

Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta
Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

• **Psychologie štěstí** •
Psychology of Happiness

Vypracovala
Kateřina Marková

Vedoucí diplomové práce
MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh, Ph.D.

2007

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Plzni dne 6.8.2007

.....
Kateřina Marková

Poděkování

Ráda bych poděkovala MUDr. Mgr. Radvanu Bahbouhovi, Ph.D. za podnětné a laskavé vedení diplomové práce. Dále děkuji Janě Matějkové nejen za její odbornou pomoc, ale také za podporu, inspiraci a jedinečný pohled na svět.

Vyjádřit svůj dík bych chtěla i všem respondentům mého výzkumu, kteří se podělili se mnou o své životní zkušenosti. Přes zdánlivou lehkost tématu a jeho pozitivní ladění jsem si plně vědoma, že rozhovor byl pro ně mnohdy obtížný a vedl je k hlubšímu zamyšlení, a proto si velmi vážím jejich přispění.

Svojí rodině děkuji za jejich lásku, podporu, péči a důvěru. Bez nich by tato práce nemohla vzniknout.

Můj hluboký dík patří Martinovi.

Abstrakt

Cílem této diplomové práce je v teoretické části vymezit koncept štěstí v jeho širších souvislostech. Jako základní rámec pro další úvahy vycházíme z předpokladu emočního základu štěstí a věnujeme se proto podrobněji vymezení pojetí emocí. Vedle obecného přístupu ke štěstí se snažíme nastínit základní historické podklady současného uvažování o štěstí spojené s náboženstvím, filozofií a psychologií. Poté následuje vymezení pojmu štěstí zahrnující diferenciální definici a folkové pojetí. V návaznosti na charakteristiku zmiňujeme rozdělení štěstí. V této práci se také zaměřujeme na biologické, sociální, psychické a duchovní aspekty štěstí, které jsou podrobněji rozpracovány. Faktory ovlivňující štěstí pak shrnujeme pro přehled ve zvláštní kapitole. Náš zájem se také zaměřuje na vývoj štěstí z pohledu ontogeneze. Jako pomyslné završení celé teoretické části považujeme kapitoly vliv štěstí, smysl a pozitivní strategie, které nabízejí pohled na následky, vnitřní zdroj a možnosti zlepšování štěstí.

V empirické části jsme si za cíl stanovili vytvoření zakotvené teorie štěstí založené na kvalitativní metodologii. Tato teorie postihuje specifické kategorie s jejich vztahy, jak se vyskytují v jednotlivých rozhovorech, a nabízí tak možnost porovnání s poznatky uvedenými v teoretické části.

Abstract

In theoretical part of this thesis the aim is to define the concept of happiness with its broader consequences. As the basic frame for following reasoning is chosen the assumption of an emotional basis of happiness therefore the concept of emotion is discussed in detail. Besides the basic approach to happiness the fundamental historic view follows including religion, philosophy and psychology. After that happiness is defined in detail followed by differential definition, folk concept of happiness and broader partition. In this thesis the interest also focuses on biological, social, psychological and spiritual aspects of happiness, which are discussed in detail. For a summary the factors influencing happiness are recapped in a special chapter. The interest also focuses on happiness from developmental view. As the imaginary height of the whole theoretical part are considered the chapters about the effects of happiness, meaning and positive strategies with the special regard on the consequences, an inner source and the possibilities of improving happiness.

In the empirical part of this thesis the aim is creating the grounded theory of happiness based on qualitative methodology. This theory expresses the specific categories with their relationships as occurring in individual interviews and offers the opportunity for comparing it with information in the theoretical part.

Obsah

I.	ÚVOD.....	8
II.	TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1.	Štěstí.....	12
2.	Emoce jako rámec štěstí.....	13
2.1	Vymezení konceptu emoce.....	14
2.2	Fyziologický podklad emocí.....	23
2.3	Výraz emocí.....	26
2.4	Sociální aspekt emocí.....	28
2.5	Pozitivní emoce.....	30
3.	Pojetí štěstí.....	34
4.	Historický přístup.....	37
4.1	Náboženství.....	37
4.2	Filozofické základy.....	39
4.3	Psychologie.....	41
5.	Vymezení pojmu štěstí.....	43
5.1	Diferenciální definice.....	50
5.1.1	Štěstí×subjektivní pohoda.....	51
5.1.2	Štěstí×radost.....	53
5.1.3	Štěstí×flow.....	54
5.1.4	Štěstí×vrcholné zážitky.....	55
5.2	Folkové pojetí štěstí.....	56
6.	Rozdělení štěstí.....	56
7.	Aspekty štěstí.....	59
7.1	Biologické.....	59
7.2	Sociální.....	63
7.2.1	Kulturní.....	67
7.3	Psychické.....	70
7.3.1	Kognitivní.....	70
7.3.2	Osobnostní.....	75
7.3.3	Motivační.....	80
7.4	Duchovní.....	83
8.	Faktory ovlivňující štěstí.....	84
9.	Vývoj štěstí z pohledu ontogeneze.....	88
10.	Vliv štěstí.....	91
11.	Smysl.....	95
12.	Pozitivní strategie.....	97
III.	EMPIRICKÁ ČÁST.....	107
1.	Cíl výzkumu.....	108
2.	Úvod.....	108
3.	Popis metody.....	108
4.	Výzkumný soubor a sběr dat.....	109
5.	Postup analýzy dat.....	111

6.	Výsledky: popis zakotvené teorie, kategorií a jejich vztahů.....	113
	6.1 Kontakt.....	115
	6.2 Jistota.....	116
	6.3 Já.....	116
	6.4 Prostředí.....	117
	6.5 Překážky.....	118
	6.6 Přístup.....	119
	6.7 Aktivita.....	119
	6.8 Pasivita.....	120
	6.9 Změna.....	121
	6.10 Klid.....	121
	6.11 Specifické strategie.....	122
	6.12 Individuální teorie štěstí.....	123
	6.13 Specifické prožívání.....	124
	6.14 Pozitivní vnímání a myšlení.....	125
	6.15 Energie.....	125
	6.16 Pozitivní iluze.....	126
	6.17 Růst.....	126
	6.18 Úspěch.....	126
	6.19 Cíle.....	127
	6.20 Svoboda.....	127
	6.21 Hodnoty.....	128
	6.22 Dokonalost.....	128
	6.23 Atraktivnost.....	129
	6.24 Smysl.....	129
7.	Diskuse.....	129
IV.	ZÁVĚR.....	134
V.	POUŽITÁ LITERATURA.....	137
VI.	PŘÍLOHY.....	145
1.	Rozhovor – Jakub.....	145
2.	Rozhovor – Marie.....	148

I. ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem si vybrala na základě třech základních podnětů. Jako první bych ráda zmínila svojí zvědavost, co štěstí je a co není. Podobně jako každý člověk sama hledám odpověď na tuto otázku. Když někomu přeji, aby byl šťastný, ráda bych věděla, co mu přeji a co pro něho můžu udělat. Také chci, aby moji blízcí byli šťastní, a zjišťuji, že ani nevím, co pro ně štěstí znamená. A někdy si říkám, jestli to ví oni sami. Proto jsem si jako téma vybrala štěstí a ráda bych v této práci uvedla poznatky psychologie, které přispějí k objasnění tohoto fenoménu. Přes jeho vágnost a zdánlivou laickost si myslím, že vzhledem k jeho důležitosti v lidském životě, by se mu měla v psychologii věnovat větší pozornost. V neposlední řadě je totiž můj zájem i čistě profesní, protože moji klienti mohou přijít se zdánlivě jednoduchou zakázkou být šťastný.

Další důvod spatřuji v mé optimistické povaze. Od dětství se snažím brát věci pozitivně a s nadhledem. Ve svém životě věřím tomu, že člověk má většinou na výběr a disponuje svobodou si zvolit svůj pohled na svět. Proto se snažím dívat se a přemýšlet pozitivně. Nepříjemné věci беру spíše jako výzvu než obtíž. Pokud si mám vybrat mezi optimistickým a pesimistickým přístupem, tak nevidím ani jeden dobrý důvod, proč se dívat na svět přes černé brýle. Díky svému založení se vždy zajímám o věci pozitivní, takže jako přirozené se mi jeví i v psychologii se zabývat pozitivními aspekty. Přesto všechno tíhnu i k realistickému pohledu, který způsobuje mojí touhu po zakotvení mého optimismu založeném na poznání.

Jako poslední podnět související se strategiemi vedoucí ke štěstí bych ráda uvedla svoje přesvědčení, že člověk má většinou možnosti a také se může změnit. I když se to zdá mnohdy obtížné a nemožné, přesto by člověk měl aktivně přistupovat k sobě a ke svému okolí, překonávat překážky a zlepšovat se. S tím souvisí možnost zlepšovat kvalitu štěstí v životě. Podle mého názoru existuje prostor, kam dále můžeme směřovat a který nás povznese ke štěstí. K možnosti zlepšování kromě naší snahy a vůle také podle mne potřebujeme dostatek znalostí o daném jevu a výběr strategií, jak dosáhnout cíle.

Štěstí jako téma diplomové práce jsem se snažila vystihnout z pohledu obecné psychologie. Jako cíl jsem si stanovila vymezení konceptu v jeho širších souvislostech. Mé přesvědčení, že štěstí je ve svém základu emoce, se projevuje na začátku práce, kde uvádím začlenění tohoto pojmu do širšího rámce konceptu emocí. Tato kapitola mně umožňuje zakotvit další úvahy o štěstí a také vyjadřuje mojí snahu o obecný teoretický přístup.

Po úvodní kapitole o emocích přichází samotná úvaha nad možným teoretickým pojetím štěstí tak, jak se objevuje v jednotlivých literárních zdrojích. Jako další téma volím historický přístup ke štěstí, které umožňuje nahlédnout do zdrojů některých myšlenek rozvíjených psychologií. V kapitole vymezení pojmu štěstí se pokouším podat ucelený přehled možných definicí a s nimi spojených vlastností. Specificky jsem se pak v této kapitole zaměřila na diferenciální definici, která by podle mého názoru měla stát v základu přesného vymezení pojmu štěstí, a folkové pojetí naznačující laický přístup. V návaznosti na vymezení pojmu štěstí pak uvádím jeho možná rozdělení.

Rozsáhlejší kapitola vymežující aspekty štěstí zahrnuje na prvním místě biologické, které následují sociální spolu s kulturními. Jako další aspekty štěstí uvádím psychické rozdělené na kognitivní, osobnostní a motivační. Vzhledem k již zmíněnému základnímu předpokladu emočního podkladu štěstí a k rozsáhlé úvodní kapitole o emocích nezařazuji pod psychické aspekty emoční, i když by tam z formálního pohledu měly patřit. Duchovní aspekt štěstí pak uzavírá celou kapitolu. Jako doprovodná kapitola pak slouží následující zabývající se faktory ovlivňující štěstí, ve které jsme se snažila přehledně shrnout především faktory obecné.

Ze svého zájmu o vývoj štěstí z pohledu ontogeneze jsem jej zařadila jako téma další kapitoly, která by měla nastínit emoční vývoj a s ním spojený možný vliv na štěstí.

Jako pomyslný vrchol teoretické části diplomové práce spatřuji tři závěrečné kapitoly. V první se zabývám vlivem štěstí, jeho příznivými efekty na člověka a jeho život. Dále věnuji pozornost smyslu, který bývá se štěstím bytostně spjatý a stejně tak s existencí samotnou. Teoretickou část pak uzavírá kapitola pozitivní strategie zabývající se možnostmi zlepšovat kvalitu emočního života směrem ke štěstí.

V empirické části jsem si za cíl zvolila vytvoření zakotvené teorie štěstí na základě kvalitativních dat získaných z rozhovorů s jednotlivými lidmi. V rámci této části blíže popisuji zvolenou metodologii a postup výzkumu. Jako výsledky uvádím zakotvenou teorii spolu s kategoriemi, které zahrnuje. V diskusi se pak zabývám porovnáním teoretické části se zakotvenou teorií a upozorňuji na limity mých výzkumných zjištění.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. ŠTĚSTÍ

Podobně jako si položil otázku William James „Co je emoce?“, tak i my se můžeme ptát „Co je štěstí?“. Při hledání odpovědi ale většinou nenacházíme přesnou definici, ale spíše výčet ovlivňujících faktorů, charakteristiky šťastných lidí a nejčastěji strategie jak jej dosáhnout. Ke strategiím se pak pojí určitá ideologie zahrnující například tzv. „dobrý život“, který by ve své mravní čistotě měl přinášet štěstí. Tento přístup zahrnuje teorii ctností, neboli silných stránek osobnosti, které by člověk měl hledat v sobě, posilovat a uplatňovat ve všech oblastech života. Většina námi uvedených autorů přechází od teoretického vymezení štěstí definicí k jeho aspektům a strategiím, kterými se podrobněji zabývají. Mnohdy za pojem štěstí dosazují jiné konstrukty, jelikož na základní otázku, co je štěstí, se obtížně nachází odpověď.

Skeptický přístup k pojmu štěstí přináší kritiku celého konceptu zakládající se na jeho neopodstatněnosti v psychologii a jeho snadné nahraditelnosti jinými pojmy. K tomuto se objevuje jako nejčastější protiargument, že se tento fenomén objevuje v životě lidí a mnohdy je pokládán za hodnotu nejdůležitější. Například v klinické praxi se objevuje zakázka „Chci být šťastný!“ a my se ptáme, o čem to je, co znamená štěstí. V ideálním případě bychom rádi založili naše úvahy na teoretickém podkladě, který nám umožní srovnat objektivní pohled s individuálním. Mnoho lidí si klade otázku „Jsme šťastný/á?“ a v tu chvíli, pokud se objeví byť sebemenší zaváhání, následuje intenzivní a hluboká analýza sebe, svých cílů a hodnot, cesty, na které stojí, a lidí, kteří ho obklopují. Když si odpovíme na tuto otázku záporně, mnohdy pak pátráme po smyslu našeho bytí. V neposlední řadě se tu chvíli sami sebe ptáme, co je štěstí. Psychologie by měla být schopná poskytnout odpověď, analyzovat tento fenomén, definovat jej a dát do souvislostí s ostatními psychickými jevy.

V této práci bychom rádi zmapovali stav poznatků o štěstí s jeho rozsáhlými aspekty. Štěstí v této práci pojímáme z pohledu obecné psychologie jako součást konceptu emocí, protože emoční aspekt štěstí stojí v základu tohoto fenoménu a bývá zmiňován ve většině námi použitých zdrojích jako primární. Z tohoto důvodu si dovoluujeme rozpracovat hlouběji kapitolu o teoretickém pojetí emocí, která přiblíží východiska našich dalších úvah a zakotví naše pojetí štěstí jako emoce.

2. EMOCE JAKO RÁMEC ŠTĚSTÍ

Při slově radost, hněv, strach, smutek, překvapení apod. se dokážeme ihned „vžít“ do daného slova, představit si situaci, která nám tento pocit navozuje, poznat jej u druhého člověka, a přesto při požádání o slovní popis náhle znejistíme. Emoce jsou součástí každodenního života, jsou tak samozřejmé, až se nám zdá těžké o nich mluvit. Ačkoliv je prožíváme každý den, ovlivňují nás a naše okolí, přesto se zdají být záhadou. Filozofie a později psychologie se k nim snaží nalézt cestu pomocí analýzy a syntézy ve výsledné podobě systému tezí a definicí. Přes rozličné snahy o popis a porozumění zůstává základním poznatkem nejen vědy, že emoce jsou „ponejvíce tím, pro co stojí za to žít.“ (Solomon, 2000, s. 13)

Snaha definovat emoce, charakterizovat je, racionálně zachytit, se zdá být pradávná. Slavnou otázku „**Co je emoce?**“ si položil i William James v roce 1884, čímž se v teorii emocí historicky proslavil, a citovanou ji nalezneme ve většině prací o emocích. Hledání odpovědi nepřináší jednoznačné názory a část spektra pojetí emocí se pokusíme v souvislosti se štěstím v této práci představit.

Snaha o jejich popsání se pojí pravděpodobně podobně jako u jiných konceptů se snahou racionálně ovládat a kontrolovat tento jev. Již ve filozofii se setkáme s diskutovanou problematikou **vztahu emoce a rozumu**, která dostává v průběhu historie mnohé podoby. Stejně jako Solomon (2000) použijeme metafory pána a otroka, kdy jednou se přiřazuje dominantní role rozumu, podruhé emocím. Přes mnohé možné vysvětlení spojitosti se pro nás stává důležitý poznatek, že z evolučního hlediska emoce jsou starší než rozum. Z toho můžeme usoudit na vývojově nižší funkce emocí, jejich primárnost a do určité míry na jejich přirozené dominantní postavení vůči kognici. Dichotomie rozumu a emocí vede k dojmu jejich neslučitelnosti, rozdílnosti a emoce jsou často konfrontovány s rozumem, racionálním. Proti dichotomickému přístupu se staví např. White (2000), který dokládá na folkovém modelu štěstí ústřední vliv kognitivních faktorů v emocích. Podobně se dostávají v některých teoriích emoce do protikladu ke kultuře.

Při hledání definice emoce není důležitý podle Solomona (2000, str. 9) jen konceptuální přístup, ale také **orientace**, jak budeme o emocích přemýšlet, zda-li se na ně budeme dívat jako na invazivní jevy, protipól rozumu, základní reakci na podnět, nástroj sociální komunikace nebo jako na prvek aktivace a motivace apod. Emoce charakterizuje do velké míry jejich subjektivní a introspektivní povaha, což stěžuje jejich zkoumání, které se snaží přinášet objektivní, zjiřitelné kritéria. Emoce bývají zkoumány z různých pohledů: sensorického, behaviorálního, kognitivního nebo sociálního, jenž jeden z nich má často v některých teoriích tendenci převládnout.

Koncept emocí v sobě spojuje poznávání, chování, fyziologickou reakci a pocity (Solomon, 2000). Podle Frijdy (2000) vznikl pro vysvětlení chování jedince, které jinak bylo neuchopitelné. Jejich nevyhnutelným aspektem je podle Solomona „formální objekt“, který nemusí být vědomý, a podstatnou charakteristikou se tak stává intencionalita neboli zaměření. Lidé pojmají emoce nejčastěji ve spojitosti se sociálními vztahy a situacemi, což dokládá White (2000) antropologickou studií. Kromě jejich projevu v sociální činnosti se emocím připisuje zřejmý předpoklad subjektivity. Emoce představují v životě **jádro individuální kontinuity** a z evolučního hlediska mají dle Stuchlíkové (2002) funkci koordinační. Emoce umožňují sjednotit různé složky reakce a vytvářejí důležitý adaptační mechanismus.

2.1 VYMEZENÍ KONCEPTU EMOCE

Emoce považujeme za **komplexní jevy** s aspekty neurofyziologickými, výrazovými, prožitkovými, kognitivními, sociálními, regulačními (Stuchlíková, 2000, Feldmann et al., 1995). Jejich charakteristickým rysem se podle Stuchlíkové (2000) jeví citlivost, proměnlivost, intenzita a především vysoká individualita. Sama autorka se ve svém vymezení vyhýbá obecnému dilematu mezi různými teoriemi, a tím je otázka, zda-li jsou emoce stavem nebo procesem. Frijda (2000, s. 61) dokládá různost těchto pohledů, které se navzájem nemusí vylučovat. Emoce tak mohou být pojímány jako intrapersonální stavy, interaktivní stavy či procesy.

Při popisu emocí charakteristickými aspekty došlo ke vzniku tří deskriptivních složek tvořících koncept emoce, které se vzájemně ovlivňují a doplňují:

1. **Subjektivní fenomenologická komponenta** – prožívání emocí zahrnuje citovou komponentu příznačnou svojí kvalitou i intenzitou. Cit zabarvuje prožívání určitou charakteristickou podobou, jenž se nejjednodušeji dělí na kladnou a zápornou. Jako zvláštnost se objevuje obtížnost verbalizace a přesnějšího popisu.
2. **Výrazové (expresivní) chování** – k vyjádření emocí dochází pomocí mimiky, pantomimiky, tedy celkového projevu tělesného. Výrazové prostředky slouží ke komunikaci, ke sdílení emoční zkušenosti. U základních emocí se předpokládá jejich interkulturní stabilita a vrozenost.
3. **Fyziologický podklad** – jedná se o doprovodné změny v činnosti CNS, nervstva, hormonální produkci a další změny. Na podkladě výzkumů mozku pomocí zobrazovacích technik se předpokládají funkční a strukturální koreláty s emocemi.

(Plháková, 2007, s. 386) Jako další, čtvrtou komponentu někteří autoři podle Plhákové (2007) přidávají **subjektivní hodnocení a interpretaci podnětové situace** na základě poznatku individuální rozdílnosti v reagování na stejnou podnětovou situaci. Tento poslední aspekt by doplňoval model $S \rightarrow O \rightarrow R$, kdy na začátku se nachází stimul, pak následuje jeho vyhodnocení objektem (fyziologické změny a prožívání) a na konci dochází k reakci, expresivnímu chování.

Pojem **pocit** se často objevuje při definování emoce a jejich vzájemný vztah se tak stává předmětem diskuze, jejíž pestrobarevnost zde předložíme na některých názorech jednotlivých autorů. Již Wundt (1907) zastával přesvědčení, že se emoce skládají z pocitů v určitých typických formách a mají dvě základní charakteristiky, které je od pocitů odlišují: 1. jsou vyšším procesem, 2. mají intenzivnější dopad na individuum. Širší pohled nabízí Solomon (2000, s. 10), který považuje emoce za spojení pocitů s kognicí a učením, a tvrdí: „určité pocity například strachu a zloby ve skutečnosti neutvářejí strach a zlobu pokud je nedoprovázejí příslušné přesvědčení.“ Frijda (2000) využívá pojmu pocit při hledání odpovědi na otázku, co je emoce, a přiřazuje pocitu charakteristiku neočekávanosti spojenou se změnami v chování a myšlení. Zároveň ale odmítá, že by pocit byl jediný a zásadní prvek utvářející emoce. Z dalších fenoménů vyjmenovává afekt, účinek na prostředí, charakteristické vzorce

chování, celková dezorganizace subjektu. Koncept emocí pak slouží k vysvětlení všech těchto jevů. Damasio (2000, s. 130) vysvětluje vztah mezi pocitem a emocí tak, že každý pocit nemá vztah k emoci, ale všechny emoce obsahují pocity. Také přichází s konceptem pocitu na pozadí, který je „obrazem krajiny našeho těla, když s ním neotřásají emoce“ (Damasio, 2000, s. 136). Podle tohoto autora nálada nevystihuje tento přesnější pojem. Jako poslední názor si uvedeme Klein (2006, s. 16), který emoce definuje jako automatické tělesné reakce na podnětovou situaci a pocity jako uvědomění si těchto emocí.

Vedle pocitů se v koncepci emocí často setkáme s dalšími pojmy jako je **nálada**, **cit**, **citový vztah**, které například Plháková (2007) považuje za základní aspekty citového života. Náladu můžeme charakterizovat dlouhodobým, relativně stabilním, výraznějším emočním laděním. Feldmann et al. (1995) rozlišují náladu prožívanou tělesně (vitální) a bez tělesných prožitků. Oproti náladě se cit projevuje náhlostí, chvilkovostí a jasností prožitku. Citové vztahy vyjadřují tendenci prožívat komplexní, celostní emoce ve spojitosti k druhému člověku. Feldmann et al. (1995, str. 57) přidávají do svého výkladu také **afekt**, který charakterizují jako náhlou krátkodobou citovou reakci na určitý podnět spojenou s charakteristickými neurofyziologickými pochody a tendencí reagovat určitým způsobem. Navíc kvalitativně rozlišují primární a sekundární afektovou reakci. Jako další přidružený pojem zmiňuje Švancara (1973) **vášeň**, kterou charakterizuje silnou intenzitou, dlouhodobým trváním a spojením s dominantními hodnotami jedince.

Z evolučního hlediska emoce slouží k adaptaci na prostředí. Damasio (2000, s. 154) rozvíjí ve svém díle teorii somatických markerů, kdy tělesný stav, tedy i emoční prožívání, napomáhá k rozhodování a slouží jako signalizační nástroj. Jednak tyto markery varují, ale i v pozitivní podobě napomáhají pro překonání obtížností, motivují, zvýrazňují určité možnosti a podle Damasia (2000, s. 156) vytváří sílu vůle. Vliv emocí na člověka ale nemusí být jen pozitivní a adaptivní, naopak mohou někdy narušovat fungování jedince a mít tak destruktivní vliv.

Citlivost emocí spolu s jejich individualitou způsobuje, že každý jedinec reaguje na podněty okolí různě podle svého subjektivního hodnocení. Jedna objektivní situace tak může vyvolat celou škálu emocí u jednotlivých subjektů.

Citlivost je nejtypičtější charakteristikou emocí, jelikož dle Stuchlíkové (2002) žádné jiné duševní procesy nejsou tak senzitivní. Frijda (2000, s. 67) označuje působení individuálních proměnných jako sekundární, doprovodné a zahrnuje mezi ně osobnost, náladu, stav organismu a koincidence ve fyziologické a sociální situaci.

Emoce můžeme charakterizovat i jejich funkcemi, ale mnohem častější je výčet míry charakteristických vlastností jako je stabilita, intenzita, trvání apod., které mohou sloužit k **dimenzionálnímu modelu emoce** (Stuchlíková, 2002). Nejčastějšími dimenzemi uváděnými v různých studiích je valence a intenzita, což bývá inspirováno rozdělením podle Wundta (1907) na libost/nelibost, úroveň vzrušení, zážitek napětí/uvolnění, jenž charakterizují jejich kvalitu. Intenzita a podoba výskytu jsou pouze sekundárními nástroji rozdělení, zjemňující rozlišení základních kategorií. Plháková (2007, s. 400) namítá, že druhá a třetí dimenze Wundtova rozdělení se téměř neliší, a navrhuje dimenzi strach/zlost. Jak již bylo uvedeno výše obecně lze základními dimenzemi emocí považovat:

1. **libost/nelibost** – příjemnost a nepříjemnost, neboli hédonická kvalita (Plháková, 2007, s. 400), rozděluje emoce na pozitivní a negativní. U pozitivních emocí se očekává libost a kladné efekty na člověka a jeho okolí. Naproti tomu negativní emoce spojujeme s nelibostí, evolučně jsou pravděpodobně starší a jejich hlavní funkcí nalézáme ve varování organismu. Libost a nelibost si můžeme představit osou, na jejímž jednom konci se nalézá znaménko + a na druhém -. Aktivita jedince by měla směřovat tak, aby se v emočním prožívání blížil co nejvíce a nejčastěji +.
2. **úroveň vzrušení** – ta charakterizuje jejich intenzitu. Různé emoce doprovází odlišná úroveň vzrušení od nulového po maximální. Subjektivně vnímaná přílišná intenzita emocí může být vyčerpávající a existují individuální hladiny optima vzrušení u jednotlivých emocí.
3. **zážitek napětí/uvolnění** – napětí může souviset s celkovou aktivitou subjektu, či v extrémním případě strnulostí. Pociťované napětí či uvolnění může být vnímáno kladně či záporně, může motivovat apod. Wundt (1907) pojímá stenický/astenický charakter emoce jako nezávislý na intenzitě.

Druhá a třetí dimenze se v současném přístupu slučuje do jediné dimenze intenzity. Na základě antropologického výzkumu konceptu emoce například White (2000) došel k ustanovení dvou základních dimenzí emocí pomocí analýzy multidimenzionálního škálování: příjemnost a vzrušení, což potvrzuje výše uvedený předpoklad a jejich příznačnost. Při snaze vymezit charakteristické vlastnosti emocí používá Plháková (2007, s. 401) rozšířený pohled pět dimenzí:

1. **trvání** – od okamžiků po dlouhodobé citové vztahy.
2. **intenzita** – od slabých po silné, až nesnesitelné, doprovázené výraznými tělesnými změnami, v kritickém případě i amnézií. Různorodost slovního označení emoce často zachycuje její intenzitu.
3. **polarita** – většina emočních prožitků má svůj protipól s opačnými charakteristikami. S tím souvisí dvě neobvyklosti: citová ambivalence a tendence ke střídání protikladných citových zážitků.
4. **relace k vnějšímu nebo vnitřnímu podnětu** – emoce se váží na nějakou situaci, předmět či podnět, a to i na neexistující, fantazijní. Tímto objektem může být i druhá osoba, vztah k ní, subjekt samotný, jeho záliby apod.
5. **nakažlivost, spontánnost a neopakovatelnost citových prožitků** – emoce se šíří mezi jedinci ve skupině, vznikají spontánně, jen málo ovlivnitelné vůlí, myšlením a chováním, a jsou neopakovatelné.

Podobně tak Argyle a Crossland (1987) uvádějí ve své studii tyto dimenze emocí: hodnocení, vzrušení, kontrola, zaujetí, hloubka a intenzita.

Vedle dimenzí charakterizují emoce jejich **funkce**, role v psychickém dění. Plháková (2007, s. 432) vyjmenovává tyto:

- **vyjádření základních motivů** – posilují směřování k uspokojení,
- **regulace fyziologické aktivity** – napomáhá k adaptivní reakci na situaci, zvyšuje celkovou aktivitu v případě stavu ohrožení a naopak přispívá k následné regeneraci,
- **signální funkce** – upozorňují na možné negativní nebo pozitivní aspekty podnětu ještě před jeho kognitivním zpracováním a fungují tak jako první „varování“,

- **zpětná vazba** – podávají průběžné hodnocení naší činnosti, aktivit, situace, a tím napomáhají správnému směřování k žádanému cíli,
- **exprese** – jsou jako nástroj součástí neverbální komunikace a slouží k výměně informací,
- **vnitřní pobídka** – podporují žádoucí chování.

Švancara (1973, s. 53) rozebírá regulační funkci emocí z pohledu kybernetiky, kdy uplatňuje kybernetické principy na úrovni přenosu informací, zpracování informací a teorie řízení. Emoce podle tohoto autora slouží k regulaci celkové aktivační úrovně a vedou k optimální adaptaci na prostředí, k udržování homeostáze.

V **jazyce** se rozlišují podle Wundta (1907) emoce zvláště podle jejich příjemného či nepříjemného pocitu. Označení emocí máme za prvé podle subjektivně pociťovaného vztahu, za druhé ve vztahu k nějakému objektu a za třetí v očekávání budoucího. Do první kategorie tak můžeme zařadit primárně radost a žal, do druhé potěšení a nelibost, do třetí pak naděje a strach. Wundt (1907) upozorňuje, že v jazyce se objevuje evidentně mnohem větší rozmanitost pro vyjádření nepříjemných emocí než příjemných. Podle něho lze tento jev vysvětlit větším množstvím podob nepříjemných emocí nebo vyvoláním větší pozornosti vzhledem k pocitu ohrožení. V souladu s tímto tvrzením Allport (1922) dokládá z neurofyziologického hlediska, že sympatikus zajišťující nepříjemné emoce je silnější než parasympatikus, rozšířenější, a podporuje obranné mechanismy. Dále Allport (1922) zdůrazňuje delší trvání negativních emocí než pozitivních, což je opět biologicky podloženo. Tyto poznatky o větší jazykové rozmanitosti ve vztahu k negativním emocím a její biologický podklad dokládají i jiní autoři, kteří vycházejí z těchto citovaných myšlenek.

White (2000) přemýšlí o emocích jako **diskurzu**, tedy nástroji aktivního tvarování sociální reality. Ve své práci si klade otázku, jak emoce přetvářejí sociální život, a dochází k závěru: „Mluvit o pocitu určitým způsobem v určitém kontextu znamená hovořit o sklonu myslet či projevat se určitým způsobem.“ (White, 2000, s. 39) Emoce svým vyjádřením často projevují subjektivní hodnocení situace, přání, ukazují pravděpodobný směr aktivity jedince. Například pozitivní emoce mohou být projevem ochoty a vůle pokračovat v dané aktivitě, setrávat v dané situaci.

V souvislosti s přerušovanou podobou emoce lze zmínit Wundtův (1907) zajímavý zájem ve své práci o **rytmus**, který je podle něho charakteristickou formou, tvarem objeovávání se pocitů, což může přejít do dlouhodobé emoce. Podle této teorie právě rytmus hudby a poezie důležitým nástrojem ke vzbuzení emocí. Ve své práci dále uvádí příklad experimentu, kdy podle rytmu metronomu se mění srdeční a respirační rytmus, což však navozuje nespecifické pocity.

Jednotlivé emoce je v jejich rozmanitosti velmi složité charakterizovat, a tak i vědecký **přístup** k emocím a vymezení pojmu není jednotný. Stuchlíková (2002) uvádí, že místo hledání jedné obsáhlé definice se stává přínosnější prototypický přístup k emocím, který se snaží vystihnout charakteristické jádro jednotlivých emocí. Do tradičních přístupů řadí Stuchlíková (2002) přístupy zaměřené na prožívání, na fyziologický aspekt a na výraz a projevy chování.

Podle Stuchlíkové (2002) se objevuje snaha o rozdělení a popis emocí na **primární**, tzv. diskrétní, které jsou základní, vrozené, a z nich odvozené **sekundární**. Damasio (2000, s. 119) primárními emocemi rozumí emoce „rané“, dětské, a sekundárními „dospělé“ emoce. Naproti tomu Wundt (1907) rozlišuje v rámci emoce primární jednoduchou afektivní tendenci, na kterou navazuje sekundární. Tento sekundární charakter může obsahovat afektivní elementy jiného, i protichůdného pólu dimenze kvality emoce. Plháková (2007, s. 405) rozlišuje emoce na primární (základní) a komplexní, označované jako vyšší nebo sociální city. Frijda (2000, s. 61) rozděluje teorie emocí na ty, které předpokládají základní emoce, tedy primární, a na ty, které považují za stejný základ všech emocí obecný afekt a mechanismus nabuzení.

Jako **základní emoce** zmiňuje Plháková (2007, s. 387) radost, smutek, strach, hněv a odpor. Koukolík (2000, s. 294) pak vyjmenovává podobně hněv, strach, štěstí, smutek, překvapení a hnus. Ty lze podle něho považovat za emoce transkulturální. Tento předpoklad potvrzuje i např. White (2000, s. 32), který se ve své studii zabývá kulturními odlišnostmi. Jejich výraz rozlišují lidé s uspokojivou přesností napříč celým světem, jejich exprese se mezi kulturami významně neliší a u dětí se objevují v ranném věku, který podle Koukolíka (2000, s. 294) vylučuje možnost učení. Plháková (2007) hovoří o jejich genetické „naprogramovanosti“. Jako kategorie se dají

velice dobře popsat, i když mají své kulturní a individuální odlišnosti (Frijda, 2000, s. 65).

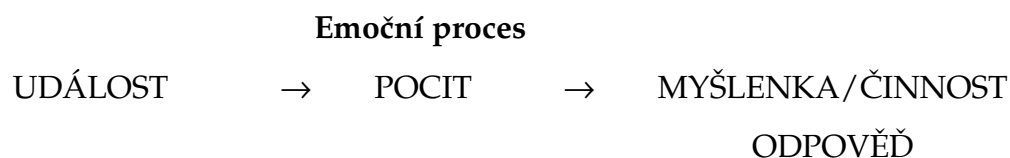
Sekundární emoce charakterizuje Damasio (2000, s. 122) uvědomělým spojením pocitů s objekty či situacemi. Tento proces probíhá na základě mentálních reprezentací, kdy dochází k jejich kognitivnímu vyhodnocení a následnému emočnímu prožitku. Tyto získané dispoziční reprezentace se vytvářejí díky jedinečné osobní zkušenosti. Přes svoje individuální zbarvení jsou mezi jedinci sdělitelné a mohou být sdíleny. Sekundární emoce tvoří základ somatických markerů (Damasio, 2000, s. 155), které ovlivňují budoucí chování. V případě pozitivní emoce působí jako stimul.

Koncept **prekognitivní emoce** zavádí LeDoux (1995, s. 223) jako rychlou emoční reakci na limitované podnětové informace mající své evoluční opodstatnění při ohrožení. Jedná se o tzv. „rychlou-a-špinavou“ subkortikální cestu, která je následně doplněna detailnějším obrazem procházejícím přes kortikální oblast. Tato rychlá emoční odpověď se odehrává v amygdale a nazývá se prekognitivní ve smyslu nezávislosti na vyšších kognitivních funkcích (LeDoux, 1995, s. 224). Frijda (2000, s. 63) zmiňuje vlastnost emocí, kdy dochází k hodnocení bez jakéhokoliv kognitivního zázemí, a pak můžeme považovat koncept prekognitivních emocí za součást analýzy **nekognitivních emocí**. Na druhé straně se nachází podle Frijdy (2000, s. 69) často opomíjené **kognitivní emoce**, jako například překvapení a nuda, které jsou spojené s poznáváním.

Vedle rozdělení emocí na primární a sekundární, kognitivní a nekognitivní se mnohem častěji objevuje rozdělení na **emoce pozitivní a negativní** založené na dimenzi příjemnosti/nepříjemnosti. Jak v poslední době upozorňuje mnoho autorů, negativním emocím se dostává v psychologii mnohem větší pozornosti než pozitivním. Jak již bylo uvedeno, v samotném jazyce nalezneme širší škálu pro jejich označení. Z pohledu evolučního vykonávají funkci varovnou, slouží k tzv. poplachové reakci (Plháková, 2007), z pohledu fyziologického mají lepší předpoklady pro dlouhodobější a výraznější trvání, avšak snižují subjektivně pociťovanou duševní pohodu a zhoršují interpersonální vztahy. Plháková (2007, s. 387) k těmto známým faktům dodává, že proto lidé vyhledávají psychologickou pomoc zejména kvůli

nezvladatelným emočním těžkostem. Negativní emoce obsahují přesný význam a jsou od sebe odlišitelné, kdežto pozitivní emoce jsou vždy spíše nejasné a překrývající se (Nettle, 2006, s. 30). Také ve výčtu základních emocí bývají hojněji zastoupeny.

Emoční procesy se utvářejí z různých mechanismů, pro jednotlivé emoce odlišně zastoupené a seskupené (Wundt, 1907; Stuchlíková, 2002). White (2000, s. 38) v rámci pojetí emocí jako procesu uvádí následující schéma:



kdy emoce můžeme chápat jako mediační proces mezi předcházející a následující událostí. Emoce se snaží charakterizovat nejen ve vztahu ke kontextu, ale i ve spojitosti ke sledu myšlenek a činností.

Přes různorodost forem emocí mají podle Wundta (1907) společný **průběh**, který začíná typickým *počátečním pocitem* pro danou emoci, vznikajícím na základě vnějšího nebo vnitřního podnětu. Dále následuje *ideační proces*, kdy se projeví samotná emoce. Celý průběh se uzavírá *konečným pocitem*, při kterém daná emoce postupně vymizí a zrodí se jiný počáteční pocit. Švancara (1973, s. 18) rozlišuje na křivce průběhu emoce čtyři fáze:

1. narůstání – při působícím podnětu dochází k vyvolání pocitů,
2. výbuch – prudký nárůst intenzity,
3. plató – nastává období přibližně stejné intenzity, „rovina“,
4. vyhasínání – prožívání se vrací do normálního stavu.

Emoce pak mohou mít různý průběh, který Švancara (1973, s. 19) dělí na: prudce vrcholící, pozvolna se rozvíjející, přerývaný a oscilující.

Emoční prožívání se skládá z pocitu, jak se cítíme, jak to vyjadřujeme, jak bychom se chtěli cítit, jak emoce vnímáme (Kemper, 2000, s. 51). Tento celý proces se řídí pravidly, které jsou sociálně a kulturně podmíněné. Ve svém životě se snažíme emoce řídit, což podle Kempera (2000) probíhá na dvou úrovních: vnitřní a vnější (hluboké a povrchové). Ve vývoji si všímáme u novorozenců nejprve rozlišování

příjemného a nepříjemného, později pak dochází k diferenciaci, kdy v prvním roce jsou děti schopny vyjádřit základní emoce (štěstí, překvapení, strach), hněv, smutek, odpor a zájem) a ve dvou letech prožít všechny základní lidské emoce (Plháková, 2007, s. 387). Ontogenetický vývoj emocionálního vývoje tedy probíhá od postupné diferenciaci k pozvolné integraci a stabilizaci v rámci určité osobnostní charakteristiky. S vyžíváním emočního prožívání dochází k větší selektivnosti emoční reakce a zvyšování prahu citlivosti u kritických emocí.

2.2 FYZIOLOGICKÝ PODKLAD EMOCÍ

Emoce doprovázejí **fyzilogické změny**, které jsou více či méně patrné. Jedná se o změnu srdečního rytmu, respirace, vylučování hormonů, ale i na úrovni svalové, což je patrné na mimice a pantomimice jedince, vylučování sekretů, napětí (Plháková, 2007). Všechny tyto změny spolu s jejich zevními projevy vyúsťují v expresivní pohyby, které jsou pro dané emoce charakteristické. Wundt (1907) rozlišuje expresivní pohyby na

1. symptomy intenzity – vyjadřují intenzitu emoce,
2. kvalitativní vyjádření pocitů – především mimickými svaly, které umožňují jejich rozpoznání,
3. vyjádření idejí – celým tělem.

Damasio (2000, s. 126) považuje změny v tělesném stavu za základ emocí. K výrazové složce emocí se vrátíme v následující kapitole.

Poslední poznatky z neurofyzologie přinášejí domněnku korelátů mezi strukturálními a funkčními vzorci v CNS s určitými emočními reakcemi (Solomon, 2000, s. 10), což se snaží doložením výzkumů potvrdit také například Plháková (2007, s. 390). Mezi základní **nervové struktury** podílející se na emocích patří dle Koukolíka (2000) některé struktury mozkového kmene, limbický systém, bazální ganglia a mozková kůra. Nervové signály nesoucí emoční informaci procházejí nejdříve mozkovým kmenem, který rozlišuje emoční stav. V další fázi dochází v limbickém systému a bazálních gangliích k přiřazení obsahu emočnímu stavu. Jako poslední se objevuje činnost mozkové kůry ve smyslu interpretace a vyhodnocení. S tímto

schématem postupu signálu se pojí MacLeanova teorie trojjediného mozku (triune brain) (1990), kde dokládá postupný evoluční vývoj třech částí mozku: protoreptilní formaci (striatum), paleosavčí formaci (limbický systém), neosavčí formaci (neokortex), a s tím související postupnou funkční diferenciaci jednotlivých částí. Rozšiřujícím poznatkem díky zobrazovacím metodám činnosti mozku se stává objev činnosti zevních částí mozečku při prožitku emoce (Koukolík, 2000, s. 300).

Limbický systém se skládá ze třech nezávislých, ale funkčně propojených oblastí:

1. korová část – gyrus cinguli, gyrus parahippocampalis a amygdala,
2. septo-hypotalamo-mezencefalické kontinuum – neuronální „oblak“,
3. viscerοendokrinní periferie – oblast kolem mezencefala.

(Koukolík, 2000, s. 292). Jelínek (1998) jej označuje za límec (limbus) kolem mozkového kmene. Jeho zapojení do regulace emocionálních projevů je podloženo mnoha experimentálními a klinickými zjištěními. Na základě studií Koukolík (2000) dokládá aktivaci prefrontální kůry spolu s talamem při zpracování emočních podnětů bez ohledu na povahu podnětu. Aktivace limbického systému se různí při odlišných emocích v různém rozsahu u jednotlivých oblastí. Pocit štěstí více uvádí v činnost entorhinální kůru, strategicky významné místo vstupu sensorických informací do hipokampu. Limbický systém se také podílí na ukládání paměťových stop a přetváření emočního prožívání zkušeností (Jelínek, 1998).

Primární emoce podle Damasia (2000) jsou charakteristické činností amygdaly a gyrus cinguli. Podle nových poznatků není **amygdala** strukturální ani funkční jednotka (Koukolík, 2000, s. 300) a nachází se v podobě různých neuronálních skupin v korové oblasti jako součást limbického systému. Její označení lze považovat za zvykové. Koukolík (2000) vysvětluje, že jestliže emoce ovlivňují paměť, pak amygdala nemůže pracovat samostatně, nýbrž její činnost modulují další oblasti CNS včetně korových. Ve své práci dále dokládá známý poznatek, že emočně významné zkušenosti se pamatují lépe než ty, které jsou neutrální, a bylo dokázáno, že právě amygdala zajišťuje ukládání těchto obsahů (Cahill, McGaugh, 1996). Morris et al. (1996) ve svém výzkumu dokládají odlišnou úroveň činnosti amygdaly při expozici různých obličejových výrazů. Při svém pozorování použili obličejové výrazy strachu a

štěstí a došli k závěru, že na tento podnět reaguje levá amygdala. V její činnosti dochází ke zvyšování úrovně reakce při výraznějším percipovaném výrazu strachu, a naopak ke snižování při intenzivnějším vnímaném výrazu štěstí. Amygdala se tedy podílí na ukládání informací do paměti a na rozlišování pozitivních a negativních emocí. Debiec a LeDoux (2004, s. 812) dokládají její funkci při strachu, kdy posttraumatická stresová porucha způsobuje její zvětšení, a tím i větší senzitivitu vůči ohrožujícím podnětům, a naopak atrofii hipocampálních neuronů zajišťujících učení a zapamatování.

Pomocí zobrazovacích technik lze zjistit **aktivitu mozku při prožívání jednotlivých emocí**. Koukolík (2000, s. 295) například uvádí koreláty prožitku štěstí, smutku a hnusu, které byly zkoumány pomocí promítání videozáznamů. Jednotlivé prožitky aktivují různé mozkové oblasti, což lze využít při snaze o přesnější popis funkčního podkladu emocí. Podstatným závěrem těchto výzkumů je nepotvrzení předpokládané lateralizace emocí, kdy podle této teorie za emoce zodpovídala pravá hemisféra, ani předpokladu rozdělení emocí pozitivních do levé hemisféry a negativních do pravé. S tímto názorem se ale rozcházejí nejen další Koukolíkovi poznámky, ale i zjištění, která uvádíme v kapitole o biologických aspektech štěstí. Podobně jako u aktivace dochází i k deaktivaci jednotlivých oblastí CNS. Například pocit štěstí deaktivuje činnost kůry levého frontálního pólu a dorzolaterální prefrontální kůry (Koukolík, 2000, s. 299).

Při zkoumání **příjemných a nepříjemných emocí** bylo zjištěno, že příjemné emoce jsou charakterizovány větší aktivitou korových limbických oblastí, kdežto nepříjemné podkorových oblastí, jenž jsou evolučně starší oblastí CNS, spojenou se starobylým systémem rozlišujícím nebezpečí. Z toho můžeme usoudit na evoluční „mladost“ pozitivních emocí. Plháková (2007, s. 394) připojuje hypotézu o lateralizaci činnosti CNS ve vztahu k příjemným a nepříjemným emocím a tvrdí, že pravá hemisféra zpracovává negativní emoce a levá pozitivní.

Autonomní nervový systém (ANS) se rozlišuje na sympatikus a parasympatikus. Každý orgán je inervován oběma druhy nervových skupin. Sympatický oddíl ANS se podílí například na aktivaci organismu při reakci na nebezpečí, ohrožení. Jeho aktivita se projevuje zvýšenou připraveností, nabuzením,

ale nemusí vést nutně k aktivitě. Endokrinní systém podporuje činnost tohoto oddílu a přenáší informace do útrobních orgánů pomocí mediátorů (adrenalin, noradrenalin). Obdobně se tak děje u parasymptiku, který má antagonistický účinek. Celkově působí tlumivě, relaxačně, slouží k načerpání energie. Zmiňovaný protichůdné působení zpochybňuje Feldmann et al. (1995, s. 58), kde dokládá na příkladu strachu jejich společnou činnost.

2.3 VÝRAZ EMOCÍ

Vztah mezi **emoční zkušeností a emočním výrazem** nabízí otázku možností vzájemného ovlivňování, která je předmětem vědeckého bádání. Izard (1990) ve své práci dokládá různorodost závěrů jednotlivých zkoumání, které se většinou shodnou na oboustranném působení výrazu a prožívání, ale rozcházejí se v povaze tohoto působení. Na jedné straně se objevuje v extrémním případě až nezávislost obou jevů a na druhé se nachází determinace prožívání chováním či naopak. Solomon (2000, s. 11) si pak klade otázku, zda-li mají být behaviorální tendence nebo sekvence činností či určité základní gesta brány jako základní.

Izard (1990) se věnuje ve své práci této problematice vztahu expresivního chování a emocí, a vyslovuje hypotézu, že pokud by fyziologický projev ovlivňoval prožívané emoce, pak by se tento poznatek dal využít i v terapeutickém vedení, k **regulaci emočního prožívání**. Emoční prožívání by se tak dalo ovlivňovat i socializací, prací se sebou samým apod. Tento předpoklad potvrzují některé teorie emocí, jež zmíníme v dalším textu. Izard (1990) rozlišuje mezi změnami výrazu vyvolanými vnějším přinucením a změnami způsobenými sebeřízením. Jeho předpoklad schopnosti výrazu aktivovat a regulovat emoce se týká právě změn vnitřně motivovaných, i když experimentálně vyvolané výrazy mají také statisticky významné účinky na pozitivní a negativní emoce (Izard, 1990, s. 493)

„Cíl by měl být absolutně sebeurčený nebo by měl být adoptován na návrh nebo požadavek někoho jiného (např. experimentátora, rodiče nebo terapeuta). Rozhodujícím požadavkem je to, že jedinec explicitně nebo implicitně akceptuje cíl jako jeho vlastní a jako

žádoucí a ceněný. To zajišťuje, že expresivní chování je zaměřeno na cíl a zahrnující sebevyjádření.“ (Izard, 1990, s. 491)

Vývoj výrazové činnosti Darwin (1964) vysvětluje třemi principy. První princip obsahuje splnění přání a ulehčení pocitu díky činnosti, která se opakováním stává zvykovou, charakteristickou, a při stejném přání nebo pocitu se pak projevuje ve větší či menší míře. Druhým je princip protikladu vycházející z prvního, kdy jestliže reagujeme na určitý pocit určitou činností, pak na opačný pocit odpovídáme činností opačnou. Třetím principem je volní nezávislost reakce organismu na podnětové pole, z čehož vyplývá do jisté míry neovlivnitelnost tělesných reakcí.

Výraz emocí naplňuje důležitou **socio-komunikační funkci** a podle Izarda (1990) jeho kvalita vztahu k emočním prožívání závisí na emoční vyzrálosti jedince, na stylu a dovednosti regulovat emoce. Emoční výraz slouží k sociální komunikaci. Sám je ovlivňován sociálním a morálním působením (White, 2000).

Obličejový výraz emoce je podle mnohých autorů u primárních emocí mezi kulturami univerzální. Darwin (1964) dokládá ve své práci dědičnost celkové výrazové činnosti člověka a zdůrazňuje tím, že nejdůležitějším výrazům se jedinec neučí. Vliv obličejového výrazu na emočního prožívání byl zkoumán mnoha studii zabývající se „facial feedback hypothesis“ (FFH, hypotéza obličejové zpětné vazby). Navzdory různým názorům se závěry podle Izarda (1990) shodují v tom, že obličejový výraz ovlivňuje aktivaci a regulaci prožívání emoce. Proti tomuto tvrzení se staví Damasio (2000, s. 134), který kritizuje výzkumy potvrzující vliv výrazu obličeje na vytvoření emoce tvrzením: „...ve skutečnosti ovšem sice subjekty uváděly pocit odpovídající fragmentu výrazu obličeje, dobře si však uvědomovaly, že šťastné nebyly, ani úzkost neprožívaly.“

Z historického pohledu již Darwin (1964, s. 272) přišel s názorem, že pouhá imitace emoce vzbuzuje její prožitek, James (1948, s. 291) dokonce tvrdí, že „...tělesné změny následují přímo po percepci vzrušující události, a naše pociťování těchto objevujících se změn jsou emoce.“ James-Langeovu teorii emocí kritizuje Allport (1922) pro nedostatečné rozlišování vzorců viscerálních a somatických odpovědí, které diferencují jednotlivé pociťované emoce, a snaží se vymezit nepříjemné a příjemné emoce z pohledu fyziologického. Ve své práci dochází k závěru, že zapojení autonomního sympatického nervstva vyvolává záporné emoce a craniosakrálního

kladné (Allport, 1922, s. 133). Vztah mezi výrazem a prožitkem uzavírá přirovnáním ke vztahu retiny oka a zrakovým vnímáním, kdy emoční zkušenost je určena fyziologickými procesy. Rozlišování jednotlivých emocí probíhá pomocí zpětné vazby proprioreceptorů a sensorických podnětů. Tuto zpětnou vazbu považuje Allport (1922) za rozhodující v diferenciaci emocionálního prožívání. Podle Izarda (1990) byl Gellhorn prvním teoretikem detailně popisující neurofyziologický základ svalové aktivity při vyjádření emocí a podpořil hypotézu, že výraz emoce spoluutváří aktivaci a regulaci emoce.

Rozpoznávání mimického vyjádření emoce bylo zkoumáno na pacientech, kteří měli levostranné či pravostranné stabilní poškození mozku. Dle Koukolíka (2000, s. 294) při pravostranném poškození je schopnost rozeznávat výraz emocí neporušena, ale při levostranném ano. V případě rozpoznání mimického vyjádření štěstí ale dochází k překvapivému závěru nemožnosti narušit jej tímto poškozením mozku. Darwin (1964) si ve svém díle klade otázku, zda-li podobně jako u výrazu emocí máme schopnost **instinktivně rozeznávat emoce**, a dochází k souhlasnému závěru. Tento postoj dokládá pozorováním pětiměsíčního dítěte, které podle něj reaguje pochopením, sympatií na vyjádřenou emoci dospělým člověkem, a to napodobením, což vzbuzuje otázku, je-li to opravdu rozeznání emoce.

2.4 SOCIÁLNÍ ASPEKT EMOCÍ

Jeden z možných pohledů na emoce zahrnuje jejich kontext, tedy i sociální aspekt. Kemper (2000, s. 45) předkládá sociologický pohled na emoce, jenž nabízí zajímavé podněty zabývající se vztahem sociálních jevů a emocí. Psychologická studie emocí by se neměla obejít bez sociologických poznatků, protože jedinec se vždy nachází v **systemu interakcí** s dalšími jedinci. Proto nás bude zajímat, v jakém prostředí, kdy a kde budou emoce vyjadřovány, na jakém podkladě, za jakým účelem, jakými prostředky a kým. Samotná osobnost se svými schopnostmi a vlastnostmi je do určité míry sociálně podmíněna a podléhá vlivům socializace. Podle Kempera (2000) tento poznatek platí i pro emoce a tvrdí, že sociální přesah emocí se zobrazuje v názoru sdíleném po celém světě, kdy jedinec bez emocí není člověkem.

Vliv působení společnosti se projevuje i v **regulaci emočního prožívání**, jeho projevu. S tím se pojí normalita emocí, nebo-li jaké modality emocí jsou společností přijímány a jaké jsou označovány za deviantní. Kemper (2000) zdůrazňuje, že například sociální zkušenost z určitých situací poskytuje jedinci možné vysvětlení vnitřních pocitů, shodné chování ostatních v určité situaci ovlivňuje naše vlastní prožívání a sociální scénáře přinášejí informace opravňující nás k určité emoci. Naše emoční prožívání je ovlivněno socializací, kdy nápodobou, učením si osvojujeme způsoby prožívání, schopnost empatie, interpretační rámce jednotlivých emocí, náhled na normalitu a deviaci. Formování citového odráží mimo jiné vztah k pečující osobě (Plháková, 2007). Naše afektivní stránka osobnosti se socializuje do přijatelné podoby pro společnost a stává se nedílnou součástí charakteristiky osobnosti, podtrhuje specifické rysy. Pro jedince stabilní emoční chování zajišťuje udržování jeho identity, a tak se projevy emocí u jednotlivců jeví jako homeostatické (Kemper, 2000). Samotné označení emocí podle Frijdy (2000, s. 66) v sobě skrývá regulační aspekt zahrnující určité předpoklady.

Při snaze vysvětlit **spojitost emocí a sociálních vztahů** si Kemper (2000) pomáhá dvěma dimenzemi podle něho uspokojivě vysvětlující sociální vztahy: moc a status. Vzájemné interakce těchto dvou složek vytvářejí sociální vztahy, jejichž výsledky v podobě reálné, předpokládané, představované nebo připomínané dávají vzniknout emocím (Kemper, 2000, s. 46). Například subjektivně zasloužené zvýšení statusu vede k uspokojení nebo štěstí/potěšení. Obdobně pomocí kombinace zmiňovaných dvou dimenzí vznikne při optimismu a důvěře štěstí. Různými kombinacemi dostatku, nedostatku moci a statusu tak Kemper (2000) vysvětluje emoce. A naopak na základě emocí vidí vznik sociálních procesů a vztahů.

Dalším Kemperovým (2000) vědeckým zájmem se stává otázka **soudržnosti skupiny**, ať už se jedná o diádu, skupinu malou či velkou. Tento jev vysvětluje na podkladě emocí, kdy základ setrvání v určitém sociálním vztahu nachází ve sdílených emocích a emoční odměně. Interakce ve skupině podléhají určitým pravidlům, rituálům, při kterých dochází k upevnování self každého jejího člena. Celý proces si tak můžeme představit jako systém výměny emoční energie. Dalším aspektem členství ve skupině se jeví sdílená identita, kterou považuje Kemper (2000) za

kritickou vzhledem k zmiňované emoční výměně. V závěru uvádí „...například radost je ostře zdůrazněná zkušenost úspěšné rituální interakce...“ (Kemper, 2000, s. 50)

Emoce dále Kemper (2000) vysvětluje v rámci sociálních interakcí na základě s nimi spojených **očekávání a odměn**. V rámci těchto dvou dimenzí si dává čtyři základní otázky, na které lze odpovědět ano, ne. Kombinací těchto odpovědí získává spektrum emočních výsledků.

Výraz emocí prozrazuje na jedince jeho vnitřně prožívanou zkušenost, což může být žádoucí i nežádoucí. Proto dochází k jevům, které Plháková (2007, s. 397) označuje za **sociální modifikaci expresivní složky emocí**. Skrývání pravých pocitů se nazývá maskování, zvýraznění či zmírnění projevu se označuje jako modulace a předstírání jako simulace. Skrývání a předstírání bývá obtížné a ne vždy úplně úspěšné.

Emoce hrají důležitou roli v **sociální komunikaci**, protože jejich výraz nám poskytuje informace o prožívání druhého a zpětnou vazbu. Švancara (1973, s. 111) považuje výraz emocí za klíčový pojem sociální percepce. Během vyjadřování dochází k modifikaci vzhledem k situaci, subjektu i objektu.

2.5 POZITIVNÍ EMOCE

Argyle a Crossland (1987) přišli s kritikou dosavadního výzkumu dimenzí emocí, kdy byly studovány vždy všechny emoce, a tak se podle nich snadno docházelo k vymezení dimenze libost/nelibost, která překryla všechny ostatní. Argyle a Crossland se rozhodli zkoumat pozitivní emoce samostatně a použili podle nich do té doby neobvyklou metodu, kdy dimenze vznikaly na základě pojmenování probandy, ne za použití předem připraveného seznamu emocí. Jejich výzkum probíhal tak, že nejprve rozdali osobám kartičky se 24 situacemi postihující základní pozitivní emoce. Na každou kartičku měl proband napsat nějakou takovou konkrétní situaci, kterou sám prožil jako příjemnou. Pak je měli seřadit do skupin na základě podobnosti prožívaných emocí a tyto skupiny emočně popsat (ne jednoslovně). Následně byla ukončena první část výzkumu, kdy autoři na základě popisů vytvořili

13 emočních škál. Ve druhé části byli probandi požádáni o zhodnocení každé situace vzhledem ke všem škálám. Na základě analýzy výsledků Argyle a Crossland (1987) určili čtyři základní **dimenze pozitivních emocí**:

1. **zaujetí** – pohroužení se do určité činnosti, do sebe, do svých vnitřních zážitků, kdy je člověk sám pro sebe × povrchní zábava ve společnosti druhých,
2. **síla** – schopnost využít svojí energii k dosažení cílů, překonávání překážek × zážitky nevyžadující žádnou schopnost,
3. **altruismus** – činnost pro druhé, s druhými ze svého vlastního přesvědčení, ochoty a vůle ke spolupráci × zážitky zaměřené na sebe samého nezahrnující altruistické pocity,
4. **duchovní rozměr** – smysluplné zkušenosti s pocitem přesahu, naplnění × triviální zážitky.

Poslední škála připomíná dimenzi hloubky zmiňovanou v některých teoriích emocí.

Pozitivní emoce ovlivňují stejně jako negativní emoce naše prožívání a chování, ale na rozdíl od negativních vykazují přínosnější efekt. Například **vztah mezi pozitivními emocemi a pomocí druhým lidem** byl prokázán mnoha výzkumy a má svá specifika. Dobou trvání efektu dobré nálady na pomoc se zabývali Clark, Isen a Schwartz (1976), kteří zdůrazňují kromě vlivu ohodnocení samotné pozitivní emoce na počátku (vyvolanou např. sladkostí), také jak dalece se jeví pomocná činnost jako odměňující a jak široce se pojí s touto emocí příjemné asociace. Pozitivní emoce rozšiřují a posilují sociální vztahy, podporují kooperaci a empatii.

Kromě altruistického chování pozitivní emoce ovlivňují **kognitivní procesy**. Ashby, Isen a Turken (1999) dávají za příklad vliv na tvůrčí řešení problémů, snazší vybavování si neutrálních a pozitivních podnětů, změnu strategie rozhodování, zvýšení verbální fluence apod. Z neurofyziologického pohledu si tento efekt vysvětlují zvýšením hladiny dopaminu při pozitivních emocích. Například řešení problému je pak ovlivněno tímto zvýšením ve frontální kortikální oblasti mozku. Efekt pozitivních emocí, a to jen mírných, běžně zažívaných, na větší pružnost kognice a usnadnění tvůrčího řešení problémů se projevuje podle Ashbyho, Isen a Turkeny (1999) shodně v mnoha rozličných situacích, kdy se zvyšuje individuální schopnost třídění nápadů,

idejí různými způsoby, usnadňuje přístup k alternativním kognitivním perspektivám a nalézání klíčů k správnému rozhodování.

Vliv pozitivních emocí podrobně zkoumala Barbara Fredrickson, která vyvinula vlastní teoretický rámec nazývaný „**Broaden-and-Build Theory**“ (Fredrickson, Losada, 2005). Fredrickson vyjmenovává řadu příkladů adaptivního působení pozitivních emocí:

- **rozšíření psychického nastavení** – rozsáhlejší pozornost, širší behaviorální repertoár, zvýšení intuice a tvořivosti,
- **posílení fyzické zdatnosti** – rychlejší uzdravení, lepší vyrovnaní nedostačivých funkcí a zvýšení imunity,
- **posílení celkového fyzického i duševního zdraví** – stabilita v rozmanitosti, zvýšení štěstí, psychický růst, snížení hladiny kortisolu a negativní reakce na stres, větší odolnost vůči bolesti a strádání,
- **dlouhověkost.**

Její teorie se zakládá na předpokladu, že pozitivní emoce na rozdíl od negativních rozšiřují dosah myšlení a rozmanitost možných aktivit nazývajících se souhrnně sílu, usnadňují všeobecnost a behaviorální flexibilitu. Pozitivní emoce ovlivňují adaptaci na prostředí z dlouhodobého pohledu, kdy budují energetické rezervy, psychické zdroje, sociální sítě, rozšiřují kognitivní mapy apod. Přes prchavý zážitek pozitivní emoce může rozpoutat bohatou dynamiku procesů vedoucích k růstu a odolnosti (Fredrickson, Losada, 2005, s. 679). Podle této teorie nejsou pozitivní emoce pouhými ukazateli současného zdraví a duševní pohody, ale i jejími tvůrci.

Preskriptivní tendence zahrnující vymezení aktivity jedince se nezdá být podle Fredrickson (2000) u pozitivních emocí tak silná. Podle této autorky pozitivní emoce spíše způsobují změnu v kognitivní aktivitě, která vede k **rozšíření repertoáru aktivit**. Ve své práci přichází s následující sekvencí: *emoce – myšlení – repertoár aktivit*. Tento předpoklad dokládá na ukázce třech pozitivních emocí:

- **Radost** – tato emoce vyvolává aktivitu, která nebývá úzce zaměřena, naopak je charakteristická svojí volností. V myšlení se projevuje hravostí, která prohlubuje zájem, tvořivost, prozkoumávání možností, inovaci. Její vliv je tedy nespécificky rozšiřující. Radost přináší hru, hravost, jejíž vliv na rozvoj

psychiky je posilující, utvářející a rozvíjející struktury a procesy, a tak radost buduje vnitřní zdroje jedince.

- Zájem – ten se projevuje jako hluboké soustředění se na aktivitu či podnět přinášející novost, možnost sebeuplatnění, záhadu, změnu atd. Pro zájem je typická určitá úroveň usilování, pozornosti, přináší hluboké zaujetí, rozpracování podnětů, snahu rozšířit, překročit činností své self. V myšlení se projevuje určitým vzrušením, otevřeností novým nápadům, zkušenostem. Aktivita se pod jeho vlivem rozšiřuje. Zájem prohlubuje znalosti a zvyšuje „psychickou komplexitu“, je předpokladem pro růst a intelektuální rozvoj.
- Spokojenost – tato emoce je charakterizována klidným prožíváním, jistotou a nízkou námahou. Přes zdánlivou „neakčnost“ spokojenosti působí na sjednocování nynějších a dřívějších zkušeností, vytváří pocit sounáležitosti s okolím a celým světem, ovlivňuje sebepojetí a koncept self.

Vedle rozšíření repertoáru aktivit přinášejí pozitivní emoce zdroje vnitřní i vnější, ze kterých jedinec může čerpat, a tak disponuje silou a možnostmi.

Z evolučního pohledu pozitivní emoce slouží k nasměrování organismu k podnětům vedoucím k uspokojení potřeb a potěšení. Cílem tohoto systému je podle Carr (2004, s. 4) zajištění přežití jedince díky doplňování nutných zdrojů, neboli uspokojování základních potřeb. Na základě tohoto předpokladu se můžeme domnívat, že by pozitivní afektivitu mohlo podporovat pravidelné fyzické cvičení, udržování spánkového režimu, vytváření a udržování pevných přátelství, účastnění se společenského dění, usilování o plnění osobních cílů (Carr, 2004, s. 6). Nettle (2006, s. 2006) vysvětluje pozitivní emoce jako signál „něco dobrého se stalo“ a v tomto případě je žádoucí v dané situaci setrvat. Vzhledem k nefunkčnosti stálého pozitivního ladění se rychle vrací prožívání do normální hladiny, aby si zachovalo citlivost pro další podněty. Ve shodě s Carr pak dodává že zdroje potěšení jsou různorodé.

3. POJETÍ ŠTĚSTÍ

Pojetí štěstí vychází z různých teoretických přístupů lišících se podle perspektivy, ke které daný pojem vztahují. Například Averill a More (1993, s. 618) rozlišují pojetí na základě jeho vztahu k:

- **systemům chování** – tyto systémy rozdělují na biologické, sociální a psychologické s různou úrovní organizace, kdy štěstí značí optimální fungování v rámci systému. U biologického systému jsou příjemné pocity spjaty s přežitím a evolučně výhodným chováním, u sociálního se ctnostmi, jež napomáhají k rozvíjení společnosti, a nakonec u psychologického se jedná o sebe-aktualizaci, posílení a ukotvení jedincova self,
- **podpurným mechanismům** – tyto mechanismy umožňují pocit štěstí a patří sem například fyziologický podklad, dále z pohledu sociálního skupiny odměňující chování subjektu. Jako psychologický mechanismus umožňující štěstí se jeví opět self, kdy sebepojetí nejlépe podle Averill a More (1993) předpovídá vyvolané štěstí.
- **osobnostním charakteristikám** – vlastnosti ovlivňují úroveň prožívaného štěstí v různé míře. Povaha tohoto působení může být také nepřímá, kdy podobný mechanismus utváří danou vlastnost i zvyšuje pocíťované štěstí. Mezi temperamentem, schopnostmi osobnosti a štěstím nemusí existovat přímá souvislost.

Vyjmenovanými tématy se budeme blíže zabývat v jednotlivých kapitolách, zejména pak v kapitole o aspektech štěstí, aniž bychom dodrželi toto rozdělení, i když takto stručně podané nám poskytuje přehled.

Při úvaze nad **povahou štěstí** Averill a More (1993, s. 620) předkládají pět základních a podle nich tradičních dilemat:

1. štěstí jako cíl → samostatnost štěstí jako cíle × štěstí jako odměna, ukazatel správných hodnot,
2. smysluplnost → štěstí jako suma momentálních potěšení („bottom-up“) × nutnost vyšší perspektivy („top-down“),

3. vztah hodnot → interakce hodnotového systému biologického, psychického a sociálního,
4. klid → štěstí jako vyrovnanost, klid, rovnováha × obsahující konflikt, překonávání překážek, strádání,
5. objektivita → objektivita štěstí × subjektivita štěstí.

K těmto tématům se různí autoři odlišně vyjadřují. Například Averill a More (1993) zaujmají negativní postoj ke smysluplnosti štěstí jako cíle a naopak se domnívají, že slouží jako odměna, ukazatel správného směru, hodnot. Z přístupů „bottom-up“ a „top-down“, kdy štěstí je sumou momentálních potěšení, nebo naopak řízeno vyšší perspektivou, si vybírají kombinaci obou, protože jednotlivá potěšení nepřinášejí štěstí bez určité smysluplnosti a naopak. U vztahu hodnot a štěstí předpokládají nadřazenost sociálního systému nad biologickým a psychologickým, proto se štěstí podle nich vždy pojí se ctnostmi. Štěstí podle Averill a More (1993) zahrnuje také konflikt a strádání, protože jsou nezbytné při aktivním překonávání překážek přinášející pocit štěstí. Mezi objektivní či subjektivní definicí vybírají jejich sloučení, protože štěstí může nabývat obou povah, objektivitu i relativnosti. S jednotlivými tématy se pak v naší práci dále setkáme.

Jako další možné pojetí zmíníme rozdělení Carr (2004, s. 38) na **přístup hédonický a eudaimonický** určující, jaký obsah naplňuje pocit štěstí. V hédonickém pojetí znamená potěšení s tendencí se vyhýbat bolesti. V rozporu stojí eudaimonický přístup zdůrazňující naplnění individuálních možností s ohledem na společenské hodnoty. Nettle (2006, s. 15) rozlišuje dále hédonický přístup studující štěstí od hédonismu jako snahy po něm. Eudaimonický přístup bývá spojován s „dobrým životem“, který znamená uplatnění schopností, dosahování hodnotných cílů a přesah směrem ke společnosti a prostředí. Peterson (2006, s. 78) tento přístup spojuje také se smysluplností a osobnostním růstem. Podle Schoch (2007) současné pojetí štěstí přešlo od eudaimonické podoby jako ušlechtilého úspěchu do oprávnění, nároku, který si na něj každý klade, a nenáročného „užívání si“. Na základě výzkumů Peterson (2006, s. 79) dokládá, že eudaimonické cíle ale přinášejí více uspokojení než pouhé potěšení. Podle našeho názoru se zdá být optimální kombinace obou přístupů zajišťující příjemný a smysluplný život. K podobnému závěru dochází Veenhoven (2003), která

se ve své studii zabývá vztahem štěstí a hédonismu, a dospívá k názoru, že potěšení bývá nedílnou součástí života.

Spolu s hédonickým a eudaimonickým přístupem zmiňuje Peterson (2006, s. 80) další možnou koncepci štěstí z pohledu **zapojení** (engagement), kam řadí flow v pojetí Csikszentmihalyi. Touto koncepcí se více zabýváme v kapitole diferenciální definice.

V návaznosti na vyjmenované přístupy Peterson (2006, s. 81) zmiňuje tři klasické teorie štěstí:

1. **hédonická teorie** – považující za štěstí co největší potěšení,
2. **teorie splněných přání** – štěstí znamená, že člověk dosáhne toho, co chtěl, aniž by to muselo přinášet potěšení, a je založeno na uspokojování intrinsických potřeb
3. **teorie objektivního pořadí** (objective list theory) – štěstí přináší hodnoty, které jsou objektivně ceněny: svoboda, komfort, kontakt s realitou, smysl, osobní rozvoj, rodina, pracovní naplnění, znalosti, přátelství atd. Výčet těchto hodnot ale není univerzální, ale kulturně odlišný.

Stejně rozlišení teorií štěstí používá i například Brülde (2007) v souvislosti s vymezením vztahu štěstí a dobrého života. Jako další možné rozdělení teorií uvádí například na subjektivní/objektivní, internalistické/externalistické.

Také se objevuje **skeptický přístup ke štěstí**, který tento fenomén zamítá jako neadekvátní a podle Seligmana (2003, s. 8) neautentický, vycházející z něčeho negativního. Martin (2006, s. 35) poukazuje na kritiku hédonického pojetí jako oddání se potěšení, které může být zhoubné. Z jiného pohledu by člověk podle některých autorů musel žít mimo civilizaci nebo v nějaké iluzi, aby mohl být šťastný. Jako další kritiku zmiňuje Martin (2006) mýtus, že nešťastnost podporuje tvořivost, takže štěstí není z tohoto pohledu žádoucí. V neposlední řadě se objevuje názor o zbytečnosti tohoto konceptu, protože může být ve vědeckém jazyce nahrazen jinými pojmy, a zamítání zabývat se něčím zatím důkladně neověřitelným. Z našeho pohledu skeptický přístup přichází často s opodstatněnou kritikou o nedostatečném teoretickém základu pojmu štěstí a upozorňuje na slabá místa, kterých bychom si měli

všímat. Na druhou stranu nelze vyloučit z psychologie fenomén, který se vyskytuje ve životě lidí, jen proto, že pro svojí povahu se zdá být obtížně definovatelný.

Přes rozmanitost přístupů a v souladu se skeptickými názory zůstává jmenovaná společná jedna charakteristika, kterou popisuje Nettle (2006, s. 6) jako **probleskování štěstí** způsobující, že při studiu tohoto jevu čím blíže se jím zabýváme, tím spíš nám uniká. Jak jsme uvedli v kapitole emoce jako rámeček štěstí, vzhledem k afektivní povaze štěstí se tato charakteristika obtížného uchopení a teoretického popsání zdá být pochopitelná.

4. HISTORICKÝ PŘÍSTUP

Lidé se štěstím vždy zabývali, jak dokládají mnohé písemné prameny z dávných dob (Nettle, 2006). Počátek snahy o ucelený teoretický přístup můžeme hledat ve filosofii, v antice, ale i v náboženství, které se snaží zaujmout ke štěstí vyhraněný postoj. Pro přehled si zde uvedeme nejčastěji zmiňované myšlenky spojené s filosofií a náboženstvím, které inspirovali pozdější názory. Jako poslední pak nastíníme vývoj teorie v psychologii, ve kterém se nepokoušíme o úplný historický přehled, ale spíše o zachycení v literatuře uváděných možných psychologických přístupů ke štěstí.

4.1 NÁBOŽENSTVÍ

Buddhismus bývá mnohdy zmiňován v souvislosti s meditací jako technikou napomáhající uklidnění, prožitkové jasnosti a štěstí. Layard (2006, s. 189) ve své práci tvrdí, že buddhismus považuje za cíl v životě štěstí, ke kterému podle Schoch (2007, s. 97) vede cesta osvětlení přes čtyři pravdy: utrpení, vzniku, skončení a cestě. Poslední pravda cesty zahrnuje požadavek na moudrost, mravnost a meditaci, díky nimž přichází zmiňovaný konečný cíl. Jedinec by se měl nejen oprostít od utrpení a negativních myšlenek (Martin, 2006, s. 14), ale i být si tohoto utrpení vědom, znát jeho příčiny, v čemž mu tento duchovní směr napomáhá technikami, které například učí poodstoupit od vlastního prožívání, nenechat se pohltit a pracovat se sebou samým.

Svět bychom z pohledu buddhismu neměli nahlížet jako černobílý, ale naopak pestrobarevný, což znamená, že by nás neměl například zcela pohltit vztek či jiný afekt. Také se klade důraz na soucit a empatii přinášející pozitivní naladění. Člověk je součástí celého světa a v tomto zážitku sounáležitosti přichází pocit smyslu a štěstí. Buddhismus na rozdíl od jiných náboženství pracuje s vnitřním prožitkovým světem a nevztahuje se k nějaké boží existenci. Svými technikami a zaměřením spíše připomíná psychologickou praxi, která nemá u jiných náboženských směrů obdoby (Layard, 2006). Schoch (2007, s. 103) dodává, že buddhismus nepředepisuje určitou cestu a podobu štěstí, nezahrnuje jako náboženství autority, ale spíše naznačuje úkoly, specifikuje techniky a ponechává volnost, takže je naší západní individualistické kultuře velmi blízký.

Hinduismus přistupuje ke štěstí podle Schoch (2007, s. 72) jako k hledání universa v nás samých. Pocit konečnosti self v rozporu s nekonečností okolního světa, která je ale zahrnuta také v jedinci, dává vzniknout pocitu nejistoty a hledání dokonalosti, nekonečnosti a přesahu vlastní osoby. Cesta ke štěstí nabývá třech základních podob: znalost, povinnost nebo láska. Člověk začíná u sebe, ale přesahuje sebe, orientuje se na okolí. Schoch (2007, s. 78) ve své práci zdůrazňuje, že existují individuální, specifické cesty ke štěstí, „ušité na míru danému jedinci“, které začínají v realitě, staví na dané osobnosti člověka a rozvíjejí jeho dispozice k dokonalosti. Tento přístup nevyžaduje, abychom žili jiný život či byli někým jiným.

Křesťanství podle Layard (2006, s. 192) neposkytuje takové možnosti práce se sebou jako například buddhismus a také představy o štěstí se zdají být mlhavější. Z pohledu tohoto náboženství k němu vede velebení, ctění a služba Bohu, což znamená zjednodušeně vděčnost, službu druhým a netečnost vůči křivdám. Schoch (2007, s. 177) uvádí, že v křesťanství se štěstí spojuje s Bohem a posmrtným životem, takže v jeho dokonalé podobě není za života na Zemi dosažitelné. Ve své podstatě tento předpoklad popírá možnost důvěry v sebe a individuální iniciativy. Podle Schoch (2007, s. 128) Tomáš Akvinský ve své práci vyslovil následující přesvědčení o štěstí: je to konečný cíl lidského života, neobsahuje jej pozemské věci, přináší jej rozjímání o Bohu a jeho dokonalosti, zahrnuje morální čistost a je uskutečnitelné pouze v nebi.

Judaismus ve zlu, které se objevuje ve světě, vidí možnost štěstí, protože jedině v kontrastu s utrpením a ztrátou můžeme podle tohoto náboženství hledat smysluplnost života a naplnění (Schoch, 2007, s. 189). Nedokonalost poskytuje šanci zlepšovat se, hledat smysl a měnit se, což znamená svobodu a štěstí. Schoch (2007, s. 195) tvrdí, že pro judaismus neznamena potěšení nebo uspokojení, ale autentičnost bytí propojenou se smyslem.

4.2 FILOZOFICKÉ ZÁKLADY

Někteří autoři jako například Averill a More (1993, s. 618) se domnívají, že naše poznatky o štěstí se od dob počátku řecké filosofie mnoho nezměnily. Přes zdánlivou odlišnost přirovnávají štěstí ke konceptu **eudaimonia**, o kterém hovoří **Aristoteles** (Averill, More, 2000, s. 664). Tento koncept chápe Křivohlavý (2007, s. 47) jako „touhu po nejvyšší blaženosti“, která nezahrnuje jen osobní prožitky ve smyslu individuálního blaha, ale také společenský přesah, morální hodnoty a lidské ctnosti. Aristoteles byl Platónův žák a pokračoval ve stopách svého učitele, který se snažil přijít na to, jaké charakteristiky jsou typické pro šťastného člověka (Křivohlavý, 2006, s. 178). Seligman (2003) naznačuje, že podobně by pozitivní psychologie měla kráčet ve šlépějích Aristotelových a vést lidi k „dobrému životu“, který definuje jako využívání charakteristických silných stránek (Seligman, 2003, s. 25). Seligmanova inspirace v Aristotelových myšlenkách se zdá být zřejmá, protože Störig (2000, s. 140) rozebírá Aristotelovo pojetí zdatností (ctností) jako touze po dokonalosti v rozvinutí činností člověku vlastní. Tyto charakteristické činnosti představuje rozumová aktivita, podle které se ctnosti rozdělují na etické (rozumová kontrola pudů) a dianoetické (zdokonalení rozumu).

Jako dalšího filozofa, málo zmiňovaného, můžeme uvést **Aristippa z Kyrény**, který se podle Nettle (2006, s. 1) zabýval štěstím jako životním cílem maximalizovat potěšení. Störig (2000, s. 143) jej zařazuje do Kyrénské školy následující Sókrata. Podle tohoto autora Aristippos vyměnil životní cíl ze ctnostní za slast a zastával názor užívání si současného okamžiku jako požitku.

Stoicismus předpokládá oproštění se od hmotných věcí, lhostejnost a netečnost (Schoch, 2007, s. 9). Tento filozofický směr vychází z předpokladu, že člověk se musí naučit vyrovnat se s překážkami, s těžkými situacemi v životě a udělat z nich přednost. Z tohoto důvodu bývá stoicismus znovu objevován společnostmi, která se ocitá v nějaké krizi, protože jeho hlavní myšlenkou je nacházení štěstí ve věcech, které sami můžeme kontrolovat. Tím myslí myšlenky, záměry a názory, takže člověk může být šťastný i za nepříznivých podmínek (Schoch, 2007, s. 168). Ctnosti přinášejí zážitky štěstí, ale zároveň, navzdory předpokladu nulového vlivu prostředí, stoikové uznávají existenci prostředků zlepšujících kvalitu života, které nás sice nečiní ctnostnými, resp. šťastnými, ale usnadňují nám život (Schoch, 2007, s. 172). Stoicismus pro překonání zranění a ztrát využívá různé techniky, které podle Schoch (2007, s. 174) připomínají moderní kognitivní terapii. Jako příklad můžeme uvést „přeznačení“ nepříjemné situace v podobě uvíznutí v davu jako účasti na večírku.

Podle Martin (2006, s. 14) i jiných autorů **Epikúros** zastával zejména názor, že základem štěstí je vyhýbání se nepříjemnému. K tomuto Schoch (2007, s. 7) připojuje, že pro Epikura znamenalo potěšení, které ale navzdory mylným pozdějším interpretacím nezahrnovalo „bezhlavé užívání si“, ale disciplínu a sebeovládání. Potěšení totiž definoval jako nepřítomnost touhy a znamenalo „klid po bouři“. Störig (2000, s. 152) k tomuto dodává, že přes základní předpoklad vyhýbání se strastem a získávání slasti si Epikuros uvědomoval nutnou nadvládu rozumu: „Rozum ale říká, že vlastní štěstí lze spíše nalézt v radostném rozjímání, ve vyváženém klidu ducha (ataraxie).“ Podobně Schoch (2007, s. 52) uvádí, že Epikuros mezi základní předpoklady přiřazoval osvobozující víru v nevšemohoucnost Boha, zbavení se úzkosti z chyb a omylů, pěstování potěšení v podobě uspokojování přirozených a nutných potřeb, oddání se moudrosti a skromnosti. Martin (2006, s. 75) podotýká, že již Epikuros upozorňoval, že přátelství přináší štěstí a vyzdvihoval tak důležitost jeho sociálního aspektu, ale jen dokud se týká daného subjektu (Schoch, 2007, s. 67).

Utilitarismus v čele s Benthamem rozpracovává myšlenku maximalizace štěstí a aplikuje jí na společenskou úroveň, kdy snahou vlády a ekonomie se stává co největší štěstí pro co nejvíce lidí (Nettle, 2006, s. 2). Layard (2006) k tomuto dodává, že tato myšlenka v sobě zahrnovala rovnost a lidskost, protože štěstí mělo patřit všem a

záleželo na tom, jak se lidé cítí. Kritériem správného činu bylo pro Benthama co největší obecné štěstí, které přesahovalo jedince (Schoch, 2007, s. 30). Martin (2006, s. 17) uvádí, že z pohledu utilitarismu je jedno, jestli jste šťastný z hraní stolních her nebo skládání symfonie, ale jak Schoch (2007, s. 29) dodává, důležité jsou následky, efekt individuálního štěstí na okolí. Bentham vedle kvantity rozlišoval i kvalitu, u které jako kritérium platil morální a společenský aspekt, nikoliv ušlechtilost. Za nedostatečné rozlišení kvality byl pak později kritizován (Schoch, 2007, s. 43).

4.3 PSYCHOLOGIE

William James se v počátcích psychologie zabýval přirozenými jevy lidského života, kam podle něho patří i štěstí (Nettle, 2006, s. 8). Přestože by bylo mnohem snazší a „vědeckější“ se zabývat například frekvencí mrkání, které by bylo snadno kvantifikovatelné, podle Jamese fenomén štěstí jako specifická součást zážitkového světa lidí si zaslouží také svojí pozornost. Nettle (2006) v tomto případě přirovnává psychologii k antropologii. Jako možným pokračujícím směrem zabývajícím se prožitkovým světem jedince můžeme považovat **fenomenologii**, která přispěla k zabývání se přirozenými psychickými jevy.

Podle našeho názoru **útlumem** ve zkoumání emocí s jejich prožitkovou kvalitou nastává v období behaviorismu, které se vymezila jako „věda o chování“. Psychoanalýza se svým zaměřením na libido a uspokojování pudů neposkytla prostor pro svobodu jedince, ale už se alespoň vrací k vnitřnímu světu jedince a introspekci.

Ve své práci Nettle (2006, s. 10) považuje Paula Ekmana za jednoho z autorů, kteří zapříčinili, že se psychologie začala znovu naplno zabývat emocemi. Ekmanův multikulturní výzkum výrazu emocí doložil univerzálnost emocí se společnou historií napříč různými kulturami. Nettle (2006) z toho vyvozuje, že **evoluční psychologie** tak poskytla důvod ke studiu štěstí, jelikož tento emoční program existuje z nějakého důvodu. A spíše než hledání definice by se podle něho měla psychologie zabývat „skládankou“ přesvědčení, která lidi se štěstím spojují. Podle tohoto autora důvod emočního programu štěstí není jeho zvyšování ale udržování snažení se (Nettle, 2006, s.43).

Podnětnými směry pro psychologii štěstí se pak stává existenciální a humanistická psychologie zaměřující se na existenci, prožívání jedince, hodnotový systém a seberealizaci, a tak se její názory začínají objevovat i v literatuře o štěstí. Pomyslným vrcholem je v dnešní době pozitivní psychologie, kterou společně s existenciální analýzou lehce nastíníme ve vztahu ke štěstí v následujícím textu.

Existenciální analýza spojuje štěstí se smyslem, kdy se stává odměnou, doprovodným jevem smysluplného života, který ale může přinášet i negativní prožitky (Kolbe, 2007, s. 28). Pro tento směr znamená otázka po štěstí hledání smyslu. Jak poznamenává Frankl (1997, s. 13), nelze usilovat o něj samotné, ale musí být k němu určitý důvod, aby mohlo samovolně vyplynout. Podle tohoto autora touha po slasti přichází po frustraci touhy po smyslu a dochází k „hyperintenci“ a „hyperreflexi“ – nadměrnému snažení se a zabývání se slastí. Pouhé přežívání vede k hluboké nešťastnosti a touze po smyslu.

Pozitivní psychologie si dala za cíl „pochopit pozitivní emoce, posilovat silné stránky a ctnosti a poskytovat vodítka k nalezení toho, co Aristoteles nazval *dobrým životem*“ (Seligman, 2003, s. 7). Tento přístup stojí na třech základních „pilířích“:

- pozitivní emoce,
- pozitivní vlastnosti,
- pozitivní instituce.

(Seligman, 2003, s. 9) Seligman (2003, s. 18) definuje pozitivní psychologii takto:

„Pozitivní psychologie je tedy o významu šťastných a nešťastných okamžiků, jakou síť z nich sprádáme a jaké v nich prokazujeme silné stránky a ctnosti, které vytvářejí kvalitu života.“

Sám Seligman (2003, s. 299) se obává, aby tento přístup a snaha o zvyšování hladiny pozitivních emocí nebyly brány jen jako „módní vlna sebezdokonalovacích metod“.

Ve vztahu ke štěstí a subjektivní pohodě definuje Carr (2004, s. 1) pozitivní psychologii jako snahu porozumět a podporovat tyto jevy, které se vztahují k pozitivním emocím a stavům. Z pohledu klinické psychologie pak tento směr doplňuje klasické přístupy se svojí snahou o posílení pozitivních psychických jevů. Nettle (2006, s. 25) se staví k pozitivní psychologii kriticky a označuje jí za hybrid, který kombinuje metodologii klasické psychologie s doporučeními patřícími do

populární literatury. Podle něho je ideálem pozitivní psychologie autotelická osobnost, která ale nezaručuje podle výzkumů štěstí.

5. VYMEZENÍ POJMU ŠTĚSTÍ

„Přesto intuitivně cítíme, že existuje něco, co nazýváme štěstím, něco základního, ale ne triviálního, dostatečně konkrétního pro strádání, ale zároveň dostatečně širokého, aby stálo za to pro to strádat.“ (Nettle, 2006, s. 5)

V historickém pohledu se jevílo pro mnohé autory podle Averill a More (1993, s. 617) obtížné zařadit koncept štěstí pod emoce, a tak se tomuto pojmu raději vyhýbali. I přes individuální důležitost se tomuto konceptu podle jejich názoru nedostává v psychologii odpovídající pozornosti (Averill, More, 2000, s. 663). Štěstí se odlišuje od ostatních emocí tím, že se nejedná o dobře zachytitelnou reakci na specifickou situaci, ani se neváže na nějaký specifický objekt. Štěstí zahrnuje hodnocení života jako celku a jako takové svojí povahou „fuzzy systému“ překračuje hranice konceptu emocí (Averill, More, 1993, s. 617). Štěstí jako emoce podle nich může obsahovat i jiné pozitivní emoce, ale i emoce negativní. Přívlastek „fuzzy“ používá ve své definici i Nettle (2006, s. 7) spolu se subjektivností a vágností.

Jak už jsme si uvedli v kapitole o emocích, Koukolík (2000, s. 294) považuje štěstí za **základní (primární) emoci** charakteristickou spolu s ostatními svojí vrozeností a transkulturálností. Podobně tak Damasio (2000, s. 135) jej řadí mezi nejuniverzálnější emoce spolu se smutkem, úzkostí, strachem a zklamáním. Jako jemné variace pak považuje euforii a extázi. Z pohledu základní emoce pak štěstí Křivohlavý (2007, s. 47) vymezuje jako příjemný pocit.

Snyder a Lopez (2007, s. 128) definují štěstí jako: „**pozitivní emoční stav**, který je subjektivně stanoven každou osobou“. Vzhledem k terminologické nevyjasněnosti se podle těchto autorů zřídka využívá tento pojem ve výzkumu či jiné vědecké práci. Jako emoční stav pojímá štěstí i Damasio (2000, s. 133) a podle něj jej tvoří „kombinované vnímání určitých tělesných stavů a s nimi spojených jakýchkoliv myšlenek doplněné myšlenkovým procesem, jehož styl a účinnost jsou modifikovány.“ V porovnání s tímto Layard (2006, s. 12) používá jednoduchou

definici, ve které štěstí znamená: „dobrý pocit – užívání si života a přání udržet tento pocit“.

Vzhledem k emoční dimenzi příjemné/nepříjemné Stuchlíková (2002) považuje dlouhodobé štěstí za **nejobecnější pozitivní emoci** zahrnující hodnocení aspektů života, které se vztahuje k vlastním hodnotám, záměrům a cílům, tzn. i aspiracím člověka. Z definice vyplývá, že autorka nepokládá štěstí jen za pozitivní emoci, ale za pozitivní emoci spojenou s hodnocením. Její pojetí obsahující emocionální i kognitivní aspekty a stojící na pozadí prožívání pravděpodobně vyplývá z přístupu Diener a Diener (1998), který se nám zdá velmi podobný a popisujeme jej v kapitole diferenciální definice. Oproti dlouhodobému pocitu Stuchlíková (2002) vymezuje krátkodobý pocit štěstí (potěšení, uspokojení) jako bezprostřední emoční reakci na pozitivní změnu, která se může vyskytovat i např. u depresivních pacientů. Stuchlíková (2002) se zamýšlí nad vztahem pozadí jako rámce aktuálních prožitků. Kvalita a kvantita štěstí v pozadí podle ní ovlivňuje jeho aktuální prožitek. Prožívané pocity jsou porovnávány s pocity v pozadí, které ovlivňují jejich intenzitu a zabarvení a které jsou zásadní pro vyhodnocení podnětů. Autorka zdůrazňuje: „Pocity na pozadí ovšem nelze vnímat jen z hlediska oné základní hladiny, ale spíše jako určité interpretační schéma, které vede k víceméně stabilní interpretaci životních událostí.“ (Stuchlíková, 2002, s. 128).

Podobně jako Stuchlíková (2002), na základě předpokladu zaměnitelnosti pojmu štěstí a subjektivní pohoda, Carr (2004) rozlišuje **afektivní a kognitivní aspekt štěstí**. Afektivní složka zahrnuje prožitek pozitivních emocí jako radost, spokojenost, povznesenost a kognitivní obsahuje spokojenost s různými oblastmi života, např. self, rodina, skupina vrstevníků, zdraví, finance, práce a volný čas. Tyto dva aspekty spolu souvisí, ale zároveň jsou na sobě do určité míry nezávislé. Suh et al. (1998) dokládají na základě výzkumu 61 národů, jak se například liší poměr vlivu emočního a kognitivního faktoru na štěstí v individualistických a kolektivistických kulturách. Nettle (2006) ve svém rozdělení štěstí do třech úrovní dokonce afektivní aspekt na nejvyšší úrovni vylučuje, o čemž se podrobněji zmíníme v kapitole o rozdělení štěstí. Podobný dimenzionální pohled na štěstí předkládá i Martin (2006, s. 12), který definuje štěstí jako psychický stav zahrnující čtyři odlišné elementy: **potěšení, absence**

nepříjemnosti, spokojenost a smysl, které můžeme dále rozdělit na aspekt afektivní a kognitivní. O štěstí jako momentálně prožívaném **afektu** spojeným s nezaujatým hodnocením kvality života uvažuje také Blížkovská (2003), která jej dává do souvislosti se subjektivní pohodou. Podobně Veenhoven (1997) definuje štěstí jako pozitivní hodnocení kvality života v jeho nejširších souvislostech.

Kolbe (2007, s. 27) dokonce nazývá štěstí „**vznešenou emocií**“ a charakterizuje je jako zpětnou vazbu na smysluplný a příjemný život, projevující se náladou „lehkou, radostnou, dojatou a naplněnou životem“. Štěstí může být podle tohoto autora stavem, ale i vlastností, kdy lidé obdaření touto charakteristikou vykazují tendence aktivně vytvářet vhodné podmínky, pozitivně prožívat a tyto zážitky do sebe pojímat. Podstatným znakem se ukazuje zahrnutí důvodu. Štěstí se vztahuje vždy k něčemu a samo o sobě nemůže být podle tohoto autora cílem. Naopak v sobě zahrnuje „cílené snažení“, které vede k uplatnění smyslu, a proto asi Kolbe (2007) používá označení vznešený. Smysluplný život pak vede k bohatosti, naplněnosti a štěstí.

V návaznosti na „vznešenost“ můžeme uvést i jiná pojetí vztahující se ke smyslu. Štěstí jako příjemný pozitivní emocionální zážitek popisuje také Baumeister (1991), který se jím při analýze **smyslu života** ve své práci zabýval. Štěstí v jeho pojetí zahrnuje harmonii, jistotu, vyrovnanost, nepřítomnost nepříjemných emocí. Podobně jako jiní autoři štěstí spojuje s určitou životní spokojeností dosaženou v důležitých životních oblastech jako povolání, poslání, partnerství, rodina, společenství. Představa nadřazenosti smyslu přináší existenciální analýza, která podle Kolbe (2007, s. 28) vychází ze dvou základních dimenzí: prožitkové a existenciální, kdy při naplnění určitého smyslu přichází štěstí i přes možné negativní prožitkové zabarvení. Křivohlavý (2006, s. 179) poukazuje na to, že kromě studií o smyslu života se štěstím zabývají i ty o spokojenosti subjektivní či životní a dobré kvalitě života.

Diener a Diener (1998, s. 311) upozorňují na **nejednotnost používání pojmu** štěstí, který může tak vyjadřovat různé významy jako spokojenost, momentální radost, dlouhodobé užívání si apod. Tento pojem tak může zahrnovat:

- momentální příjemnou náladu,
- důvod dobré nálady,
- životní spokojenost,

- dlouhodobou příjemnou emoci,
- predispozici k pozitivní afektivitě.

(Diener, Diener, 1998, s. 312) Pro nejasný obsah tohoto pojmu se častěji synonymně používá pojmu subjektivní pohoda, kterému se budeme věnovat v kapitole diferenciální definice.

Koncepce štěstí může být pojímána na podkladě **dvou základních dimenzí** emocí (Averill, More, 2000, s. 664):

- **úroveň aktivace** – od nízké úrovně zahrnující uspokojení, klid, odpočinek, po vysokou úroveň představenou radostí, euforií, extází;
- **stupeň objektivnosti** – od individuálních prožitků, měřítek po objektivní kritéria.

Tyto dvě dimenze pak charakterizují jednotlivé pozitivní emoce:

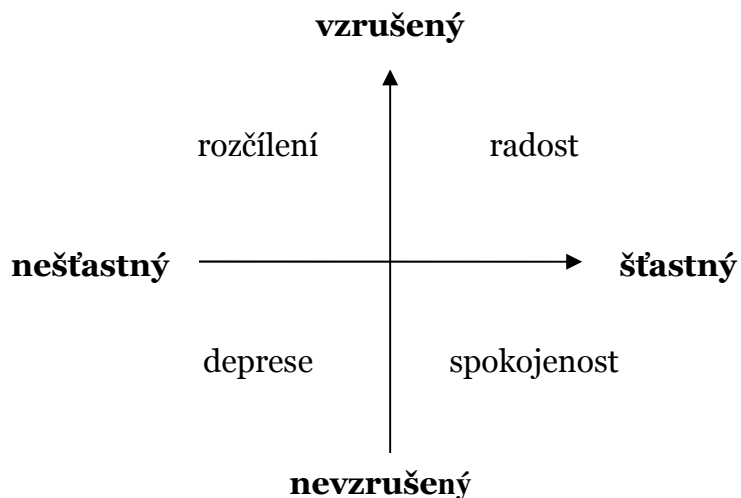
Vztah aktivace a objektivnosti

	subjektivní	objektivní
vysoká úroveň vzrušení	radost	eudaimonia
nízká úroveň vzrušení	spokojenost	equanimity

Pojetí štěstí Averill a More (2000) pak dává přednost původnímu Aristotelovu konceptu „eudaimonie“, což v sobě zahrnuje přednost objektivního dobrého výkonu před subjektivním dobrým pocitem a plného zaujetí životními činnostmi před pohodlností. Nettle (2006) kritizuje tento postoj ke štěstí jako moralizující, spojený spíše s nějakou ideologií než psychologií. Podobně tak upozorňuje Diener a Diener (1998, s. 318) že být šťastný neznamena nutně vést plně morální a šlechetný život a štěstí se nemusí pojit s „dobrým životem“, jak si představovali někteří hédonisté. Layard (2006, s. 22) se k tomuto konceptu staví také kriticky, protože štěstí obsahuje jak kvantitu, tak kvalitu, která se pohybuje na různé úrovni. Štěstí proto nemusí zahrnovat pouze ctnostný způsob života.

Jiný dimenzionální pohled nabízí Layard (2006, s. 21), který pojímá **šťěstí jako jednu dimenzi** a vzrušení jako druhou. Pomocí těchto dvou dimenzí pak definuje jiné emoce v následujícím zobrazení:

Vztah štěstí a vzrušení



Jak si můžeme povšimnout, v tomto pojetí se zahrnuje štěstí i neštěstí do jedné dimenze, protože tento autor se domnívá, že pozitivní emoce plynule přechází v negativní.

V pojetí štěstí z pohledu emočního stavu se objevuje jako charakteristický znak jeho **délka trvání**. Tento pocit se většinou vynořuje na určitý krátce omezený časový úsek, který bývá vystřídán jinými emocemi. Averill a More (1993, s. 618, 2000, s. 664) pojmají štěstí jako **epizodický stav**, který ovlivňuje dlouhodobě jedince jako celek a může trvat od krátkých okamžiků po roky. Podle nich „štěstí nemůže být nikdy úplné, kromě prchavých okamžiků před nutným nastolením opětovné rovnováhy“ (Averill, More, 1993, s. 627). Jak už jsme si uvedli, naopak štěstí jako **dlouhodobou radost** definuje Plháková (2007, s. 407) a pojmá jej jako vedlejší produkt směřování, snažení se. Stejně tak Kolbe (2007, s. 27) vidí štěstí jako „výsledek určité zkušenosti a životního postoje“. K možnosti trvalého štěstí se skepticky vyjadřuje Nettle (2006, s. 33), podle kterého by bylo neustálé štěstí ve smyslu radosti vyčerpávající a únavné. Podle Baumeister (1991, s. 210) ale vedle pojetí štěstí jako intenzivní pozitivní emoce typické pro západní kultury existuje pohled na štěstí rovnající se míru, klidu a stabilitě. S tímto pohledem se shoduje Myers (2006, s. 17) zdůrazňující individuální zvláštnosti, které mohou zahrnovat štěstí v podobě hlubokého a přetrvávajícího pocitu. Jak jsme uvedli v kapitole vymezení konceptu emoce, emoce se skládají

z pocitů. Ty představují uvědomění si, intenzivní prožitek emoce, která se nachází na pozadí. Z tohoto pohledu vyplývá podle našeho názoru, že štěstí jako emoce může být dlouhodobý stav vystupující v krátkých časových úsecích jako prožívaný pocit.

Štěstí jako **relativní** jev pojímá mnoho autorů včetně Stuchlíkové (2002). Výhra v loterii nebo naopak závažné zranění mění úroveň štěstí pouze krátkodobě s ohledem na individuální úroveň jeho stabilní hladiny a na vyrovnávací strategie. V dlouhodobém horizontu tyto situace jen minimálně ovlivňují štěstí a rozdíl mezi lidmi, které potkalo velké štěstí či naopak velké neštěstí, je na rozdíl od očekávání malý. Naopak stejná situace může odlišně působit na individuální prožívání. Přes relativnost a subjektivitu štěstí Averill a More (1993, s. 621) se domnívají, že je tato emoce zachytitelná i objektivně. Křivohlavý (2006, s. 179) upozorňuje: „Ukazuje se i určitý paradox: šťastnější jsou často lidé s objektivně horšími podmínkami.“ Relativnost podle tohoto autora spočívá v závislosti na individuálních standardech a očekávání, kdy se zdá, že čím méně si člověk přeje a očekává, tím více je šťastný. Myers (2006, s. 45) vztahuje relativnost štěstí k předchozím zkušenostem, které ovlivňují aktuální prožívání.

Jak jsme již naznačili v souvislosti s relativností, z mnoha studií vyplývá, že **objektivní životní podmínky** ovlivňují štěstí jen málo. Jak podotýká Nettle (2006, s.113): „...štěstí nepramení především ze světa samého, ale ze způsobu, jak jej lidé pojímají.“ Mezi faktory působící na štěstí, kromě těch subjektivních, nelze zahrnout ani ty **ideální**, protože při jejich dosažení vznikají nové standardy. Jak upozorňuje mnoho autorů (Kolbe, 2007, s. 33) jedinec má schopnost přizpůsobit se a zvyšovat svojí aspirační úroveň podle objektivní situace. **Nepříznivé negativní podmínky** zhoršují možnost být šťastný, ale i zde nachází existenciální analýza východisko v možnosti, svobodě zaujmout postoj, kdy navzdory nepřízni můžeme zažívat smysl a štěstí v naplňování našich postojových hodnot (Kolbe, 2007, s. 33). Nettle (2006, s. 44) podotýká, že neštěstí vychází spíše z myšlení o věcech špatným způsobem, než z objektivních okolností.

Další pojetí vychází ze zdroje štěstí v aktivitě nebo pasivitě. **Teorie aktivity** podle Diener a Diener (1998, s. 318) předpokládá, že zaujetí člověka v zajímavé činnosti přinášející vyváženou míru výzvy a možnosti uplatnění schopností,

vztahující se k jeho hodnotám a cílům znamená příjemné emoční naladění a celkový přínos. Podle těchto autorů mohou v rámci této teorie být vykládány i dva důležité faktory ovlivňující štěstí: manželství a práce. Z pohledu činnostního pak přinášejí větší míru uspokojení než pouhé emocionální podněty či fyzický komfort. Jako nejznámějšího zástupce teorie aktivity můžeme uvést Csikszentmihalyi (1996, s. 10), podle kterého štěstí závisí na aktivním přístupu jedince k prostředí a utváření vnitřní kvality života. Hluboký zážitek radosti a štěstí předpokládá plné zaujetí prožíváním a chováním, což umožňuje řídit život, a tento autor jej nazývá optimálním prožitkem. V aktivitě vidí možnost uplatnění schopností a rozšíření vlastního já, která přináší štěstí, protože podle Csikszentmihalyi (1996, s. 11) „...nejsou nejlepšímu okamžiky našeho života pasivní chvíle, kdy něco přijímáme nebo kdy odpočíváme“.

V souvislosti s aktivním nebo pasivním přístupem Kolbe (2007, s. 27) přiřazuje štěstí dvě základní **charakteristiky**:

1. **nekauzální výskyt** – štěstí se objevuje náhodně, nelze jej jednoduše vyvolat vůlí, skrývá v sobě určitou pasivitu,
2. **citlivost na vhodné podmínky** – přes jeho nekauzální výskyt existují určité příznivé okolnosti, které zvýší pravděpodobnost prožitku štěstí a které můžeme aktivně utvářet.

Vedle těchto dvou vlastností štěstí, které vyzdvihuje z důvodů pozdější potřeby, tak přiřazuje štěstí další, neméně důležitou charakteristiku: **schopnost dodávat sílu a vitalitu**.

Z evolučního pohledu se přes zlepšování životních podmínek hladina štěstí drží na podobné úrovni jako u našich předků, protože její zvyšování by bylo strategicky neefektivní. Z tohoto důvodu jednou z charakteristik, kterou se budeme blíže zabývat v kapitole o biologických aspektech, je **stabilita** a s ní spojené **překážky**, které napomáhají udržovat stálou hladinu. Carr (2004, s. 32) tyto překážky vysvětluje z evolučního pohledu a řadí mezi ně:

- **habituaci a adaptaci na příjemné situace** – z evolučního pohledu funkční rychlé navrácení se do neutrální emoční hladiny, což v dávných dobách zabraňovalo ustrnutí, pasivitě, ohrožení a „smrti“ z potěšení,

- **negativní sociální srovnávání** – adaptivní chování vedoucí u našich předků k větší výkonnosti, ale také úspěšnosti, protože se dříve lidé srovnávali v rámci malé sociální skupiny a bylo snadné být v nějaké oblasti nejlepší,
- **nerovnoměrné reakce na stejné zisky a ztráty** – negativní emoce spojené se ztrátou jsou zvýrazněné a trvají déle, aby se jedinec příště ztrátě vyhnul, více se snažil a měl větší naději na úspěch,
- **adaptivní úzkostné emoce** – deprese, úzkost, zlost, žárlivost sloužili obecně jako adaptivní reakce na nějakou hrozbu.

Přes původní evoluční funkčnost a adaptaci v současném prostředí tyto geneticky dané překážky brání emočnímu prožívání se pohybovat z větší části nebo úplně jen na pozitivním poli.

Vlivem **adaptace** se například v klasické studii zabývali Brickman, Coates a Janoff-Bulman (1978), ve které sledovali vliv výhry či vážného úrazu na štěstí. V této studii se ukázalo, že výherci se oproti kontrolní skupině v míře pozitivních emocí dlouhodobě nelišili a velice rychle se přizpůsobili novému životnímu stylu. V diskusi se autoři zmiňují, že toto vyrovnání na původní emoční hladinu by mohlo být způsobeno i jinými faktory, například ztrátou blízkých sociálních kontaktů, což ale na podkladě kontrolovaných proměnných vyvrací. Naproti tomu lidé se zdravotním postižením prokazovali tendenci podlehnout efektu kontrastu a nadhodnocovali minulost jako šťastné období. V některých případech ale k adaptaci dochází velmi obtížně, kam můžeme zařadit hluk, dlouhodobou nemoc či fyzickou neschopnost, ztrátu blízkých, ohrožení bezpečí a jistot atd. Naproti tomu nejjednodušeji dochází k přizpůsobení se materiálnímu komfortu (Layard, 2006, s. 49).

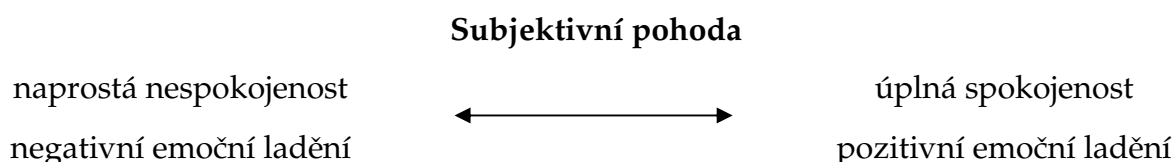
5.1 DIFERENCIÁLNÍ DEFINICE

Důležitost diferenciální definice u štěstí spočívá v celkové nejednotnosti konceptu a ne zcela jasné definici. Z historického pohledu bylo štěstí dříve vnímáno jako nadbytečný pojem, folková kategorie nahraditelná jinými pojmy jako pozitivní emocionalita, subjektivní pohoda, hédonické ladění apod. (Nettle, 2006, s. 7).

V kritickém přístupu bychom proto měli nalézt dostatek odlišností pro možné pojmání štěstí jako psychologického konstruktů.

5.1.1 ŠTĚSTÍ × SUBJEKTIVNÍ POHODA

Subjektivní pohodu můžeme podle Diener a Diener (1998, s. 311) definovat jako „subjektivní hodnocení života zahrnující související afektivní reakce a vědomé hodnocení, vztahující se buď k současnému okamžiku nebo obecněji k nějakému časovému úseku“. Z této definice vyplývá, že subjektivní pohoda nemusí nutně zahrnovat pouze pozitivní emoce. Diener a Diener (1998) vymezují dva póly, mezi kterými se pohybuje vnímaný pocit subjektivní pohody:



Spokojenost zahrnuje jednotlivé oblasti života (láska, přátelství, práce, rodina, zájmy apod.) a jedinec se pohybuje na kontinuu od úplné nespokojenosti přes částečnou spokojenost s některými aspekty jeho života po úplnou spokojenost. Podobně si lze představit kontinuum emočního ladění, kdy jedince neovládají buď negativní nebo pozitivní emoce, ale naopak podle Diener a Diener (1998, s. 313) a jiných autorů dochází ke koexistenci obou pólů emočního prožívání. Nettle (2006, s. 36) tuto koexistenci pojmenovává jako rovnováhu. Přestože pojem subjektivní pohody obsahuje **negativní i pozitivní emoční ladění**, podle mnoha autorů se používá jako synonymum pro štěstí. Tento protiklad řeší Diener a Diener (1998, s. 313) tímto závěrem:

„Proto, navzdory oblíbenému názoru, by štěstí nemělo být pojímáno jako jednodimenzionální proměnná, která se pohybuje od deprese k euforii. Na místo toho musí vědci zvažovat individuální úroveň jak pozitivních emocí, tak negativních nálad, aby plně porozuměli emoční subjektivní pohodě.“

Obdobně pak definují subjektivní pohodu Snyder a Lopez (2007, s. 129), podle kterých ale zahrnuje nejen subjektivní hodnocení života, ale i pozitivní afekt, takže se v této definici vytrácí zmiňovaný negativní protipól. Štěstí a subjektivní pohoda se pak podle nich velmi často v psychologické literatuře zaměňují a používají se jako **synonyma**. Pojem štěstí se více vyskytuje v populární literatuře, kde se jeví přístupnější než druhý zmiňovaný termín. Podobně tak Diener a Diener (1998, s. 311) zmiňují oblíbenou záměnu těchto dvou výrazů. Například Carr (2004) používá štěstí a subjektivní pohodu synonymně s volností jejich vzájemné výměny. Pomocí subjektivní pohody dokonce Luciani (2004, s. 32) definuje štěstí jako „stav pohody a spokojenosti vyplývající ze souladu žití a přirozené povahy“. Tyto dva pojmy používá synonymně také Seligman (2003, s. 312), podle něhož jsou tyto termíny zaměnitelné, zahrnující pozitivní pocity a činnosti.

Proti záměně významů štěstí a spokojenosti se staví Nettle (2006, s. 16), který dokládá **významovou odlišnost** těchto dvou výrazů napříč různými kulturami. Přes možnost synonymního použití těchto dvou pojmů se dostáváme k jejich odlišnému významu, tzn. k možnosti jejich rozlišení. Keyes, Shmotkin a Ryff (2002) oddělují štěstí od subjektivní pohody a považují ho za součást subjektivní pohody. Štěstí v jejich pojetí slouží k efektivnímu dosahování cílů a význam k jejich integritě. Ve své práci pak štěstí označují jako hédonickou pohodu (hedonic well-being).

Příklad synonymního používání těchto dvou termínů nalezneme v české literatuře například u Stuchlíkové (2002), která ve svém rozdělení štěstí na krátkodobé a dlouhodobé uvádí **dlouhodobé štěstí jako subjektivní pohodu**. Na základě této záměny bez dalšího podrobnějšího definování se můžeme domnívat, že nedělá striktní rozlišení mezi štěstím a subjektivní pohodou. Kebza (2005, s. 62) uvádí ve svém přehledu různých přístupů zaměnitelnost osobní pohody se štěstím, která podle něj ale není správná, protože štěstí vyjadřuje pouze prožitkovou komponentu.

Štěstí v sobě zahrnuje podle Averill a More (1993, s. 618) takovou **šíři a hloubku**, že jej můžeme jen obtížně popisovat, a proto se někteří autoři uchylují spíše k pojmu subjektivní pohoda, která podle jejich pojetí zahrnuje štěstí a spokojenost. Averill a More (1993, s. 618) zdůrazňují, že „...lidé mohou být relativně spokojeni, aniž by byli šťastní.“ Stejně tak to ale platí i obráceně, kdy štěstí nemusí znamenat, že

je člověk v tu chvíli spokojený. Diener a Diener (1998, s. 312) přes jejich názor zaměnitelnosti pojmů štěstí a subjektivní pohoda také ve své práci rozlišují mezi tím, kdy je jedinec šťastný a kdy spokojený.

Z uvedených poznatků můžeme usoudit na nedostatečné rozlišení subjektivní pohody a štěstí. Tato nedostatečnost podle našeho názoru nevyplývá z jejich zaměnitelnosti, ale naopak je výsledkem jejich synonymního používání a nedůsledností v definování obou pojmů.

5.1.2 ŠTĚSTÍ × RADOST

Radost pojímá Plháková (2007, s. 406) jako základní cit vznikající při dosažení úspěchu nebo cíle. Tento cit ale může vzejít i od druhých, jejich uznáním, náklonností. Intenzita radosti se projevuje v jejím pojmenování – jedná se o spektrum od zážitků pohody po pocit extáze. Plháková (2007, s. 407) pak štěstí definuje jako dlouhodobý pocit radosti, z čehož můžeme usoudit, že štěstí neodlišuje od radosti, ale považuje jej pouze za **kvantitativní modalitu**. Podobný přístup se objevuje i u Křivohlavého (2004), který radost rozebírá jako pozitivní emoci a zahrnuje do její definice štěstí spolu se spokojeností a potěšením. Vztah radosti a subjektivní pohody, smyslu a cílů ve své práci Křivohlavý (2004) pojímá stejně jako jiní autoři ve vztahu ke štěstí, takže se můžeme domnívat, že mezi nimi nedělá rozdíl, což ale neznamená, že pojmy radost a štěstí považuje za shodné. Vliv radosti na štěstí zmiňuje také Stuchlíková (2002), podle které frekvence radostných zážitků ovlivňuje přetrvávající pocit štěstí. Z pohledu intenzity Kebza (2005, s. 79) vymezuje štěstí jako prožitek maximální radosti.

Ve své práci Csikszentmihalyi (1996, s. 77) definuje radost v souvislosti se splněním očekávání a potřeb, ale také s překročením hranic a dosažením nečekaného. Radost staví do protikladu k prostému požitku, který přichází při uspokojování biologických potřeb a nevyžaduje vynaložení větší psychické síly. Csikszentmihalyi (1996, s. 80) se zabývá také fenomenologií radosti obsahující tyto hlavní prvky: šance na úspěch, volní zaměření pozornosti, cíl, okamžitá zpětná vazba, zaujetí, pocit kontroly, bezstarostnost, změněné vnímání času. Těmito prvky ale také v předchozím

textu definoval prožitek štěstí. Z našeho pohledu tak volně přešel v používání terminologie z **pojmu štěstí k pojmu radosti**, aniž by vymezil jejich vzájemný vztah, podobně jako mnoho jiných autorů. Nettle (2006) tuto volnost používání pojmů kritizuje jako snahu o líbivost a prostý marketingový tah, ze kterého vychází používání pojmu štěstí.

V rozporu k synonymnímu používání můžeme sledovat výrazné **odlišení radosti od štěstí** například u Schoch (2007, s. 15). Tento autor vidí radost v činnostech či objektech, které nám „dělají dobře“ a často jsou velmi lehce dosažitelné. Jako příklad můžeme uvést poslouchání hudby, běhání, setkání s partnerem, jenž podle něj přináší radost, ale pokládá otázku, jestli jsme v tu chvíli opravdu šťastní. Schoch (2007, s. 16) se domnívá, že pocity radosti vytváří jen začátek štěstí, které dále přesahuje potěšení v naplňování hodnot a smyslu života, vytváření pozitivního pro druhé.

5.1.3 ŠTĚSTÍ × FLOW

Flow představuje hlavní koncept Csikszentmihalyi (1996), který tím rozumí zaujetí jak činností, tak vlastní osobou umožňující aktivní prožívání přítomného prožitku, jenž přináší pocit štěstí. V zaujetí nachází řešení diskrepance mezi současným stavem a žádaným cílem, která podle tohoto autora způsobuje věčnou nespokojenost a znemožňuje intenzivní prožitek štěstí (Csikszentmihalyi, 1996, s. 21). Ve stavu plynutí dochází ke zlepšování kvality života, doprovází jej pozitivní emoční zpětná vazba, upevňuje se vědomí vlastního já a sebevědomí (Csikszentmihalyi, 1996, s. 65). Také dochází k osobnostnímu růstu, k diferenciaci a integraci, kdy se já stává strukturovanější a zároveň komplexnější Csikszentmihalyi (1996, s. 67).

Zřetelněji od štěstí odlišuje flow Averill a More (2000, s. 664). Podle nich se **zaujetí činností**, kdy člověk uplatňuje vlastní schopnosti a činnosti jej zcela pohlcuje, blíží štěstí, ale neznamená to podle nich to samé.

Flow jako **plynutí či zaujetí** pojímá také Křivohlavý (2007, s. 48; 2006, s. 33), který tento koncept uvádí v širších souvislostech vzhledem ke smyslu života. Plynutí pro něj znamená zapálení do určité činnosti, aktivní podílení se na něčem, co naplňuje

určitý životní smysl člověka, přesahuje uspokojování základních potřeb, „plané“ žití, kdy jedinec takzvaně přežívá, ale nežije. Činnost, která nás zcela pohlcuje, směřuje k nějakému našemu cíli, efektivně využívá našich zdrojů k naplnění životního poslání. Křivohlavý (2006, s. 35) podotýká, že zážitek tohoto zaujetí je důležitým vnitřním motivačním faktorem, cílem sám o sobě přinášející mimo jiné štěstí.

Odlišení štěstí od flow prosazuje Nettle (2006, s. 26), který dokonce tvrdí, že lidé zažívající často zaujetí činností jsou sice méně apatičtí a znudění než jiní, ale na škále štěstí neskórují významně výše. Tento přístup založený na výzkumných studiích, které autor necituje, je ve zdánlivém rozporu se všemi ostatními, jenž pokládají štěstí za součást flow. Podle našeho názoru ale ze všech námi uvedených zdrojů vyplývá, že flow můžeme považovat za předpoklad štěstí, který pravděpodobně zvyšuje možnost prožitku štěstí. Z toho nelze vyvodit možnou záměnu těchto dvou pojmů, protože každý přináší jinou fenomenologickou kvalitu. Také se lze domnívat, že mezi štěstím a flow existuje nekauzální souvislost ve vztahu k dalším proměnným.

5.1.4 ŠTĚSTÍ × VRCHOLNÉ ZÁŽITKY

Averill a More (2000, s. 664) porovnávají štěstí s konceptem vrcholných prožitků Maslowa a docházejí k závěru, že mezi těmito dvěma pojmy existuje podobnost, ale nelze je zaměnit. Maslow (1992) vrcholné zážitky pojímá z pohledu náboženství, který se ale podle tohoto autora dá přenést na obecnou úroveň, protože vrcholné zážitky jsou společné téměř všem. Tyto zážitky přirovnává k **extázi** a charakterizuje je úplnou ztrátou kontroly nad emocemi a dimenzí hloubky. Jako příklad uvádí tvořivou uměleckou činnost, ve které se často prožívání přibližuje bohatosti a intenzitě směřující k zaplavení. S vrcholnými zážitky spojuje hledání smyslu života a jeho naplňování, ale i pocit jednoty, nadhled, zapomnění sebe a okolí atd. Tento koncept nám připomíná svojí povahou již zmíněné flow a přes některé společné charakteristiky se štěstím neobsahuje podle nás explicitně tento zážitek.

5.2 FOLKOVÉ POJETÍ ŠTĚSTÍ

Ve folkovém pojetí lidé radí jednoznačně štěstí jako emoci a dokonce tento model obsahuje mnoho společných znaků s modelem jiných emocí, i když se teoretikové podle Averill a More (1993, s. 617) na tomto neshodnou a vyhýbají se v pojednání o emocích štěstí.

Se štěstím se pojí různé představy zahrnující jeho charakteristiky, ale také určité postoje ovlivněné hodnotovým systémem jedince. Stuchlíková (2002) poukazuje na známý fakt, že lidé mají pocit, že si štěstí musí zasloužit. Averill a More (2000, s. 663) dokládají tento poznatek výsledky výzkumu, kdy se subjekti měli rozhodnout, zda-li by se nechali připojit na přístroj zajišťující jim neustálé štěstí v podobě uspokojení všech potřeb a dobrého pocitu. Většina dotázaných odpověděla, že by nechtěli, protože věří, že štěstí je něco víc než jen pouhý dobrý pocit. S příkladem zážitkového stroje pracuje i Seligman (2003, s. 18), který se shoduje s ostatními autory, že lidé chtějí mít na štěstí nárok. Ve chvíli, kdy využívají bezpočet zkratk, duševně hladovějí. Jako závěr Seligman (2003, s. 19) uvádí, že štěstí musí pramenit ze silných stránek a ctností, což představuje naplnění hodnotového systému, o kterém jsme se zmínili.

V životě se lidé většinou neřídí tím, co je činí šťastnými, ale implicitní teorií štěstí, která často směřuje k tomu, že štěstí přichází se sociálním statusem a s ním spojeným zajištěním (Nettle, 2006, s.89). Z tohoto důvodu se srovnávají se svými blízkými a snaží se podávat dobře ohodnocené výkony místo toho, aby se spokojili s menším příjmem, usilovali o větší svobodu a autonomii, věnovali se svým blízkým a užívali si více volného času, což by jim přineslo štěstí.

Se štěstím se pojí mnoho rčení, například: „samým štěstím bych objal svět“, která vystihují některé jeho charakteristiky a slouží k jeho uchopení.

6. ROZDĚLENÍ ŠTĚSTÍ

Nezákladnější rozdělení štěstí se pravděpodobně zakládá na délce trvání. Stuchlíková (2002) rozlišuje mezi štěstím, které přetrvává dlouhodobě a mezi

krátkodobým pocitem štěstí. V prvním případě dává za příklad subjektivní pohodu a spokojenost, v druhém radost a uspokojení. Kolbe (2007, s. 26) pro znázornění používá čínské přísloví:

Chceš-li být hodinu šťastný, opij se.

Chceš-li být tři dny šťastný, ožeň se.

Chceš-li však být šťastný navždy, staň se zahradníkem.

Na tomto přísloví ukazuje, že existují tři úrovně štěstí. První je krátkodobé štěstí spojené s chvilkovým opojením a zapomením. Druhý druh štěstí nastává při mimořádných událostech v životě jako svatba, promoce, vytoužené povolání, kdy prožíváme štěstí o něco déle, dokud se nevrátíme zpátky do všednodennosti. Jako poslední druh štěstí považuje ten klidnější, dlouhotrvající zážitek, kdy „se cítíme začlenění v zákonitostech života“ (Kolbe, 2007, s. 26). Podobně jako zahradník v průběhu roku obdělává, sází, pěstuje a sklízí, tak i jednotlivá životní období přináší své úkoly a témata, se kterými bychom měli být v souladu a těšit se na nastávající období. Kolbe (2007, s. 26) za základ štěstí považuje „produktivní vyrovnaní“ se s životními zákonitostmi.

Layard (2006, s. 13) rozděluje štěstí na základě prožívané **intenzity**. Pocit se pak pohybuje na škále od malé intenzity po velkou. Podle tohoto autora štěstí začíná tam, kde neštěstí končí, a pak se pohybujeme na přirozeném kontinuu, protože naše prožívání se neustále mění.

Štěstí lze z pohledu různých autorů (Averill, More, 2000, s. 664) dělit na **subjektivní a objektivní**. Objektivní štěstí bývá spojováno s určitými objektivními měřítky, které jsou vědecky měřitelné a společensky kladně hodnocené. Například Averill a More (2000, s. 664) spatřují v objektivním štěstí „emocionální stav spojený s plným zaujetím nebo optimálním výkonem ve smysluplné činnosti“. Nettle (2006, s. 42) považuje toto rozdělení za „zvláštní“, protože ve své podstatě každé štěstí je vnitřně založená subjektivní zkušenost, a chápe objektivní štěstí pouze za míru, která umožňuje štěstí měřit. Proti objektivnosti štěstí se staví Schoch (2007, s. 20), pro kterého nemá štěstí žádný objektivní význam a zahrnuje naopak naprostou subjektivitu, jedinečný individuální zážitek. Měření štěstí mu pak připadá absurdní a místo o škálu štěstí bychom se měli podle něho zajímat o jeho subjektivní význam.

Ve své úvaze o zvyšování štěstí rozlišuje Seligman (2003, s. 61) mezi **momentálním štěstím a trvalou mírou štěstí**, což připomíná rozdělení Stuchlíkové (2002) na krátkodobé a dlouhodobé. Momentální štěstí vidí jako chvilkové, které lze velmi snadno zvýšit jakýmkoliv povzbuzením, například čokoládou, květinou, sportem, zábavou, dárkem. Tímto zvýšením počtu chvilkových radostí ale nelze zvýšit trvalou hladinu štěstí. Trvalou míru štěstí (Š) znázorňuje následující rovnici:

$$\text{Š} = \text{K} + \text{O} + \text{V},$$

kde K značí osobní konstituci, O okolnosti a V faktory ovládané vůlí (Seligman, 2003, s. 61). S touto rovnicí pak pracuje při vytváření teorie o zvyšování štěstí.

Jako další možné rozdělení z pohledu časové perspektivy uvádí Seligman (2003, s. 81) tři odlišné druhy štěstí spojené s **minulostí, přítomností a budoucností**. Tyto tři oblasti zahrnují odlišné pozitivní emoce.

Rozdělení štěstí z časové perspektivy

	pozitivní emoce spojené se štěstím
minulost	spokojenost, uspokojení, naplnění, hrdost, vyrovnanost
přítomnost	radost, extáze, klid, chuť, elán, potěšení, zaujetí činností
budoucnost	optimismus, naděje, víra a důvěra

(Seligman, 2003, s. 81).

Podle tohoto autora lze štěstí dosáhnout v jednotlivých oblastech pomocí vyladění pocitů vztahujících se k jednotlivým časovým obdobím, o čemž se zmíníme v kapitole o pozitivních strategiích.

Vzhledem ke kvalitě prožitku štěstí Nettle (2006, s. 17) používá rozdělení na **tři základní úrovně**:

1. **momentální pocity** → zahrnují radost či potěšení a jsou nezaměnitelné, lehce identifikovatelné a obsahují především emoční hodnotu,
2. **usuzování o pocitech** → je charakterizováno životní pohodou a spokojeností, která se skládá z emočního prožitku a hodnocení zahrnující komplexní kognitivní procesy včetně porovnávání s jinými možnými hodnotami,

3. **kvalita života** → ztotožňuje ji s Aristotelovým konceptem eudaimonia, kdy tato úroveň představuje přesah do „dobrého života“, naplňování individuálních potenciálů, a nezahrnuje prožitkovou rovinu.

Směrem k první úrovni vzrůstá bezprostřednost, emocionalita, měřitelnost a absolutnost, kdežto směrem ke třetí se objevuje kognitivní aspekt, relativnost, ideologie, kulturní hodnoty a normy. Dosahování jednotlivých úrovní je podle Nettla (2006) individuální a záleží na každém, kterou úroveň upřednostňuje, při základním předpokladu dodržování etických norem. Nejvyšší úroveň pak zahrnuje osobní růst, smysl a ovládnutí sebe a svého okolí, a neobsahuje v sobě nutně úrovně nižší. Podle našeho názoru si štěstí ve smyslu třetí úrovně bez zážitkových hodnot dokážeme jen obtížně představit.

Jako poslední uvedeme rozdělení podle Luciani (2004, s. 32), který rozlišuje tři komponenty štěstí:

- **osobní štěstí** – spočívající v odpoutání se, v prožívání volnosti a možností, které se nabízejí. Luciani (2004) dává příklad psa, kterého pustíte z vodítka a on šťastně pobíhá po louce a užívá svobody.
- **funkční štěstí** – se týká zážitku úspěchu v nějaké činnosti, u které nezáleží na tom, co člověk dělá, ale jaké prožitky jsou s ní spojené.
- **sociální štěstí** – představuje potřebu sociálních vztahů a projevuje se v intimních vazbách za podmínky poskytnutí dostatku volnosti a vzdání se kontroly.

7. ASPEKTY ŠTĚSTÍ

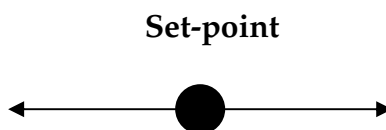
7.1 BIOLOGICKÉ

Stuchlíková (2002, s. 127) uvádí, že podle biologických a antropologických věd není člověk schopný „**prožívat trvalou radost**“. Pocit radosti se zprostředkovává pomocí neurotransmiterů pouze na omezenou dobu, protože pak dochází k opětovnému nastolení biologicky důležité rovnováhy. Naše emoční prožívání je tak fyziologicky determinováno. Na druhou stranu pocit pohody a spokojenosti má

charakter dlouhodobější a ukrývá se v podvědomí. K jeho zvědomění podle autorky dochází například při dotazování.

Ve vztahu ke **genetické dědičnosti** Stuchlíková (2002) uvádí, že subjektivní pohoda může být podle některých studií podmíněna až z 80% geneticky. Důležitost tohoto faktoru v determinaci štěstí je podle ní významná a dokládá to na příkladu několika studií dvojčat. Podobně tak Diener a Diener (1998, s. 315) či Layard (2006, s. 56) dokládají vliv genetické dědičnosti na emoční ladění. Výzkumy jednovaječných dvojčat dokazují, že pozitivní afektivita, stejně jako negativní, se zdá být do velké míry ovlivněna dědičností a prostředí ji dotváří. Přesný poměr vlivu dědičnosti a prostředí na štěstí se často neuvádí a číselné vyjádření bývá předmět mnoha diskusí. Jednotliví autoři se rozcházejí v názoru, jak velký vliv má prostředí na genetickou výbavu. Například Layard (2006, s. 58) uvádí až 50% podíl dědičnosti. Kromě výzkumu jednovaječných dvojčat lze sledovat vliv dědičnosti na štěstí při sociálních změnách, kdy například po svatbě či změně pracovního postavení dochází po krátké době k návratu na původní úroveň prožívaného štěstí (Diener, Diener, 1998, s. 315). Také Seligman (2003, s. 47) připouští vliv genetické dědičnosti, kdy jí přirovnává ke kormidelníkovi, který řídí emoční prožívání. Dobrou náladu pak považuje za vlastnost osobnosti, dědičně danou a rozsahově podmíněnou osobní konstitucí. S názorem o přirozeném, geneticky daném návratu na stabilní emoční hladinu se například shoduje s ostatními autory také Nettle (2006, s.93), který přiřazuje okolí jen zanedbatelný vliv. Genetická dědičnost mimo jiné ovlivňuje i serotoninový systém podmíněný genem 5HTT (Nettle, 2006, s. 139).

Tento diskutovaný vliv dědičnosti se často pojí s předpokladem **stanoveného bodu (set-point)** pro štěstí, kdy se prožitek štěstí po vychýlení kladným či záporným vrací do původního stavu, respektive bodu.



Podle Carr (2004, s. 18) je tento bod až z 98% geneticky determinován. Tento odhad Carr (2004) odvodil z výsledků studie monozygotických a dizygotických dvojčat. I když se determinace biologická zdá být v tomto případě fatální, přesto tento autor

připouští možnost se při osvojení určitých dovedností pohybovat nad tímto pevně daným bodem, prožívat více pozitivních emocí. S tímto stanoveným bodem souvisí i proces adaptace, o kterém jsme se již zmínili. Člověk se velmi rychle přizpůsobí kladným zážitkům a vrací se na původní prožitkovou hladinu, resp. bod. Martin (2006, s. 4, s. 103) se staví proti názoru o vysoké genetické determinaci a upřednostňuje se zaměřit na vliv prostředí a možnost změny, protože prostředí a organismus se neustále v průběhu vývoje ovlivňují a tvarují prožívání.

Prožívání štěstí se pomocí zobrazovacích technik objevuje v **mozku** aktivací prefrontální kůry, střední a zadní spánkové kůry a talamu (Koukolík, 2000, s. 295). Aktivace limbického systému se různí při odlišných emocích v jejím rozsahu u jednotlivých oblastí. Prožívaný pocit štěstí uvádí více v činnost entorhinální kůru, strategicky významné místo vstupu sensorických informací do hipokampu. Nettle (2006, s. 135), Klein (2006, s. 35) přiřazují pozitivní emoce do levé hemisféry, která zároveň ovlivňuje imunitní systém. Z toho vyplývá, že štěstí může posilovat imunitní systém a ovlivňovat tak zdraví. Také lidé aktivní a se sklony k extraverci vykazují silnou aktivitu levé hemisféry, jejíž činnost předpovídá pozitivní emotivitu. Klein (2006, s. 43) k tomuto dodává, že lidé s výraznější činností levého prefrontálního kortexu se projevují jako sebevědomí, optimistický, duchovně založení a častěji vyhledávají kontakt, což můžeme považovat za podmínky přispívající k častému nebo kvalitnímu zážitku pozitivních emocí. Ve své výzkumné činnosti lokalizaci pozitivních emocí a štěstí v levé prefrontální kůře dokládají Davidson (1996) a Davidson et al. (1990) za použití analýzy kvantitativní EEG (elektroencefalografie) a mimo jiné poukazují na to, že individuální odlišnosti v typu prefrontální asymetrie předpovídají pozitivní či negativní emoční odpovědi na podnětové situace. Také zdůrazňují vliv amygdaly na regulaci emocí, o čemž jsme se již zmínili v kapitole o fyziologickém podkladu emocí. Tyto výsledky potvrzuje i novější studie Davidson, Jackson a Kalin (2000).

Vedle samotného mozku biologicky determinuje štěstí **autonomní nervový systém (ANS)**, kterým jsme se blíže zabývali v již zmíněné kapitole o fyziologickém podkladu emocí. Jelikož tento nervový systém nelze ovládat vůlí a zároveň ANS se podílí na emoční reakci, takže štěstí nelze jednoduše vyvolat pouze volní aktivitou

mozku. Klein (2006, s. 12) k tomuto dodává, že proto nemůžeme naše emoce změnit přímo, pouhým rozhodnutím.

Ve spojení se specifickou lokací štěstí v mozku se hledá také **chemická substance**, která by způsobovala štěstí. Jako ekvivalent k této substanci bychom mohli podle Nettla (2006, s. 116) jmenovat antidepresiva (SSRIs – selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu), která u zdravých dobrovolníků způsobují zvýšení extraverze a pozitivní emotivity. **Serotonin** je známý jako „chemické štěstí“, ale ve skutečnosti pozitivní emoce ovlivňuje pravděpodobně celý systém strukturálních a funkčních specifík. V poslední době byl například objeven účinek d-fenfluraminu, který přímo podporuje používání serotoninu mozkovými buňkami (Nettle, 2006, s. 118). V souhrnu můžeme říct, že chemické látky podporující serotonin omezují obavy, strach, úzkost, nespavost, atd. a naopak zvyšují sociabilitu, kooperaci a pozitivní emocionalitu. Dále drogy v podobě opiátů a opioidů způsobují ignorování negativních podnětů a podporují pokračování v aktivitě, která přináší potěšení (Nettle, 2006, s. 127). Layard (2006) ale upozorňuje, že tyto drogy užívané k zábavě zvedají hladinu dopaminu zvyšující možnost psychického onemocnění a jsou návykové. Jako další látky ovlivňující afektivitu uvádí Layard (2006) například lithium. Martin (2006, s. 15) pak připomíná vliv přírodních opiátů **endorfinů**, které si tělo vytváří pro překonání stresu a potlačení únavy organismu. Vztahem mezi **dopaminem** a štěstím se zabývá Klein (2006, s. 102), který tento hormon spojuje s touhou a očekáváním způsobující zvědavost a zvýšení aktivity organismu. Dopamin tak podporuje nejen pozitivní emoce, ale i například tvořivost. V mozku kontroluje nucleus accumbens zajišťující zapamatování příjemných informací a prožívání pozitivních emocí (Klein, 2006, s. 105). Jeho vysoká hladina však může způsobit mimo jiné nedostatečné rozlišování mezi fantazií a realitou.

Z pohledu objektivního **zdraví**, které se zakládá na lékařských diagnózách, jako determinanty štěstí nejsou závěry studií podle Křivohlavého (2007) tak jednoznačné, jak by se dalo předpokládat. Nemocný člověk se většinou časem přizpůsobí svému stavu, adaptuje se a jeho objektivní zdravotní stav může mít na úroveň prožívaného štěstí jen nepatrný vliv. Naproti tomu subjektivně prožívané zdraví výrazně ovlivňuje štěstí (Křivohlavý, 2007). Jako nepřekonatelné překážky uvádí Layard (2006, s. 69)

chronickou bolest a duševní onemocnění. Podobně Martin (2006, s. 105) zdůrazňuje důležitost duševního zdraví, protože to bývá silněji spojeno se štěstím než zdraví fyzické.

Jakkoliv vzbuzují biologické aspekty dojem, že dávají neměnný, stabilní podklad pro štěstí a neposkytují žádný prostor pro změnu, podle některých autorů se tak neděje (Martin, 2006, Klein, 2006). Zkušenosti přetvářejí strukturu i činnost CNS spolu s hormonální produkcí. Klein (2006, s. 47) tuto schopnost mozku se aktivně **plasticky** přeměňovat pokládá za předpoklad možnosti změny a růstu. Jak dokládají někteří autoři například psychoterapie způsobuje fyziologické proměny podobně jako psychofarmaka, což zpětně ovlivňuje prožívání (Nettle, 2006, Klein, 2006).

7.2 SOCIÁLNÍ

Sociální aspekt bývá označován ve vztahu ke štěstí za **nejdůležitější**. Layard (2006, s. 8) poznamenává, že lidé jsou přirozeně společenší a štěstí záleží především na kvalitě vztahů s jinými lidmi. Lidé preferují téměř jakoukoliv společnost lidí před izolací a kontakt jim přináší častý pocit štěstí. Layard (2006, s. 15) pro ilustraci uvádí výzkum, ve kterém se zaměřili na podíl tohoto pocitu v jednotlivých aktivitách a na prvních čtyřech místech je sex, družení se, odpočívání a zapojení se do duchovních aktivit. Důležitost sociálního kontaktu můžeme předvést i na výzkumu Demir a Weitkamp (2007), kteří studovali vztah osobnosti, počtu přátel, kvality nejlepšího přátelského vztahu a štěstí. Tito autoři dospěli k závěru že nejvyšší vysvětlující varianci až 58% dosahuje ve vztahu ke štěstí kvalita přátelství, která tak předčí všechny ostatní zmiňované proměnné

Jako jeden z nejvýznamnějších faktorů, který ovlivňuje, předpovídá a je spojovaný se štěstím, je **manželství**. Vdané ženy a ženatí muži vykazují větší míru prožívaného štěstí než lidé žijící v partnerství, rozvedení, odloučení či žijící samostatně. Zároveň ale setrvání v nešťastném manželství znamená být nejnešťastnější. Zdůvodnění vztahu manželství a štěstí nacházejí různí autoři v odlišných aspektech. Diener a Diener (1998, s. 319) za jednu z výhod tohoto partnerského svazku pokládají poskytnutí zajímavé a podpůrné sociální interakce.

Podobně Carr (2004, s. 20) vidí v manželství možnost psychické a fyzické intimity, rodiny a domova, naplňování sociálních rolí partnera a rodiče, prostor pro posílení identity a rozvoj. Layard (2006, s. 66) zmiňuje i praktické aspekty jako sdílení zdrojů a ekonomické zvýhodnění. Při snaze najít důvod, proč je manželství tak silně spjata se štěstím, Seligman (2003, s. 73) podotýká, že vůbec nemusí jít o kauzální spojení. Šťastní lidé se mohou spíše vdát/oženit nebo může být ve hře nějaká třetí proměnná ovlivňující štěstí i pravděpodobnost fungujícího manželství. Podobně tak Carr (2004, s. 3, 20) podotýká, že štěstí může samotné vést ke spokojenějšímu partnerství a to může zpětně podporovat štěstí. V neposlední řadě štěstí v manželství ovlivňují kulturní hodnoty, kdy v současné době v individualistických kulturách žití ve svobodném partnerství přináší stejný efekt jako u manželství (Myers, 2006, s. 159). Jak Layard (2006, s. 66) podotýká, nezáleží ani tak na formě soužití jako na kvalitě a stabilitě vztahu.

Kromě partnerského vztahu podle Křivohlavého (2006, s. 179) udávají lidé, že jsou obecně šťastnější v **rodině**, jako součást dobře fungující malé sociální skupiny s intimními vztahy a vzájemnou podporou. Příbuzenství jako faktor ovlivňující štěstí uvádí Carr (2004, s. 22) s důrazem na jeho důležitost, na přínos sociální podpory rodiny. Podle jeho názoru by člověk měl být v úzkém a častém kontaktu se svojí rodinou, věnovat se jí, protože takový přístup přináší kromě štěstí mnoho jiných výhod (např. zlepšení imunitního systému). Jak si uvedeme níže, jedna z charakteristik šťastného člověka je, že pečuje o své blízké.

Důležitým faktorem ovlivňující vztah dvou lidí je **komunikace**, kterou se zde budeme s ohledem na její sociální povahu blíže zabývat. Ve šťastných partnerství se objevuje několik charakteristik komunikace: respekt, jasnost a velkorysost, které napomáhají udržovat kvalitu vztahu (Carr, 2004, s. 22). Kromě určitých vlastností komunikace, napomáhajících vyladění a převládání pozitivních emocí, umožňuje sdílení emočních zkušeností. Samotný výraz štěstí umocňuje prožitek, ale také slouží k vyjádření, poskytnutí zpětné vazby, přenosu informace. A často při přijetí tohoto signálu dochází na druhé straně k nápodobě, empatii a vyvolání stejného emočního prožitku. Layard (2006, s. 12) používá pojmu imaginativní sympatie. K této možnosti

aktivace prožitku výrazem emoce, jak jsme se již zmínili v kapitole výraz emocí, se různí autoři staví odlišně.

Další oblastí, která zvyšuje subjektivní pocit štěstí, je povolání, kde kromě pracovních úspěchů a naplnění hraje důležitou roli podle našeho názoru kolektiv lidí. V této **skupině**, podobně jako s jakýmikoliv jinými lidmi, dlouhodobou spokojenost a pocity štěstí přináší kooperace, ne soutěživost. Kooperace znamená podílení se na společném cíli, rozložení sil a spojení dovedností, což Carr (2004, s. 24) považuje za lepší předpoklad pro štěstí než individuální snahu. Podobně v jakékoliv malé sociální skupině, např. školní třída, sportovní tým, zájmová skupina, budou fungovat ve vztahu ke štěstí zmíněná pravidla kooperace, sdílení, důvěry atp.

Specifickým sociálním aspektem ovlivňujícím štěstí je **opuštěnost, osamění** (Křivohlavý, 2006, s. 179). Absenci sociálních vztahů vznikající dobrovolně nazýváme samotou. Ta se vyznačuje tím, že si jí jedinec vybírá, vědomě se třeba jen na chvíli oprošťuje od sociálních kontaktů. Často k takovéto situaci dochází, když potřebuje být sám, „dotknout se sebe“, přemýšlet o sobě, řešit složitou životní situaci, načerpat síly, meditovat. Kromě těchto přínosných momentů zmiňuje Slaměník (1997, s. 291) jinou situaci, kdy člověk utíká do samoty ze strachu z odhalení jeho negativních stránek. Samota může být vnímána velice pozitivně a mnohdy může být prospěšná růstu osobnosti. Opakem se pak stává již zmiňované osamění, které není dobrovolné a vzniká z mnoha různých důvodů. Jako příklad můžeme uvést bariéry různého druhu: prostorové, komunikační, jazykové, sociální apod. Slaměník (1997) rozlišuje mezi **izolací**:

- **sociální** – znamená popsané osamění,
- **emocionální** – jedinec je obklopený lidmi, ale postrádá intimní vztah, ve kterém by mohl sdílet zážitky, vzájemné přijetí, podporu atd.

Podle našeho názoru jak sociální, tak emocionální izolace vedou ve většině případů k prožitku hluboké nespokojenosti, nejistoty, neštěstí, a negativně tak ovlivňují možnost prožitku štěstí.

Potřeba afiliace je jednou ze základních potřeb, která se projevuje potřebou sounáležitosti, příslušnosti, navázání pozitivních vztahů s druhými. Její uspokojování stojí v základech bazální jistoty. Jako nejtěžší životní okamžik se v mnoha studiích

uvádí ztráta blízké osoby, nejčastěji partnera, která vede k hlubokému zármutku a dezorganizaci. Z negativního pohledu si tak můžeme představit, jak důležitá pro naši osobní pohodu je osoba, se kterou sdílíme nejpevnější intimní vztah.

Štěstí vytváří a udržuje **sociální vztahy**. Prožívání štěstí, jeho vyjádření a sdílení vytváří vazby, které dále tvoří sociální síť poskytující podporu, zdroje atp. Jako první si dítě vytváří pomocí úsměvu a projevů štěstí **vazbu** se svojí matkou a na základě této vazby se odvíjí podle Ainsworth, Bowlby (1991) jeho osobnostní vývoj, vztahy k dalším lidem a okolí, které dále jedince formují. Seligman (2003, s. 234) dokládá vliv typu vazby s matkou na partnerský vztah, kdy jistě připoutaní jedinci spíše žijí v harmonických, úspěšných vztazích. Carr (2004, s. 14) spojuje jistou vazbu s větší otevřeností, flexibilitou, odolností, zvědavostí a s bohatšími osobními zdroji. V souhrnu můžeme říct, že jistá vazba ovlivňuje důležité osobnostní charakteristiky působící na štěstí. Vedle vytvoření vazby, navázání vztahu a jeho udržování, pozitivní emoce, resp. množství pozitivních prožitků, ovlivňuje množství přátel a intenzitu těchto vztahů a vztahů partnerských (Seligman, 2003, s. 59). Seligman (2003) předkládá teorii **vztahu s nenulovým součtem**, který znamená přínosy na obou stranách vztahu. V tomto případě pozitivní emoce, zejména pak štěstí, slouží k upozornění na možnost takovýchto vztahů (nejen sociálních) a z nich plynoucích výhod, ale také k jejich udržování. Layard (2006, 96) popisuje vztah s nenulovým součtem jako kooperaci vedoucí k dlouhodobým cílům, které přesahují prospěch jedince.

Blízký, pečující, vyrovnaný, intimní a dlouhodobý vztah je podle Seligmana (2003, s. 225) faktorem nejlépe předpovídající štěstí. S tímto pohledem se shoduje názor Carr (2004, s. 23), který rozebírá vliv přátelství na štěstí a dochází ke stejnému závěru jako u rodiny. Lidé, kteří se vnímají jako šťastní, tráví většinu času mezi lidmi, navazují vztahy a udržují je, tak naplňují potřebu afiliace a jsou odměňováni pozitivními emocemi. Blízké přátelské vztahy také stejně jako rodina poskytují podporu a prostor pro intimitu. Layard (2006, s. 68) označuje přátelství jako jednu z nejlepších věcí v životě a jako jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňující štěstí.

Jednou z charakteristik šťastných lidí, kterou jmenuje Kolbe (2007, 35), se zdá být **peče o druhé**. Tito lidé věnují čas a energii do důležitých blízkých vztahů, lidem,

kteří je mají rádi a jsou jim oporou. Také s nimi sdílejí své štěstí. Tuto úvahu podporuje z našeho pohledu i pravděpodobnost, že šťastní lidé disponují větším bohatstvím zdrojů, větší mírou otevřenosti, tvořivosti, sociability apod., což jim umožňuje přinášet i tyto kvality do vztahů, které je pak možná činí naplněnějšími a šťastnějšími.

Štěstí znamená také vysokou **atraktivitu**, protože druhým poskytuje informaci o úspěchu daného člověka, jeho spokojenosti, nadhledu, pozitivním přístupu a mnohých jiných kladných a žádaných aspektech. Z tohoto důvodu podle Nettle (2006, s. 53) vykazujeme tendenci vystupovat jako šťastní lidé, protože zvládnutí dojmu šťastného člověka přináší výhody v podobě bohatých sociálních kontaktů. Martin (2006, s. 99) tento jev označuje „managementem dojmu“ vycházející ze sociální žádoucnosti štěstí spojeným s určitým stigmatem. Stejně jako jiní autoři Peterson (2006, s. 85) se domnívá, že tato atraktivita způsobuje kladnou odpověď na výzkumnou otázku „Jste šťastný/á?“, protože je to očekávaná a sociálně přitažlivá odezva.

S atraktivitou souvisí **sociální status**, který se silně pojí se štěstím. Layard (2006, s. 149) popisuje výzkum s opicemi, které na základě změny sociálního statusu přemístěním do nové skupiny vykazovaly při přesunu v žebříčku směrem nahoru zvýšenou hladinu serotoninu. Vyšší sociální status sebou přináší mnoho výhod, které z evolučního pohledu zajišťují úspěšné předání genetické informace. Jedinec vysoce postavený se těší uznání a pozornosti od ostatních, vyšší atraktivitě, zajištění apod. Dokonce se podle Layard (2006, s. 150) dožívají výrazně vyššího věku, aniž by měli odlišný životní styl.

7.2.1 KULTURNÍ

Kultura jako specifický faktor ovlivňující štěstí působí na jedince v širších souvislostech a zprostředkovaně. Se štěstím bývají spojovány následující faktory:

- svoboda,
- dodržování lidských práv a bezpečí,
- stabilní demokracie,

- absence politické represe a vojenského konfliktu,
- sociální rovnost,
- individualismus,
- prosperita,
- efektivní veřejné a vládní instituce,
- akceptace byrokracie.

(Carr, 2004, s. 19, 78). Důležitost jednotlivých faktorů se liší mezi jednotlivými kulturami na základě jejich absence. K některým těmto faktorům se podrobněji vrátíme v následujícím textu. Csikszentmihalyi (1996, s. 23) kultuře navíc připisuje vlastnost „ochranného štítu“, který svým hodnotovým a významovým systémem poskytuje jistotu v chaosu a nabízí svým členům identitu spojenou se specifickou úspěšností. V současné době ale tento fakt o kultuře často neplatí a autor podotýká, že se objevuje existenciální úzkost, tj. nejistota o smyslu existence.

Rozdíly mezi pociťovaným štěstím mezi jednotlivými národy jsou způsobeny především **mírou svobody a uplatňování lidských práv**. Chudé státy vykazují podle Diener a Diener (1998, s. 314) úroveň štěstí na neutrální hladině nebo lehce pod ní, což bývá většinou způsobeno nízkou mírou svobody a nedodržováním lidských práv. Se vzrůstající mírou osobní kontroly, možností ovlivnit životní události, pocitem autonomie přibývá i možností kdy být šťastný. Podobně jako u chudých států země pod komunistickým vedením vykazovaly jedny z nejnižších skóreů na škále štěstí ze stejných důvodů. Layard (2006, s. 32) dokonce uvádí Ukrajinu a Rusko za nejnešťastnější země. Ke stejným závěrům o vlivu komunismu na obyvatele země dochází i například Martin (2006, s. 95).

Překvapivě **růst ekonomického bohatství** nad určitou úroveň, kdy se lidé cítí svobodně a bezpečně, nezajišťuje také zvyšování míry štěstí obyvatel dané země. Seligman (2003, s. 70) uvádí příklad, kdy se během sledovaných posledních padesáti let 20 stol. minimálně zdvojnásobila reálná kupní síla USA, Francie či Japonska, aniž by lidé v těchto zemích byli spokojenější a šťastnější. S těmito daty pracují i jiní autoři (např. Nettle, 2006, Layard, 2006) a docházejí k závěru, že sice vzrostlo bohatství země, ale lidé při relativním srovnání s ostatními mají pořád stejně, což určuje jejich pocit štěstí. Nettle (2006, s.73) k tomuto dodává, že pokud finanční bohatství není

přetvářeno na zvyšování pocitu jistoty, svobodu, smysluplné cíle atd., pak nevzrůstá ani štěstí. Podle tohoto autora člověk v dnešním světě disponuje stále stejně malým výběrem toho, co, kdy, kde a s kým bude dělat, jako před padesáti lety. Peníze přinášejí štěstí v případě, kdy znamenají možnost kontrolovat svůj vlastní život. Ve vztahu k chudobě Křivohlavý (2007) používá vymezení „**hranice bazální potřeby**“, při jejímž dosažení člověk skromně přežívá, ale už nežije v bídě a hmotné nouzi, kdy je obtížnější být šťastný, a při dalším bohatnutí už není výrazně šťastnější. Podobně jako bohatství národa tak ani **kulturní homogenita** státu neznamená podle Diener a Diener (1998, s. 314) větší šťastnost.

Ve spojitosti s rostoucím ekonomickým bohatstvím zemí a současném zhoršujícím se životním prostředím rozebírá Durning (1995) koncept **konzumní společnosti** ve vztahu ke štěstí. Přes zvyšující se spotřebu a komfort, kterého lidé využívají, nedochází, jak už jsme se zmínili, ke zvyšování hladiny štěstí. Durning (1995) podotýká, že konzumní společnost využívá věčné nespokojenosti lidí a nutí je k větší a větší spotřebě, která ale sama o sobě není uspokojující. V dnešní době se také lidé paradoxně v souvislosti s konzumním trendem více zaměřují na vyšší výkon a získávání peněz na úkor volnočasových aktivit a sociálních vztahů, které výrazně ovlivňují štěstí. Z pohledu ekologie by se člověk choval ke svému životnímu prostředí šetrněji, kdyby si více uvědomoval, které aktivity mu přinášejí štěstí, protože pak by nemusel neustále zvyšovat svojí spotřebu.

Vedle bohatství či chudosti se jednotlivé kultury dělí na individualistické a kolektivistické. V **individualistické kultuře** se kladně hodnotí autonomie, samostatnost, individuální výkon, postavení a jedinec jako subjekt se svými emocemi, motivy, postoji atd. stojí na pomyslném vrcholu. Naproti tomu v **kolektivistické kultuře** se klade důraz na skupinu, většinou rodinu, která je nejdůležitější. Ceněnými hodnotami v takové kultuře je pak kooperace, harmonie, společné bytí, vztahy. Samotný jedinec se svými zájmy stojí až na druhém místě. Diener a Diener (1998, s. 314) předpokládají, že v individualistické kultuře bude jedinec zažívat větší sebenaplnění, protože si jde za svými cíli, svojí vlastní cestou. Proto by mohl zažívat více štěstí než jedinec z kolektivistické kultury, který se musí podřídít ostatním. Na druhou stranu lidé z individualistických kultur také vykazují vyšší míru deprese a

sebevražď (Diener, Diener, 1998, s. 315) díky menší sociální opoře, kterou jim může v těžkých chvílích tato kultura nabídnout. V kolektivistických kulturách podle Diener a Diener (1998) nedochází k takovým výkyvům díky větší sociální jistotě a zázemí. Suh et al. (1998) dokládají vliv individualistické a kolektivistické kultury na poměr mezi afektivní a kognitivní složkou štěstí, kdy v individualistické kultuře je prožitek štěstí z velké míry založen na emočním aspektu. S tímto souhlasí Martin (2006, s. 97), který dodává, že v individualistické kultuře se jako nejdůležitější aspekt štěstí objevuje cítit se dobře, potěšení.

Kultura jako specifický faktor bývá podle mínění Suh et al. (1998) často opomíjena a přestože se jí ve výzkumech emocí věnuje pozornost, tak většinou pouze ve srovnávání podobnosti a odlišnosti struktury emoční zkušenosti v rozdílných kulturách. Jejich výzkum odlišného poměru afektivní a kognitivní složky štěstí v individualistických a kolektivistických kulturách, který jsme již zmínili, napovídá, že se také může lišit **funkční hodnota a význam** jednotlivých emočních prožitků v různých kulturách. Pokud tuto myšlenku vztáhneme na koncept štěstí, pak by kultura mohla mít vliv na implicitní význam štěstí, jeho zdroje a funkci v životě jedince. Jak jsme uvedli v kapitole o emocích, výzkumy se shodují na základě výrazu a jeho interpretace, že některé emoce, mezi než patří i štěstí, můžeme považovat za základní. Z tohoto předpokladu pramení otázka, jestli prožitek štěstí v jedné kultuře „znamená“ to samé v jiné. Suh et al. (1998) předpokládají kulturní odlišnost díky vlivu kultury jako určitého systému zahrnující jak charakteristické prvky, tak celou dynamiku.

7.3 PSYCHICKÉ

7.3.1 KOGNITIVNÍ

Způsob, kterým vidíme, interpretujeme a myslíme o světě, podle Diener a Diener (1998) významně spoluutváří naše emoční prožívání. Paměť, symbolické procesy, očekávání, představivost atd. přetvářejí naše zážitky a při zpětném hodnocení určitého období se objevuje efekt, kdy máme tendenci i v tu chvíli

nepříjemné zážitky interpretovat jako šťastné chvíle. Na tomto jevu se zakládá rozdíl mezi hodnocením štěstí v daném okamžiku a zpětně vzhledem k uplynulému období. Při požádání o zhodnocení aktuálního prožitku a vybraného období tak dochází k odlišnostem, které jsou způsobeny širším kognitivním zpracováním.

Zpracováním informací ve spojitosti se štěstím se zabýval Csikszentmihalyi (1996). Vědomí může zpracovat jen určitý rozsah informací, které ve formě obsahu vědomí určují kvalitu života. Tento autor zdůraznil vliv pozornosti, která vybírá dané informace a lze ji ovládat vůlí, takže jedinec disponuje možností ovlivňovat obsah vědomí. Csikszentmihalyi (1996, s. 55) uvádí individuální specifika struktury pozornosti, která ovlivňují vytvářený obraz světa určující kvalitu prožívání. Pozornost se tak pro něj jeví jako vhodný nástroj ke zlepšování hodnoty prožitků (Csikszentmihalyi, 1996, s. 56) a dává jí do spojitosti s cíli vedoucími ke spokojenosti a s já, které představuje hierarchii těchto cílů.

Podle Stuchlíkové (2002) člověk hodnotí pozitivní výsledky jako překvapivé a negativní jako běžnější, a tak vnímá dění kolem sebe kladněji, což může napomáhat k jeho lepší duševní pohodě. Podle Diener a Diener (1998, s. 314) šťastní lidé vynikají nad ostatními svou **pozitivní interpretací a hodnocením situací**. Nettle (2006, s. 39) podobně jako jiní autoři upozorňuje, že lidé projevují neustálou tendenci nadhodnocovat budoucnost ve smyslu, že nadcházející změny jim přinesou větší štěstí, než jak potom tomu ve skutečnosti je. Tento jev bývá zařazován také mezi pozitivní iluze, o kterých se zmíníme dále. Při hodnocení události se také projevuje sklon věnovat větší pozornost zakončení a vrcholům, podle kterých se vytváří celkový pocit.

Diskrepanční teorie se zabývá rozdílem mezi aktuálním stavem (výkonem, prožitkem apod.) a zvažovaným standardem. Touto teorií se zabýval například Michalos (1985) předpokládající významnou predikční hodnotu mnohonásobné diskrepanční teorie (MDT) ve vztahu ke štěstí. Z jeho práce vycházejí další autoři jako například Averill a More (1993, s. 625), kteří popisují šest různých typů diskrepancí mezi:

1. tím, co máme a co chceme;
2. ideálními a aktuálními podmínkami;

3. aktuálními podmínkami a očekáváními;
4. aktuálními a dosavadními nejlepšími podmínkami;
5. subjektem a okolím;
6. vlastním přičiněním a vlivem okolí.

Na základě porovnání dvou stavů dochází ke zhodnocení situace, která může být prožívána šťastně, uspokojivě, nebo naopak negativně. Výsledky kognitivních procesů závisí jak na osobnosti subjektu, tak na okolnostech. Stejně porovnání může u jednotlivých lidí vyvolat jiné pocity apod. Averill a More (1993, s. 625) předpokládají, že jedinec dává přednost těm srovnáváním, ze kterých vychází pozitivní emoce. Sami tuto teorii kritizují pro její zbytečnou složitost, mnohdy neopodstatněnost a neschopnost vysvětlit vznik štěstí. Přesto mechanismus srovnávání a porovnávání přináší zajímavý efekt osobnostního růstu. Pro jedince se stává charakteristické, že při dosažení určitého standardu přichází chvilkový pocit štěstí následovaný vytvořením vyššího či úplně nového standardu. Tento nový cíl tak sebou nese opět diskrepanci, určité napětí a negativní emoce, které vedou ke snaze dosáhnout dalšího vytouženého cíle. Krivohlavý (2007) podotýká, že tedy větší vliv na štěstí mají věci ne v absolutním měřítku, ale právě v relativním, ve vztahu k něčemu. S tímto názorem se shoduje například tvrzení Nettla (2006, s. 34) o štěstí v porovnání k něčemu, kdy situace je lepší než naše očekávání.

Na podobném základě jako diskrepanční teorie rozebírají Diener a Diener (1998, s. 316) **kontextové teorie**, kdy subjekt zpracovává informace a srovnává v určitém kontextu. Pod tyto teorie řadí:

- **adaptaci** - jedinec porovnává aktuální stav se svojí historií a ve většině případů se přes pozitivní i negativní události vrací ke své základní úrovni prožívaného štěstí. Diener a Diener (1998) nezdůvodňují princip tohoto mechanismu a podotýkají, že je potřebné prozkoumat, kdy se jedinec adaptuje na danou situaci a kdy ne. Blížkovská (2003) podotýká, že adaptace má individuální průběh a na subjektivně pozitivní situace si jedinec zvyká rychleji.
- **sociální srovnávání** - probíhá vzhledem k cílové skupině zvolené subjektem. Jedinec se srovnává s lidmi ve svém okolí, kde jednotlivé vlastnosti podléhají normálnímu rozdělení, a tak byl předpoklad, že po vytvoření průměru

jednotlivých individuálních subjektivních pocitů by se měla pociťovaná pohoda pohybovat v neutrálním pásmu, což se ale nepotvrdilo (Diener, Diener, 1998, s. 317). Lidé projevují tendenci své prožívání pozitivně nadhodnocovat. Navzdory předpokladům o vlivu sociálního srovnávání nedochází automaticky k výraznému utváření štěstí na tomto podkladě. Diener a Diener (1998) proto popisují sociální srovnávání spíše jako určitou specifickou strategii, kterou lidé využívají ke zlepšení své nálady, jako motivaci k lepším výkonům, získání znalostí atd. Naopak Nettle (2006) v sociálním srovnávání vidí souboj o lepší sociální status, a tak se lidé neustále srovnávají s druhými a chtějí být lepší než oni. Přesto podle našeho názoru mohou být lidé šťastní, protože záleží na jejich přístupu, jestli si ze srovnání odnesou to pozitivní, či negativní.

- **hodnoty, cíle a významy** - zejména při dosažení cílů, které odrážejí naše přání a při kterých zapojujeme naše schopnosti a dovednosti, dochází ke vzniku uspokojení, příjemného pocitu, prožitku štěstí. Diener a Diener (1998) zde zdůrazňují využití vnitřních zdrojů, které charakterizují daného jedince, posilují ho. Také v souvislosti s hodnotami a cíly se mluví o tzv. životním směřování, které přináší smysl života (Křivohlavý, 2007).

Vlivem kontextu se také zabývá Nettle (2006, s. 35), který tvrdí, že lidé posuzují svojí šťastnost na základě momentální situace vždy v souvislosti s nějakým kontextem, což může zahrnovat počasí, jejich náladu atp. S tímto souvisí i hodnocení štěstí ve vztahu k **referenčnímu rámci**, kdy se objevují odlišnosti při jeho změně. Také Nettle (2006, s. 54) upozorňuje, že na obecnou otázku „Jste šťastný/á?“ mají lidé tendenci při hledání odpovědi zvolit jeden, libovolný referenční rámec, protože jej potřebují k hodnocení a v této otázce není zahrnutý.

Atribuční teorie se zabývá, jakým způsobem jedinec interpretuje příčiny určité situace. Diener a Diener (1998, s. 314) uvádějí příklad depresivně laděných jedinců, kteří mají tendenci předpokládat u negativních událostí celkové a stabilní příčiny způsobující pravděpodobné opakování těchto situací s malou možností jakkoliv tento průběh ovlivnit. Oproti tomu šťastní lidé vidí například v nějaké překážce nepříjemnou chvilkovou situaci, kterou jsou schopni překonat vlastními silami nebo

za pomoci druhých. Nettle (2006, s. 145) poukazuje na rozdíl mezi negativním emocemi, které se z jedné situace přesunou na všechny ostatní, což se u pozitivních nestává. Pod vlivem negativní emoce tak spíše podlehneme negativním interpretacím zahrnující katastrofické scénáře.

Také **teorie vyrovnání se s problémovou situací** přináší poznatek, že šťastní lidé se lépe vyrovnávají s překážkou (Diener, Diener, 1998, s. 314). Z pohledu kognitivního zpracování jejich myšlení vykazuje lepší flexibilitu, efektivnost, adaptaci. Tito jedinci jsou schopni vidět více různých řešení, projevují větší sílu vůle a odhodlání situaci překonat, nebojí se požádat o pomoc. Diener a Diener (1998) si kladou otázku, zda-li styly vyrovnání se jsou příčinou nebo důsledkem emočního ladění. Křivohlavý (2007) věnuje této schopnosti větší pozornost v širších souvislostech, jak se zmiňujeme v kapitole o osobnosti.

Na základě předpokladu, že psychické zdraví bývá spojeno s realistickým vnímáním světa, si Taylor a Brown (1994) položili otázku, zda-li toto realistické vnímání je také důležité pro subjektivní pohodu, nebo je to spíše **pozitivní iluze**, která nás „povznese“. Ve své původní práci z roku 1988 dospěli na základě výzkumů k názoru, že většina lidí projevuje sklony k pozitivní iluzi následujícími způsoby:

- nerealistický pozitivní náhled na sebe,
- přehnaná víra v možnost ovládnutí situace a okolí,
- naivní představy o „růžové“ budoucnosti.

Vzhledem k tomuto zjištění usoudili, že pozitivní iluze patří k psychickému zdraví, protože se objevují v normální populaci velmi často a podporují některé jevy s psychickým zdravím spojené, například otevřenost, produktivnost, růst, spokojenost, schopnost být šťastný. Taylor a Brown (1994) se ve své práci ohrazují proti kritice Colvin a Block (1994), kteří podle nich z malé části textu jejich práce usoudili, že pozitivní iluze zlepšují subjektivní pohodu. Podle názoru Taylora a Browna oni sami neudělali tento závěr o kauzálním vztahu, jak jsme si mohli všimnout výše. Jako další důležitou připomínku poznamenávají, že pozitivní iluze prospívá psychickému zdraví v přiměřené, spíše malé míře, která se zdá být podporována i sociálním okolím. Asendorpf a Ostendorf (1998) nacházejí empirický podklad k tomu, že obě strany sporu mají svojí pravdu, která může s tou druhou

koexistovat, protože pozitivní iluze může jak přispívat k psychickému zdraví, tak přinášet ve výsledku negativní osobnostní charakteristiky. Pro naši úvahu o spojitosti pozitivních iluzí a štěstí se stává důležitý závěr možné spojitosti, která ale nemusí být kauzální.

7.3.2 OSOBNOSTNÍ

Osobnostní charakteristiky bývají ve studiích zmiňovány jako jedny z nejsilnějších faktorů ovlivňujících štěstí. Pro znázornění si uvedeme následující tabulku vysvětlujících variancí štěstí různých faktorů.

Vysvětlující variance faktorů ovlivňujících štěstí

Faktor	Variance
Pohlaví	1%
Věk	1%
Příjem	3%
Sociální třída	4%
Rodinný stav	6%
Neuroticismus	6-28%
Extraverze	2-16%
Jiné osobnostní faktory	8-14%

Nettle (2006, s. 111)

Osobnost představuje významný vysvětlující prvek na rozdíl od objektivní situace jedince, protože objasňuje typické zkušenosti a individuální styl prožívání, vnímání a myšlení (Martin, 2006, s. 47). Z pohledu determinace přináší systém stabilních prvků, jejichž vlastnosti a dynamika se projevují ve shodě reagování a prožívání napříč různými situacemi, a v určitém poměru v sobě zahrnují vliv biologický i sociální. Jako psychologický konstrukt se snaží zachytit individualitu, specifičnost, jedinečnost v rámci určitého obecného popisného systému se záměrem předpovídat možné

individuální reakce na specifickou situaci. Z našeho pohledu by mohl postihnout i spojitost mezi individuálními charakteristikami a štěstím. Také se nabízí otázka, zda-li štěstí může být nejen stavem, ale i rysem osobnosti. Nettle (2006, s. 92) například zmiňuje, že nejlepším prediktorem, jak budou lidé šťastní, je jejich trvalá míra štěstí. Tato štěstí může být ale výsledkem jiných specifických vlastností a nemusí tak vytvářet samostatný rys.

Carr (2004, s. 16) předpokládá, že určitý **specifický profil osobnosti** vede ke štěstí a vzhledem k normálnímu rozložení vlastností nemůže být podle tohoto autora šťastný každý. Podoba profilu je ovlivněná kulturně a v západních kulturách do tohoto profilu patří: extraverte, optimismus, vysoké sebevědomí, vnitřní „locus of control“. O tomto vlivu kultury jsme se již zmínili a pravděpodobně nalezneme souvislost mezi ceněnými vlastnostmi osobnosti a kulturními hodnotami. O specifickém osobnostním profilu jako ideálu pozitivní psychologie kriticky pojednává Nettle (2006), kdy tímto profilem je **autotelická osobnost**, o které jsme se již zmínili. Tuto osobnost Nettle (2006, s. 26) charakterizuje následujícími znaky: skromnost, nezávislost na vnější odměně, autonomie, svobodomyšlnost, zaujetí činností a okolím, jenž nemusí nutně přinášet podle tohoto autora štěstí. Csikszentmihalyi (1996, s. 127) pojednává o autotelické osobnosti ve vztahu k plynutí (flow) a tato osobnost se vyznačuje vysokou schopností ovládat svojí pozornost žádoucím směrem, systémem cílů, schopností ponořit se do aktivity a prožíváním radosti ze současného okamžiku. V závěru práce charakterizuje Csikszentmihalyi (1996, s. 307) autotelické já jako „...takové, které snadno převádí potenciální hrozby v podněty přinášející radost a tím si udržuje vnitřní harmonii“.

Temperament má podle Diener a Diener (1998, s. 315) mocný vliv na subjektivní pohodu, a tím i na štěstí. Temperamentové charakteristiky osobnosti jsou z časové perspektivy stabilní a je pro ně typická velká míra dědičnosti, u které například Carr (2004, s. 17) uvádí vysvětlení 50% variability. Jak již jsme se zmínili v kapitole o biologické determinaci, tato dědičnost spoluurčuje i míru prožívaného štěstí. Z pohledu temperamentu určitý charakteristický způsob prožívání a aktivity ovlivňuje hladinu štěstí, která projevuje stabilitu v průběhu života a s ním spojených

změn. Carr (2004, s. 17) tento vliv vysvětluje tím, že temperament ovlivňuje i jiné charakteristiky osobnosti jako například extraverze.

Sebevědomí koreluje se štěstím pravděpodobně nejvíce v individualistických kulturách, kde se tato vlastnost pojí s dalšími společností kladně pojímanými hodnotami (Diener, Diener, 1998, s. 315). Vyšší míra sebekontroly a sebevědomí způsobuje vyšší míru pocíťované štěstí (Křivohlavý, 2006, s. 179), ale i zdraví a lepší přizpůsobení (Martin, 2006, s. 9). Naopak štěstí přináší dobré pocity o světě i o vlastní osobě, což zpětně posiluje sebevědomí. Martin (2006, s. 136) zdůrazňuje, že sebevědomí musí být přiměřené schopnostem, kterými člověk disponuje, a také považuje tento vliv spíše za kulturní specifikum. Podobně Myers (2006, s. 111) předpokládá spojitost mezi štěstím a „zdravým“ sebehodnocením a spokojeností se sebou.

Optimismus jako charakteristika osobnosti přináší specifický způsob kognitivního zpracování situací, postoj k životu. Interpretace nesnází či konfliktů probíhá pod vlivem pocitu jejich zvládnutelnosti, ojedinečnosti a přechodnosti. Tento přístup usnadňuje mnohé životní situace, přináší pozitivní náhled a poskytuje širší možnosti pro zažívání štěstí. Seligman (2003, s. 21) řadí optimismus mezi silné stránky vedoucí k větší pohodě. Naproti tomu pesimismus vede ke zhoubné tendenci vidět problémy jako trvalé, ovlivňující vše ostatní, pohlcující. Optimismus také přináší pozitivní pohled do budoucnosti, na přicházející události a běh života. Z pohledu pěti faktorového modelu osobnosti nejvíce ovlivňuje štěstí extraverze a neuroticismus. Tyto dvě vlastnosti podle Diener a Diener (1998, s. 315) přímo působí na prožívané štěstí, protože souvisí s biologickými mechanismy základního systému přiblížení-oddálení. **Extraverze** podle Diener a Diener (1998, s. 315) spolu s vyšší sociabilitou přináší více rozličných zkušeností spojených s větším počtem pozitivních zážitků a tím i častějším pocitem prožívaného štěstí. Carr (2004, s. 17) uvádí přibližnou korelační hodnotu 0,7 extraverze s pozitivní emotivitou. Zároveň ale tato vlastnost přináší také zvýšenou možnost zážitků nepříjemných. Naopak **neuroticismus** se spojuje s větší mírou negativních emocí, protože tato vlastnost sebou přináší sklon k negativní interpretaci situací a podnětů. Prožívání bývá často negativně zbarveno, ale přesto se objevují možné prožitky štěstí, jejichž frekvence se zdá být ale

nepředvídatelná. Nettle (2006) neuroticismus označuje jako negativní emocionalitu, ve které převládají pocity úzkosti, obav, strachu atd. Čím více je pro člověka neuroticismus charakteristický, tím méně boduje na škálách štěstí, takže neuroticismus slouží jako silný prediktor. Nettle (2006, s. 99) uvádí vysvětlení až 17% variance ve štěstí. Přesto neuroticismus zahrnuje také kladné stránky, protože nespokojenost člověka „pohání“ ke kvalitním výkonům. Křivohlavý (2007) jej ale v extrémní podobě vylučuje ve vztahu ke štěstí, protože tvrdí, že extraverte sebou přináší vyšší pravděpodobnost prožitků štěstí jen za předpokladu, že není silně spojená s neuroticismem.

Vedle extraverte a neuroticismu jako další vlastnost spojenou s intenzitou prožitků uvádí Diener a Diener (1998, s. 315) **otevřenost**, jejíž souvislost se štěstím je podle nich ještě nutno prozkoumat. Tato otevřenost by se podle našeho názoru dala přiřadit k extraverci, protože lidé s vysokým podílem této charakteristiky prokazují tendenci být otevření vůči novým situacím, podnětům a zážitkům, vyhledávají změnu a podílejí se na různorodých, tvůrčích aktivitách s respektem k jiným názorům. K otevřenosti bychom mohli přiřadit i zaměření ven, které zdůrazňuje Martin (2006, s. 61) ve vztahu ke štěstí a myslí tím orientaci na okolí, lidi kolem sebe a prostředí.

Kromě těchto vlastností osobnosti podle Křivohlavého (2007) hraje významnou roli v rozsahu prožívaného štěstí míra **funkční adaptace** na život, kterou popisuje jako schopnost se vyrovnat se změnami v prostředí, v sobě samém, aktivně přetvářet situace a překonávat výzvy. Předpokladem pro přínos této schopnosti je také její stabilita, odolnost, ukotvení. V souvislosti s životními událostmi Nettle (2006, s. 106) upozorňuje, že osobnost ovlivňuje tyto události a určitým lidem se častěji stávají určité věci. Podle tohoto autora máme tendenci nadhodnocovat vliv životních událostí, ale mnohem důležitější se ukazuje přístup k životním událostem a také osobnostní dispozice k typicky prožívaným situacím.

Také **schopnosti** a jejich uplatnění v aktivitě, v dosahování cílů apod., zdroje, kterými člověk disponuje, mohou předpovídat míru subjektivně prožívaného štěstí (Diener, Diener, 1998). Podle našeho názoru nezáleží ani tak na druhu schopností, ale spíše do jaké míry je člověk dokáže plně využívat ke zlepšení pozitivní emoční hladiny a nakolik je rozvíjí ve smyslu osobnostního růstu.

Intelligence jako obecná schopnost adaptace projevující se všech lidských činnostech neovlivňuje podle Křivohlavého (2006, s. 179) prožívané štěstí ve větší míře. Ale podotýká, že lidé vzdělanější se cítí šťastnější, což podle našeho názoru nemusí souviset s inteligencí. Naopak šťastní lidé na základě teorie Fredrickson (2000, 2005) a výzkumů uvedených Seligmanem (2003, s. 53) prokazují efektivnější způsob myšlení, který se zdá být flexibilnější, tvořivější a rychleji vedoucí ke správným výsledkům. I když intelligence v klasickém pojetí nemá větší vliv, tak **sociální a emocionální kompetence** významně působí na štěstí a Martin (2006, s. 50) je uvádí jako vlastnosti šťastných lidí, které napomáhají vzniku a udržování kvalitních lidských vztahů.

Seligman (2003, s. 23, 173-193) uvádí na základě rozsáhlé studie různých pramenů, např. spisy Konfucia, Aristotela, Tomáše Akvinského, bušidó (samurajský kodex), Bhagavadgíta a jiné, **šest základních ctností**, které můžeme dále dělit:

- **moudrost a vědění** → zvědavost, láska k učení, kritické myšlení, vynalézavost, sociální a emoční inteligence, znalost sebe sama, perspektiva,
- **odvaha** → udatnost, statečnost, vytrvalost, píle, integrita, opravdovost, poctivost,
- **láska a lidskost** → laskavost, štědrost, schopnost milovat a být milován,
- **spravedlnost** → občanská povinnost, týmová práce, loajalita, nestrannost, slušnost, schopnost vést,
- **střídmost** → sebekázeň, opatrnost, pokora, skromnost,
- **duchovnost a transcedence** → smysl pro krásu a dokonalost, vděk, naděje, optimismus, duchovnost, smysl, víra, odpouštění a slitování, hravost a humor, entuziasmus, vášeň.

Tyto ctnosti jsou silné stránky osobnosti, které jsou samy o sobě ceněné napříč různými kulturami a dají se naučit. Silné stránky se zakládají podle Seligmana (2003, s. 166) na rozdíl od nadání na **vůli**, jejíž uplatnění je pro ně charakteristické. „Silná stránka v sobě zahrnuje volbu, jak ji použít a zda ji rozvíjet, a také zda si ji vůbec vypěstovat.“ (Seligman, 2003, s. 166). Vliv vůle také zdůrazňuje Csikszentmihalyi (1996, s. 33), který předpokládá řízení života a uplatňování individuální svobody navzdory přírodě i společnosti. Vedle pojmu vůle používá také Seligman (2003) pojem

osobní odpovědnost, která vede k vytváření pozitivních hodnot, „ctnostných“ činů a vědomému zvolení obtížnější cesty. Uplatnění silných stránek a vůle k činnosti přináší pocit povznesení, inspirace a štěstí (Seligman, 2003, s. 167). Pro každého člověka jsou charakteristické jiné silné stránky, které může uplatnit v různých oblastech života.

Víra ve vlastní efektivnost pravděpodobně velmi ovlivňuje prožívané štěstí, protože ve chvíli, kdy jedinec nevěří ve svoje schopnosti a možnost ovlivnit okolí, obtížněji dosahuje vyšších cílů a prožívá aktivně sebe, což je podle Averill a More (1993, s. 625) předpokladem štěstí. Kolbe (2007, s. 29) považuje tuto vlastnost za jeden z předpokladů přispívající k osobnímu štěstí v životě a podle tohoto autora „šťastní lidé se vnímají jako činitelé, nebo dokonce jako autoři svého života“. Nad pasivitou převládá aktivita přinášející tvůrčí možnosti, přetváření, změny, které umožňují přizpůsobení si i přizpůsobení se situaci. Kolbe (2007, s. 30) pojmenovává tuto aktivitu jednáním v protikladu k reagování. „Jednající člověk je člověk v produktivním pohybu. Tvoří, je aktivní, prožívá se jako svobodný a sebeurčující.“ (Kolbe, 2007, s. 30) A pak tento člověk může být šťastný. V této souvislosti pojednává Nettle (2006, s. 74) o osobní kontrole, kterou podkládá za lepší prediktor štěstí než například finanční příjem. Pocit osobní kontroly nad vlastním životem přináší možnost zasahovat do dění okolo sebe a nevnímat se jako oběť okolností či jiných lidí (Martin, 2006, s. 55).

7.3.3 MOTIVAČNÍ

Štěstí někteří autoři spojují s **uspokojením potřeb**, kdy jedinec může být podle Diener a Diener (1998, s. 316) šťastný pouze za předpokladu naplnění základních potřeb. Podobně jako u temperamentu toto pojetí vysvětluje štěstí na základě biologických mechanismů, ale na rozdíl od něj je uspokojování potřeb společné všem bez individuálních rozdílů. Zejména v případě základních potřeb spjatých s přežitím dochází k výraznému uspokojení i zážitku pozitivních emocí. Z evolučního pohledu jsem biologicky předurčení prožívat štěstí při uspokojování potřeb. Podle Nettla (2006, s. 43) dokonce důvod evolučního programu štěstí není jeho zvyšování, ale udržování snažení se, kdy člověk má pocit, že když dosáhne určitého cíle, tak bude

šťastnější. Jenže ve chvíli úspěchu přichází ten samý pocit ohledně dalšího cíle. Člověk tak nikdy nemůže být úplně šťastný, což zajišťuje jeho další přežití.

Podobně jako jiné emoce štěstí obsahuje hodnotící aspekt vztahující se nejtěsněji k hodnocení celého života, a tak se „dotýká našeho nejhlubšího snažení – našich cílů, ideálů a schopností“ (Averill, More, 1993, s. 617). Podle Averill a More (1993, s. 618) štěstí slouží jako **ukazatel** správných věcí, pro které stojí za to někdy i trpět a překonávat momentální obtíže. Přestože některé věci chceme a myslíme si, že z nich budeme šťastní, neznamena to ale, že se nám pak opravdu budou líbit. Tímto paradoxem se zabývá Nettle (2006), který upozorňuje na omyl našich optimistických předpokladů o touhách ve vztahu ke budoucímu štěstí. Přesto i tento autor zastává názor, že štěstí značí věci, které jsou pro jedince dobré a měl by se jich držet. Podle našeho názoru štěstí funguje jako somatický marker, o kterém jsme blíže hovořili v kapitole o emocích. V této souvislosti rozpracovává Csikszentmihalyi (1996, s. 64) svojí myšlenku optimálního prožívání, kdy při naplňování cílů přichází pozitivní zpětná vazba a dochází k zážitku plynutí (flow).

Naplňování stanovených cílů přináší sebou pozitivní emoce, tedy i štěstí, zejména v případech, kdy tyto cíle vyžadují zapojení našich schopností a dovedností, ve kterých vynikáme. Layard (2006) předpokládá, že člověk ani nemůže být šťastný bez stanovení si cílů. Podle Diener a Diener (1998) uplatňování vnitřních zdrojů spolu s vnějšími při dosahování cíle nejvíce ovlivňuje míru štěstí. Při uvažování působení zaměřeného chování na subjektivní prožívání zvažujeme tyto tři předpoklady zahrnuté v **chování řízené cílem, účelovém (telickém)**:

1. soustavu podnětných, náročných cílů, ale splnitelných,
2. důvěru ve své schopnosti takové cíle dosáhnout,
3. přiměřená zpětná vazba vzhledem k dosaženým pokrokům.

(Averill, More, 1993, s. 624). Podle Averill a More se však jen první dva předpoklady pevně pojí se štěstím, ten třetí se zdá být samozřejmý. Jen v případě, že jedinec má přiměřenou aspiraci a volí si dosažitelné cíle obsahující podnětnou výzvu, přináší zaměřené chování štěstí. V případě upnutí se na velikášské cíle se mnohdy stává, že se objevuje neschopnost si užít přítomný okamžik, současnou chvíli, v extrémních případech se může podle Layard (2006, s. 73) objevit i deprese. Pokud si ale na druhou

stranu člověk zvolí snadné cíle, pak přichází pocit nudy. Kolbe (2007, s. 33) zdůrazňuje rovnováhu mezi chvilkovým štěstím ze všedních zážitků a dlouhodobými cíli zabraňujícími povrchnímu životu. Layard (2006, s. 114) vidí v cílech smysl života.

Diener a Diener (1998, s. 318) zdůrazňují, že cíle, které naplňují vnitřní, **intrinsické potřeby** jako autonomii, sounáležitost či kompetenci, více předvídají štěstí než cíle spojené s vnějšími, extrinsickými potřebami jako finanční úspěch, sociální postavení, fyzická atraktivita, které spíše korelují negativně. Podobně Křivohlavý (2007) hovoří o intrinsických zájmech, které člověka naplňují, dávají smysl jeho životu, a na jejichž základě jedinec prožívá štěstí. Z vnějšku svěřené cíle, které jedince nijak „neoslovují“, takto nefungují.

Před **štěstím jako cílem v životě** varuje Diener a Diener (1998, s. 318) jako před nebezpečím zničení společnosti a jejích kulturních hodnot. Tyto hodnoty, které společnost přenáší pomocí socializace na jedince, by se měli stát cílem individuálního života, který potom přinese štěstí. V rozporu s tímto názorem stojí Nettle (2006, s. 4), podle kterého z evolučního pohledu štěstí neslouží tolik jako odměna, ale spíš jako „imaginární cíl, který nám poskytuje směr a důvod“. Stejně tak Layard (2006, s. 73) považuje štěstí jako cíl v životě a podle něj vzniklo odmítání štěstí jako cíle ze zjednodušené teorie o vzniku štěstí založené na sociálním srovnávání, kdy cesta ke štěstí znamenala snížení nároků a aspirace.

V otázce uspokojování potřeb a očekávání se Kolbe (2007, s. 30) zabývá jejich **přiměřeností**, až minimalizací. Podle tohoto autora by člověk měl chtít to, co dostává, a pak může být šťastný. Přehnané potřeby a nesplnitelná přání vedou k rozčarování z aktuální situace, z toho, co přichází, a nezbývá zde žádný prostor pro využívání neočekávaného. Kolbe (2007, s. 31) považuje za předpoklad štěstí umět přizpůsobit svá očekávání nárokům vzniklé situace, žít s vnitřním souhlasem k tomu, co je. Změna očekávání probíhá samozřejmě mnohem snadněji, když jsou naplněny přiměřeně základní potřeby a člověk se necítí existenčně ohrožen. Toto pojetí v sobě zahrnuje určitou **skromnost, vděčnost, uznání**, které ale neznamená pasivitu, ale naopak výzvu, jak se s danou situací aktivně vypořádat. Jako další předpoklad štěstí uvádí Kolbe (2007, s. 32) přiměřenost chtění individuálními možnostmi, které jedinec

má. Jako řešení se nabízí dvě možnosti: buď člověk přizpůsobí své nároky svým možnostem, nebo zvýší úsilí.

7.4 DUCHOVNÍ

Jako duchovní aspekt ve vztahu ke štěstí bývá nejčastěji zmiňována víra. **Náboženství** podle Křivohlavého (2007) ale nezaručuje větší šťastnost, protože nepůsobí jako faktor samotný. Vliv víry na prožívání závisí na jejím typu, na formálnosti či naopak zvnitřnění, na zralosti víry atp. Přestože dřívější výzkumy dokládali, že věřící jedinci jsou oproti nevěřícím šťastnější, nynější výsledky přinášejí spíše více otázek na specifika tohoto působení. Carr (2004, s. 24) s ohledem na praktikování víry uvádí následující možné faktory:

- systém hodnot spojený se smyslem a nadějí,
- sociální podpora věřící komunity,
- zdravý životní styl.

Jak ovlivňuje víra štěstí v jiných kulturách než západních, není podle tohoto autora prozkoumáno, takže tyto poznatky mohou být i kulturně specifické. Martin (2006, s. 115) v této souvislosti považuje za faktory ovlivňující štěstí náboženské aktivity a systém hodnot spojených s vírou. Náboženství poskytuje podporu komunity a jistotu. Ve shodě s výše uvedeným Myers (2006, s. 185) podotýká, že víra nabízí zázemí a péči komunity, životní smysl, naději, pokoru a nejhlubší přijetí.

Jako specifickou duchovní aktivitu spojenou s praktikováním víry, ale stále častěji rozšířenou v rámci psychohygieny, si uvedeme **meditaci**, která ovlivňuje prožívání a pravděpodobně působí i na subjektivní pohodu, tedy i štěstí. Carr (2004, s. 222) ji zmiňuje jako možnou techniku vyrovnávání se s mnoha pozitivními vlivy – zlepšení zdraví, kognitivních funkcí, tvořivosti, empatie a pozitivnější vyladění. V základu meditace nabízí možnost uklidnění, uvolnění se, ale také určitého nadhledu, který je spojený s poodstoupením od svých vlastních myšlenek a jejich přehodnocení jako jednoho možného pohledu na realitu.

Z našeho pohledu se většina autorů vyhýbá otázce duchovních aspektů štěstí a mnohdy uvádějí pouze vliv náboženství nebo meditaci jako specifickou techniku, o

kterých jsme se již zmínili. Důvodem nezmiňování tohoto aspektu pravděpodobně ale nebude jeho neexistence.

8. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŠTĚSTÍ

V jednotlivých studiích se objevují v odlišném zastoupení různé faktory ovlivňující štěstí, které bývají seskupovány podle určitých pravidel. Například Layard (2006, s. 63) uvádí na základě důležitosti sedm „velkých“ faktorů: rodinné vztahy, finanční situace, práce, komunita a přátelé, zdraví, osobní svoboda a osobní hodnoty, při čemž prvním pěti přiřazuje menší důležitost než posledním dvěma. Podobně ve své práci rozděluje Blížkovská (2003) faktory ovlivňující štěstí na:

- **objektivní** → sociální proměnné a sociodemografické faktory, interpersonální vztahy,
- **subjektivní** → adaptace, osobnostní charakteristiky, smysl života, hierarchie osobních cílů, hodnoty a hodnotové orientace, pozitivní iluze.

Z tohoto pohledu se budeme dále zabývat především shrnutím faktorů objektivních, protože subjektivní faktory rozebíráme v jednotlivých kapitolách podrobněji, a tak jim už zde nebudeme věnovat takový prostor. Z možných faktorů ovlivňující štěstí jsme vybrali následující:

- **Peníze** – neovlivňují štěstí přímo, ale jejich individuální důležitostí (Seligman, 2003, s. 73). Postoj k nim je určující. Také srovnávání s jinými přináší spokojenost či nespokojenost a Carr (2004, s. 26) na tomto zakládá vysvětlení „nešťastnosti“ lidí z chudých států, kteří se prostřednictvím médií srovnávají s komfortem lidí ze států bohatých. Peníze ale samozřejmě přinášejí komfort, který přispívá k možné šťastnosti.
- **Práce** – podle Křivohlavého (2006, s. 179) pozitivně ovlivňuje štěstí, pokud je vnímána jako zajímavá, přináší uspokojení, naplnění, přiměřené výzvy, zpětnou vazbu, určitou míru samostatnosti, využití silných stránek, vytváření uznávaných hodnot apod. Seligman (2003, s. 209) se ke vztahu práce a štěstí vyjadřuje takto: „nejsrozumitelnějším aspektem štěstí během pracovního dne je hluboké zaujetí činností – když se při práci cítíte zcela sami sebou“. Jako zdroj

štěstí pro možnost uskutečnění tvůrčí hodnoty ji také vidí Kolbe (2007, s. 33), který tuto možnost uskutečňování hodnot vykládá jako zakoušení smyslu. Carr (2004, s. 3, 30) podotýká, že vztah práce a štěstí může být obousměrný, protože šťastný člověk bude pravděpodobně spokojenější a výkonnější v práci, což se ve zpětné vazbě pozitivně odrazí. Rovnováhou mezi životem a prací se zabývá Layard (2006, s. 50), který poukazuje na její důležitost ve vztahu ke štěstí. Jako jednoznačný faktor vedoucí naopak k nešťastnosti se uvádí nezaměstnanost, která sebou přináší další negativní aspekty jako nízké sebevědomí, ztráta sociálních kontaktů, ztráta smyslu atd. Podle Layard (2006, s. 67) se jedinec tomuto faktu nikdy plně nepřizpůsobí.

- **Zdraví** – v tomto případě převažuje vliv subjektivně vnímaného pocitu zdraví nad objektivními údaji (Křivohlavý, 2006, s. 179). Výjimkou jsou podle Seligmana (2003, s. 77) závažná onemocnění, která mohou být i příčinou neštěstí. Se zdravím se pojí fyzická aktivita, která v krátkodobé i dlouhodobé perspektivě přispívá nejen ke štěstí, ale také k celkovému fyzickému i psychickému zdraví.
- **Atraktivní vzhled** – podle Martin (2006, s. 118) krása přináší mnoho výhod, např. větší sebedůvěru, lepší sociální postavení a dovednosti, bohatší sociální kontakty, které pozitivně ovlivňují štěstí.
- **Sociální vztahy** – jejich důležitost pro štěstí vyplývá z mnoha studií. Jako základní požadavek se objevuje harmonie, porozumění, důvěra, souznění, intimita atd. Křivohlavý (2006, s. 179) poznamenává, že se spíš objevují příklady, kdy je člověk nešťastný: opuštěnost, konflikty, nedůvěra, nesnášenlivost, soupeření apod. Blížkovská (2003) dokládá nezastupitelnost uspokojení potřeby afiliace při prožívání radosti a štěstí na výzkumu, kdy lidé spontánně při vybavení si radosti udávali interpersonální vztahy.
- **Sociální stratifikace** – mezi jednotlivými třídami nedochází k velkým rozdílům ve štěstí, ale přesto podle Nettla (2006, s. 70) na základě výzkumů ve Velké Británii se jednotlivé třídy pohybují ve stanoveném rozmezí a mezi nejvyšší třídou (bohatí lidé) a nejnižší (nekvalifikovaní lidé) vzniká mezera půl bodu na

deseti bodové stupnici. Tento rozdíl znamená, že ani „nejšťastnější“ nekvalifikovaný člověk nedosáhne na „nejnešťastnějšího“ bohatého člověka.

- **Společenský život** – při výzkumu velmi šťastných lidí Seligman (2003, s. 74) zjistil, že „nejšťastnější lidé tráví nejméně času o samotě a naopak většinu času ve společnosti“, a tak společenský život řadí jako samostatný faktor. Tento způsob života v sobě zahrnuje také dobré sociální vazby, ale pravděpodobně nutně neznamena, že společenský člověk musí být šťastný. Opět zde může působit nějaký třetí faktor ovlivňující jak kvantitu a kvalitu společenského života, tak štěstí.
- **Negativní emoce** – jejich výskyt podle Seligmana (2003, s. 75) mírně záporně koreluje se štěstím. Jejich absence neznamena o to více emocí pozitivních. Naopak pro některé lidi je emocionální život spíše „houpačka“, takže jsou tam jak výrazné propady, tak vrcholy. Negativní emoce také někdy slouží jako protipól, kontrast, možnost se od nich odrazit. A podle Seligmana (2003, s. 76) dokonce pozitivní a negativní emoce nejsou v opozici. S tímto pohledem souhlasí Nettle (2006, s. 69), předpokládající jejich vzájemnou nezávislost, ale i Klein (2006, s. 32), který nabízí příklad cesty v horách, kdy člověk promokne, cítí se unavený, a přesto zažívá pocit štěstí. Tento autor dokládá ve své práci, že výsledky PET (pozitronová emisní tomografie) „šťastného a nešťastného“ mozku nevykazují protichůdné tendence mozkové činnosti při zažívání pozitivních a negativních emocí (Klein, 2006, s. 34). Jako překážka bývá ale z negativních emocí mnoha autory jednoznačně zmiňována úzkost způsobující celkové negativní emoční ladění.
- **Věk** – s věkem mírně roste životní spokojenost, ale emoční život se směrem k pozitivnímu zplošťuje při stejné hladině negativních emocí (Seligman, 2003, s. 76). Martin (2006, s. 129) uvádí, že se šťastnost s věkem významně nemění a shoduje se Seligmanem, že člověk má tendenci být nepatrně šťastnější s narůstajícím věkem, protože narůstá zkušenost o situacích vedoucích ke štěstí.
- **Vzdělání, podnebí, rasa a pohlaví** – nemají podle Seligmana (2003, s. 77) na štěstí minimální vliv. Ve vztahu k pohlaví se často uvádí, že ženy mají sklon

prožívat intenzivněji pozitivní i negativní emoce, takže se jejich emoční prožívání více pohybuje v krajních pólech než u mužů (Nettle, 2006, s. 69). Vzdělání má vliv na štěstí v chudých zemích, kde vyšší vzdělání znamená také lepší příležitosti, vyřešení existenčních starostí a přesun do vyšší sociální třídy (Carr, 2004, s. 30, 72). Martin (2006, s. 112) uvádí vliv vzdělanosti na štěstí jako nepřímé, kdy vyšší vzdělání může znamenat přítomnost faktorů působících na štěstí jako odolnost, schopnost oddálit požitky, přiměřená aspirace, efektivní využívání zdrojů, širší sociální síť.

- **Náboženství** – pobožní lidé jsou podle Seligmana (2003, s. 78) o něco šťastnější než lidi bez víry. Víra sebou možná přináší větší optimismus způsobený větší vnitřní jistotou a nadějí, kterou náboženství dává. Víra poskytuje smysl, což může být ten nejdůležitější faktor ovlivňující štěstí.
- **Kvalita života** – jako důležitý faktor ji zmiňuje Csikszentmihalyi (1996, s. 74). Podle tohoto autora štěstí ovlivňuje to, jaký pocit má jedinec z vlastní osoby a z života, který vede. Kvalita života představuje subjektivní hodnocení sebe, individuálního kontextu a nezávisí přímo na hmotných věcech a názorech okolí.
- **Životní události** – vliv životních událostí na štěstí je z časového hlediska spíše bezprostřední a na základě výzkumu Suh, Diener a Fujita (1996) můžeme říct, že je pravděpodobně časově omezený. Tito autoři došli k závěru, že typické životní události ztrácejí na svém vlivu na subjektivní pohodu po 3 až 6 měsících. Mnohem důležitější se zdá být interakce dané životní události s osobností jedince, která spíše vytváří výslednou hladinu štěstí, než samotná charakteristika události.
- **Prostředí** – příjemnost fyzického prostředí, kam Carr (2004, s. 25) zařazuje i hudbu, má na štěstí pouze krátkodobý vliv. Jako nejdůležitější aspekt se jeví přírodní prostředí, kterému je dáвана přednost před umělým. Z přírodních prvků lidé zmiňují vegetaci, vodu a panorama, které přispívají k jejich pozitivnímu vyladění (Carr, 2004). I když bývá slunce a teplé počasí spojené se štěstím, tak napříč různými podnebími lidé nevykazují významné rozdíly v emočním prožívání. Z bytových podmínek se sleduje geografická poloha,

počet místností na osobu, jejich rozloha a možnost teplotní regulace, které mírně souvisí s celkovou náladou.

9. VÝVOJ ŠTĚSTÍ Z POHLEDU ONTOGENEZE

Emoční vývoj můžeme charakterizovat postupnou diferenciací emočních prožitků a následně jejich integrací. Jak už jsme naznačili v úvodní kapitole o emocích, zralost afektivní stránky jedince se projevuje jeho schopností selektivně emočně reagovat na podněty a u kritických emocí (např. hněv, smutek) zvyšovat podnětový práh citlivosti.

Z pohledu pozitivních emocí Carr (2004, s. 3) udává věkovou hranici 30 let, kdy podle něho dochází ke stagnaci, emoční stabilitě a zralosti. Naopak největší labilitou a sklonem k extrémům je charakteristické období dospívání. Tento autor jako jeden z mála zmiňuje ontogenetický pohled na štěstí.

Jak jsme již uvedli v předchozí kapitole, autoři se shodují na minimální proměnlivosti štěstí vzhledem k věku. Podle našich poznatků se v citované literatuře neobjevují specifické zmínky o emočním vývoji, ani se neuvádí zvláštnosti prožívání spojené se štěstím. Netradičně se tak pokusíme v této kapitole nastínit možný pohled na vývoj s ohledem na uvedené znalosti o štěstí v této práci.

Při popisu emočního vývoje Švancara (1973, s. 72) používá jednotlivé vývojové období, kterých se budeme při snaze charakterizovat specifika štěstí z pohledu ontogeneze přidržovat:

1. **Kojenecké období** – v tomto období mají emoce signalizační funkci, kdy slouží k uspokojení základních biologických potřeb. V rámci emočního prožívání je patrný **aspekt libosti/nelibosti**, který kojeneček vyjadřuje celým tělem. Vzhledem k tomuto nízkému rozlišovacímu práhu se můžeme domnívat, že ještě nenastupuje štěstí v jeho komplexní podobě.
2. **Batolecí období** – výrazná je labilita emocí spojená s jejich **mělkostí**. Během tohoto období dochází k postupné diferenciaci emocí zvláště ve vztahu k druhým a s postupným uvědomováním si sebe sama. Také dochází

k osvojování si slovního označení emocí, které je zjednodušené. Pořád se lze domnívat, že se spíše objevují zážitky příjemné či radosti, než štěstí, spojené se zvyšujícími se možnostmi objevování, ovládnutí, kontroly a autonomie.

3. **Předškolní věk** – hra přispívá k dalšímu zjemňování emočního prožívání. Toto období je typické svojí živostí emotivity, ke konci může dojít i ke zvýraznění celkového emočního ladění. **Hra** jako hlavní činnost umožňuje prozkoumávání hranic již zmíněné autonomie a kontroly přinášející mimo jiné zážitek štěstí, kdy bude pravděpodobně přetrvávat spíše radost. Toto období bývá zmiňováno jako první, na které si lidé vybavují šťastné vzpomínky.
4. **Školní věk** – je spojený s celkovou větší aktivitou, s rozvojem emočního prožívání, zvláště pozitivních emocí, sociálních a mravních citů, spolu s rostoucím sebevědomím. Štěstí v tomhle věku přináší podle Martin (2006, s. 26) větší úspěchy ve škole, protože šťastné děti projevují větší kooperaci, odolnost, atraktivnost a lepší mentální výkony. Také přechází činnost od hry k učení, které nabízí první větší **zážitky úspěchu**, ale také vyvinutí úsilí a volní aktivitu. Odměňovaná snaha může být „hlubším“ zdrojem štěstí.
5. **Prepuberta a puberta** – toto období přináší výraznou emoční **labilitu**, dysforické nálady, zvýšenou dráždivost, což doprovází hlavní úkol tohoto vývojového stadia, a tím je prohloubení emočního prožívání, schopnost dlouhodobých citových vztahů, zaujetí činnostmi. Podle našeho názoru v tomto období dochází k výraznějším zážitkům štěstí díky zmíněné emoční labilitě a vytváří se tak kvantitativní dimenze intenzity.
6. **Adolescence** – charakterizuje výrazná polarita emočního prožívání, celková „**černobílost**“, prožívání rozporu mezi představami, ideály, a skutečností. Dochází také k emočnímu odpoutání se od původní rodiny a hledání partnerského zázemí. Vyhraňování se vůči okolí a zvýšená reflexe poskytuje předpoklad k vyjasnění si prožitku štěstí a s ním spojenými hodnotami, cíli a smyslem života.
7. **Mladá dospělost** – přichází dozrávání citového vývoje v oblasti rodičovské a partnerské. Také spolu se snahou uplatnit se ve své profesi, ve sportu, v zájmových činnostech se zvyšuje kvalita prožívaného. Do tohoto období

bychom mohli zařadit předpoklad završené **emoční zralosti** a s tím spojené stability štěstí.

8. **Střední dospělost** – toto období přináší stabilitu v emočním životě. Jedinec sklízí většinou úspěchy ve svém povolání a v rodinném životě. **Změna** nastává ke konci období, kdy u žen dochází ke klimakteriu, což přináší emoční změny, zvláště labilitu. Muži se mohou setkat s obtížemi s jejich výkonností, která začíná klesat. V některých případech se tak může projevit nižší předpoklad prožívat štěstí na stejné úrovni jako v předchozím období.
9. **Stárnutí** – s involucí se spojuje tendence k podrážděnosti, depresivnímu ladění. Na druhou stranu dochází ke zmírnění afektivních projevů a **odpoutání se od citů** při hodnocení. Jedinec se také snaží vyrovnávat se se ztrátami, které přicházejí čím dál častěji. Štěstí přichází pravděpodobně převážně v jeho poklidnější podobě, přeměňující se spíše ve spokojenost.
10. **Stáří** – vzhledem k postupnému omezení možností aktivního prožitku dochází k živějšímu prožívání u vzpomínek, při úspěších rodinných příslušníků. V tomto období se objevuje sklon ke **smutnějším náladám**, emoční labilitě se sníženými schopnostmi projevu a k pociťovanému obtížnějším navazování nových citových vztahů. Z pohledu aspirací a chování zaměřeného na cíl by mohlo být považováno za období šťastné, kdy člověk už mnoha věcí dosáhl a zároveň jeho aspirace už nejsou tak velké a mnohem snadněji se přizpůsobují situačním faktorům.

Jednotlivá období jsou uváděna jen pro přehled a zasloužila by si mnohem větší rozpracování a pozornost. Tyto poznatky by pomohly k možné intervenci a podpoře štěstí vzhledem ke specifickému vývojovému stadiu. V jednotlivých obdobích se liší například intenzita prožitku, častost, obsahová kvalita, spojitosti atp.

Podporou pozitivní emocionality u dětí se podle Kebzy (2005, s. 91) zabývají světové organizace jako UNESCO či UNICEF ve snaze vytvořit příznivé podmínky pro rozvíjení jejich osobní pohody spolu s možností osvojení si dovedností vedoucích ke zdraví, odolnosti a kladnému emočnímu ladění. Z pohledu vybudování odolnosti u dětí se touto podporou zabývá Seligman (1996) poskytující ve svém díle instrukce, jak pracovat s dítětem, aby dospělo k optimismu a zvládnutí.

10. VLIV ŠTĚSTÍ

Jestliže vycházíme ze základního předpokladu, že štěstí je pozitivní emoce, pak nejobecněji jeho vliv bude v základu stejný jako u pozitivních emocí. Vlivem pozitivních emocí se zabývala podrobněji Barbara L. Fredrickson ve své „**broaden-and-build theory**“, o níž jsme se blíže zmínili v kapitole pozitivní emoce. Tato teorie předpokládá následující vliv:

- rozšíření repertoáru myšlení a aktivity,
- rozptýlení dlouhotrvajících negativních emocí,
- podpora psychické odolnosti,
- vystavění osobních zdrojů,
- podpora psychické a fyzické pohody.

(Fredrickson, 2007) V následující části se budeme zabývat specifickým vlivem štěstí, který potvrzuje předpoklady této teorie.

Štěstí ovlivňuje **kvalitu života** a objevuje se v některých vymezeních tohoto konceptu jako jeho součást. Veenhoven (1997) štěstí považuje za jeden z jeho indikátorů. Kvalitu života pojímáme v této práci v jejím širším vymezení ve smyslu spokojenosti, harmonie a seberealizace. Kebza (2005, s. 58) shrnuje její definici jako subjektivní ucelený pohled na možnosti uplatnění v životě. Z našeho pohledu vliv štěstí na kvalitu života spočívá v jeho zdroji, způsobu dosahování, které tyto možnosti uplatnění rozšiřuje, ale také ve způsobu myšlení s ním spojeným, protože poskytuje pozitivní strategie zpracování informací. Například, pokud jedinec uplatňuje své silné stránky osobnosti, pečuje o své blízké vztahy, intenzivně prožívá svůj vnitřní život, aktivně přistupuje ke svému prostředí, pozitivně myslí atp., tak se zvyšuje pravděpodobnost plného využití a rozšiřování jeho fyzických, sociálních a psychických zdrojů. Podobně uvažuje také Csikszentmihalyi (1996, s. 13), který předpokládá růst kvality života pomocí zaujetí činností (flow). Nettle (2006, s. 3) se ve svých úvahách zabývá opačným směrem tohoto vztahu a poznamenává, že kvalita života stojí v základu možnosti ovlivňovat štěstí širším společenským kontextem, a proto by se psychologie měla snažit tento vztah co nejlépe popsat.

Štěstí sebou přináší podle některých výzkumů **dlouhověkost**. Jako příklad můžeme uvést známý výzkum s jeptiškami (Danner, Snowdon, Friesen, 2001), které díky svému poslání žily v téměř stejných podmínkách, podobným životním stylem, takže mnoho nežádoucích proměnných mohlo být v této studii kontrolováno. Tento výzkum proběhl retrospektivně na základě jejich ručně psané autobiografie, kterou sepisovaly všechny v mladém dospělém věku na žádost jejich představené. Na základě emočních projevů v těchto esejích byly rozřazeny na škále negativní – pozitivní emotivita. Jeptišky, které byly posouzeny dle svého písemného projevu za nejšťastnější, se dožívaly významně vyššího věku než ty na opačném pólu emočního prožívání. Danner, Snowdon a Friesen (2001) uvádějí rozdíl 10 let dožitého věku mezi nejvyšším kvantilem, znamenajícím pozitivní emoční ladění, a nejspodnějším, znamenajícím negativní emoční ladění. V jiném výzkumu dospěli Ostir et al. (2000) při sledování různých proměnných (emotivita, sociodemografické proměnné, BMI, kouření apod.) vybrané skupiny 2282 pacientů během dvou let k podobnému závěru, že šťastní lidé mají větší pravděpodobnost k dosažení vyššího věku a dá se předpokládat u takovýchto pacientů větší šance na uzdravení. Naproti tomu Veenhoven (2007) při analýze více jak třiceti studií dospěla k závěru, že štěstí předpovídá dlouhověkost, ale jen u zdravých lidí, takže působí jako ochrana před onemocněním, ale ne jako možnost léčby.

Podobně tak v jiném výzkumu při studii školních fotografií se zjistilo, že ženy s Duchennovým úsměvem žily častěji v trvalém, šťastném manželském svazku a ve třiceti letech následujících po pořízení fotografie prožívaly více osobní spokojenosti než ostatní, aniž by to bylo zapříčiněno například jejich atraktivitou (Harker, Keltner, 2001). Stejně jako u jiných výzkumů i z tohoto vyplývá, že šťastní lidé budou kromě dlouhověkosti a vysoké kvality života **pozitivně vynikat** i v jiných aspektech. Jako příklad můžeme uvést výsledky Harker a Keltner (2001), kteří uvádějí následující vliv štěstí:

- dobré interpersonální a kognitivní dovednosti,
- odolnost vůči negativní emotivitě,
- vyšší kompetence,
- organizace, koncentrace a zaměření na cíl,

- atraktivnost,
- subjektivní pohoda.

Jako důležitý efekt štěstí zmiňují mnozí autoři, že šťastní lidé jsou **zdravější**. Seligman (2003, s. 55) uvádí, že štěstí se pojí se zdravějšími návyky, nižším krevním tlakem a výkonnějším imunitním systémem. Ostir et al. (2006) ve svém výzkumu mexických Američanů dokládají, že pozitivní emoce, resp. přiměřená sebedůvěra, optimismus, štěstí a spokojenost, přispívají k nízkému krevnímu tlaku. Podle Ostir et al. (2006) kladný vliv pozitivních emocí na zdraví je pravděpodobně způsoben větší odolností šťastných lidí vůči stresu, jejich efektivními vyrovnávacími strategiemi, schopností přizpůsobit se a změnit se, posilováním důležitých sociálních vztahů atd., což zdůrazňuje i Martin (2006, s. 33). V neposlední řadě pozitivní emoce můžou ovlivňovat biochemické procesy v těle způsobující nižší krevní tlak. Ostir et al. (2006) vidí v podpoře pozitivního emočního prožívání možnost k prevenci i léčbě vysokého krevního tlaku. Pozitivní vliv štěstí na imunitní systém zdůrazňuje i například Layard (2006, s. 23), který zmiňuje výzkum prokazující vyšší odolnost šťastných lidí proti chřipkovému viru. Ve vztahu k CNS Klein (2006, s. 62) dokonce předpokládá, že štěstí napomáhá rozvoji mozkové činnosti a vytváření nových neuronových spojů.

Šťastní lidé podle Seligmana (2003, s. 52) dělají **„moudřejší“ rozhodnutí** v reálném a důležitém rozhodování než lidé smutní či nešťastní. Tento závěr vyvodil navzdory starším výzkumům, které přinášely názory o neadekvátnosti rozhodování šťastných lidí pohybující se „kdesi v oblacích“ a dávaly přednost „depresivnímu realismu“. Seligman (2003) čerpal z kritického pohledu na tyto experimenty Aspinwall, která ve svých výzkumech přináší jiné poznatky. V prvním upozorňuje, že navzdory očekávání optimisté při experimentálním studiu dokumentu se zdravotními informacemi věnují vyšší pozornost zdravotním rizikům a lépe si je pamatují (Aspinwall, Brunhart, 1996). Ve druhém výzkumu pak dokládá, že tito lidé mají také tendenci při možnosti výběru z alternativ přejít rychleji z první neřešitelné k další oproti kontrolní skupině. Optimisté podle Aspinwall a Richter (1999) vykazují menší perzistenci v neproduktivních aktivitách, vyšší míru adaptace a proměnlivosti jejich vyrovnávacích strategií. Na rozdíl od negativních emocí, které podle Carr (2004, s. 12) usnadňují úzce zaměřené, defensivní kritické myšlení a rozhodování, pozitivní

emoce zlepšují kvalitu rozhodnutí s dlouhodobou perspektivou, týkající se životních plánů, protože šťastní lidé využívají důležitých kognitivních strategií, jak vyplývá z uvedených výzkumů a teoretických závěrů.

Šťastnost také působí na **způsob myšlení**, které je podle Seligmana (2003, s. 53), Martin (2006, s. 27) odlišné než u lidí se špatnou náladou a šťastní lidé jinak vnímají svět. Ve svých úvahách tito autoři přichází na to, že štěstí podporuje kooperaci, tvořivost, konstruktivnost, velkorysost, divergentnost. Lidé v dobré náladě myslí otevřeně se snahou využít co největší spektrum nabízených poznatků. Jejich pozornost se upíná na důležité informace, které dále zpracovávají a zahrnují je do kontextu. Na rozdíl od negativních emocí, které myšlení spíše zužují do jednoho bodu, pozitivní emoce rozevírají prostor myšlení do jeho bohatosti. Spolu s tvořivostí se objevuje i vyšší míra hravosti a fantazijní produkce.

Jako další specifikum vlivu štěstí můžeme nazvat **vytváření zdrojů**. Seligman (2003, s. 54) rozděluje tyto zdroje na:

- **tělesné** – pozitivní emoce podněcují ke hře, která rozšiřuje a upevňuje repertoár fyzických aktivit, zlepšují zdraví a přispívají k dlouhověkosti, zvyšují nabuzení organismu,
- **sociální** – prožívání kladných emocí a jejich sdílení je základem sociální vazeb vytvářejících sociální síť, která poskytuje jedinci podporu.

Martin (2006, s. 76) uvádí, že lidé s širší sociální sítí jsou nejen šťastnější, ale také například zdravější a úspěšnější. Tento názor tak podporuje předpoklad, že štěstí vytváří zdroje, které zvyšují odolnost a zlepšují možnosti jedince. K zmíněným tělesným a sociálním zdrojům bychom podle našeho názoru měli přiřadit i zdroje **psychické**. Například odpočinkové aktivity s rodinou či přáteli, při kterých člověk zažívá příjemné pocity a mnohdy i štěstí, nabízejí člověku možnost odpočinku, načerpání nových psychických sil a energie. Také když dochází k růstu osobnosti, osvojování si poznatků a rozvíjení dovedností, posouvání vlastních hranic, které bývají spojovány s prožitkem štěstí, si člověk vytváří psychické zdroje v podobě vyšší integrity osobnosti, lepším vyrovnávacím strategiím atp.

S využíváním větších zdrojů se pojí vyšší **produktivita** šťastných lidí, kdy tito jedinci vykazují vyšší míru aspirace, podávají lepší výkon a jsou odolnější. Vlivem

pozitivních emocí na produktivitu se zabývali například Staw, Sutton a Pelled (1994), kteří ve svém výzkumu trvajícím 18 měsíců s 272 zaměstnanci zjistili, že pociťované a vyjadřované pozitivní emoce vedli ke kladné zpětné vazbě, tj. ohodnocení finančnímu i pochvale od nadřízeného, a sociální podpoře jak od spolupracovníků, tak nadřízených. Z těchto výsledků bychom mohli předpokládat větší úspěšnost šťastných lidí, pracovní obohacení a zlepšení sociálních vztahů na pracovišti. Vlivem štěstí na **úspěch** se zabývá například i Martin (2006, s. 24), který vidí jejich propojenost jednak v tom, že oba aspekty jsou podporovány stejnými vlastnostmi jako sociální a emocionální inteligence, svobodomyšlnost, odolnost, sebevědomí, fyzické zdraví apod., ale také v tom, že šťastní lidé mají větší šanci na úspěch.

Také v **krizových situacích** vykazují šťastnější lidé díky svým zdrojům vyšší odolnost a podle Seligmana (2003, s. 57) se chovají i bezpečněji. Lidé, kteří dokáží využít pozitivních emocí k efektivnímu vyrovnání se s takovou situací, vykazují vyšší rezistenci vůči negativním zdravotním vlivům stresu (Carr, 2004, s. 15).

Štěstí ovlivňuje také pravděpodobně **kvalitu interpersonálních vztahů**. Jak jsme si uvedli, šťastní lidé pečují o důležité intimní vztahy, ale i širší vazby se sociálním okolím. Jelikož se štěstí pojí s pozitivními charakteristikami jako otevřenost, kreativita, flexibilita apod., můžeme předpokládat, že tyto kvality přenášejí šťastní lidé i do svých vztahů. Štěstí má podle Carr (2004, s. 14) obecně pozitivní efekt na sociální interakce a pomáhá k vybudování pevných sociálních vztahů. Tato schopnost se pak promítá například do pracovní úspěšnosti, u které je předpokladem mimo jiné vytváření vztahů a s tím spojená sociální a emoční inteligence (Martin, 2006, s. 26).

11. SMYSL

„Subjektivní zvažování vlastního života jako smysluplného je podstatně důležité pro pocit štěstí.“ (Křivohlavý, 2006, s. 180)

Ve své práci o **smysluplnosti lidské existence** Křivohlavý (2006) považuje smysl za předpoklad štěstí. Šťastný život spojuje s dosahováním hodnotných cílů směřující k naplnění životního smyslu. Člověk potřebuje cítit význam ve věcech, které dělá, využívat svých schopností, přesahovat nejen sebe, ale často i svůj život, vnímat

účel, harmonii, stabilitu, řídit se hodnotami, kterých si váží. Potom může být podle Křivohlavého (2006) šťastný. Martin (2006, s. 56) považuje smysl za dlouhodobý cíl, ke kterému jedinec směřuje, a tento cíl může nabývat různorodých podob. Z pohledu historického filozofové podle Schoch (2007, s. 13) vždy „lovili v hlubokých vodách“ a snažili se najít hodnotný cíl, smysl života, podle kterého by vytvářeli svůj život.

O smyslu našeho života rozjímáme ve chvílích, kdy se snažíme překonat všednodennost, beztvaré bloudění a chceme náš život povznést. Pro Seligmana (2003, s. 7) hledání smyslu života znamená více než pouhé překonání slabostí a **pojí se s touhou být šťastnější**, která se mu jeví přirozenou lidskou vlastností. Smysluplný život podle Seligmana (2003, s. 26) přesahuje dobrý život v pojetí Aristotelově. Člověk přirozeně touží po smyslu a naplnění.

Kolbe (2007, s. 25) se domnívá, že štěstí dává prožívání smyslu jistou životnost. Při svém studiu pojmu štěstí si všiml, že štěstí se objevuje tam, kde je smysl, a výsledky výzkumu štěstí mu připomínají poznatky existenciální analýzy. Podle něj jsou si zážitky štěstí a smyslu značně blízké, ale jak podotýká Blížkovská (2003) smysl je pro štěstí **podmínkou nutnou**, ale ne dostačující. Při naplňování smyslu života se dostavuje dlouhodobé štěstí, který ale nepřichází, pokud v našem životě ona smysluplnost chybí.

Z pohledu **motivace a hodnot**, kdy zažívaný pocit štěstí může sloužit jako ukazatel „správné cesty“, přináší smysl určitou hodnotovou orientaci, cíle, směřování a význam. Layard (2006, s. 71) nazývá tento individuální systém hodnot spojený se smyslem filosofií života. Podle Baumeistera (1991) smysl v sobě zahrnuje naplnění těchto potřeb:

1. životní projekt,
2. systém hodnot a s tím spojené rozlišení, co je dobré a co špatné,
3. zážitek vlastní účinnosti,
4. pozitivní sebehodnocení.

Na základě této úvahy můžeme spatřovat určitou souvislost mezi smyslem a štěstím v tom, že štěstí jako emoce plní signalizační funkci pro naplňování určitého plánu, odměňuje a upozorňuje na určité příležitosti. Se zážitkem úspěchu při realizování představ a hodnot přichází také zkušenost vlastní účinnosti, která jak jsme si již

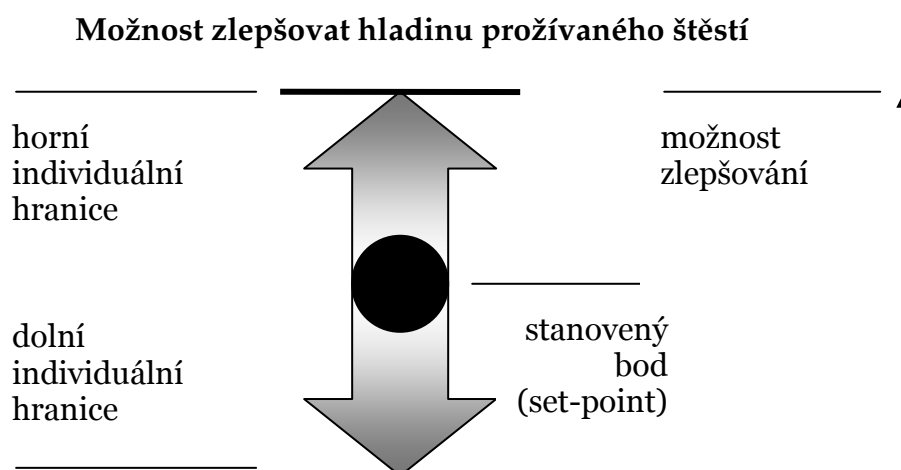
uvedli, je předpokladem štěstí. Podobně tak pozitivní sebehodnocení a sebedůvěra přispívají k větší jistotě a častějšímu prožívání příjemných emocí.

12. POZITIVNÍ STRATEGIE

„...naše štěstí nezáleží ani tak moc na tom, jakým způsobem vnímáme svět jako takový, ale na tom, jak se s tímto světem vypořádáváme (jak ho zvládáme).“ (Stuchlíková, 2002, s. 130)

Tuto kapitolu pojmáme ve smyslu nacházení **možnosti zvyšovat hladinu prožívaného štěstí**. Názory na tuto oblast psychologie štěstí se velmi různí od kritického pohledu na možnou nevědeckost, přes pesimistický přístup individuálně dané stabilní hladiny štěstí, po optimisticky nadšený názor zlepšovat vše, co se dá. V této části nás také bude zajímat příklad přístupu a využití poznatků o pozitivní strategii v klinické praxi.

Při jakékoliv snaze zvýšit hladinu prožívaného štěstí, bychom si měli klást jako první otázku, zda-li vůbec tato možnost zvyšování hladiny štěstí **existuje**. Seligman (2003, s. 8) optimisticky tvrdí, že štěstí zvýšit lze v rámci určitého individuálního rozmezí k jeho horní hranici. Toto rozmezí, ve kterém se pohybujeme, je podle Seligmana (2003, s. 64) dáno osobní konstitucí. Podobně tak uvažuje Carr (2004), jak už jsme se zmínili, a přes silnou genetickou determinaci připouští možnost se častěji pohybovat nad stanoveným bodem štěstí (set-point), kam se ale podle jeho názoru vždy vrátíme.



Možnost zvyšovat hladinu prožívaného štěstí sebou přináší požadavek na změnu, která může buď zahrnovat okolí nebo subjekt. Nettle (2006, s. 133) výstižně podotýká, že je jednodušší změnit sám sebe, než celý svět. Při úvaze nad podporou štěstí Peterson (2006, s. 97) používá následující rovnici:

Determinanty štěstí

$$\text{štěstí} = \text{set-point} + \text{životní okolnosti} + \text{volní aktivity}$$

ve které poslední položka volní aktivity nabízí prostor pro změnu. Tato změna vychází ze subjektu a předpokládá aktivní zapojení se vyplývající ze souvislosti s vůlí.

Vedle zvyšování hladiny štěstí, která může znamenat spíše **kvantitativní změny**, se podle nás objevuje i tendence ke zlepšování **kvality** štěstí zahrnující růst osobnosti a celkové pozitivně hodnocené změny v životě. Tento pohled zastává většina námi uváděných autorů. V této kapitole se proto zaměříme především na změnu subjektu ve vztahu ke kvalitě prožívání.

Stuchlíková (2002) uvádí, že zvyšování pocitu štěstí nebo jeho udržování na určité hladině souvisí s rozdílem mezi aktuálním prožívaným pocitem, krátkodobým štěstím, a dlouhodobou úrovní. S tímto rozdílem můžeme pracovat, jak už jsme se zmínili, buď ve vztahu k prostředí – měníme aktivně situaci, nebo ve vztahu k sobě samému – měníme své hodnoty, postoje, cíle. **Aktivní přístup ke svému okolí i k sobě samému** by měl být v rovnováze, aby bylo dosaženo optimálního pocitu štěstí. Poznání sebe sama a aktivní přístup k životu je tak předpokladem k úspěšné cestě k většímu štěstí. Kolbe (2007, s. 34) zdůrazňuje, že šťastný člověk ve své aktivitě využívá všech svých schopností a dovedností, přesahuje sebe, pokouší se zvládnout subjektivně náročné úkoly směřující k naplnění životního smyslu. V přesáhnutí sebe ve smyslu spojení se s vyššími, než osobními hodnotami při aktivitě vidí Kolbe (2007) možnost cítit spjatost s druhými, získat vyšší jistotu v sebe, a tím i větší pravděpodobnosti zakoušení štěstí.

Přes tento předpoklad aktivního překonávání překážek, usilování o hodnotný život a osobnostního růstu spatřuje Kolbe (2007, s. 34) neméně důležitou **relaxaci** ve smyslu zážitkových hodnot, které přinášejí uvolnění. Při odpočinku a zájmových

aktivitách Carr (2004, s. 31) zdůrazňuje vedle přínosu jejich skupinového charakteru, také možnost se zapojit do takových aktivit jako tanec, hudba, dobrovolnické práce, sport apod., které vedou ke zvyšování štěstí. Z pohledu motivace zájmové činnosti přinášejí naplňování potřeb jako afiliace, autonomie, uplatňování dovedností, altruismus, vzrušení, úspěch, a tak i odměnu v podobě pozitivní emoční vazby. Jako specifickou techniku spojenou s relaxací, která přináší výrazné dlouhodobé účinky, uvádí Layard (2006, s. 187) **meditaci** způsobující pozitivní změny vedoucí nejen ke štěstí, ale také například posilující mimo jiné imunitní systém.

Často zmiňovanou strategií, kterou zmiňuje také Stuchlíková (2002), je při aktivitě změnit zaměření naší pozornosti z výkonu na aktivitu samotnou. **Intenzivní prožívání** aktivity, „užívání si“, zvyšuje naše pozitivní emoce, a pravděpodobně i kvalitu prováděné činnosti, a možný nezdár ve výsledku pak není vnímán tak negativně. Také srovnávání mezi jedinci často nevede k takovému pozitivnímu prožitku jako srovnání intraindividuální. Je otázkou do jaké míry je zaměření se na výsledky a výkon v porovnání s ostatními kulturní specifikou. Intenzivní prožívání vlastní osoby jako předpoklad ke štěstí zmiňuje také Csikszentmihalyi (1996, s. 35), který považuje toto prožívání za možnost ovlivňovat životní průběh, řídit okolí i sebe ke štěstí. Kontrola vědomí podle něho určuje kvalitu života a umožňuje osvobodit ego od id a superega v pojetí Freudově (Csikszentmihalyi, 1996, s. 36).

Při hodnocení určité události a prožitku z ní je **zakončení události** klíčové při vytváření celkového dojmu. Seligman (2003, s. 18) upozorňuje, že právě konec události ovlivňuje vzpomínku na celou situaci a ochotu do ní zase vstoupit. Vedle konce jsou také podle Stuchlíkové (2002), Diener a Diener (1998) velmi důležité **vrcholy průběhu události**. Naopak délka trvání nehraje překvapivě žádnou nebo jen velmi malou roli. Na mnoha studiích to dokazuje Kahneman et al. (1993) a ve svém výzkumu se zabývá vlivem zakončení události na její zpětné hodnocení. V tomto experimentu v první části měli probandi držet ruce 60 sekund ve vodě studené 14°C, po druhé se zopakoval stejný proces, ale bylo přidáno dalších 30 sekund ve vodě 15°C, tedy subjektivně teplejší, ale stále nepříjemné. Potom byli dotázáni, který ten pokus by si zopakovali, a významná většina si volila delší bolest s „lepším“ koncem. Kahneman et al. (1993) upozorňují že pravidlo vrchol-a-konec nevysvětluje všechny

možnosti a někdy například délka události, začátek nebo rychlost vývoje převáží. Z předchozí úvahy vyplývá, že nezáleží tolik na povaze události, jejím objektivním průběhu, ale na subjektivním zpracování důležitých okamžiků. Ve snaze zpříjemnit některé situace můžeme pracovat s těmito poznatky a ovlivňovat průběh nebo naopak si být vědomi specifik našeho psychického zpracování. Mnohdy totiž vybíráme možnosti, které se jeví pro nás nejpříznivější, ale už nemusí být nejefektivnější a přinášet nám nejvíce radosti a nejméně bolesti.

Při hodnocení situace můžeme změnit svojí strategii a podle Stuchlíkové (2002) přehodnotit svůj **referenční rámec**, a to buď zvýšit nebo snížit porovnávané standardy. Tento předpoklad vychází z poznatků uvedených v kapitole o kognitivních aspektech, kdy štěstí vzniká na základě porovnání situace s nějakým standardem a spoluutváří jej vliv kontextu. Seligman (2003, s. 27) zastává názor: „Opravdové štěstí pramení z toho, že si sami sobě zvýšíte laťku, ne že se budete srovnávat s ostatními.“ Tento pohled se zdá být přísný s ohledem na disciplínu jedince, vyznívá spíše jako imperativ než vědecký poznatek. Ve své podstatě neřeší, že lidé se vždy vztahují ke svému okolí a někteří jedinci mohou mít své osobní standardy naopak příliš vysoko.

Možným prvkem pro zvyšování štěstí může být podle Averill a More (1993, s. 624) **chování zaměřené na cíl**, kdy si subjekt volí přiměřené cíle vzhledem ke svým schopnostem a možnosti jejich dosažení. Diener a Diener (1998) zdůrazňují, že by tyto cíle neměli být vzdálené a obtížné, ale naopak malé a dosažitelné. S tímto pohledem se shoduje Křivohlavý (2006, s. 180) upozorňující na snadnost podlehnout iluzím „vzdušných zámků“, které sebou přinášejí rozčarování a spíše nešťastnost.

Diener a Diener (1998, s. 314) si kladou otázku, na kolik a zda-li vůbec může **vědomě řízené myšlení zvyšovat štěstí**. Jako příklad dávají víru v nějakou vyšší sílu ovládající svět, protože výzkumy podle nich dokazují, že věřící lidé jsou šťastnější než nevěřící. Podobně je tomu tak s volným zaměřením na cíle, které jsme zmínili výše. Také optimistické myšlení zaměřené na budoucnost může člověka ovlivnit v jeho kladnějším emočním ladění. Diener a Diener (1998) poznamenávají, že zde může existovat nějaká třetí proměnná ovlivňující jak způsob myšlení, tak štěstí.

Štěstí je provázané s **kvalitou života**, která se podle Křivohlavého (2007) dá zvýšit formou výcviku, výchovy či vedení. Konstrukt kvalita života v sobě zahrnuje mnoho aspektů jako například zdraví, pracovní role, možnost rekreace, sociální fungování, životní standard, subjektivní pohodu. Jak už jsme se zmínili v kapitole o vlivu štěstí, zvyšování kvality života může napomáhat také pozitivnějšímu emočnímu prožívání.

Při snaze zvyšovat štěstí studie prokázaly, že je lepší dělat proměny **po malých krůčcích**, lehce zvyšovat množství radostí, protože náhlý vzrůst štěstí sebou přináší také rychlou adaptaci (Křivohlavý, 2006, s. 179). Proti prostému zvyšování počtu šťastných okamžiků se staví Seligman (2003, s. 17), protože určitou epizodu nehodnotíme pouze na základě kvantity, ale i kvality. Také dále ve své práci podotýká, že navyšováním frekvence momentálního štěstí nedosáhneme zvýšení trvalého štěstí (Seligman, 2003, s. 61). Přesto při optimálním načasování potěšení podle tohoto autora lze zpříjemňovat život.

Na základě rozdělení štěstí na tři odlišné druhy podle **časové perspektivy** přistupuje Seligman (2003, s. 81) k možnosti zvýšení hladiny štěstí pomocí vyladění pozitivních emocí vzhledem k danému období:

- **Spokojenost s minulostí** – základním výchozím bodem pro Seligmana (2003, s. 85) se stal předpoklad, že emoce vztahující se k minulosti vycházejí z myšlení a interpretace. Z jeho pohledu se zdá být nejhorsší, když se někdo nechá „pasivně unášet jako loď“, minulost má pro něj determinující účinek a nesnaží se s tím něco udělat. Seligman (2003) to nazývá netečností a sám nevěří, že by minulost natolik ovlivňovala budoucnost, přímo říká: „špatné zážitky z dětství nezpůsobují vaše problémy v dospělosti“ (Seligman, 2003, s. 87). Pravděpodobně se snaží o optimistický nadhled, budování teoretické základny umožňující aktivně přetvářet sebe, svůj život a nehledat viníka. Seligman (2003, s. 87) se domnívá že ve výzkumech byl změněn vliv dětství za vliv genetický, který ale on uznává. Celá tato teorie má mít „osvobozující účinek“ vedoucí k aktivitě. V přístupu k minulosti máme podle něho tendenci si málo vychutnávat emoce pozitivní a zdůrazňovat ty záporné. Cesta z toho vede vděčností, kterou budeme více vyjadřovat druhým, a uvědomováním si darů

našeho života (Seligman, 2003, s. 95). Dalším možným způsobem je odpouštění a zapomínání, kdy Seligman (2003, s. 99) říká: „...odpustíte-li, stanete se svobodnými“.

- **Optimistický pohled na budoucnost** – pomocí naučeného optimismu se snaží Seligman (2003, s. 120) ukázat, jak překonat pesimistické myšlenky v pěti krocích: popsání nepříznivé události, z toho vyplývajícího přesvědčení, důsledků tohoto přesvědčení, disputace o těchto výsledcích a následná aktivizace optimistického pohledu. Podle tohoto autora se má jedinec snažit poodstupovat od svých špatných myšlenek a snažit se s nimi disputovat. V disputaci pomáhají čtyři základní faktory: důkazy nesprávnosti negativních přesvědčení, alternativy a zvažování faktorů proměnlivých, specifických, neosobních, eliminace katastrofického scénáře a zamyšlení se nad užitečností negativního přesvědčení (Seligman, 2003, s. 122). Také k optimismu přispívá naděje přinášející pozitivní pohled na svět.
- **Štěstí v přítomnosti** – v sobě zahrnuje potěšení a požitek. Potěšení vzniká z tělesné rozkoše nebo je také komplexnější, spojené s kognitivním zpracováním, více diferencované (Seligman, 2003, s. 132). U potěšení velmi rychle nastupuje habituace, takže Seligman doporučuje (2003, s. 135) si prožitky co nejvíce vychutnávat, žít přítomností, a k tomu napomáhá: sdílení s ostatními, upevnění v paměti, blahopřání sama sobě, zostření vjemů, pohlčení. Jako specifický faktor jmenuje Seligman (2003, s. 138) dbalost, která se snaží omezit bezmyšlenkovitost v činnosti, kdy jako jednu z technik rozebírá princip přesunutí úhlu pohledu. Požitek je kvalitativně odlišený od potěšení, kdy se jedná o pohroužení do činnosti s „ušlechtilým cílem“ (Seligman, 2003, s. 142). Požitek přichází při uplatnění silných stránek osobnosti a ctností a znamená dosažení psychického růstu.

Na rozlišení požitku od potěšení staví Seligman (2003, s. 148) rozsáhlejší úvahu, která se zabývá tím, že upřednostnění potěšení může mít na člověka nepříznivé důsledky. Tato volba je habituální, vede ke snadné rozkoši a spoléhá se na „zkratky ke štěstí“. Mnohdy tak život obsahuje samé zkratky, které nevyžadují žádné dovednosti a ani moc námahy. Seligman (2003, s. 149) zachází tak daleko, že dnešní tendenci soustředit

se na sebe vidí jako příčinu vyšší depresivity a mladé lidi označuje za „generaci narcistů, jejichž hlavní starostí je, jak se cítí“. Podle tohoto autora proti depresi pomáhá zaměření se na pozitivky, rozpoznání svých silných stránek a jejich rozvíjení. Pohroužení se do činnosti sebou přináší využití dovedností, ale i určitou námahu, zapojení se.

Z pohledu evoluční psychologie, kdy štěstí funguje jako odměna za **uspokojení potřeb**, se zvyšování hladiny štěstí může dařit pomocí zaměření se na situace přinášející toto uspokojení. Carr (2004, s. 19) vyjmenovává tyto:

- udržování blízkých sociálních vztahů, péče o rodinu, přátelství, kooperace v rámci širší skupiny,
- žít v bezpečném a čistém prostředí,
- fyzická aktivita,
- vytváření a využívání schopností vedoucí k cíli,
- zdravá výživa.

Naplňováním vyjmenovaných faktorů si jedinec zajišťuje přežití a úspěšné předání genetického materiálu, takže tím také podporuje pozitivní emoční ladění. V protikladu k uspokojování potřeb stojí oddělení se od žádostivosti, které se jako cesta ke štěstí objevuje ve stoické filosofii a dále v náboženství jako křesťanství či buddhismus. Z tohoto pohledu štěstí nepramení z objektů, ale z mysli.

V **psychoterapii** pozitivní psychologie zdůrazňuje krok, kdy terapeut a klient přesahují vyléčení a nastolení neutrálního stavu a směřují k pozitivním hodnotám, emočnímu ladění a také k životnímu smyslu. Podle Seligmana (2003, s. 10) „nejlepší terapeuti nehojí pouze rány; pomáhají lidem rozpoznat a posilovat silné stránky a ctnosti.“ Silné stránky jedince v terapii pojmenované a zdůrazněné mají fungovat jako „nárazník proti různým poruchám“ pojmenovaných v klasifikaci duševních nemocí (Seligman, 2003, s. 36).

Z pohledu různých terapeutických směrů vyzdvihuje Nettle (2006, s. 148) **kognitivně-behaviorální terapii** (KBT) napomáhající redukovat negativní myšlenky a pocity. KBT se zaměřuje na intenzivní práci s těmito aspekty pomocí uvědomování si, dávání informací do kontextu, plánování, použití logiky, hluboké reflexe atd. Jak Nettle (2006) podotýká, tento přístup učí myslet o věcech jiným způsobem. Její

účinnost se podle tohoto autora na rozdíl od antidepresiv dlouhodobě projevuje i změnou v mozkové činnosti, ale pořád její úspěšnost neznamena, že člověk bude víc šťastný. Spíše překlápí subjektivní prožívání z negativní hladiny do neutrální. Nettle (2006) pak rozebírá přesah klasického využití KBT – „programy nacvičující štěstí“, ve kterých jako jednu z možných technik nabízí individuální zaměření se na aktivity přinášející štěstí. Tato technika předpokládá, že jedinec identifikuje tyto aktivity a zařazuje je častěji do svého dne. Jako vhodnou metodu můžeme uvést **sebe-řízené chování** rozpracované Watson a Tharp (2002), ve které se jedince zaměří na určitý cíl, identifikuje chování vedoucí k tomuto cíli a postupně rozpracovává změnu sebe v rámci schématu příčiny – chování – následky. Tato metoda klade specifické nároky na sebezpozorování a sebereflexi spolu se seberegulací a volnými vlastnostmi, které ve vysoké intenzitě mohou být vzhledem k cíli „být šťastný“ podle našeho názoru neefektivní. Jak už jsme zmínili, štěstí často při velké snaze o něj uniká, takže by bylo pravděpodobně nutné rozpracovat systém cílů vedoucí ke štěstí, ale ne jej do tohoto systému implicitně zahrnovat. Nettle (2006, s. 154) efekt vzdalování štěstí při snaze se mu přiblížit nazývá „hédonickým paradoxem“ a doporučuje změnit téma. Naopak Martin (2006) považuje toto přesvědčení za mýtus o štěstí a předpokládá, že čím více toho víme o štěstí, tím snáz se mu můžeme přiblížit.

Vedle KBT uvádí Nettle (2006, s. 157) „mindfulness-based cognitive therapy“, která se zakládá na **kognitivní terapii** a zaměřuje se na intenzivní uvědomování si obsahu vědomí. Jako příkladovou techniku uvádí psaní deníku, které může sloužit k lepšímu porozumění sebe a k upření větší pozornosti na prožívání. Tento přístup vede k hlubšímu vědomí já spolu s možností poodstoupit od svých pocitů a myšlenek. Layard (2006, s. 8) pojednává obecněji o kognitivní terapii jako o možnosti zvýšit pozitivní myšlení a potlačit negativní. Vedle negativních aspektů kognitivní terapie také napomáhá snížit nerealistické cíle a požadavky na sebe či okolí tak, že pracuje s vnímáním reality a úrovní aspirace (Layard, 2006, s. 197).

Jako další psychoterapeutické směry ve vztahu ke štěstí by mohla být zmíněna například **Rogersovská terapie**, která podle Kratochvíla (2000) podporuje sebeexploraci a vede k akceptaci sebe, rozvoji vlastních možností a sebeaktualizaci. Také **Gestalt terapie** může napomáhat zlepšování prožívání štěstí, protože pracuje s

intenzivním uvědomováním si sebe, podněcuje k osobní odpovědnosti a napomáhá k uzavření „nedokončených záležitostí“. Svým zaměřením na existenci a vnitřní svět jedince **existenciální a humanistická terapie** představuje jedinečný přístup nabízející zlepšování předpokladů pro štěstí. Zejména logoterapie V. E. Frankla zabývající se smyslem a hodnotovým systémem poskytuje možnost zaujmout svobodný postoj ke svému žití, tím i prostor pro zažívání pozitivních emocí navzdory nepříznivým životním podmínkám. Jako pomyslný vrchol se pak jeví dosažení seberealizace, nýbrž sebetranscendence znamenající hodnotové přesažení vlastní osoby. Podobně humanistická terapie v podání A. Maslowa se zaměřuje na aktuální vnitřní prožívání, dosahování cílů při plném využití osobního potenciálu a sebeaktualizaci přecházející v již zmíněnou sebetranscendenci. Jednotlivé terapeutické směry tak umožňují zlepšovat předpoklady štěstí, protože nabízí sebepoznání, přijetí sebe, zvyšování sebedůvěry, uplatnění silných stránek osobnosti, najít smyslu a životního přesahu. V námi použité literatuře se jim však kromě kognitivní a kognitivně-behaviorální terapie nevěnuje větší pozornost. Podle našeho názoru se KBT dostává takové pozornosti, protože nabízí především techniky.

Sebe-koučování v pojetí Luciani (2004) předpokládá možnost změny směrem ke štěstí vycházející z jedince, takže tento přístup se zakládá na intenzivní práci se sebou samým. Luciani (2004, s. 23) tvrdí, že každý v sobě nosí vnitřní sílu vytvořit si šťastný život, kterou může kultivovat. Život se zakládá podle tohoto autora na výběru, který činíme a který vytváří nás. Z perspektivy časové se sebe-koučování nezabývá pohledem do minulosti a tím i příčinami nešťastnosti, což jej odlišuje od jiných terapeutických směrů (Luciani, 2004, s. 24). Vše, co potřebujeme ke štěstí, již máme. Luciani (2004, s. 31) ke štěstí přistupuje takto:

„Je to štěstí, co hledáme, štěstí, které chceme, a štěstí, které si vás najde...jestliže jste ochotný vyměnit kontrolu za spontaneitu. Dobrá zpráva je, že štěstí je přirozený, spontánní lidský potenciál. Všechno, co potřebujete, je odstranit, co jej blokuje. Jednou, až přestanete zahlcovat svůj život nejistotou a kontrolou, spontánní a přírodní životní energie se sama představí.“

Sebe-koučování postupuje od získávání jistoty v sebe, změnou myšlení zahrnující ukončení sebeobviňování, vyhýbání se a starostlivosti, směrem k osobní svobodě, důvěře v sebe a vědomí moci nad sebou a svým životem. Luciani (2004) svůj přístup

shrnuje do pěti následujících kroků: zmapování slabostí, odlišení faktů od fikce, ukončení naslouchání šumu, osvobození myšlení od negativního a sebe-motivace.

Vedle sebe-koučování se štěstím a uplatněním poznatků pozitivní psychologie zabývá i samotné **koučování**. Biswas-Diener a Dean (2007) upozorňují na to, že klienti často nevyslovují prvotní zakázku „být šťastný“. Přes prvotní nedůvěru ke slovu štěstí se dostávají k závěru, že tento fenomén sebou přináší mnoho pozitivních efektů od vyšší produktivity v práci po podporu odolnosti fyzické i psychické. Tito autoři zmiňují několik intervencí zlepšujících šťastnost jako expresivní psaní, fyzickou aktivitu, vzpomínání na příjemné, odpouštění, vděčnost, altruismus, ale také pracují se silnými stránkami osobnosti, na jejichž identifikování a posilování.

III. EMPIRICKÁ ČÁST

1. CÍL VÝZKUMU

V rámci empirické části své diplomové práce jsem si za cíl zvolila vytvoření zakotvené teorie založené na analýze rozhovorů a její porovnání s poznatky, které jsou uvedené v části teoretické.

2. ÚVOD

Při práci na teoretické části, která přináší o štěstí poznatky založené na studiu odborné literatury, jsem se rozhodla pro srovnání a vyjasnění ilustrovat tento pojem kvalitativním výzkumem, který nám umožní vytvořit teorii štěstí zachycenou ve výpovědích jednotlivých lidí. Pro získávání a analýzu dat jsem proto zvolila **metodu zakotvené teorie** Strausse a Corbinové (1999).

Tento přístup jsem si zvolila pro jeho jedinečnou možnost zmapovat **systém kategorií**, jeho strukturu a dynamiku, spojený s pojmem štěstí. Na základě kategorií se pak formuluje zakotvená teorie, která odráží zkušenost lidí, v jaké podobě se štěstí objevuje v životě, jaký význam tento pojem nese.

Pro kvalitativní metodu jsem se rozhodla z několika **důvodů**. Za prvé bych ráda vytvořila teorii na základě individuálních prožitků a porovnála ji s poznatky již získanými z prostudované literatury. Dalším důvodem pro tento přístup je jeho možnost zmapovat daný jev v jeho širokém spektru a zpřesnit tak získané teoretické poznatky o štěstí. Také může být přínosný ve smyslu získání nových podnětů pro další výzkum. V neposlední řadě mne zajímá detailní pohled na štěstí s jeho fenomenologickými aspekty a pokus o co nejpřesnější definici.

3. POPIS METODY

Pro získávání a analýzu dat jsme zvolili metodu **zakotvené teorie**. Strauss a Corbinová (1999, s. 14) definují tuto teorii následovně: „Zakotvená teorie je teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje.“ Z toho vyplývá, že postup metody zakotvené teorie probíhá od systematického získávání dat o dané

problematice k jejich analýze, kdy se vytváří systém popisných kategorií postihujících celou šíři získaných informací. V závěrečné fázi z takto vzniklých kategorií a jejich vzájemných vztahů vzniká zakotvená teorie. Při získávání dat dochází k jejich souběžné analýze a následném zaměření se na doplňování či ujasňování si možných kategorií a jejich vztahů. Metoda zakotvené teorie nevychází z předem daných hypotéz, které by ověřovala, ale jak naznačuje Strauss a Corbinová (1999, s. 14): „Spíše začínáme zkoumanou oblastí a necháváme, ať se vynoří to, co je v této oblasti významné.“

Vytváření zakotvené teorie je potřeba **odlišit od popisu**. Rozdíl spočívá podle Strausse a Corbinové (1999, s. 19) v tom, že teorie obsahuje pojmy vytvořené interpretací dat, která přesahuje pouhou popisnou charakteristiku. Dále kromě pojmů sledujeme také vztahy mezi nimi, vytváříme pojmové schéma, které je základem zakotvené teorie. Naproti tomu při popisu se objevuje uspořádání dle určitých témat, konceptu dodržujícím předem vymezená pravidla.

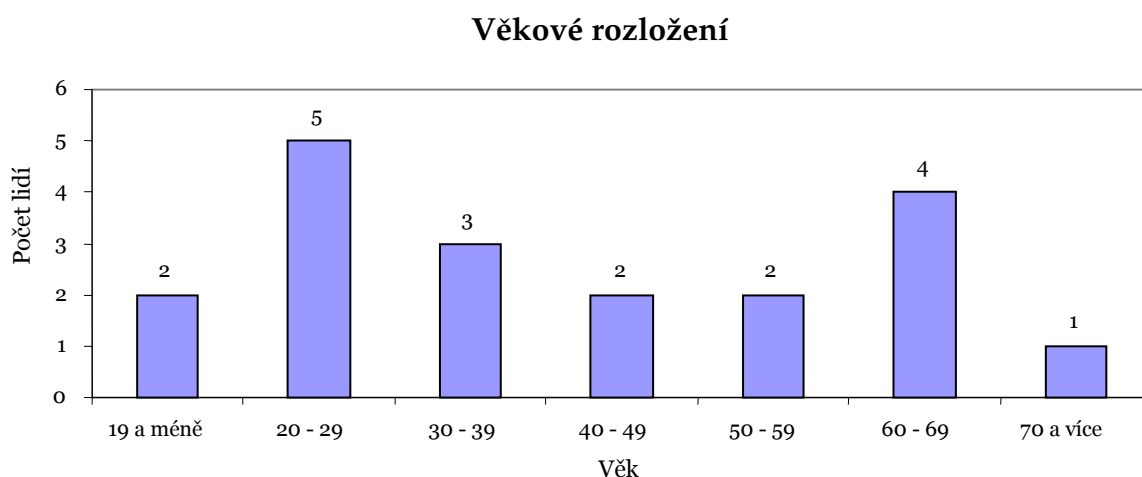
4. VÝZKUMNÝ SOUBOR A SBĚR DAT

Výběr výzkumného vzorku proběhl s ohledem na přiměřenou **rozmanitost a saturaci** vytvářené teorie, což vychází z předpokladů použité výzkumné metody. Jelikož předmětem výzkumu je jev, který se s velkou pravděpodobností vyskytuje v celé populaci, tak nedošlo k nucenému výraznému omezení možnosti výběru. Rozmanitost vzorku, zajišťující různorodost zdrojových dat, byla především sledována v těchto oblastech: věk, vzdělání, rodinný stav, povolání, zájmová činnost, hodnotová orientace. Věkový rozsah byl omezený vzhledem k dolní hranici, kdy předpokladem pro nosnost získaných informací je určitá zralost. Podobně při výběru horní věkové hranice byl brán ohled na zachované intelektové schopnosti. Rozsah výzkumného souboru byl limitován hranicemi, kdy už se nepředpokládá, že by další nové informace přinesly změnu vytvořené teorie.

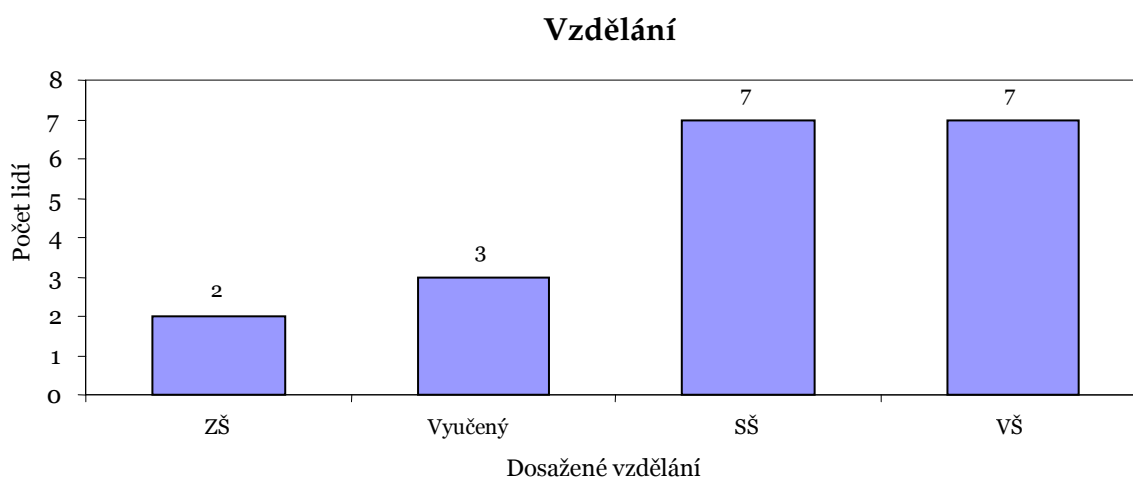
Pro výběr výzkumného souboru bylo použito **účelové vzorkování**, které podle Hendla (2005, s. 154) zajišťuje informačně bohatý soubor případů vhodných pro intenzivní studium daného jevu. Výběr probíhal **metodou sněhové koule**, kterou

Miovský (2006, s. 131) popisuje jako volbu jedinců v kombinaci například záměrného a příležitostného výběru, což odpovídá našemu postupu. Při dodržení předem stanovených kritérií, které jsme výše uvedli, byl vybrán na základě osobního kontaktu a dalšího doporučení výzkumný soubor.

Zkoumaná populace se skládá z 19 lidí, z toho 8 žen a 11 mužů, ve věku 17 až 82 let. Rozložení do jednotlivých věkových skupin vypadá v grafickém znázornění takto:



Vzdělání jednotlivých lidí se pohybuje od dosaženého základního vzdělání u nejmladších respondentů, přes vyučení, středoškolské vzdělání, až po vysokou školu. Pro přehlednost použijeme grafické znázornění:



Zastoupené povolání bylo v širokém rozsahu, například student, řezník, kadeřnice, majitel fitness centra, web-designér, kněz, strojník, učitel, důchodce. Z pohledu

rodinného stavu se ve vzorku vyskytují také všechny kategorie: svobodný/á, vdaná/ženatý, rozvedený/á, vdova/vdovec.

Sběr dat proběhl formou semistrukturovaného rozhovoru, který v sobě zahrnuje výhody jak strukturovaného, tak nestrukturovaného rozhovoru, kdy je předem připravené závazné schéma okruhů otázek, tzv. jádro rozhovoru, ale ne jejich přesné znění, pořadí či počet. Tyto okruhy byly zvoleny na podkladě základního schématu: *kdo – co – jak – kdy – kde – proč* a postupně doplňovány vzhledem k již získaným informacím a možným kategoriím. Tato forma rozhovoru má přednost v tom, že při dodržení naplnění určitých požadovaných informací poskytuje zároveň dostatek volnosti pro objevování nových podnětů a možnost přizpůsobení se potřebám dotazovaného. Spolu s informovaným souhlasem respondenti souhlasili s audiozáznamem pro větší komfort při rozhovoru a možnosti přesnějšího zpracování dat. Pro potřeby analýzy byly z rozhovorů transkripcí vytvořeny shrnující protokoly sjednocující jednotlivé rozhovory na stejnou úroveň se snahou zachovat nosnost informací a vypustit zbytečná místa. Sběr dat probíhal v rozpětí 3 měsíců, na místech zvolených respondenty a v rozsahu pohybujícím se od 40 do 70 minut.

5. POSTUP ANALÝZY DAT

Analýza dat se v tomto přístupu označuje jako **kódování** a je považována za jádro metody vytváření zakotvené teorie. „Kódování představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a opět složeny novými způsoby.“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 39)

Metoda zakotvené teorie využívá podle Strausse a Corbinové (1999) tři základní typy kódování, které nelze chápat jako zcela oddělené etapy:

- **Otevřené kódování** – je část analýzy, kdy na základě podrobného studia výzkumného materiálu dochází k následujícím krokům:
 - Vytváření pojmů – ke kterému dochází pomocí označování sledovaných dat, respektive významových jednotek. Tyto pojmy představují předpoklad pro další analýzu a vznikají na základě prozkoumávání, rozebírání a porovnávání jednotlivých informací. Jako nástroj slouží dva

základní analytické postupy: porovnávání a kladení otázek, které podporují tvořivost v analýze.

- Určování kategorií – vytvořené pojmy jsou seskupeny kolem určitých identifikovaných jevů, a tak dochází ke kategorizaci. Kategorie se stává abstraktnějším označením zahrnující pojmy stejného jevu. S tím souvisí i proces pojmenování, kdy názvy kategorií mohou být a) vlastní, b) převzaté a c) „in vivo“ kódy, tj. slova použité lidmi ve výzkumu.
- Rozvíjení vlastností a dimenzí kategorií – jedná se o rozvíjení popisu kategorií z dimenzionálního pohledu, který usnadňuje následné nacházení souvislostí mezi jednotlivými kategoriemi.
- **Axiální kódování** – hledá a popisuje vztahy mezi jednotlivými kategoriemi a subkategoriemi s cílem redukovat počet kategorií na nezbytně nutný. Takto vzniklé kategorie jsou označovány za hlavní a určeny podmínkami, kontextem, strategií chování a následky (paradigmatický model). Toto kódování se volně střídá s otevřeným kódováním v průběhu celé analýzy dat.
- **Selektivní kódování** – představuje završení celé analýzy vytvořením zakotvené teorie, ve které je jedna kategorie centrální a k ní se vztahují ostatní kategorie.

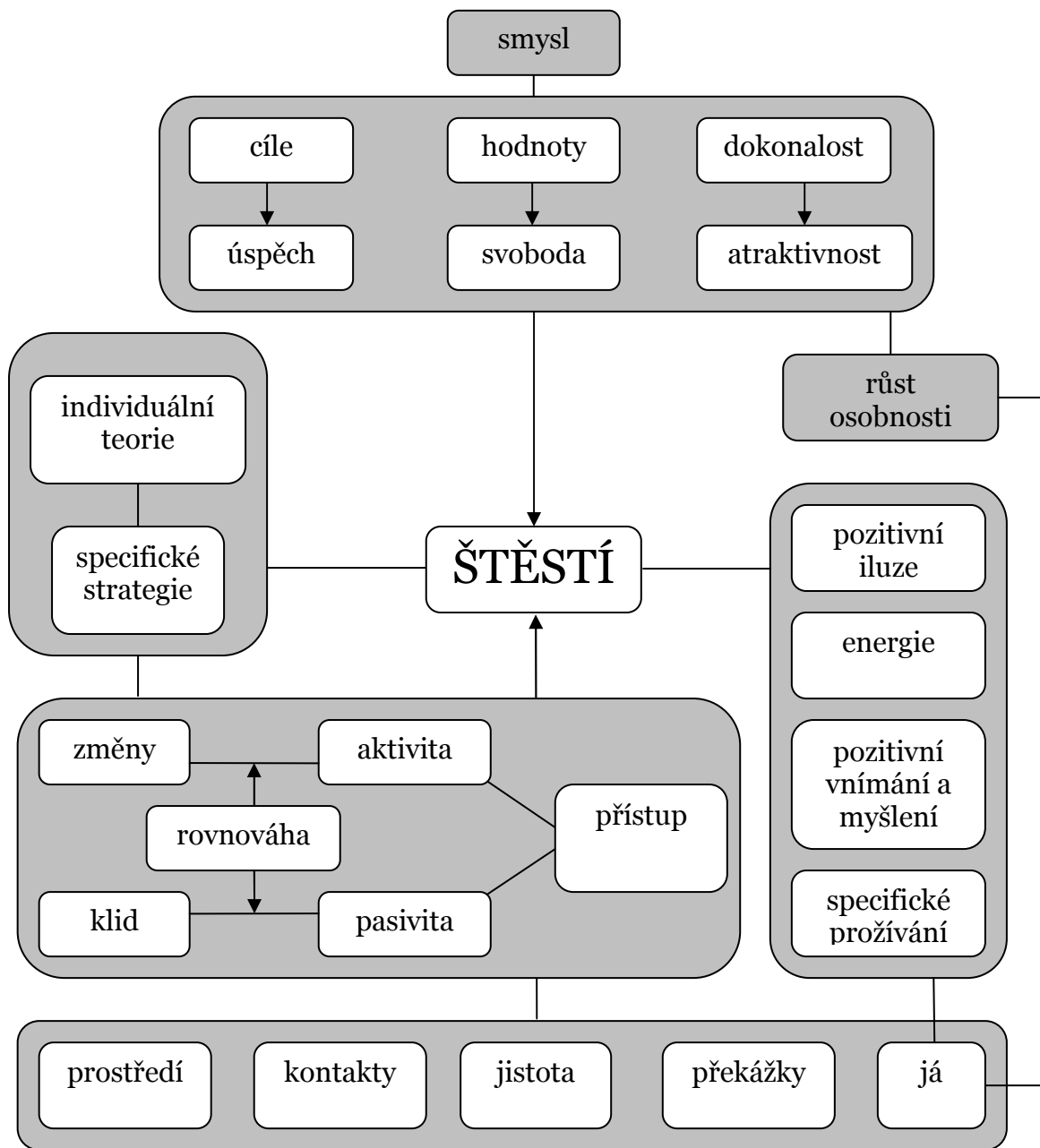
Analýza probíhá pomocí kódování od počátečního vymezení pojmů, jejich seskupení do kategorií, přes hledání vztahů mezi těmito kategoriemi a vyčlenění tzv. hlavních kategorií, které vytváří konečnou podobu zakotvené teorie. Cílem této metody je zformulovat teorii vycházející z vytvořených kategorií se vzájemnými vztahy a splňující základní vědecká kritéria: průkaznost, soulad mezi teorií a pozorováním, zobecnitelnost, konzistence, reprodukovatelnost, přesnost a ověřitelnost (Strauss, Corbinová, 1999, s. 187).

6. VÝSLEDKY: POPIS ZAKOTVENÉ TEORIE, KATEGORIÍ A JEJICH VZTAHŮ

Na základě analýzy dat za použití otevřeného, axiálního a selektivního kódování jsme dospěli ke kategoriím v jejich vzájemném vztahu, které spolu vytvářejí následující **zakotvenou teorii štěstí**:

Centrálním jevem našeho výzkumu je štěstí, ke kterému se specificky vztahují ostatní kategorie. Štěstí ovlivňuje několik **podmínek**, ze kterých se jako základní jeví jistota, já a kontakty, jako méně důležité potom prostředí a překážky objevující se ve vztahu ke štěstí. S já se pojí především ujasnění identity a hranic. Způsob, jakým se jedinci vyrovnávají s těmito podmínkami nazýváme **přístupem**, který vyjadřuje obecnou charakteristiku reagování na situace a u kterého rozeznáváme dva základní mody: aktivitu a pasivitu. S těmito mody souvisí i kategorie změny a klidu. Mezi aktivitou/změnou a pasivitou/klidem existuje požadavek na individuálně stanovenou rovnováhu. Od přístupu jsme odlišili **specifické strategie** jak dosahovat štěstí a **individuální teorii štěstí**, protože na rozdíl od obecného přístupu se vztahují specificky ke štěstí a jsou tak jedinci vědomě identifikovány. Se štěstím se pojí specifické prožívání, podle kterého je jako fenomén rozeznáváno, ale zároveň také k němu vede. Na tuto kategorii volně navazuje pozitivní myšlení a vnímání vedoucí ke štěstí a zároveň vytvářené štěstím. Pozitivní iluze přicházejí se štěstím v podobě nadhodnocování vlastní síly, schopností, podhodnocování situace atd. Specifikem štěstí je pak přínos energie, kdy štěstí nabudí, dodává chuť a sílu. Specifické prožívání, pozitivní vnímání a myšlení, energie a pozitivní iluze můžeme nazvat zjednodušeně **efekty štěstí**. Jako specifickou **kontextovou oblast** kategorií můžeme označit kategorie spojené se **smyslem** stojícím na pomyslném vrcholu, protože bez smyslu by člověk nemohl prožívat dlouhodobé štěstí. Se smyslem se pojí cíle, které při jejich dosažení a tak naplnění kategorie úspěchu přinášejí štěstí. Další kategorií jsou hodnoty, u kterých bývá zejména zdůrazňovaný předpoklad svobody. Také dokonalost přináší štěstí a to k dokonalosti směřuje. Tím se dostáváme k atraktivnosti spojované se štěstím. Jako zakončení můžeme uvést **růst osobnosti**, jenž vyplývá z naplňování cílů a hodnot, touze po dokonalosti a štěstí.

Schéma zakotvené teorie štěstí



Dále budeme jednotlivé kategorie popisovat ve volném pořadí, tak abychom zachovali jejich důležitost, ale zároveň se drželi struktury vyplývající ze vzájemných vztahů.

6.1 KONTAKT

Kategorie kontakt v **důležitosti** a svém popisném rozsahu stojí na prvním místě. V každém rozhovoru se objevuje v nějaké podobě jako prvek přinášející štěstí a zároveň jako předpoklad.

Člověk prožívá štěstí v **rámci partnerského vztahu, s rodinou či přáteli**. Jako specifická skupina vyznačující se užší spoluprací se objevuje také označení „parta“, „tým“ nebo „smečka“ vyjadřující potřebu sounáležitosti a společného cíle. Bez ohledu na povahu vztahu se vyskytují určité požadavky, které by měl takový vztah splňovat. V rozhovorech se setkáme s charakteristikami jako vzájemná důvěra, intimita, naplnění, empatie, porozumění, souznění, oddanost, tolerance. Podobně jsou kladené nároky na osobu, kdy je požadována vstřícnost, nekonfliktnost, vlídnost.

Kontakt nabízí možnost **sdílení**, které je nejvíce zmiňováno. Sdílení může mít podobu společné činnosti, ale i pouhého „bytí spolu“. V rozhovorech se objevuje i prvek „nakažlivosti“, kdy pomocí vyjádření, sdílení a vzájemné snahy štěstí předat, dochází k přenesení prožitku štěstí na druhou osobu.

Za jednu ze specifických **činností** uváděnou v rozhovorech můžeme považovat altruismus, který vedle posilování vazby přináší štěstí. Kontakt v podobě intimního vztahu umožňuje se o někoho starat, pečovat, předávat mu zkušenosti a sdílet s ním šťastné chvíle, i ty obyčejné, všední. Také s druhými lidé odpočívají, baví se, což vyjadřuje možný způsob odpočinku. Vedle rozdávání štěstí vztah poskytuje možnost být „opečováný“ a hýčkaný, pocit jistoty a důležitosti.

Zpětná vazba, kterou kontakt nabízí, napomáhá k pocitu spokojenosti a mnohdy je uváděna jako nutná podmínka ke štěstí v práci, ale třeba i při nějaké jiné vykonávané činnosti ve volném čase. Zpětná vazba vyjadřuje ocenění druhého, uznání přínosu a zmenšení nejistoty. U rodičů a prarodičů se často jako zpětná vazba pro ně i jejich potomky objevuje hrdost na toho druhého, která přináší štěstí.

Zajímavým typem kontaktu uvádějí respondenti interakci se **psem**, se kterým se účastní aktivit, věnují mu svojí péči, sdílejí s ním zážitky a on jim za to projevuje vděčnost.

Za specifickým případ můžeme považovat nulový kontakt, tj. **samotu**. Někteří lidé samotu vyhledávají, jsou sami se sebou a jsou tak šťastní, jiní mají pocit, že sami by nemohli být šťastní nikdy. Většina se ale shoduje, že v případě izolace, nemožnosti se na někoho obrátit, sdílet prožitky, by asi šťastní nebyli.

Běžný kontakt přesahuje subkategorie **společnosti**, u které lidé zmiňují dodržování určitých pravidel a norem, z čehož pociťují štěstí. Tento pocit nepramení pouze z jejich aktivity, ale také z toho, že ostatní naplňují určité hodnoty. Někdy zmiňují například ohleduplnost, pozdravení, jindy ekologické chování.

6.2 JISTOTA

Aby mohl být člověk šťastný, musí být v určité jistotě. Tato kategorie se vztahuje k mnoha dalším. Jako příklad můžeme uvést sebevědomí a identitu, které dávají základ pro další možnou aktivitu, poznávání nového, změny a růst. Jako další aspekt uvádí respondenti komfort, který znamená zajištění základních potřeb a patří sem i existenční jistota. Podoba komfortu je individuální a mnohdy odráží navyklý způsob života, společenské normy, ale i záměrnou skromnost. Také někteří zmiňují rituály, které dodržují ve svém všedním dni a které jim přinášejí jistotu. Vzhledem k sobě i druhým se objevuje požadavek hranic, které jsou dodržovány a zajišťují tak určité bezpečí. Do této kategorie můžeme zařadit také potřebu zajištění, bezpečí a klidu.

6.3 JÁ

V této kategorii nejvíce vyniká předpoklad znalosti své osoby, nalezení vlastní **identity** a s tím spojených cílů, hodnot, přání a smyslu. Aby mohl být jedinec šťastný, musí podle respondentů vědět „kdo je a co chce“. Vědomí vlastní identity je tak úzce spojeno se smyslem, který každý hledá a v ideálním případě jej nalezl. Člověk by měl mít ujasněno, kým je, kým chce být a kam chce dojít, a měl by si rozumět, aby mohl dosahovat naplnění a zážitku smysluplnosti.

S nalezenou identitou a znalostí vlastních hodnot souvisí **sebevědomí**, které v optimální podobě přináší jistotu. Jak jsme již zmínili, ta je jedním z předpokladů štěstí. Sebevědomí také podporuje aktivnější přístup a zvládání náročnějších cílů, což napomáhá úspěchu. Vztah mezi štěstím a sebevědomím se zdá být vzájemný, protože sebevědomý člověk pravděpodobněji zažívá štěstí a zároveň štěstí tuto sebedůvěru posiluje.

S já se pojí také vymezení **hranic**, které poskytuje jistotu a bezpečí. Štěstí jedinec zažívá při jejich pevném stanovení a dodržování, ale také při jejich překračování spojeným ve smyslu růstu osobnosti. Když si lidé osvojují nové dovednosti či poznatky, posouvají tak limity svých možností, což je zpětně odměňováno zážitkem štěstí. S hranicemi také souvisí rozumnost a odpovědnost, která zajišťuje bezpečí a komfort. Na druhou stranu člověk také musí dodržovat určitá pravidla a normy stanovené společností.

Podle dotázaných existují určité **specifické vlastnosti** osobnosti související se štěstím a za ty je považována vyrovnanost, upřímnost, nekonfliktnost, vstřícnost, racionální uvažování, spokojenost apod. Tyto vlastnosti jsou opět ve vztahu k jiným kategoriím, kdy znamenají ulehčení jejich naplnění. Jako zvláštní fenomén šťastného člověka se objevuje jeho „rozzářenost“, kterou rozdáva pozitivní energii kolem sebe.

Ve vztahu k já se vyskytuje také požadavek **autentičnosti**, která spočívá v upřímnosti, otevřenosti a vyjasnění vlastních hranic a požadavků. Autentičnost v chování a jednání zajišťuje možné štěstí. Jako základní předpoklad tak bývá zmiňováno být sám sebou.

6.4 PROSTŘEDÍ

Štěstí nebývá spojováno s konkrétním místem, ale spíše s určitými **individuálním požadavky** na prostředí. Například štěstí přináší vítaná změna, novost, překvapení. Základním požadavkem na prostředí je příjemnost. Za specifický znak, který se objevuje v rozhovorech, můžeme považovat návrat k přírodě. **Přírodu** charakterizuje volnost, lehkost, odlišnost podnětového pole od města, možnost samoty.

Ve vztahu k dokonalosti se objevuje požadavek na **krásu** prostředí. Ta bývá na základní úrovni splňována líbivostí prostoru, kde člověk žije, a určitou svobodou si tento prostor upravit podle svých představ. Na vyšší úrovni můžeme hovořit o estetice, půvabnosti určitého prostředí, „kouzla“ a záměrném vyhledávání takového místa.

6.5 PŘEKÁŽKY

Každý člověk rozeznává určité překážky, které mohou bránit štěstí. V podstatě se jedná o negace uvedených kategorií ilustrující důležitost popsaných aspektů.

Jako nejtěžší překážka bývá zmiňována **ztráta**, ať už dočasná v podobě odloučení, relativní v podobě rozchodu, až po definitivní. Smrt partnera nebo blízkého člověka znemožňuje prožívat štěstí a vyrovnání se s ní nemusí přinést podle dotazovaných štěstí v té podobě a intenzitě, jak jej prožívali před tím, s tím daným člověkem.

Konflikt v sobě zahrnuje určitý nesoulad se sebou samým či okolím. Zvláště v případě konfliktu s blízkými lidmi vykazují hlubokou nešťastnost, která přes občasné zážitky štěstí v nich pořád existuje. Někteří se domnívají, že konflikt zabraňuje prožívat „čisté“ štěstí, což se dá přirovnat k zážitkům po ztrátě. Ke konfliktu můžeme přiřadit i násilí, dokazování moci a postavení formou agrese, která bývá druhými velmi špatně snášena. Také nepochopení negativně ovlivňuje prožitky, protože v tu chvíli se narušuje možnost sdílet s někým svůj svět.

Další překážkou bývá nějaké pociťované **omezení**, se kterým se člověk nemůže vyrovnat. Omezení může být například zdravotní, ale i finanční, sociální atd. Negativně je jednoznačně přijímána nemohoucnost a podřízenost. Na druhé straně bývá špatně snášena i nedostatečnost omezení, tj. například neustálý kontakt, chybění hranic.

Zajímavá subkategorie pojmenovaná **všednost** se objevuje ve spojení s nežádoucím klidem, setrváním, opakováním. Lidem vadí stereotyp, ve kterém cítí omezení pro možné zážitky štěstí, svázanost a v extrémních případech pociťují z něho silnou únavu až vyhořelost. Také ji spojují s nutnostmi a pravidly, které člověk musí

dodržovat, což pociťují jako překážku ke štěstí. Ke všednodennosti bychom mohli přiřadit také samozřejmost, která ztěžuje aktivní uvědomování, prožívání. Se všedností se pojí i nepotřebné, zbytečné věci, kterými máme tendenci se obklopot, ale které nám zážitkově nic nepřinášejí.

Také **specifické vlastnosti osobnosti** mohou být překážkou ke štěstí. Je tak vnímána například „zachmuřenost“, což označuje špatnou náladu, nevrlost, nepříjemnost. Lidi, kteří jsou vnímáni jako vážní a neužívají si, tak ti nemohou být podle jejich okolí moc šťastní. K osobnosti se také pojí vědomí identity a smyslu svého života, což považuje většina dotázaných za základ možného štěstí. **Nejasnost vlastní identity a smyslu** tak stojí jako překážka ke štěstí.

Jako další pociťované překážky můžeme zmínit **odpovědnost**, která při nadměrné velikosti působí tíživě a nedovoluje podle respondentů prožít svobodu a s ní spojenou bezstarostnost. Také **vysoké cíle** jedince spíše zatíží starostmi, než aby přinášeli úspěchy a tím i zážitky štěstí. **Činnost bez smyslu a přínosu** je vnímána jako frustrující, zvláště pokud se jedná o stereotypní aktivitu, která je v rozporu se štěstím. Ve spojení s ostatními kategoriemi se pak ještě objevují překážky jako nepohodlí, věčná nespokojenost, nejistota, starosti, strach, zklamání, neúspěch, obtížná životní rozhodnutí atd.

6.6 PŘÍSTUP

Kategorie přístupu v sobě zahrnuje dva odlišné mody, mezi kterými existuje určitá rovnováha, ale u jednotlivých lidí vždy převládá buď jeden, nebo druhý. Tento přístup se nevztahuje specificky ke štěstí, ale charakterizuje celkovou životní strategii a styl vyrovnávání se. Podle našeho názoru také souvisí s „locus of control“ ve smyslu, do jaké míry člověk vnímá sebe jako možný zdroj změny a dynamiky situací.

6.7 AKTIVITA

Ve zjednodušené podobě můžeme tuto kategorii vnímat jako fyzickou aktivitu spojenou s **pohybem a sportem**. Fyzická aktivita nabízí možnost poměrně snadného

zážitku zlepšování, překonávání vlastních hranic, zvyšování sebevědomí, ostřejšího vnímání, prožívání sebe atd. Z toho vyplývá, že určitým způsobem kopíruje uvedené schéma a naplňuje jednotlivé kategorie. Například úspěch ve sportu se při správném stanovení cílů dostaví velmi záhy, což přináší pocit štěstí, ale zároveň touhu dokázat více a zvednout si „laťku“.

Spíše než pohyb ale tuto kategorii vnímáme jako **aktivní přístup k sobě a svému okolí**, což se projevuje například využíváním možností, které jsou nabízeny. Také se objevuje v této kategorii požadavek na zapojení specifických dovedností, ve kterých člověk vyniká. Aktivní přístup je tak spojován se zaujetím činností přinášející uspokojení a s tvořivostí.

S aktivitou souvisí **námaha, snaha a úsilí**, které znamenají pro dotázané „poprat se“, překonat určitý bod stagnace. V tomto spatřují lidé možnost vývoje a osobního růstu, které přináší štěstí. V některých případech zmiňují i přímou úměru mezi vynaloženou námahou a prožitým štěstím, kdy žádná námaha znamená prchavé štěstí. K této kategorii jsme přiřadili i odolnost, kdy člověk něco vydrží na základě aktivní námahy a úsilí.

6.8 PASIVITA

Na rozdíl od aktivity pasivita znamená „**odevzdání se**“ a mnohdy podlehnutí představě, že štěstí a svým způsobem i celý život ovlivnit nelze. Takový přístup znamená pasivní přijímání bez velké námahy, odhodlání a akce.

Do této kategorie jsme zařadili i často zmiňované „**užívání si**“. To je v rozhovorech vysvětleno jako možnost „vypnout“, bezstarostně prožívat určitou situaci, což zahrnuje i určitou snadnost v protikladu k námaze a úsilí zmíněnými v aktivním přístupu.

K pasivitě ale také patří „**relaxování**“, které zahrnuje odpočinutí si, získání nových sil a podnětů. Respondenty je charakterizováno jako pohoda, možnost oprostít se od všednodennosti, běžných starostí a již zmíněné „vypnutí“. U některých lidí přestože by měl odpočinek spíše odpovídat pasivitě, tak přechází v aktivitu a zapojení se do činnosti.

6.9 ZMĚNA

Tato kategorie svojí povahou souvisí s aktivitou, kdy změna je zdrojem štěstí. Změna znamená například **dramatičnost, spontánnost, využití možností**. V určitých případech vede až k extrémním situacím a zážitkům. S přáním změny se pojí i touha po **překvapení a „bláznivosti“**. Štěstí přichází s **různorodostí, zajímavostí a originalitou**, která jedince zaujme. Také do této kategorie zařazujeme **touhu po novém** například v získávání nových poznatků, které vede k lepším znalostem a větší pravděpodobnosti úspěchu. Tato kategorie obecně zahrnuje změnu podnětového pole, aktivit a vlastností.

Změna se objevuje v rozhovorech v podobě objevování, cestování i zábavě, což v sobě zahrnuje touhu po novém, neobvyklém, neočekávaném. Tato kategorie stojí v protikladu ke všednodennosti a stereotypu.

Kromě změny se objevuje pojem **negace či kontrastu**, které zvýrazňují předchozí i současnou situaci, podnět a umocňují tak prožívání případné příjemné zkušenosti.

Potřeba změny a její oceňování z pohledu štěstí je **individuální**. Někteří jedinci jsou šťastní z každé změny a těžce snášejí jakýkoliv stereotyp či všednost. Naopak jiní změny nevyhledávají, cítí se jistě ve svém známém prostoru a aktivitách a po „dobrodružství“ netouží, což se objevuje v následující kategorii.

6.10 KLID

Jedinci, kteří upřednostňují klid, pravděpodobně touží po **jistotě** v podobě určité jednoduchosti, stereotypu a stability. Tato kategorie se silně váže na pasivitu a jistotu, které jsou spojovány se štěstím. Spolu s určitou stagnací se objevuje i uvolnění, které je nutné k další aktivitě, a proto je pozitivně oceňováno. V situaci samoty a klidu může navíc kromě štěstí přijít i vyrovnanost, zintenzívněné prožívání a možnost reflexe.

6.11 SPECIFICKÉ STRATEGIE

K **obecnému přístupu** se pojí specifické strategie, které jsou na něm založené. Jedinci se sklonem k pasivitě a preference klidu většinou odmítají nějaké činnosti a strategie, které by vedli ke štěstí. Spíše štěstí vnímají jako něco, co přichází samo, jako jev, který není závislý na tom, co oni dělají. Štěstí podle nich nemohou ovlivnit a ani předpovídat, z čeho by šťastní mohli být. Naopak lidi upřednostňující aktivitu a změnu často mají nějakou strategii, která by mohla napomáhat šťastnosti. V obou případech platí určitá skepse s ohledem na účinek těchto strategií, protože jednou ze zmiňovaných charakteristik štěstí bývá jeho „nepolapitelnost“. Také strategie jsou propojené s ostatními kategoriemi, kde individuální důležitost dané kategorie se odráží ve vybraných strategiích.

Jako strategie bývá například zmiňováno **dělat radost sobě i druhým**, která zahrnuje prvek péče, jistoty a sdílení. Na tomto příkladě vidíme podobně jako u dalších propojenost s jinými kategoriemi. Za další strategii můžeme považovat **zkoušení nových věcí**, což souvisí s kategorií změny. Pak se objevuje celá skupina taktik spojených se **snížením požadovaných standardů** jako neočekávat, být nenáročný, nezabývat se „prkotinami“. Také se objevuje oblíbené heslo „neřešit“ spolu s doporučením povznést se, **změnit perspektivu uvažování**. Specifickým přístupem k negativním situacím bývá pojmání těchto **negativ jako příležitostí**. V tomto případě pozitivní myšlení kromě spojitosti se štěstím může ovlivňovat růst osobnosti a odolnost vůči zátěži. Také se v rozhovorech setkáme s předpokladem **znalosti vlastní osoby**, kdy člověk může poznat štěstí, pokud zná sám sebe.

V souvislosti s prožíváním bývá zmiňována specifická strategie zahrnující **intenzivní prožívání a uvědomování si**. Jako technika může podle respondentů sloužit například psaní deníku nebo ústní rekapitulace dne s jeho příjemnými situacemi. Tato strategie vychází často z poznatku, že si štěstí mnohdy neuvědomujeme a zjistíme to, až když jej ztratíme.

Jako obecný přístup pak bývá uváděn **optimismus** zahrnující v sobě některé vyjmenované strategie. Ve své podstatě optimismus přináší pozitivní pohled, sílu

překonávat obtíže, nadhled, radostné prožívání, chuť zkoušet nové atp., což sebou přináší celkové zlepšení emočního ladění.

V rozhovorech se setkáváme se zmiňováním strategií, které nejsou označovány přímo takto, ale jsou rozeznávány jako napomáhající větší šťastnosti. Například sem můžeme zařadit **zapomínání**, kdy člověk spíše zapomíná to špatné, nepříjemné, zraňující, takže si uchovává a vybavuje ty šťastné vzpomínky. Také se objevuje **idealizace**, kdy dochází k pozměnění obrazu skutečnosti směrem k dokonalosti. Ke štěstí vede **přizpůsobení**, o kterém lidi hovoří při překonávání nějakých překážek či nových podmínek.

Zvláštní kategorií jsou tzv. **zkratky ke štěstí**, které označují jednoduché řešení jak být na chvíli šťastný. Takovou zkratkou může být jídlo, odpočinkové umění, popovídání si s kamarádem/kamarádkou, procházka. Jedinci s aktivním přístupem bývají tyto zkratky označovány jako nenáročné aktivity vedoucí k ničemu jinému než potěšení a chvilkovému štěstí. Svým způsobem vykazují tendenci těmito aktivitami v dlouhodobé perspektivě opovrhovat, protože nevedou k jejich cílům a smyslu života, nepomáhají jim psychicky růst.

6.12 INDIVIDUÁLNÍ TEORIE ŠTĚSTÍ

Tyto teorie zahrnují individuální představu o štěstí, se kterou se pojí strategie zvolená k jeho dosahování, ale zároveň je tato teorie ovlivněna zkušenostmi jedince, jeho osobností a sociálním okolím, ve kterém se pohybuje. Představa štěstí zapadá do specifického **životního rámce**.

Obsah štěstí, tj. co za štěstí považujeme, je individuální a vysoce specifické, v čemž se většina dotazovaných shodne a také se tak projevuje. Každý považuje za štěstí to, jak naplňuje svůj životní smysl. Přes shodu v subjektivnosti štěstí se objevuje různá míra tolerance této vlastnosti štěstí u druhých lidí.

Mezi rozeznávané charakteristiky štěstí patří například **intenzita**, která se projevuje různou úrovní od „malého“ štěstí v podobě spokojenosti, klidu, harmonie, po „zaplavující“ zážitek zahrnující euforii. Také se objevuje dimenze **hloubky**, kdy povrchní štěstí představuje radost z věcí či pocit vyvolaný nějakou „zkratkou“ a

hluboké znamená vynaložení úsilí k dosažení důležitého cíle, osobnostního růstu či částečné dokonalosti. Prožitek štěstí přichází v určité individuálně dané **frekvenci a délce**, která přechází od „probleskování“, vrcholů, po trvalou šťastnost, kterou někteří lidé prožívají. Naopak pro jiné jedince je trvalá šťastnost nepředstavitelná. V rozhovorech se také setkáme s popisem jako **křehkost a nepolapitelnost** štěstí naznačující určitou svobodu a neovlivnitelnost. Někteří respondenti si dokonce myslí, že štěstí je nedosažitelné a neuskutečnitelné. Jako **cíl** si štěstí umí představit jen ti, kteří se o něj záměrně aktivně snaží.

Se štěstím se pojí také určité představy ve vztahu k **materiálním věcem**, ze kterých je prožívána většinou radost, ale všichni dotázaní upřednostňují zážitky a společnost. Ve vztahu k penězům se pak většina vyjadřuje, že jsou důležité pouze pro zajištění určitého komfortu, který ale nemusí být nutný ke štěstí.

6.13 SPECIFICKÉ PROŽÍVÁNÍ

Se štěstím lidé spojují specifické prožívání, zážitkové hodnoty. Jako první, základní vlastnost štěstí projevující se v prožitkové rovině se jeví **příjemnost**, která se vyskytuje ve všech rozhovorech. Dále se objevuje zážitek „**rozzáření**“, podle kterého je štěstí rozeznáváno i u druhých lidí. Při snaze tento fenomén blíže specifikovat se respondenti setkávají s nedostatečností slovního vyjádření a popisují tento jev nějakým opisem. Šťastný člověk podle nich zažívá lehkost, euforii, „rozjasnění“, pohodu či zaplavení. Tyto pocity jsou ale velice specifické a liší se nejen podle daného člověka, ale také situace a intenzity vnímaného pocitu. Zážitky štěstí se proměňují i například při vzpomínání, kdy může dojít k vyvolání pocitu štěstí, ale podle slov dotázaných už to není ten samý zážitek.

Kromě kvality prožitku se v rozhovorech projevuje i kvantita prožitku, resp. jeho intenzita. **Intenzivní uvědomování si a prožívání** se jeví jako specifická podmínka štěstí. Jak je v některých rozhovorech naznačeno, k zážitku štěstí je někdy podstatné „se zastavit“, uvědomit si sebe a své okolí, prožít danou chvíli. U některých lidí v tom můžeme rozeznat i strategii jak být šťastný.

6.14 POZITIVNÍ VNÍMÁNÍ A MYŠLENÍ

Při prožívání štěstí se proměňuje pohled na sebe a na okolí, kdy dochází k náhlé **jasnosti a náhledu**. Tento jev bývá popisován metaforou například tak, „že máte svět jako na dlani“. V případě řešení nějakého problému či rozhodování přichází ojedinělý aha-zážitek, kdy se zdá všechno jasné, jednoduché a přehledné. Tato proměna sebou mimo jiné přináší pocit zvládnutelnosti situace a zvyšuje sebevědomí. Také štěstí tímto napomáhá se povznést nad některé situace a dívat se na ně z jiného, pozitivního pohledu.

Štěstí také způsobuje **celkové pozitivní vnímání světa**. V některých rozhovorech jedinci uvádí, že prožitek štěstí zapříčiňuje proměnu pohledu ve smyslu naprosté změny vnímání a „jinakosti světa“. Opět se zde dostáváme k pozitivnímu ladění nejen vnímání, ale všech psychických jevů.

Specifickým případem je pak vytváření si pomocí iluze **svůj vlastní svět**, vnímání reality, které napomáhá si některé situace interpretovat jako pozitivní a prožívat je jako šťastné.

Jako odlišnou kvalitu vnímání a myšlení, kterou někteří pojmenovávají jako **dětské vidění světa**, můžeme považovat jiný pohled na svět ve smyslu divení se, radosti, magického myšlení, hravosti, fantazie, tvořivosti atp. Tento způsob myšlení a vnímání napomáhá větší šťastnosti.

6.15 ENERGIE

Tato kategorie by měla vystihovat zvláštní efekt štěstí lidí „**nabíjet**“. Šťastný člověk většinou prožívá pocit nabyté energie, síly a „chutě“ do aktivit. Také se cítí více odolný vůči zátěži. Celkově se štěstí projevuje v rozšíření aktivity, repertoáru činností a jejich zintenzívnění. Zároveň ale někteří lidé v rozhovoru uvedli, že když jsou šťastní, tak nemají pocit, že by je to „nabíjelo“ a naopak spíše vyhledávají klid.

Zvláštní efekt štěstí zmiňovaný v rozhovorech se projevuje v jeho schopnosti pomoci **překonat negativní emoce**. Někteří lidé uvádějí v rozhovoru, že jim šťastné

chvíle, nebo jen pouhá vzpomínka na ně, pomáhá překonat smutek, nejistotu, „depku“.

6.16 POZITIVNÍ ILUZE

Další kategorii jsme pojmenovali pozitivní iluze a tato iluze se projevuje zejména ve vztahu k vlastní osobě. Na podkladě rozhovorů je patrné, že při prožívání štěstí člověk získává dojem lepších vlastních schopností a dovedností. V ten okamžik projevuje tendenci nadsazovat svoje síly, možnosti a vlastnosti v pozitivním slova smyslu. Mnohdy ale dotázaní přiznali, že si pak vezmou na sebe úkoly, které nemohou zvládnout, protože se přecenili. Tato kategorie úzce souvisí s energií, která umožňuje nadsazené představy o sobě uskutečňovat, ale také s pozitivním vnímáním a myšlením, které umožňuje vidět situaci jako jednoduchou, přehlednou a jasnou. V optimálním případě tak člověk dospěje k pocitu zvladatelnosti celé situace.

6.17 RŮST

Růst a rozvoj osobnosti vnímají nejintenzivněji lidé, kteří dosahují štěstí aktivitou a naplňováním životního smyslu. Zejména při překračování svých hranic, využívání možností a uplatňování silných stránek jako například vytrvalost či odolnost, popisují pocit vlastního zlepšení, rozvinutí nových schopností, ale i hlubší poznání sebe. Pro tyto lidi se štěstí v jeho „nejhlubší“ podobě objevuje právě při překonávání překážek a sebe. Štěstí člověka motivuje, aby o něco usiloval a překonával sebe.

6.18 ÚSPĚCH

Zážitek úspěchu je jednoznačně spojován se štěstím. Štěstí bývá vnímáno jako odměna za snahu. Subjektivní pocit úspěchu přichází po zvládnutí náročné situace, překonání obtíží, splnění snu, naplnění hodnot, ale i při zlepšení výkonu nebo získání nových vědomostí a dovedností. Pro možnost tohoto prožitku je důležitá zpětná

vazba, o které jsme se zmínili v kategorii kontaktu. Aby lidé mohli být šťastní, potřebují kromě svého pocitu úspěchu pociťovat také podporu a ohodnocení okolí. Respondenti odlišují mezi „malým“ a „velkým“ úspěchem, kdy jako jedna ze strategií se jeví dávat přednost malým úspěchům vedoucím k úspěchu velkému, před čekáním na tento velký.

6.19 CÍLE

S kategorií úspěchu úzce souvisí cíle, které si klademe. Štěstí většinou neprožíváme při jejich pouhém uvědomění si, ale spíše při jejich dosažení, tj. úspěchu. Cíle bychom mohli přirovnávat k vrcholům, kdy někteří jedinci popisují štěstí jako cestu „z vrcholu na vrchol“. Při dosažení nějakého cíle nastupuje pocit štěstí, který se rychle střídá s identifikováním dalšího bodu, kam chceme dosáhnout. Naše snažení tak neustále pokračuje, což můžeme pro představu znázornit spirálou, která začíná hledáním cíle, jeho stanovením, pokračuje snahou po dosažení, úspěchem, pocitem štěstí a končí v opětovném hledání nového cíle. Kategorie cíle v sobě zahrnuje kromě snahy a úsilí, také tzv. „těšení se“, které se projevuje při velké touze a zároveň určité vzdálenosti daného cíle. Také se objevuje charakteristika obtížnosti a dosažitelnosti, o které jsme se již zmínili v předchozí kapitole a v pojednání o strategiích.

6.20 SVOBODA

Svoboda se vyskytuje v rozhovorech jako podmínka pro štěstí, ale také jako výsledek určité strategie, pozitivního myšlení. Tato kategorie představuje požadavek na volnost a samostatnost. Jedinec by měl mít možnost naplňování svých cílů a snů, věnování se zálibám a disponování vyhrazeným intimní prostorem. Svoboda je také vnímána v odpoutání se od všednodennosti, navykklého způsobu vnímání, myšlení a chování, ale také od společnosti. Využívání možností, které svoboda přináší, se stává předpokladem k bohatosti života, naplnění a zážitkům štěstí. Touha po svobodě se intenzivně projevuje v mnoha kategoriích.

6.21 HODNOTY

Společně s cíli se v rozhovorech vynořují hodnotové systémy, jejichž naplňování přináší štěstí. Vedle individuálních hodnot, které se různí, existují i hodnoty společné, uznávané více jedinci, kam můžeme zařadit například skromnost. Ta zajišťuje snížení životních nároků a standardů a spolu s vděčností umožňuje častější zážitky štěstí. Mnohdy se skromnost pojí se specifickým způsobem života zahrnující ucelený hodnotový systém, který se projevuje také vstřícností, nekonfliktností, ohleduplností s tendencí ke kooperaci, sdílení a vytváření. Tito lidé ve svém vnímání, myšlení a chování přesahují jedinou perspektivu vlastní osoby. Sami sebe často považují za šťastné lidi a jsou okolím také tak vnímáni. K této kategorii můžeme zařadit i touhy a přání, které se člověk snaží splnit a které mnohdy zahrnují specifické hodnoty jako rodina, vzdělanost apod. Jednotliví lidé se liší v aspirační úrovni, která se projeví v rozhovoru, takže i snaha o naplňování hodnot se různí.

6.22 DOKONALOST

Kategorie dokonalosti v sobě zahrnuje požadavky na ostatní kategorie. Například v kontaktu přináší harmonie, kterou pod dokonalost můžeme zařadit, pocit štěstí a je jedním z kritérií šťastného vztahu. Také lidé zažívají štěstí při sledování něčeho krásného, což se projevuje jako základní charakteristika příjemného prostředí. Ve spojení s vlastní osobou se objevuje požadavek „být nejlepší“, být alespoň v něčem dokonalý, což přináší štěstí. Někteří lidé zmiňují, že tato touha po dokonalosti v sobě zahrnuje neuskutečnitelnost, což charakterizuje neúplnost štěstí a stálou snahu se zlepšovat a dělat pokroky. K této kategorii bychom mohli přiřadit i uzavření, snahu po dokonalosti tvaru, kdy se štěstí objevuje například při vyřešení nějakého problému.

6.23 ATRAKTIVNOST

S dokonalostí souvisí atraktivnost, která představuje jednak přitažlivost štěstí, protože tento zážitek v sobě zahrnuje mnoho pozitivního vycházející ze zmíněných kategorií (např. úspěch, naplnění hodnot, dokonalost, sebevědomí, energii), jednak atraktivitu šťastné osoby. Šťastný člověk je svým okolím vnímán jako přitažlivý, sociálně žádoucí, se kterým ostatní rádi tráví svůj čas, sdílejí s ním prožitky a věnují mu péči. Tato atraktivita štěstí a šťastného člověka vyplývá z pozitivních přínosů, které sebou tento jev přináší.

6.24 SMYSL

Smysl je specifickou kategorií stojící nad všemi ostatními a jako fenomén se objevuje na pozadí všech rozhovorů. Lidé ke „svému štěstí“ potřebují zažívat pocit smysluplnosti a naplnění. Bez tohoto zážitku je štěstí povrchní, trvající jen krátký časový úsek. Identifikace smyslu spolu s ujasněnou identitou, systémem hodnot a cílů stojí v jeho základu. Štěstí také slouží jako ukazatel „správné“ cesty, potvrzení smysluplnosti. Někteří dotázaní ve chvíli, kdy jsou šťastní, pociťují smysl a ujištění, že ten život „neutíká jen tak mezi prsty“.

7. DISKUSE

V předchozí kapitole jsme představili zakotvenou teorii štěstí spolu s jejími kategoriemi vycházející z rozhovorů. Tato teorie se v základních aspektech shoduje s uvedenými poznatky v teoretické části, ale také nabízí podněty k další výzkumné činnosti a rozšiřování poznatků o štěstí.

U skupiny kategorií označených **podmínky** štěstí se jako nejčastěji zmiňovaná předpoklad v rozhovorech jeví kontakt, který se zdá být také pro respondenty nejdůležitější. Tento závěr se shoduje s poznatky uvedenými v kapitole sociální aspekty štěstí. Podobně tak zanedbatelný vliv prostředí se na základě teoretické části dá předpokládat. Za zajímavý prvek, který se v zakotvené teorii objevuje, považujeme

jistotu, která se v námi použitých zdrojích tolik jako samostatné téma neprojevuje. Požadavek na jistotu a její zdroje souvisí s možností dále aktivně vyhledávat štěstí, poznávat nové a překračovat vlastní hranice. Také z pohledu kategorie já se objevuje odlišnost od kapitoly osobnostní aspekty, protože respondenti spíše než osobnostním charakteristikám dávají přednost ve vztahu ke štěstí identitě, s ní spojené autentičnosti a vymezením hranic. Kategorie překážky spíše doplňuje celkový pohled a podtrhuje důležitost jiných kategorií. V souvislosti s ní by pak bylo podnětné rozvíjet úvahu nad vztahem překážky-osobnost-strategie.

Ojedinělou skupinou kategorií, která vznikla na základě analýzy rozhovorů, je **přístup** vztahující se obecně k reagování na situace. Ten jsme dále rozdělili na aktivitu a pasivitu spojenou se změnou a klidem. Přístup se specificky neobjevuje v teoretické části, ale mohli bychom ho přirovnat k „locus of control“ a víře ve vlastní efektivnost, o kterých jsme se zmínili v kapitole osobnostní aspekt. Tato skupina kategorií pak úzce souvisí s již zmíněnými podmínkami a osobností.

Individuální teorie štěstí nabízejí zajímavý pohled na jednotlivé subjektivní koncepty a zahrnuté vlastnosti. Tyto teorie závisí na specifickém životním rámci a podle našeho názoru mohou vypovídat o osobnosti jako projektivní materiál. Také slouží jako podklad k individuálním strategiím využívaných k dosahování štěstí. Přes naší snahu popsat folkové pojetí a jeho využití v teoretické části jsme zjistili nedostatečný zájem o tuto oblast v námi použitých zdrojích. Jak už jsme se zmínili s individuální teorií souvisí také **specifické strategie** vycházející nejen z ní, ale také z ostatních kategorií. V citované literatuře nalezneme dostatek těchto strategií a v tomto případě docházíme k závěru, že naopak tyto teoretické poznatky nejsou dostatečně využívány některými respondenty. Podle našeho názoru se tak děje buď z neinformovanosti nebo z individuálního negativního postoje ke strategiím.

Oblast kategorií pojmenovaná jako **efekt štěstí** zahrnuje některé společné prvky s kapitolou vliv štěstí. Zejména pozitivní vnímání a myšlení se vyskytuje s obdobnými charakteristikami. Z rozhovorů vyplývá zajímavé zaměření na celkovou změnu kognitivního pole, která zahrnuje jasnost a porozumění. Také dochází k přeměně interpretačního schématu, kdy při prožívání štěstí projevuje jedinec sklon k pozitivnímu vysvětlování situací. Podle našeho zjištění štěstí ovlivňuje vnímání,

myšlení a prožívání i z dlouhodobého časového pohledu, nejen prospektivně, ale i retrospektivně. Tyto zmíněné podněty by si zasloužily větší zájem ze strany psychologie. Jako další zajímavost můžeme uvést kategorii energie, která naznačuje aktivační schopnost štěstí a která by se při jejím hlubším teoretickém prozkoumání dala dále aplikačně využít. Pozitivní iluze bývají v námi použité literatuře dobře popisovány, ale důležitý se nám zdá jejich vliv na prožívání a chování člověka. Jako poslední do této oblasti efektu štěstí zařazujeme specifické prožívání vyjadřující fenomenologii štěstí. Tato kategorie by se mohla stát podkladem pro přesnější definování pojmu, ale zároveň také pro sledování vlivu štěstí.

Kontextová oblast zahrnující smysl bývá jak v literatuře, tak v rozhovorech bohatě zastoupena a je jí věnována přibližně stejná pozornost. Souvislost štěstí a dosahování cílů bývá zmiňována v rozhovorech nejčastěji jako přirovnání k cestě z vrcholu na vrchol, u které záleží na vlastnostech daných cílů a úrovni aspirace jedince. Štěstí pak slouží jako odměna a zároveň motivace k dalšímu snažení. V citované literatuře se pak rozbírá přístup k hodnotovému systému, který se v rozhovorech různorodě projevuje v závislosti na osobnosti jedince. Jako specifická kategorie zdůrazněná v zakotvené teorii se objevuje touha po dokonalosti, která podle našeho názoru bude motivujícím prvkem štěstí. Skupinu kategorií spojenou s kontextem završuje smysl, který se zdá být jak podle rozhovorů, tak podle kapitoly smysl nutnou podmínkou pro štěstí.

Kategorii **růst osobnosti** jsme pro její důležitost vyčlenili jako samostatnou. V rozhovorech je spojována se štěstím vzhledem k několika dalším kategoriím. V první řadě souvisí s já, identitou a hranicemi, které člověk překračuje. Také se jeví jako zvláštní efekt štěstí, které růst osobnosti podporuje nejen jako odměna, ale také jako cíl. Aktivní přístup k životním podmínkám zajišťuje rozvíjení se, uplatňování schopností a dovedností. V neposlední řadě smysl, hodnotový systém, cíle a touha po dokonalosti přispívají k osobnostnímu růstu. Tato kategorie by si zasloužila v teoretickém rozpracování psychologie štěstí větší pozornost, protože naznačuje důležitý pozitivní vliv štěstí s bohatou aplikační možností.

V **souhrnu** se námi vytvořená zakotvená teorie shoduje s uvedenými poznatky v teoretické části a zároveň poskytuje jiný pohled na možné zastoupení a uspořádání

jednotlivých tematických celků v systému psychologické teorie štěstí. Jako její největší přínos považujeme možné podněty pro další výzkumnou činnost, ale i rozšíření teoretického zkoumání a aplikačních možností.

Výsledky empirické části jsou **limitovány** několika faktory vyplývající z povahy metody, rozsahu zkoumané populace, způsobu sběru dat a jejich analýzy. Vytvořená zakotvená teorie štěstí by tak mohla být spíše považována za počátek další výzkumné činnosti.

Vybraná **zkoumaná populace** nezahrnuje reprezentativní vzorek populace, ale výběr omezeného počtu lidí s ohledem na rozmanitost a saturaci zakotvené teorie. Z tohoto důvodu nelze zcela vyloučit, že přidáním dalších respondentů by po určitém nárůstu informací nedošlo k proměně celé teorie. Vzhledem k náročnosti sběru dat, jejich zpracování a omezení rozsahu výzkumu jsme se rozhodli pro dané rozpětí vzorku ve chvíli, kdy nám další rozhovor nepřinášel významné množství nových informací, s plným vědomím tohoto omezení. Z povahy použité metody také vyplývá, že v tomto typu výzkumu se nepoužívá kontrolního vzorku a předpokládá se možná zobecnitelnost na celou populaci, ke které se ale stavíme velmi obezřetně.

Přes snahu o co nejpřesnější **sběr dat** pomocí audiozáznamu byla pro větší efektivnost použita transkripce vytvářející shrnující protokoly. Tyto protokoly zajišťují sjednocení jednotlivých rozhovorů při snaze o zachování nosnosti informací. Transkripce rozhovorů do této podoby sebou přináší riziko přílišné redukce a také odráží subjektivní pohled výzkumníka, což limituje další možnou práci s těmito protokoly. Jako další možný vliv na kvalitu sebraných dat můžeme uvést jejich formu semistrukturovaného rozhovoru, který sebou přináší limity v podobě nestejněměrného zastoupení otázek či vliv naší počáteční nezkušenosti s metodou. Samotná data jsou také ovlivněna možností a ochotou dotázaných se s námi podělit o své zkušenosti a jít do hloubky daného tématu. Získaná data tak mohou podléhat určitému zkreslení.

Limity zakotvené teorie vyplývají také ze **způsobu analýzy dat**, která podléhá subjektivnímu zpracování dat. Celá teorie spolu s kategoriemi se sice vytváří na podkladě rozhovorů, ale je ovlivněna výzkumníkem v souvislosti s individuálním kognitivním zpracováním dat a předchozí zkušeností s danou problematikou.

Vytvořená zakotvená teorie proto podléhá subjektivnímu pojetí a bylo by nutné jí dále ověřit zpracováním jiného výzkumníka za použití stejných nebo jiných dat. V případě validity námi vytvořené teorie by v obou případech došlo k vytvoření stejné zakotvené teorie štěstí.

Přes všechny možné limity a omezení nabízí tato teorie řadu **podnětů pro další výzkumnou činnost** spočívající nejen v jejím ověření, ale také dalším rozšířením. Zajímavým směrem by pak mohlo být rozpracování jednotlivých skupin kategorií vynořujících se ve vztahu ke štěstí. Po vytvoření ucelené zakotvené teorie štěstí opírající se o několik výzkumů a validizaci, by bylo možné tyto poznatky ve formě hypotéz ověřit kvantitativními metodami.

IV. ZÁVĚR

V závěru diplomové práce bych ráda uvedla krátké shrnutí teoretické i empirické části, poukázala na možné aplikační využití zjištěných poznatků a upozornila na některé limity této práce. V neposlední řadě chci vyjádřit svůj mírně skeptický dojem z rozpracovaného tématu.

Jako základní pohled na štěstí jsem zvolila pojetí v rámci emocí, takže jsem jim věnovala první rozsáhlou kapitolu. Záměrem nebylo podat výstižný popis konceptu emocí, ale spíše poznatkový podklad, se kterým jsem dále pracovala. Jako přínosnou subkapitolu považuji zejména příspěvek o pozitivních emocích, který naznačuje některé charakteristiky štěstí, ale také stručně představuje dále zmiňovanou „broaden-and-build theory“.

Ve snaze vymezit pojetí štěstí jsem uvedla několik možných přístupů. V návaznosti na tuto kapitolu se pak věnuji historickému přístupu zahrnující náboženství, filozofické základy a psychologie. Tato část práce by si zasloužila podle mého názoru širší rozpracování, protože nabízí velmi zajímavé podněty a původnost některých moderních názorů. Přesto se snažím alespoň nastínit některé myšlenky, které současná psychologie ve vztahu ke štěstí rozpracovává.

Kapitola vymezení pojmu štěstí se věnuje definování štěstí. Přes důležitost jasného pojmového ohraničení mnoho autorů, které jsem citovala, neuváděli přesné definice štěstí a naopak měli tendenci jej synonymně zaměňovat s podobnými pojmy. Se stejnými obtížemi jsem se setkala při snaze štěstí odlišit diferenciální definicí od jiných pojmů. Pro ilustraci pojmu štěstí jsem pak ještě připojila kapitolu uvádějící různá rozdělení.

Poměrně obsáhlá kapitola aspekty štěstí obsahuje biologické, které podle mého názoru jen naznačují možné poznatky o fyziologickém podkladu této emoce. Mým cílem v této části bylo ukázat na biologické podklady štěstí, které jsou ověřitelné a v dalším rozpracování tohoto tématu a výzkumné činnosti by mohly být přínosné. Sociálnímu aspektu spolu s kulturním jsem podle mého názoru věnovala do odpovídající šíře, jak je zmiňována v citované literatuře, a zdůraznila důležitost sociálních vztahů vzhledem ke štěstí. Stejně tak psychický aspekt v podobě

kognitivního, osobnostního a motivačního pokrývá zmiňované témata v použitých zdrojích. Možnost jejich dalšího rozpracování se projevila v empirické části, což jsem zahrнула do kapitoly diskuse. Jako poslední aspekt jsem uvedla duchovní, který podle mne doplňuje triádu bio-psycho-sociální. Tomuto aspektu se ale jednotliví autoři jen málo věnují, a tak zůstává jako možný podnět pro další rozpracování. Převážně objektivní faktory jsem pak rozpracovala v samostatné kapitole podávající jejich přehled, který by se dal dále také rozšířit.

Netradiční kapitola vývoj štěstí z pohledu ontogeneze byla do této práce zařazena na základě obecných poznatků o emočním vývoji. Přestože se někteří autoři domnívají, že se štěstí s věkem výrazně nemění, tak já bych si s tímto předpokladem dovolila polemizovat a zařadila jsem tuto kapitolu do své práce. Podle mého názoru totiž toto přesvědčení vyplývá z nejasné definice pojmu a jeho možné proměny vzhledem k různým faktorům.

Důležité informace přínosné pro další aplikaci přináší kapitola vliv štěstí, která zmiňuje pozitivní následky štěstí. Tyto efekty by se mohly stát silným argumentem pro jejich další vědecké rozpracování a následné využití poznatků. Jako další kapitolu uvádím smysl stojící na pozadí štěstí. Jeho souvislost se štěstím bývá často zmiňována. Poslední kapitolu tvoří pozitivní strategie, kterým se věnuje většina autorů ve vysoké míře a mnohdy přecházejí do konkrétních rad. Z mého pohledu jsem se snažila vystihnout možné strategie, ale určitě jsem neuvedla jejich úplný výčet. Zvláště mne pak zajímal přesah této tematiky směrem k psychoterapii, který by si zasloužil podrobnější přístup než, jaký je mu věnován mnou i ostatními citovanými autory.

V empirické části jsem pak na základě analýzy dat sestavila zakotvenou teorii štěstí obsahující specifické kategorie. Této teorii ve vztahu k výsledkům a poznatkům teoretické části se více věnuji v diskusi empirické části. Její hlavní přínos považuji v podnětech k rozpracování některých témat spojených se štěstím do větší šíře. Také tato teorie poukazuje na možnost uplatnění teoretických poznatků v praxi, které by vedlo ke šťastnějšímu prožívání.

Poznatky psychologie štěstí mají podle mého názoru široké možnosti aplikace. Například v oblasti psychologie práce a organizace se ukazuje šťastný pracovník jako

přínos vzhledem k jeho vyšší produktivitě, nezávislosti na vnější odměně a lepším vztahům k okolí. Také v psychologii zdraví se dají aplikovat poznatky o štěstí směřující k prevenci některých civilizačních chorob a zvyšování fyzické odolnosti. Jako předpoklad může být i například vyšší compliance s léčbou. Z pohledu výchovy dětí se zdá být prospěšné jim předávat některé poznatky o štěstí a strategiích k němu vedoucích. Podobných aplikačních poznatků bychom našli mnoho, a proto se mi zdá zkoumání této oblasti za podnětné.

Zároveň bych ráda ale uvedla kritický pohled na tento koncept, který ve mně postupně narůstal při zpracování použité literatury. Jako první problematické místo a největší nedostatek vidím v nejasné nebo spíše chybějící přesné definici štěstí, která neposkytuje dalším poznatkům stabilní základ. Dále mnoho autorů, jak už jsem se zmínila, užívá pojem štěstí synonymně s ostatními, takže se obtížně sleduje, které myšlenky se štěstím souvisí a které nikoliv. Přestože dochází k nevyjasněnosti terminologie autoři pokračují v dalších úvahách, rozšiřují své myšlenky a věnují se jednotlivým strategiím v nadbytečné míře. Tento rychlý přechod od definice k používání pojmu přináší nejasnosti a svádí k vágnosti. I v mé práci je určitě tento způsob patrný, protože moje úvahy jsou v naprosté většině dokládány literárními zdroji. Přes tento skeptický přístup věřím, že psychologie štěstí může přinést mnoho podnětných a užitečných poznatků.

Na závěr bych ráda podotkla, že tato práce je přes mojí veškerou snahu o dokonalost limitována některými faktory. Jako první uvedu můj osobitý způsob zpracování zdrojů, který se projevuje upřednostněním vybraných a potlačením jiných do pozadí. Také je tato práce ve své podstatě omezená použitou literaturou, u které jsem se snažila docílit co největší rozmanitosti. Přes své limity a omezený rozsah doufám, že tento příspěvek k psychologii štěstí podnítl další zájem a zpestří pohled na štěstí.

V. POUŽITÁ LITERATURA

- AINSWORTH, M. D. S. – BOWLBY, J. An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 1991, vol. 46, no. 4, s. 333-341.
- ALLPORT, F. H. A physiological-genetic theory of feeling and emotion. *Psychological Review*, March 1922, vol. 29, no. 2, s. 132-139.
- ARGYLE, M. – CROSSLAND, J. The dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, June 1987, vol. 26, no. 2, s. 127-137.
- ASENDORPF, J. B. – OSTENDORF, F. Is self-enhancement healthy? Conceptual, psychometric, and empirical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, vol. 74, no. 4, s. 955-966.
- ASHBY, F. G. – ISEN, A. M. – TURKEN, A. U. A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 1999, vol. 106, no. 3, s. 529-550.
- ASPINWALL, L. G. – BRUNHART, S. M. Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, October 1996, vol. 22, no. 10, s. 993-1028.
- ASPINWALL, L. G. – RICHTER, L. Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation & Emotion*, September 1999, vol. 23, no. 3, s. 221-245.
- AVERILL, J. R. – MORE, T. A. Happiness. In LEWIS, M. – HAVILAND, J. M. *Handbook of emotions*. 1st edit. New York: The Guilford Press, 1993. s. 617-629. ISBN 0-89862-988-8.
- AVERILL, J. R. – MORE, T. A. Happiness. In LEWIS, M. – HAVILAND-JONES, J. M. (eds) *Handbook of emotions*. 2nd edit. New York: The Guilford Press, 2000. s. 663-676. ISBN 1-59385-029-8.
- BAUMEISTER, R. F. *Meanings of life*. New York: Guilford Press, 1991. 426 s. ISBN 0-89862-763-X.
- BISWAS-DIENER, R. – DEAN, B. *Positive psychology coaching. Putting the science of happiness to work for your clients*. 1st edit. Hoboken: John Wiley & Sons, 2007. 258 s. ISBN 0-470-04246-5.

- BLÍŽKOVSKÁ, J. Objektivní a subjektivní faktory štěstí. In *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity*. 1. vyd. Brno: Vydavatelství MU, 2003. s. 55-61. ISBN 80-210-3130-1.
- BRICKMAN, P. – COATES, D. – JANOFF-BULMAN, R. Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, vol. 36, no. 8, s. 917-927.
- BRÜLDE, B. Happiness and the good life. Introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 2007, vol. 8, no. 1., s. 1-14.
- CAHILL, L. – McGAUGH, J. L. Mechanisms of emotional arousal and lasting declarative memory. *Trends in Neurosciences*, July 1998, vol. 21, no. 7, s. 294-299.
- CARR, A. *Positive psychology. The science of happiness and human strengths*. 1st edit. London: Routledge, 2004. 388 s. ISBN 1-58391-991-0.
- CLARK, M. – ISEN, A. M. – SCHWARTZ, M. F. Duration of the effect of good mood on helping: „Footprints on the sands of time“. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, vol. 34, no. 3, s. 385-393.
- COLVIN, C. R. – BLOCK, J. Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 1994, vol. 116, no. 1, s. 3-20.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života. Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* 1. vyd. Praha: Lidové Noviny, 1996. 400 s. ISBN 80-7106-139-5.
- DAMASIO, A. R. *Descartesův omyl: emoce, rozum a lidský mozek*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2000. 264 s. ISBN 80-204-0844-4.
- DANNER, D. D. – SNOWDON, D. A. – FRIESEN, W. V. Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, vol. 80, no. 5, s. 804-813.
- DARWIN, CH. *Výraz emocí u člověka a u zvířat*. 1. vyd. Praha: Československá akademie věd, 1964. 288 s.

- DAVIDSON, R. J. Emotion and affective style: physiological substrates: S104. *Journal of Clinical Neurophysiology. Computerized Polysomnographic Analysis*, July 1996, vol. 13, no. 4, s. 345-346.
- DAVIDSON, R. J. – JACKSON, D. C. – KALIN, N. H. Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 2000, vol. 126, no. 6, s. 890-909.
- DAVIDSON, R. J. et al. Approach-withdrawal and cerebral asymmetry: emotional expression and brain physiology I. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, vol. 58, no. 2, s. 330-341.
- DEBIEC, J. – LEDOUX, J. Fear and the brain. *Social Research*, Winter 2004, vol. 71, no. 4, s. 807-818.
- DEMİR, M. – WEITEKAMP, L. A. I am so happy cause today I found my friend: friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2007, vol. 8, no. 2, s. 181-211.
- DIENER, E. – DIENER, M. B. Happiness: subjective well-being. In FRIEDMAN, H. S. (ed.) *Encyclopedia of mental health. Vol. 2, Do-N*. London: Academic Press, 1998. 782 s. ISBN 0-12-226677-3.
- DURNING, A. T. Are we happy yet? In ROSZAK, T. – GOMES, M. E. – KANNER, A. D. (eds.) *Ecopsychology: restoring the earth healing the mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 1995. s. 68-76. ISBN 0-87156-406-8.
- FELDMANN, H. – BRAND-JAKOBI, J. – GMUER, M. *Kompendium lékařské psychologie: pro studující a lékaře*. 1. vyd. Praha: Victoria Publishing, 1995. 205 s. ISBN 80-85605-67-8.
- FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. 2. vyd. Brno: Cesta, 1997. 216 s. ISBN 80-85139-63-2.
- FREDRICKSON, B. L. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, March 2000, vol. 3, s. 1-25.
- FREDRICKSON, B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. In HUPPERT, F. A. – BAYLIS, N. – KEVERNE, B. (eds.) *The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press, 2007. s. 215-238. ISBN 0-19-856752-9.

- FREDRICKSON, B. L. – LOSADA, M. F. Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, October 2005, vol. 60, no. 7, s. 678-686.
- FRIJDA, N. H. The psychologists' point of view. In LEWIS, M. – HAVILAND-JONES, J. M. (eds.) *Handbook of emotions*. 2nd edit. New York: The Guilford Press, 2000. s. 59-74. ISBN 1-59385-029-8.
- HARKER, L. – KELTNER, D. Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, vol. 80, no. 1, s. 112-124.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
- IZARD, C. E. Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*. March 1990, vol. 58, no. 3, s. 487-498.
- JAMES, W. What is emotion? 1884. In DENNIS, W. (ed.) *Readings in the history of psychology*. *Century psychology series*. [s.l.]: Appleton-Century-Crofts, 1948. s. 290-303.
- JELÍNEK, J. *Biologie člověka a úvod do obecné genetiky*. 3. vyd. Olomouc: Olomouc, 1998. 319 s. ISBN 80-7182-061-X.
- KAHNEMAN, O. et al. When more pain is preferred to less: adding a better ending. *Psychological Science*, 1993, vol. 4, no. 6, s. 401-405.
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 264 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KEMPER, T. D. Social models in the explanation of emotions. In LEWIS, M. – HAVILAND-JONES, J. M. (eds.) *Handbook of emotions*. 2nd edit. New York: The Guilford Press, 2000. s. 45-58. ISBN 1-59385-029-8.
- KEYES, C. L. M. – SHMOTKIN, D. – RYFF, C. D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82, no. 6, s. 1007-1022.

- KLEIN, S. *The science of happiness. How our brains make us happy – and what we can do to get happier*. 1st edit. New York: Marlowe & Company, 2006. 297 s. ISBN 1- 56924-328-X.
- KOLBE, CH. Smysl a štěstí: k vitálnímu významu otázky smyslu. In LÄNGLE, S. – SULZ, M. (eds.) *Žít svůj vlastní život: úvod do existenciální analýzy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. s. 25-36. ISBN 978-80-7367-220-1.
- KOUKOLÍK, F. *Lidský mozek. Funkční systémy. Norma a poruchy*. 2. vyd. Praha: Portál, 2002. 451 s. ISBN 80-7178-632-2.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 3. dopl. vyd. Praha: Portál, 2000. 392 s. ISBN 80-7178-414-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie: radost, naděje, odpouštění, smiřování, překonávání negativních emocí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 200 s. ISBN 80-7178-835-X.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Kdy je člověk šťastný. *Psychologie dnes*, 2007, roč. 13, č. 4, s. 46-49.
- LAYARD, R. *Happiness: lessons from a new science*. 1st edit. London: Penguin Books, 2006. 310 s. ISBN 0-141-01690-6.
- LEDOUX, J. E. Emotions: clues from the brain. *Annual Review of Psychology*, 1995, vol. 46, s. 209-235.
- LUCIANI, J. J. *The power of self-coaching: the five essential steps to creating the life you want*. New Jersey: Wiley & Sons, 2004. 243 s. ISBN 0-471-46360-4.
- MACLEAN, P. D. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Plenum, 1990. 704 s. ISBN 0306431688.
- MARTIN, P. *Making happy people. The nature of happiness and its origins in childhood*. 1st edit. London: Harper Perennial, 2006. 306 s. ISBN 0-00-712707-3.
- MASLOW, A. H. *Náboženství, hodnoty a vrcholné zážitky*. Tomáš, Vocelka. [s.l.]: 1992. 138 s.
- MICHALOS, A. C. Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, May 1985, vol. 16, no. 4, s. 347-413.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

- MORRIS, J. S. et al. A differential neural response in the human amygdala to fearful and happy facial expressions. *Nature*, October 1996, vol. 383, no. 6603, s. 812-815.
- MYERS, D. G. *Cesta ke štěstí. Tajemství vaší duševní pohody*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2006. 212 s. ISBN 80-7255-147-7.
- NETTLE, D. *Happiness. The science behind your smile*. 1st edit. Oxford: Oxford University Press, 2006. 216 s. ISBN 0-19-280559-2.
- OSTIR, G. V. et al. Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, May 2000, vol. 48, no. 5, s. 473-478.
- OSTIR, G. V. et al. Hypertension in older adults and the role of positive emotions. *Psychosomatic Medicine*, 2006, vol. 68, no.5, s. 727-733.
- PETERSON, CH. *A primer in positive psychology*. 1st edit. Oxford: Oxford University Press, 2006. 386 s. ISBN 0-19-518833-0.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2007. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
- SELIGMAN, M. *The optimistic child*. 1st edit. New York: HarperPerennial, 1996. 336 s. ISBN 0-06-097709-4.
- SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2003. 392 s. ISBN 80-249-0293-1.
- SCHOCH, R. *The secrets of happiness. Three thousand years of searching for the good life*. 1st edit. London: Profile Books, 2007. 243 s. ISBN 1-86197-989-4.
- SLAMĚNÍK, I. Afiliace, atraktivita, láska. In VÝROST, J. – SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie = Sociálna psychológia*. 1. vyd. Praha: ISV, 1997. s. 289-313. ISBN 80-85866-20-X.
- SNYDER, C. R. – LOPEZ, S. J. *Positive psychology. The scientific and practical explorations of human strengths*. 1st edit. London: Sage Publications, 2007. 598 s. ISBN 0-7619-2633-X.
- SOLOMON, R. C. The philosophy of emotions. In LEWIS, M. – HAVILAND-JONES, J. M. (eds.) *Handbook of emotions*. 2nd edit. New York: The Guilford Press, 2000. s. 3-15. ISBN 1-59385-029-8.

- STAW, B. M. – SUTTON, R. I. – PELLED, L. H. Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization Science*, February 1994, vol. 5, no.1, s. 51-71.
- STÖRIG, H. J. *Malé dějiny filosofie*. 7. přeprac. a rozšíř. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. 632 s. ISBN 80-7192-500-2
- STRAUSS, A. – CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. 1. vyd. Brno: Albert, 1999. 208 s. ISBN 80-85834-60-X.
- STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 232 s. ISBN 80-7178-553-9.
- SUH, E. – DIENER, E. – FUJITA, F. Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, vol. 70, no. 5, s. 1091-1102.
- SUH, E. et al. The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, vol. 74, no. 2, s. 482-493.
- ŠVANCARA, J. *Emoce, city a motivace*. 1. vyd. Brno: Univerzita J. E. Purkyně v Brně, 1973. 180s.
- TAYLOR, S. E. – BROWN, J. D. Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 1994, vol. 116, no. 1, s. 21-27.
- VEENHOVEN, R. Advances in understanding happiness. *Revue Québécoise de Psychologie*, 1997, vol. 18, s. 29-74.
- VEENHOVEN, R. Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2003, vol. 4, no. 4, s. 437-457.
- VEENHOVEN, R. Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. [on-line] *Journal of Happiness Studies*, 2007-03-02. URL <<http://www.springerlink.com/content/0474658172222350>>
- WATSON, D. L. – THARP, R. G. *Self-directed behavior. Self-modification for personal adjustment*. 8th edit. Belmont: Wadsworth, 2002. 343 s. ISBN 0-534-52736-1.
- WUNDT, W. *Outlines of psychology*. 3rd edit. London: Williams & Nortage, 1907. 392 s.
- WHITE, G. M. Representing emotional meaning: category, metaphor, schema, discourse. In LEWIS, M. – HAVILAND-JONES, J. M. (eds.) *Handbook of*

emotions. 2nd edit. New York: The Guilford Press, 2000. s. 30-44. ISBN 1-59385-029-8.

VI. PŘÍLOHY

1. ROZHOVOR – JAKUB

Věk: 23

Pohlaví: muž

Vzdělání: VŠ, web-design

Rodinný stav: svobodný

Trvalý pobyt: Chotíkov

Rozhovor dne 11. 5. 2007, Plzeň

Na dotaz, **kdy naposledy byl šťastný**, odpovídá „každý den“ a pak se zamýšlí a jmenuje víkend v Dánsku, kde byl za svojí přítelkyní. Jako další jmenuje úspěch v práci, kdy se mu něco podaří a zákazník je spokojený, poděkuje, dá pozitivní zpětnou vazbu. Je šťastný, když se něco povede. Taky byl včera „happy“, kdy pomáhal mamce své přítelkyně. Podle svých slov z toho nebyl úplně „vypleskej, na zemi“, nebyla to úplná euforie, ale měl pocit, že takhle je to dobrý, měl z toho dobrý pocit. Člověk to má urovnaný, pomůže a má z toho dobrý pocit. Jen neví, jestli to je to štěstí.

Když je šťastný, tak je to podle něj taková ta chvíle, kdy má pocit, že všechno je perfektní, všechno je srovnaný, jasný, přijde mu to jednoduchý. V ten okamžik má všechno na dlani, může si to „přečíst“. Také nemusí nic řešit, všechno je jasný. Ví, že je s člověkem, na kterého se může stoprocentně spolehnout, a zároveň ona se může spolehnout na něho. Není v tom zážitku nic, co by ho trápilo, užíralo. Najednou mu přijde všechno jednoduchý. Dále zmiňuje to, že v tu chvíli (víkend v Dánsku), není na internetu, na mobilu, tedy mimo dosah spojení, a může vypnout, užívat si. Zároveň je to tedy pro něj čas, kdy se může oprostít od svých běžných starostí.

V **práci** používá počítač, internet a mobil, kdy tvrdí, že ho to nezatěžuje, protože mu to přináší peníze, ale vzápětí přiznává, že k odpočinku potřebuje to všechno vypnout. Znamená to pro něj „nebýt v práci“, jako kdyby mu skončila směna. V práci se cítí šťastný, i když to podle něho „není ono“, protože mají vysoké cíle. A čím vyšší má člověk cíle, tím méně je spokojený se současností. Člověk pak chce čím dál tím víc. Jako spolumajitel své firmy je šťastný, protože si tím splnil sen. Někdy přemýšlí o tom, jestli by nebyl šťastnější v rámci nějaké velké organizace, protože by možná měl méně starostí. Teď ho nejvíc trápí, že mít firmu je boj a zabírá mu to hodně času.

Když ráno vstane, tak se mu nechce nic, protože si představuje, co všechno ho čeká. Na něco se těší a něco ho trápí. Jako **záměrnou činnost ve všedním dni**, kterou dělá, aby si odpočinul a byl šťastný, zmiňuje vyhledání kontaktu s někým, s kým si může „nezávazně pokecat“, setká se s lidmi, „vypne“ a nemusí nic řešit (věci pracovní).

Během posledních dvou měsíců kromě víkendů s přítelkyní nemůže najít žádný šťastnější okamžik, kdy by „vyloženě skákal“. Vysvětluje si to tím, že se naučil

brát věci, až když jsou „na stole“, a nevěřit slibům. Pak si vzpomene na poslední **státnici**, ale to bylo minulé léto. To byl pocit, kdy byl šťastný. Odpadly mu na chvílku všemožné starosti. Pak říká, že se dá říct, že ten večer byl opravdu šťastný. Nebylo to dlouhodobé. Podle něho to je tak na dva, tři dny, než člověk dojde „na zdravotní, sociální“, a pak si řekne „...co jsem to udělal“. Cítil se šťastný, protože konečně mohl dělat naplno to, co chtěl. Myslí si, že nepocítil prázdnotu, protože měl jasnou představu, co chce, a pokračoval v něčem započatém. Přesto bylo to štěstí jen chvilkové.

Štěstí podle něho není o **penězích**. Peníze nějakým způsobem jsou spojené se štěstím, ale není tam přímá úměra, že čím více by člověk měl peněz, tím by byl šťastnější. Sám by nikdy nechtěl být bohatý. Má pocit, že kdyby teď vyhrál, tak neví co by dělal, „asi bych se zastřelil“. Člověk může být šťastný „s korunou v kapse“ a nešťastný „s milionem na účtě“. Hranici, kdy starosti o peníze nebrání štěstí, vidí v tom, kdy on by mohl zaopatřit rodinu v určitém standardu. Chce ale zároveň pociťovat finanční vzestupnou tendenci. Podle něho je člověk nešťastný, když si začne kupovat kýchče, věci, které opravdu nepotřebuje. Má pocit, že člověk, který dokazuje své postavení ostatním svými penězi, musí být nešťastný.

Při rozhovoru upozorňuje na rozdíl „mít štěstí v tom, tom, tom a tom“. **Rozdíl mezi mít štěstí a být šťastný** se snaží nejprve uchopit přes mít štěstí, které pro něj znamená „nezakopávat“, „nepadne na hubu“, nebo že se zase zvedne. Mít štěstí ale není podle něho o náhodě. Začíná to tím, kde se člověk narodí, tam to vzniká. První štěstí je, kde se narodíme. Být šťastný prožívá, je to něco odlišného. Nikdy nepřemýšlel nad tím, jestli mít štěstí znamená být šťastný. Dochází k závěru, že člověk si to ani nemusí uvědomovat, že má štěstí a nemusí být šťastný.

Štěstí z věcí a štěstí prožitkové vnímá jako výrazně odlišné a kdyby si měl vybrat, tak volí prožitek, protože ten může s někým sdílet. Když si koupí něco, tak z toho má radost, ale brzy zjistí, že to nemá vliv na nic a je to jen o jeho sebevědomí. Nikomu tím radost neudělá. Z krásného víkendu bude mít dlouhodobější dobrý pocit, připomene si ho, vzpomene si na něj za delší dobu.

Z lidí, se kterými je šťastný, jmenuje svojí přítelkyni a její rodinu. Pochvaluje si, že tam je pro něj příjemné prostředí, cítí se tam dobře, ví, že jim může pomoci. Pak se cítí šťastný s bráchou. S rodiči se od jisté doby (jejich nehoda v partnerství) necítí moc dobře. Pak ještě jmenuje své psy, se kterými chodí na procházky. Líbí se mu, když vidí, jakou mají radost.

Nejšťastnějšího člověka ve svém okolí nemůže najít, protože jsou teď všichni „zadepkovaný“. Pak se usměje a řekne naši psi, ty jsou šťastní. Z rodiny mu nepříjde nikdo šťastný, ani jeho přítelkyně. Brácha má před maturitou, přítelkyně se vrací ze stáže z Dánska a „řeší se“. Jeho rodiče spolu nevycházejí. Přítelkyně rodiče mají zdravotní problémy. Podle něho spousta lidí nemůže přijít na nikoho ve svém okolí, kdo by byl vyloženě šťastný. Napadá ho, že by mohl být šťastný blázen (duševně chorý člověk), protože čím méně člověk vnímá realitu, tím by mohl být šťastnější.

Šťastnost druhého posuzuje podle toho, jak dobře ho zná. Jakmile má někdo nějaký problém, tak nemůže být šťastný. Podle něho teď nikdo nemůže být dlouhodobě šťastný, takže to na nich není ani vidět. Možná když toho člověka uvidí jednou za čas, tak by o něm mohl říct, že je šťastný. Aby toho člověka považoval za šťastného, tak nesmí mít žádný problém, musí se cítit naplněný v práci, mít čas na svojí rodinu, všechno mít v pohodě, srovnané, všechno mu vychází.

Aby on o sobě mohl říct, že je šťastný, tak by musel mít dostatek prostředků, aby si nemusel dělat starosti, mít čas a peníze. Čas by chtěl mít na svoje koníčky, rodinu, peníze na svoje bydlení. V ideálním případě by chtěl dělat co nejméně, ale tak aby vydělal dostatek peněz, a pak mohl trávit volný čas se svými blízkými.

Šťastný člověk „září“, druzí to na něm vidí, usmívá se na vším, všechno je pro něj v pohodě, je to pro něj jednoduchý, nehledá na ničem „mouchy“, vidí věci s nadhledem. „Prostě“ to z něj „září“, rozdává to dál, zase než bude na nule. Tu šťastnost rozdává.

Místo, **kde je šťastný**, je asi obecně příroda. Třeba rád jede na vodu, pod stan, do přírody. Podle něj to bude spojené s tím, že tam vypne, odpočine si od práce, má prostor na to si to užít. Na dovolené odpadnou starosti, nemusí se nic řešit, zodpovědnost je nulová, má čas, který si může naplno užít. Mluví o vysněném místě, kde asi bude šťastný, a tím je pro něj vlastní „byteček“, kde bude se svojí přítelkyní. Místo má vždy spojené s někým. Třeba když jde na procházku se psy do přírody. V práci je to docela v pohodě, ale není to ono. Hospoda ho bavila, ale teď už ne. Ke štěstí potřebuje klid a aby po něm někdo něco nechtěl. Ve městě se vyloženě šťastný necítí.

Když je šťastný, tak mu opravdu přijde všechno strašně jednoduchý. Jakékoliv problémy ví, jak vyřešit nebo že je bude moct vyřešit. Cítí se plný síly, že má na všechno, co chce. Vidí jasnou cestu, kudy jít, a kdy bude všechno klapat. Je to chvíle, kdy všemu porozumí, má náhled na věci. V tu chvíli má pocit, že by pro někoho něco udělal, chce se o to podělit s někým. Potřebuje to „vyventilovat“. A poslechne si problémy jiných, aby se zase mohl vrátit do normálu. Tím, že se rozzáří, to chce vyventilovat. Dává příklad, že když se mu něco povede, tak skáče, tancuje, zpívá si a „dělám všechno možný, blbnu“. Je to podle něj trochu takové „snílkovství“, kdy to chce všem říct, podělit se, vysvětlit. Je „happy“, má radost, potřebuje sdělit, že se mu něco povedlo.

Odlišuje **krátkodobé štěstí od dlouhodobého**, kdy to první zažívá často, ale to dlouhodobé štěstí podle svých slov ještě nezažil. Dlouhodobé štěstí podle něj člověk nepozná. Až po určité době si uvědomí, že po celou tu dobu byl šťastný. Sám rozlišuje štěstí z něčeho a záleží na tom z čeho, a pak může být šťastný chvilkově, třeba když svítí sluníčko. Má pocit, že dlouhodobé štěstí neprožije, možná si to ani neuvědomí.

Nikdy nepoužije větu „jsem nešťastný“. Neví, co je pro něj být nešťastný. Jako **neštěstí** chápe nějakou tragédii v rodině, nějakou katastrofu. Třeba není z něčeho šťastný a to znamená, že se cítí tak „v normálu“. Během této úvahy dochází k závěru, že by se mělo rozlišovat „happy“ a „lucky“.

Kdyby měl někomu **poradit jak být šťastný**, tak „to náhodou ví“. Jako první radu říká, že je předpokladem nic od nikoho neočekávat. Jedině pak můžeme být mile překvapeni a být z toho šťastní. Člověk má být upřímný, říct, co sám chce. Zároveň by ale měla existovat určitá hranice, prostor pro překvapení. Pak další radou je komunikativnost. A štěstí je podle něho nenalhávat nic sobě ani ostatním. On sám byl chvíli nešťastný z toho, když musel ze sebe dělat něco, co není. Je šťastný, když může být upřímný. Může být šťastný jen, když je autentický. Někdy ale je to podle něho strašně těžký, protože člověk sám neví, co má dělat. Taky není dobrý „hrát nějaké věci na obě strany“. Další radou je mít nějaký cíl, o kterém víme, že ho někdy dosáhneme. Ale mohou to být i krátkodobé cíle. Také se třeba podle něj říká, že si má člověk udělat každý den radost, ale to je podle něho moc často, kdy si to člověk ani nemůže

pořádně užít, a spíš je lepší udělat někomu radost. Má pocit, že rady mohou člověku pomoci jak být šťastný, ale neplatí to obecně pro všechny. A je podle něj samozřejmý, že nikdo není každý den šťastný a má nějaký problém. On sám, když má nějakou starost, „depku“, tak ví, že se z toho dokáže dostat tím, že si udělá radost, splní něco někomu, co mu slíbil. Takže sám přiznává, že ve svém všedním dni dělá věci pro to, aby byl šťastný.

Jako cíl je štěstí samozřejmé, protože každý chce být šťastný. Třeba pro cíle v jeho životě, to co dělá, směřuje k tomu, aby byl šťastný.

Na otázku, **proč jsme šťastní**, odpovídá, že je otázkou, jestli to štěstí vůbec je. Štěstí je pro něj „hnací motor“. Nikdo nechce dělat nic pro to, aby byl nešťastný. Lidi dělají věci, aby byli šťastní. Ale myslí si, že lidi, kteří se ženou za štěstím a „převálcují“ ostatní, tak nemůžou být ani šťastní.

Přichází s tím, že raději jde na kafe s člověkem, který je šťastný, a ví, že s ním bude „happy“. Myslí si, že obecně **jsou lidi raději se šťastnými lidmi**, že tito lidé na sebe ty druhé „nalepují“.

Štěstí je pro něj už jenom to, že člověk je naživu (smích). Může říct jen štěstí je, když... Štěstí je podle něj subjektivní pocit člověka, který „prostě nemůže líp popsat“.

2. ROZHOVOR – MARIE

Věk: 51

Pohlaví: žena

Vzdělání: VŠ, pedagogická fakulta

Rodinný stav: vdaná

Trvalý pobyt: Plzeň

Rozhovor dne 21.6.2007, Plzeň

Naposledy byla šťastná včera, protože měla koncert její dcera a moc se jí to povedlo. V tu chvíli měla hezký pocit, protože jí lidi chodili gratulovat k její dceři a ona si uvědomila, jak úžasné děti má. Byla na ní pyšná, že je pracovitá, talentovaná, a že se jí konečně o tom povedlo někoho přesvědčit. Měla radost, že ta její práce a dřina nepřišla „vniveč“, že dostala nějakou další motivaci. To byla šťastná a uvědomila si, že je to pro ní hodně důležité, aby její děti byly šťastné, aby se jim vrátilo to, když je někdo pracovitý a poctivý, tak mu to něco přinese. Tak to byla šťastná. Bylo to pro ní příjemné, takový zvláštní pocit, tak to si to užila.

Na otázku, **kdy v poslední době zažila štěstí**, odpovídá, že svým způsobem je šťastný člověk, protože má dost peněz na to, aby si mohla koupit, co chce, má skvělého muže, lidsky krásného člověka vedle sebe, má dvě skvělé holky, takže má v sobě pořád takovou permanentní hladinu štěstí. Samozřejmě se tam objevují i takové ty smutky nebo „deprese“, které spojuje s přechodem. Vyloženě, kdy by to štěstí vyběhlo, tak to neví. Pak vzpomíná, že to možná bylo ve chvíli, kdy přijela do svého nového domu a uvědomila si, že tam skutečně bude bydlet, že už to není taková ta „fata morgana“ na obzoru, že vyjde ze dveří a bude tam trávník, kytky, a ne beton, výtah. Když si to uvědomí, tak to bylo takové vyběhnutí z normálu.

Co jí působí radost, jsou její **přátelé, setkávání se s lidmi**. Bez toho by asi nemohla být. Vzhledem k tomu, že těchto lidí je dost a jsou krásní, tak v tomhle má také vyrovnanou hladinu štěstí. Asi by nemohla žít v samotě. Možná v samotě ano, ale kdyby neměla komu zavolat, neměla by nikoho blízkého, tak to by byl pro ní asi největší smutek. Samota pro ní je tvořivá. Úplnou izolaci si neumí představit. Asi by ze začátku hodně nabírala, ale pak si nedokáže představit, že by to neměla komu předat. Pak by jí to přišlo úplně zbytečné.

Nad **nejšťastnějším obdobím svého života** přemýšlí, protože se nerada otáčí zpět. Ty křížovanky, kdy odbočila někam jinam, ji docela bolí. Jako šťastné období považuje, když její dcery byly ještě malé, chodily na první stupeň ZŠ, kdy byli jako rodina stmelnější, žili skautingem, jezdili na tábory. Bylo to období, kdy fungovali jako rodina. Teď si najednou uvědomuje, jaké to bylo krásné období. Člověk asi docení hodnotu věcí, až když je ztratí. Zpětně si uvědomuje, že to bylo krásné období, kdy byli jako rodina pohromadě. Zároveň si ale uvědomuje, že v té době udělala hodně pedagogických chyb ve výchově, kdy má pocit, že by to nejdřív mělo být nanečisto, a pak teprve načisto. Má výčitky, že se nevěnovala více svým dětem. Potom také období, kdy prožívala dospívání dětí svěřených v lidové škole umění, kdy cítila, že je pro ně důležitá, svěřovali se jí. Měli partu, kde měla všechny „pod svými křídly“, byla taková „kvočna“. Ale zase v tu chvíli se nevěnovala tolik své rodině. Vždycky se najde něco, co ten obraz šťastného období trochu naruší.

Dětství měla krásné, na které ráda vzpomíná, ale je pravda, že člověk časem to ošklivé zapomene. Měla rodiče, kteří se příšerně hádali, hodně ošklivě, ale tohle jí vymizelo. Vzpomínky na dětství jsou spojené s babičkou na venkově, s venkovským statkem. Tam byla v přírodě, která jí teď moc chybí. Tam zakoušela ohromnou volnost a svobodu, kdy se o ní nikdo nestaral. Toulala se mezi ovce, krávy, stromy, květinami a měla pocit, že zažila naprosté souznění s přírodou, kdy s ní promlouvala. Jako malá měla intuici, že třeba motýl je duší zemřelého člověka, pocit sounáležitosti s přírodou, dětsky naivní pohled na svět. Dětství jí hodně formovalo a svým způsobem po zbytek života hledá tu přírodu, volnost. Ohromně touží po přírodě.

Místem, kde je šťastná, je příroda. Město jí hodně svazuje a vyčerpává. Do toho města se dostala, protože si nerozuměla. Nevěděla, kdo je a kam chce jít. Díky kompromisům, díky společnosti, díky tomu, že když se rozhodovala, tak „tam nikdy nebyla ona“, aby byli šťastní lidi kolem ní, takže se dostala do města a nechtěla. Uvědomuje si teď, že je venkovský člověk. Ale možná to tak mělo všechno být. Nejkrásnější na životě je to tajemství. Všechny věci se dostávají před člověka, aby je pochopil, aby se někam posunul. Možná by nepoznala tolik krásných lidí.

Ve věcech se snaží **hledat ten smysl a to pozitivní**. Vnímá to jako dar, když někdo přirozeně vidí to dobré, krásné a přijímá věci velkoryse s respektem a úctou, s dobrem. Někdy jí věci „zkrouhnou“ a musí tam hledat to dobré, ty pozitivní stránky. A někdy jí to jde opravdu těžko, protože přirozeně vidí i to špatné. Sama se zamýšlí, že vedle sebe má člověka, který to přirozeně umí. A její dcera se to asi od svého otce naučila. Takže má aspoň příklad. Sama sebe označuje za katastrofický typ a učí se jím nebýt. Každá věc je hodnocena z úhlu pohledu toho člověka, takže to se snaží změnit.

Osobou, se kým je šťastná, je v podstatě kdokoliv, vedle kterého má možnost růst. A to může být i malé dítě i osmdesátiletý stařec. Šťastná je s lidmi, se kterými se může podělit o radost, o štěstí, o bolest, který jí obohacují svým pohledem na svět, svými názory. To je pro ní veliký dar a je vděčná, že tyto lidi kolem sebe má.

V každém případě je šťastná se svými nejbližšími. S mužem je šťastná, když mají pohodu, nic je nehoní, nemusí se nervovat, když si může všechno vychutnávat. Šťastná je se svými dcerami, které jsou krásné, se svými přáteli.

V **partnerství** je to štěstí práce. Láska a tolerance. Každý z nich má svým způsobem svojí vlastní svobodu, svůj svět. Je to pro ní důležité. A pak se vrací každý z toho svého světa k tomu druhému. A potom její muž je podle ní ušlechtilý člověk, kterého si váží. Váží si ho za jeho pracovitost, skromnost, ušlechtilost, velkorysost, za to, že je výborný otec. To jsou věci, které si vždy uvědomí, když se na něj zlobí. Tyhle charakterové věci jsou stabilitou a ona těžko může ublížit tak krásnému člověku. Váží si ho a on si to nezaslouží. Je nesobecký, moudrý.

Kdyby si měla **vymyslet postavu, která by byla šťastná**, tak by tu úvahu asi vztáhla k sobě. Ona by byla nejšťastnější, kdyby mohla tvořit, kdyby mohla mít keramickou dílnu. Ráno by vstala a dělala by s hlínou, mohla by malovat, dělat grafiku, pracovat se dřevem. A pak by mohla mít jen chleba a vodu. Ale potřebovala by mít kolem sebe přírodu, venkov. Kdyby měla takovou dílničku a uživilo by jí to, tak by byla nejšťastnější člověk na světě. To by jí asi stačilo k naplnění, uspokojení. To by bylo krásné. To je takový sen. Je v tom velké přání o svobodě.

V **práci je šťastná, když se jí daří, když ví, že ta hodina s dětmi k něčemu byla** a oni si něco odnášejí. Je šťastná, když ty děti se na ní podívají a v duchu si říkají, tak teď nám něco dala, užili jsme si to, objevili jsme něco. To za ty léta praxe pozná. Líbí se jí, když si ty děti ten zážitek v sobě nosí. Ve výtvarné výchově s nimi může dělat věci kreativní, kdy si ty děti šáhnou do sebe, jdou do hloubky, mají prostor si uvědomit sami sebe. Musí čerpat ze sebe, ze svého žití a pracují s tím, co v nich leží ladem a oni jsou za to vděční. Když je dostane na tuhle pozici, otevře je a oni začnou být upřímní, tak z nich začnou padat „perly“, začnou si uvědomovat své prožitky, zážitky. Souvisí to s tím, kdo jsem vlastně já. A pak začnou naslouchat těm druhým. Tyhle hodiny od ní vyžadují mnoho energie a velkou přípravu. Hodiny rozlišuje na ty, co jdou po formě a ty jsou spíš oddechové, a ty, co jdou po obsahu a ty jdou do hloubky. Když se hodina povede, tak je šťastná. Nešťastná je, když ví, že byla unavená a že z té hodiny mohla vytěžit víc. Cítí se vyčerpaná, vyhořelá.

Nešťastná je v okamžiku, kdy bilancuje a uvědomuje si, že na určité životní křižovatce mohla uhnout jiným směrem a mohlo to být všechno jinak. A to je cesta do pekel. Nešťastná je, když se jí věci nedaří, když někomu ublíží ať nevědomě či vědomě. To jí bolí. Poslední dobou jí vhání slzy a bolest do duše věci, které si dřív ani tak nepřipouštěla, jako je žebrající člověk, starý nemohoucí člověk nebo postižený člověk. To jí hodně dojde. Ale zase podle ní žijeme v relativním světě, kdy člověk by měl děkovat nemoci za to, že si váží zdraví. Tyhle věci se jí tolik dotýkají, protože žije v opaku. Je to úder do duše, kdy je jí z toho smutno.

Kdyby měla někomu poradit jak být šťastný, tak by poradila být sám sebou, rozumět si. To je nejtěžší úkol, ale lidi, kteří si rozumí, tak potřebují strašně málo a dokáží být ze strašně mála šťastní. **Chceš-li poznat štěstí, poznej sám sebe.** Ty kompromisy v životě způsobují, že člověk ztrácí sám sebe. K tomu, aby se poznala a přestala dělat kompromisy, vedla dlouhá cesta. Když člověk následuje svojí cestu, tak je pak šťastný, objevuje hodně věcí. Obdivuje sílu lidí, kteří říkají „tak tohle jsem já“. Lidi, kteří znají sami sebe, jsou pro ní krásní a silní. Poznat sám sebe je těžké.

Vztah **štěstí a peněz** je pro ní zajímavou otázkou, kterou shodou náhod řešila včera se svými studenty. Všichni ty děti chtějí mít auto, dům a bazén. Ona by

potřebovala peníze k tomu, aby mohla být svobodná, aby si mohla udělat tu keramickou dílničku, aby nemusela otročit. Chtěla by tolik peněz, aby jí zajistili svobodu, což je pro ní nejvyšší hodnotou života. Představuje to i určitou rezervu, aby věděla, že když ten měsíc neprodá žádný ten výrobek ze své dílničky, tak se nic neděje. Asi by taky chtěla ve skrytu duše mít nějaký komfort a například cestovat nebo mít ten bazén, protože miluje plavání. Ale to jsou věci, které nejsou potřeba, bez kterých by se klidně obešla. Peníze by určitě chtěla k té svobodě.

Bezdomovci můžou být šťastní, ale možná si to ani neuvědomují. Šťastný bezdomovec podle ní může být někde v přírodě, ale v tom „špinavém“ městě si to nedokáže představit. Pokud si někdo vybere asketický způsob života, tak v tom vidí moudrost. Život „na ulici“ určitě přináší spoustu svobody a štěstí. Ale ona si to nedokáže představit. Ona má ohromný pocit zodpovědnosti za svojí rodinu. A ve chvíli, kdy by se nemusela o nikoho starat, tak by možná byla tím bezdomovcem, ale co si to záměrně vybral. Svým způsobem by si to vychutnávala, protože je to svoboda přinášející ohromné bohatství. Asi by jí lákalo to toulání.

Na otázku, jestli lidé čím jsou **bohatší**, tím jsou šťastnější, říká, že do určité chvíle, kdy jim ty peníze přináší větší svobodu, volnost. Tak v tom vidí štěstí. Nemusí otročit každý den osm hodin v práci. Peníze ale můžou být i břemenem, můžou člověka svázat, přinést strach o svůj majetek.

Úplně nejhorší je podle ní v lidském životě **stereotyp**. Někdo se snaží ten stereotyp narušovat, ale někdo mu úplně podlehne. Je to mocná síla, která válkuje. Když je člověk unavený, tak tomu snadno podlehne. Ten stereotyp podle ní zabíjí energii, sílu, tvořivost, živost. Stereotyp bere šanci dětského vidění světa, divení se, radosti. Svým způsobem obdivuje lidi, kteří stereotypně pracují v nekultivovaném prostředí, a při tom jsou schopni vidět krásu, milovat přírodu, zachovat sebe. Stereotyp ničí charakter.

Za štěstí také považuje to, když má někdo svojí práci rád a těší se do ní. Mít **práci, která člověka naplňuje**, je také ohromný dar. Ale většina lidí pracují ze zodpovědnosti.

Rozdíl mezi mít štěstí a být šťastný považuje za „filosofickou otázku“. Být šťastný si člověk ani často neuvědomuje. Ani to není cíl v životě, je to něco, co člověka potká „na cestě“. Ani si nedovede představit **štěstí jako cíl**. Spíš štěstí považuje za sen, ke kterému spěje. O štěstí asi usilujeme všichni. Šťastný člověk pak dělá šťastné ty kolem sebe, šíří tu radost a pozitivní dále. Štěstí dává lidem energii.

Šťastného člověka pozná tak, že je tam určitý druh sebevědomí, nemá potřebu se s někým srovnávat, bojovat, nejsou tam ambice, je to příjemná volnost, vyrovnanost. Je v tom zase vědomí sebe sama. Lidem v jeho okolí je příjemně, svobodně. Tenhle člověk ostatní obohacuje. Štěstí vyvolává pocit blaha, usměvavost. Člověk, kterého něco bolí, tak kolem sebe „kope“. Bolest způsobuje zlost.

Rozdíl mezi vzpomínkou a kdy je šťastná v tu chvíli vidí v tom, že v těch vzpomínkách je trochu bolavosti, ale hřeje to. Někdy třeba vzpomíná na člověka, se kterým se třeba nějak rozešla, nebo kdo už nežije, tak to bolí.

Štěstí z věcí a z prožitku rozlišuje v tom, že upřednostňuje štěstí z prožitku, protože to je veliký dar, ze kterého může čerpat. Štěstí z věcí má, když se na nich nějakým způsobem podílí, když si něco vytvoří nebo když někomu pomůže něco vytvořit. Když něco vytvoří a cítí, že z toho něco vyzařuje, tak z toho je šťastná. I materiální věci jí přináší uspokojení, když je to krásný, přináší to potěšení, „zapadne

to“ do určitého stylu. I když to štěstí je třeba vytoužené, tak to materiální není tak intenzivní, nepřekračuje sebe.

Činnost, kterou dělá, aby byla šťastná, je, že vyhledává báječné lidi, se kterými jí je dobře, takže si ten stereotyp změnil v setkání, takovou slavnost v té všednodennosti. A pak si zajde do keramické dílny, vezme si plátno a maluje. Snaží se i ve své práci uspokojovat sebe i své studenty, protože ví, že jí to přináší štěstí. Jestli jí v tom něco zabránilo, tak je to ta únava za stereotypu, vyhořelost. Člověk musí bojovat, překonávat se.

Na otázku, **proč jsme šťastní**, odpovídá, že spolu s nešťastností jsou to dvě hodnoty, které se nám prolínají, protože o to usilujeme, protože možná někde hluboko v nás je ta představa toho ráje, té svobody, sounáležitosti jeden s druhým. Tenhle svět nám ji bere a my se tam snažíme dojít. A máme pocit, že když tam dojdeme, tak budeme šťastní. Možná usilování o štěstí je snaha o větší lidskost, pochopení, vyšších hodnot, navrácení spravedlivější společnosti. Štěstí je pro ní spojené se ctnostmi a vyššími hodnotami. Ona by třeba nemohla vybudovat svoje štěstí na neštěstí někoho jiného.

Štěstí pro ní je pocit svobody. Pro ní je to možnost tvořivé práce a jsou zabezpečené její základní životní podmínky. Je to, když se může seberealizovat.