

FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITY KARLOVY V PRAZE

KATEDRA PSYCHOLOGIE

PSYCHOLOGIE ŠTĚSTÍ

MOŽNOSTI NAVOZENÍ ZMĚN V PROŽÍVÁNÍ ŠTĚSTÍ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS

THE POSSIBILITIES OF HAPPINESS CHANGES

Vypracovala: Ludmila Řečková

Vedoucí dipl. práce: MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh Ph.D.

Praha 2007

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu. Zároveň souhlasím s používáním této diplomové práce ke studijním účelům.

V Praze dne 7. prosince 2007

Ludmila Řechková

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá psychologickým chápáním pojmu štěstí. Analyzuje definice jednotlivých autorů za účelem posouzení jejich rozmanitosti a dochází k závěru, že omezení štěstí na emoci je příliš redukující. Snaží se podat co nejvíce aktuální a komplexní pohled na štěstí. Představuje teorie o tom, jakým způsobem lidé hodnotí, že jsou šťastní a zároveň jak tyto procesy probíhají na jednotlivých úrovních psychického fungování. Představuje časový rámec od momentálního intenzivního prožitku štěstí až po dlouhodobé posouzení života jako šťastného. Klade si otázku, zda je štěstí psychický stav, osobnostní rys nebo proces a snaží se na ni najít odpověď v souladu se současným stavem psychologického vědeckého poznání. Uvádí nejnovější výzkumné poznatky vztahující se k modelu hédonického šlapacího mlýnu a set-point teorií obecně. V neposlední řadě zkoumá konkrétní intervence a účinnost jedné z nich testuje v empirické části.

KLÍČOVÁ SLOVA: štěstí – pozitivní psychologie – programy zvýšení štěstí – vypočítávání pozitivních aspektů

ABSTRACT

The thesis deals with psychological theories of happiness. It analyzes the definitions of particular authors in order to review their variance and concordance. It assumes treating happiness as an affect as too reducing. It attempts to offer actual and complex view of happiness in psychology. It introduces theories how humans process how much they are happy and how these processes are carried out at various psychological functioning levels. The paper also describes time-sequential framework from momentary intensive feeling to happiness as a long-term appraisal of human life. It raises a question if happiness is a psychological state, personality trait or process and tries to find an answer which would be consistent with actual psychological knowledge. It brings the newest findings about hedonic treadmill and set-point theories research. Last but not least, it examines happiness increasing strategies and tests one of them in the empirical part.

KEY WORDS: happiness – positive psychology – happiness increasing programmes – counting positive aspects

PODĚKOVÁNÍ

Na prvním místě bych ráda poděkovala vedoucímu diplomové práce MUDr. Mgr. Radvanu Bahbouhovi, Ph.D. za jeho nadšení pro štěstí a nezdolný optimismus.

Mé velké díky patří prof. Markku Ojanenovi za jeho autentický zájem vyjádřený v ten pravý moment, kdy už se pro mne psaní o štěstí stávalo neštěstím. Zároveň bych chtěla tímto vyjádřit svou vděčnost za možnost vycestovat na studijní stáž do Finska, kde jsem na University of Tampere získala velkou část materiálů pro zpracování teoretické části.

Děkuji Janě Matějkové za možnost využít knihovnu psychologie pro realizaci výzkumu a RNDr. Petru Boschovi, CSc. za cenné připomínky z oblasti statistické analýzy dat.

Děkuji účastníkům výzkumu.

Nakonec bych chtěla poděkovat své rodině a všem, kteří přispěli odborným slovem nebo projeveným zájmem k tomu, že tato diplomová práce mohla vzniknout.

Lída Řechková

OBSAH

ÚVOD	8
Co JE ŠTĚSTÍ?	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
POJETÍ ŠTĚSTÍ V PSYCHOLOGII.....	10
VZNIK POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	13
DEFINICE POJMU	15
Problematika definování.....	16
Kategorizace definic štěstí.....	17
Definice jednotlivých autorů	20
Ed Diener.....	20
Michael Argyle	21
Ruut Veenhoven.....	21
Martin Seligman a smysluplný život	22
Daniel Kahneman a objektivní štěstí.....	23
Sonja Lyubomirsky a konstruktivistický přístup ke štěstí	24
Carol D. Ryff.....	24
Markku Ojanen	25
Richard Davidson a neuropsychologické hledisko	25
Barbara Fredrickson a evolučně-psychologické hledisko	25
SOUČASNÝ STAV: POKUS O INTEGRATIVNÍ MODEL	27
Ruut Veenhoven.....	27
Kim-prieto a kolektiv autorů.....	29
BOTTOM-UP VERSUS TOP-DOWN	30
Bottom-up teorie	31
Top-down teorie	31
Up-down teorie	32
ČASOVÁ DIMENZE.....	33
Momentální a dlouhodobé aspekty štěstí	33
Tříúrovňový model štěstí	34
ŠTĚSTÍ JAKO STAV A JAKO OSOBNOSTNÍ RYS	36
Štěstí jako stav	36
Štěstí jako osobnostní rys	36

Aspekty rysu i stavu	38
STABILITA A MOŽNOST ZMĚNY	39
Set-point teorie	40
Revize modelu hédonického šlapacího mlýnu	42
Relativita štěstí.....	44
VYBRANÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ ŠTĚSTÍ.....	45
Zdroje skepticismu	45
Důvody k optimismu	45
Co může zvýšit subjektivně prožívanou hladinu štěstí?	46
Kategorizace faktorů.....	48
I. záměrné aktivity	49
II. okolnosti.....	51
III. materialismus	53
KONKRÉTNÍ PROGRAMY ZVÝŠENÍ ŠTĚSTÍ	53
Fordyceův program zvýšení štěstí.....	54
Giovanni A. Fava a well-being terapie	54
Pět intervencí Martina Seligmana.....	56
Model štěstí Sonji Lyubomirsky.....	57
EMPIRICKÁ ČÁST.....	62
ÚVOD.....	62
DEFINICE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU A POPIS CÍLŮ PRÁCE.....	63
VÝZKUMNÝ VZOREK	65
METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT	67
Dotazník AHI	67
Postup šetření.....	69
METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT.....	70
VÝSLEDKY (POPIS A INTERPRETACE DAT)	71
HYPOTÉZA.....	75
ZÁVĚR EMPIRICKÉ ČÁSTI	77
DISKUSE.....	78
ZÁVĚR	82

SEZNAM PRAMENŮ A POUŽITÉ LITERATURY	84
--	-----------

SEZNAM PŘÍLOH	90
----------------------------	-----------

Příloha 1 dotazník o životě vysokoškolských studentů	90
Příloha 2 průvodní dopis	93
Příloha 3 instrukce	94
Příloha 4 přepis dvou deníčků	96
Příloha 5 jednotlivé kategorie použité při obsahové analýze	99
Příloha 6 Mann-Whitney test shody kategorií skupiny B a C	101

ÚVOD

CO JE ŠTĚSTÍ?

„Co je štěstí? Muška jenom zlatá!“ Takový byl jeden z typů reakcí mého okolí na zmínku, že píši diplomovou práci o psychologii štěstí. Na některé mělo vyslovení tohoto slova pozorovatelné účinky.

Nyní bych ráda vysvětlila, proč jsem si zvolila zrovna téma psychologie štěstí. Důvodů je hned několik: je to téma, které mě i lidi, kteří mě obklopují, zajímá. Je to něco, co se jich osobně týká, co považují ve svém životě za důležité. O tom svědčí i zjištění, že průměrní Američané přemýšlí o štěstí nejméně jednou denně (Freedman, 1983 dle Lyubomirsky, 1999). Při psaní diplomové práce mě také podpořili ostatní svými reakcemi podobnými této: „To je skvělé, a co píšeš a o čem to bude? To mi to pak dáš přečíst, vid?“ Čistě hypoteticky uvažuji nad tím, jaká by asi byla reakce těch samých lidí, zmínila-li bych se o tom, že píši diplomovou práci na téma deprese.

Celkově jsem získala subjektivní dojem, který jsem si pak utvrdila i v odborných materiálech. Že totiž navzdory kulturním zvláštnostem¹ se zdá být lidské štěstí stále aktuální a důležitou otázkou, kterou se ve svých úvahách zabývají lidé po celém světě. (viz Strack, Argyle, Schwarz, 1991; Kim-Prieto et al., 2005)

Práce se nejdříve zaměří na historické kořeny vědeckého zkoumání štěstí v rámci psychologických věd a také na průkopníky v oblasti pozitivní psychologie. Zejména se budeme zabývat štěstím jako „subjektivním hodnocením života jako celku“, nikoli jako šťastné náhody nebo příznivých vnějších podmínek. Rádi bychom také poznamenali, že prožívání štěstí je v této diplomové práci chápáno v širším smyslu –neomezuje se pouze na emoční stránku, ale předpokládá také nezanedbatelný význam kognitivních a volních faktorů pro vytváření jeho subjektivně prožívané hladiny.

Na historický úvod navážeme příčinami a okolnostmi vzniku pozitivní psychologie a průlomem na přelomu tisíciletí, který zapříčinilo i speciální, miléniové vydání časopisu *American Psychologist*. V další kapitole se zaměříme na to, jak lidé hodnotí, zda jsou šťastní.

¹ viz důležitost sebevědomí v „západních“ a harmonie ve vztazích ve „východních“ kulturách

V rámci toho budou představeny dvě koncepce – „bottom-up“ a „top-down“ teorie a také jejich navrhovaná alternativa.

V této diplomové práci se nebudeme zabývat filozofickými úvahami na téma štěstí. Ačkoli jsou v mnohém filosofie antických a jiných učenců přínosné, rozsah této práce nedovoluje se jimi zabývat. Nechť je jim věnována samostatná diplomová práce s dostatečným prostorem, který si bezpochyby zaslouží. Proto se zaměříme na historii chápání štěstí pouze v rámci psychologie jako vědy, nepopíráme však, že (pozitivní) psychologie zcela určitě navazuje na své filozofické kořeny. Zároveň krátce zmíníme evolučně-psychologické a neuropsychologické hledisko, neboť se domníváme, že se jejich aspekty podstatným způsobem projevují v prožívání štěstí a důležitou měrou přispívají k jeho chápání.

Dilema, zda lze štěstí charakterizovat jako stav nebo spíše jako rys (popřípadě proces), se pokusíme načrtnout v další kapitole týkající se časové dimenze. Uvážíme štěstí ve vztahu k minulosti, přítomnosti a budoucnosti a také to, jak spolu souvisí momentální šťastný okamžik a posouzení celkového života jako celkově šťastného.

V závěru teoretické části představíme aktivity a konkrétní programy přispívající ke zvýšení úrovně prožívání štěstí. Zaměříme se zejména na cílené aktivity a jejich účinnost ve vztahu ke štěstí.

V empirické části navážeme zkoumáním jednoho z dříve představených programů zvýšení štěstí. Konkrétně se budeme zabývat tím, jak zaměření na pozitivní aspekty každodenních událostí může ovlivnit subjektivně prožívanou hladinu štěstí v porovnání s reflexí subjektivně významných každodenních událostí. Následně provedeme i jednoduchou analýzu získaných materiálů, do nichž byly tyto události zaznamenávány.

Jeden z laických mýtů o štěstí tvrdí, že zbavíme-li svůj život utrpení, budeme šťastní. Jinak řečeno, ten koho nepotká neštěstí, musí být automaticky šťastný. Ne všichni autoři zabývající se oblastí štěstí by souhlasili (Lyubomirsky, Sheldon, 2004; Klein, 2006). Některá zkoumání potvrzují, že k tomu, abychom se cítili dobře, nestačí „pouze“ se zbavit negativních pocitů. Co tedy mohou lidé udělat proto, aby se cítili šťastní anebo šťastnější?

TEORETICKÁ ČÁST

POJETÍ ŠTĚSTÍ V PSYCHOLOGII

„Být šťastný“ je považováno za jeden z důležitých cílů moderních společností stejně tak jako jednotlivců (Veenhoven, 1994). Důkazy zájmu o lidské štěstí můžeme najít již ve starověké Číně, Indii a antickém Řecku před několika tisíci let (Konfucius, Budha, Aristoteles). Zpočátku to byli především filosofové, kteří se snažili najít návod na správný život (Setton, c2007). Podle Veenhovena (1991) jsou zaznamenány tři hlavní období rozkvětu bádání o štěstí - filosofie antického Řecka, poosvícenecká morální filosofie a zejména utilitarianství.

Později se lidé učili skrze náboženství, jak správně žít a jak dosáhnout štěstí (přinejmenším až přijde soudný den). Když Wilhelm Wundt coby zakladatel psychologie jako vědy sestavil první psychologickou laboratoř, existovaly otázky týkající se štěstí přinejmenším několik tisíců let. Psychologie ani dnes není jedinou vědou, která se snaží zkoumat a vysvětlit fenomén štěstí. K jejím „konkurentům“ patří nadále filosofie, sociologie, teologie, ekonomie, politické vědy a další. V souladu se současnými trendy ve vědě však dochází k překonávání hranic jednotlivých disciplín a vědci komunikují na mezioborové i mezinárodní úrovni. ¹

Věda tak začala svůj nelehký boj o právo na definování štěstí. Psychologie se v počátcích výrazně častěji zabývala příčinami vedoucími k neštěstí spíše než hledáním zdrojů štěstí (Norrish, Vella-Brodrick, 2007). O tom svědčí i nevyváženost v poměru vědeckých článků věnovaných štěstí a depresi. (Kim-Prieto et al., 2005)

Dnes již klasická psychologická studie W. Wilsona (1967), představila typického šťastného člověka těmito charakteristikami: mladý, zdravý, vzdělaný, finančně dobře ohodnocený, extravertovaný, optimistický, bezstarostný, nábožensky založený/á, ženatý/vdaná, s vysokým sebevědomím, vysokou morálkou, přiměřenými aspiracemi — a to vše bez rozdílu pohlaví a inteligence. Jeho zjištění byla později revidována dalšími studiemi, nicméně tento pokus o popsání „šťastného člověka“ můžeme považovat za jednu z vlastovek v oblasti psychologie zabývající se štěstím.

¹ např.: World Database of Happiness, Journal of Happiness Studies aj.

Pozitivní psychologie se jako relativně samostatná disciplína začala vydělovat několik let před koncem dvacátého století. Na jejím vzniku má významný podíl někdejší prezident Americké psychologické společnosti Martin Seligman, jehož koncepce štěstí bude podrobněji rozpracována dále v textu.

Vycházejíce z nejrůznějších filosofických, sociologických a psychologických tradic, rozcházel se často jednotliví vědci v definicích štěstí a ostatních pojmech týkajících se well-beingu nebo jejich definice byly vágní a nepřesné. Pro shromažďování a další využitelnost poznatků je nesmírně důležitá právě sjednocená a jasná terminologie. Spolupráce (na mezinárodní i mezioborové úrovni) může výrazně přispět k překonávání obtíží a nejasností v souvislosti se studiem štěstí a měla by být jedním z cílů vědeckého úsilí v této oblasti.

Situace je komplikovaná i v rámci samotných psychologických disciplín, jelikož autoři vychází z různých psychologických směrů a škol. Nyní bychom se stručně chtěli zmínit o některých možných historických přístupech jednotlivých psychologických směrů. Uvědomujeme si, že toto rozdělení je značně zjednodušující, a to z důvodu poukázání na odlišnosti přístupů. Lze ho chápat jako pokus o sondu do historie psychologie a charakteristiku třech základních psychologických proudů ve vztahu ke štěstí.

PSYCHOANALÝZA

Psychoanalýza má v psychologii dlouhou tradici a nezastupitelnou úlohu. Umožnila odhalit nevědomé aspekty "já" a jeho částí: id, ega a super ega. Zakladatel psychoanalýzy, Sigmund Freud, definoval jako determinující konflikt mezi společenskými požadavky (reprezentovanými superegem) a vnitřními pudry nevědomé povahy (libido). Tyto konflikty se stávají zdrojem nepříjemných pocitů jako jsou úzkost a stud. Obecně vzato se psychoanalýza zaměřovala spíše na hledání zdrojů neštěstí než rozvíjením štěstí (Pervin, 2003). Přesto lze i v knihách Sigmunda Freuda najít zmínky o štěstí. Ve své knize *Nespokojenost v kultuře* se táže po smyslu lidského života: „V odpovědi na tuto otázku se lze sotva zmýlit; [lidé] touží po štěstí, chtějí se stát a zůstat šťastnými.“ (Freud, 1998, s. 69)

Společnost však usiluje o kontrolu nad antisociálními impulsy individua (zejména těmi agresivními) tím, že jsou některé sociální normy internalizovány jako součást superega. Následně se tyto impulsy proměňují v pocity viny a to vede k poklesu štěstí. (Freud, 1998)

S. Freud také předpokládá, že muži a ženy by mohli být šťastnější, pokud by od nich společnost nevyžadovala přísnou monogamii. Přestože se Sigmund Freud zmiňuje o štěstí, jeho hlavní zájem se v souladu s tehdejší tendencí v klinické psychologii zaměřuje na lidské utrpení a léčbu duševních poruch. Sigmund Freud měl mnoho žáků a následovníků, kteří v různé míře rozšířili nebo pozměnili jeho teorii psychiky, ale je možné konstatovat, že psychoanalýza setrvala v důrazu na (negativní) rané zkušenosti, více či méně nevědomých a vnitřních silách a zabývajíce se převážně negativními emocemi (pocity viny a úzkosti). (Freud, 1998; Pervin, 2003)

BEHAVIORISMUS

Naopak, v behaviorismu jsou rozhodujícími pro vysvětlování lidského chování vnější podmínky. Radikální behaviorismus považoval lidskou mysl a všechny mentální procesy za černou schránku, která je nepřístupná objektivnímu vědeckému zkoumání. Proto se soustředil na studium vnějšího chování. Tento experimentální přístup používal pojmy jako S—R podmiňování nebo posilování. Odměna a trest se staly významnými součástmi vysvětlování lidského chování. (Pervin, 2003)

Uvažující o štěstí, dokonce i dnes je některými vědci považováno za velmi subjektivní, mentální fenomén, s jehož definicí je spojeno mnoho nejasností. Štěstí je příliš komplikovaný jev, aby byl vysvětlován pouze působením vnějšího prostředí prostřednictvím zkušenosti a jeho subjektivita je také často předmětem vědeckých diskusí. Přestože teorie z dob radikálního behaviorismu v dnešní psychologii již neudávají směr, dokazují některé studie (Fordyce, 1977), že určité postupy využívající principy kognitivně-behaviorální terapie mohou v mnohém přispět snaze o zvýšení subjektivního štěstí.

HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

Jako „třetí proud“ v psychologii se tento směr přiblížil studiu štěstí svým optimistickým pohledem na lidskou bytost. Podle Carla Rogerse a Abrahama Maslowa se jedinec snaží o dosažení sebeaktualizace a seberealizace, které jsou humanistickou psychologií chápány jako předpoklad proto, aby byl jedinec šťastný: „*Jedinec se může stát šťastným realizováním vlastního potenciálu a jednoduše děláním toho, co pociťuje jako nejlepší.*“ (Ojanen, [2006], s.4)

Abraham Maslow je považován za jednoho z průkopníků pozitivní psychologie. Jeho vrcholné zážitky mohou být do určité míry připodobněny k intenzivnímu prožitku

momentálního štěstí (Maslow, c2000; Pervin, 2003). Přínos Abrahama Maslowa tkví v tom, že „...soustředíc se namísto na smutek smutných lidí, otočil psychologii vzhůru nohama uvažováním nad tím, co vede šťastné lidi k tomu, že jsou šťastní. (Setton, c2007, online)“

SHRNUTÍ

Krom psychologie se štěstím zabývají také další společenskovědní disciplíny. V počátcích se psychoanalýza zaměřovala především na léčbu duševních chorob a s ní souvisejících negativních emocí. S příchodem behaviorismu a kognitivní revoluce zůstávaly emoce zanedbávány jako vedlejší předmět zájmu psychologů. Určitý průlom přináší humanistická psychologie svým zaměřením na optimální psychické fungování jedince. Dalšího rozkvětu pak dosáhlo zkoumání štěstí s rozvojem pozitivní psychologie na přelomu tisíciletí.

VZNIK POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Předchozí kapitola měla krom jiného sloužit jako názorný důkaz toho, že se psychologie zabývala od svých počátků negativními fenomény a zaměřovala se na léčbu psychických nemocí. Přestože lze během celého období vývoje této vědy najít poměrně mnoho příkladů zaměřených na štěstí, které by mohly být potvrzující výjimkou (Wilson, 1967; Fordyce, 1977 aj.), celkový trend odpovídal ve dvacátém století spíše dříve popsanému. V této kapitole se pokusíme načrtnout, jak vlastně došlo k tomu, že lze dnes najít v regálech knihkupectví dostatek knih o štěstí a pozitivní psychologii, které jsou podepřeny kvalitním výzkumem, ale i neúnavnou prací a zapálením seriózních vědců. A také se pokusíme objasnit, co mohlo vést k tomu, že se psychologie ve svých prvních krůčcích vydala směrem k neurózám, frustracím a jiným „negativním“ psychickým jevům.

Podle **B. Fredrickson** (1998) existuje několik důvodů, proč psychologie jako věda zanedbávala vytváření teorií a výzkum týkající se pozitivních emocí:

Za prvé, v historii psychologie se věda zaměřovala na řešení problémů a léčbu duševních poruch. Poruchy v oblasti negativních emocí byli považovány za jednu z hlavních příčin duševních poruch a tak psychologická teorie čerpala při vytváření obecných teorií emocí především ze zkoumání negativních emocí. Úzkost, strach a smutek mohly postihnout poměrně širokou škálu duševních poruch (deprese, nejrůznější druhy fobií, atd.), oproti tomu pozitivní emoce jako radost mohly přispět k chápání srovnatelně menšího počtu nemocí (bipolární afektivní porucha, mánie). (Fredrickson, 1998)

Za druhé, pozitivních emocí je méně a jsou také více difúzní. Při vypočítávání základních emocí se objevuje převaha negativních emocí.¹ Ve srovnání s negativními emocemi se pozitivní emoce projevují méně diferencovaně. Nemají každá svůj specifický signál, který by je odlišoval od ostatních, jako je v případě negativních emocí. Pozitivní emoce se projevují všechny **Duchennovým smíchem** jako úsměv se zvednutými koutky úst spolu s nezbytným svraštěním očního okolí a příslušnou aktivitou svalů očního okolí. (Ekman, 1992; Fredrickson, 1998)

Historie zkoumání štěstí v psychologii je poměrně krátká, neboť jako předmět vědeckého zájmu se znovu objevilo až relativně nedávno. Jedním z prvních psychologů zmiňujících se o štěstí je **William James**, který vycházel z folkové psychologie a tak se ve svém zájmu o emoce dotkl i fenoménu štěstí. S rozvíjícím se behaviorismem se zdálo být štěstí příliš komplikovaným jevem pro vědecké zkoumání, a proto se od něj hlavní proud psychologie odvrátil. (Kahneman, Diener, Schwarz, 2003; Nettle, 2006)

V 60. letech v USA vycházejí první studie týkající se štěstí. W.Wilson v roce 1967 uveřejnil analýzu dosavadních výzkumů a vytvořil typický profil šťastného člověka. V 70. letech byl založen ve Spojených státech časopis Social Indicators Research, který začal významnou měrou přispívat k vědeckému zkoumání kvality života. Krom toho vznikají i další odborné časopisy nejen v USA, ale i v severoevropských zemích. Také v Německu se v tomto období začínají publikovat články o štěstí a příbuzných jevech. (Argyle, 2001; Veenhoven, 1998)

Osmdesátá léta v Austrálii přinesla první rozsáhlý longitudinální výzkum štěstí, který provedli A. Wearing a B. Hedy. Dnes přední autoři v oblasti štěstí – Ed Diener (v roce 1984, revize 1999) a Ruut Veenhoven (v roce 1994), provedli studie zahrnující metaanalýzu dříve publikovaných materiálů na téma štěstí. Od té doby se toto odvětví psychologie mohutně rozrůstá a dosáhlo přínosných výsledků v oblasti teoretického poznání i empirického výzkumu. (Argyle, 2001; Veenhoven, 1997, 1998)

V lednu roku 2000 vyšlo speciální, miléniové vydání časopisu American Psychologist věnované pozitivní psychologii. Martin Seligman (dřívější prezident APA) a Mihaly Csikszentmihalyi představili spolu s dalšími autory vlastní vizi žádoucího vývoje psychologie.

¹ např.: strach, smutek, zhnusení, vztek, překvapení, radost

Definovali pozitivní psychologii jako „*zastřešující pojem pro studium pozitivních emocí, pozitivních charakterových rysů a pozitivních institucí, které přispívají ke štěstí*“ (Seligman, 2005, s.410). Po tomto úvodu následovalo několik dalších článků týkajících se pozitivní psychologie a od té doby počet studií zaměřených na pozitivní psychologii a štěstí zaznamenal značný nárůst. (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000)

Podle výše zmiňovaných autorů článku si pozitivní psychologie klade za cíl doplnit, nikoli nahradit poznatky, které až doposud věda získala o utrpení a nemocech. Měla by pojmut celou sféru lidské psychiky - od pomyslných slzavých údolí až ke šťastným vrcholům lidské zkušenosti. (Seligman, 2005)

O pět let později shledává M. Seligman et al. (2005), že pozitivní psychologie se během posledních několika let mohutně rozvíjí a o tom svědčí především množství vydaných knih, uspořádaných konferencí i kurzů týkajících se dané oblasti. Podle některých autorů lze konstatovat velký pokrok především v oblasti konceptualizace, definování štěstí (Veenhoven, 2006).

Na jisté rezervy poukazuje M. Seligman (2005) na úrovni metodologické a zdůrazňuje nutnost dalšího výzkumu intervencí vedoucích ke zvýšení štěstí. Také S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade (2005, s.111) upozorňují, že jen malá část studií o štěstí se zaměřuje na zkoumání, jaké faktory by mohly vést k trvalému nárůstu štěstí. Doposud se také příliš neobjevovaly kapitoly z pozitivní psychologie v učebnicích a dalších přehledových materiálech (Argyle, 2001; Kahneman, Diener, Schwarz, 2003).

SHRNUTÍ:

Pozitivní psychologie je relativně mladá vědecká disciplína zabývající se studiem pozitivních emocí, pozitivních charakterových rysů a pozitivních institucí, které přispívají ke štěstí. Její oficiální vznik se datuje kolem přelomu tisíciletí a je spojen se jmény Martin Seligman a Mihaly Csikszentmihalyi.

DEFINICE POJMU

Definice samotného pojmu štěstí znamená naprostou nezbytnost a zároveň výchozí pozici pro studie o štěstí. Jak uvádí Veenhoven (2006), reflektují definice štěstí celé teorie tohoto konceptu. Proto již v samotných definicích nacházíme důraz na odlišné aspekty a komponenty v souladu s dále rozpracovávanými teoriemi. Definování štěstí jako emoce

může vést ke zcela odlišným teoretickým, metodologickým a následně také výzkumným závěrům (Nettle, 2006).

Při samotném hledání relevantní literatury se autorka setkávala s určitými nejasnostmi způsobenými tím, že někteří autoři používají různá označení pro stejný fenomén anebo naopak označují stejným pojmem dosti odlišné (nejen) psychologické jevy.

PROBLEMATIKA DEFINOVÁNÍ

Mnoho autorů používá pojmy štěstí a subjektivní well-being jako synonyma (Argyle, 2001; Costa, McCrae, 1980; Kahneman, Diener, Schwarz, 2003; Myers, 2006; Headey, 2007). V některých případech představuje subjektivní-well-being jakési vědečtější označení (Norrish, Vella-Brodrick, 2007). Jiní autoři naopak upozorňují na chybné ztotožňování těchto dvou pojmů (Mareš, 2001).

Carol Ryff (Keyes, Smothkin, Ryff, 2002) pojednává o psychologickém a subjektivním well-beingu, přičemž pouze emoční¹ komponentu subjektivního well-beingu chápe jako synonymum pro štěstí. Také **Anna Alexandrova** (2005) mluví o štěstí ve smyslu emoční komponenty, zatímco její pojetí subjektivního well-beingu se blíží tomu, jak v této diplomové práci definujeme štěstí.

Barbara L. Fredrickson s odvoláním na Lazaruse (1991 dle Fredrickson, 1998) tvrdí, že radost bývá často označována jako štěstí a v tomto smyslu se její chápání více blíží aktuálnímu prožívání emoce. **Ruut Veenhoven** (2006) uvádí, že štěstí může být ztotožňováno s kvalitou života nebo well-beingem.

Vladimír Kebza a Iva Šolcová (2003) upozorňují, že well-being zahrnuje nejen duševní, ale také fyzickou a sociální (případně spirituální dimenzi) a překládají ho do češtiny jako osobní pohodu, přičemž se štěstí dle autorů často používá ve smyslu emoční komponenty osobní pohody. V tomto významu také vnímá V. Kebza (2005) jeho využitelnost pro označení emoční charakteristiky komplexnějšího fenoménu označovaného jako well-being. (Kebza a Šolcová, 2003; Kebza, 2005)

¹ angl. affective - v americké psychologické literatuře používají autoři často „affect“ ve smyslu českého citu. V celé této diplomové práci je pojem emoce (a emoční) chápán v širším smyslu a v podstatě používán jako synonymum pro pojem city

K nejednotnosti definic a pojmosloví jednotlivých autorů se přidávají i jisté lexikální obtíže způsobené faktem, že čeština stejně jako některé další jazyky (např. němčina), používá v některých případech slova šťastný a štěstí dosti problematickým způsobem. Zatímco být šťastný znamená určitý psychický jev, štěstí se vztahuje spíše k okolnostem a podmínkám v životě jedince. V angličtině se dříve používalo slovní spojení *good hap* ve smyslu hodně štěstí. Určitá spojitost mezi slovy šťastný a štěstí se tak zřejmě nachází v rovině srovnávání a příznivějšího vývoje událostí, než jaký by jedinec očekával (Nettle, 2006). Pokud bychom měli použít vhodnější novotvar, přikláněli bychom se v této diplomové práci k používání „šťastnosti“ spíše než štěstí.

Jsme tak na tomto místě dlužni jisté vysvětlení - v celé této diplomové práci se substantivum štěstí vztahuje k charakteristice subjektivního stavu, rysu či procesu jedince, nikoli pouze k okolnostem jeho životních podmínek a je tak odvozeno od toho, že sám sebe jedinec subjektivně považuje za šťastného.

KATEGORIZACE DEFINIC ŠTĚSTÍ

V nejširším slova smyslu se podle **Ruut Veenhoven** (2006) pojem štěstí používá jako synonymum pro well-being nebo kvalitu života. Bývá používáno v několika dosti odlišných významech. Autor uvádí a rozlišuje štěstí jako:

1. **životní podmínky**
2. **prospěšnost v životě**
3. **vnitřní schopnosti se vyrovnávat se situací**
4. **a subjektivní hodnocení.**

V následující tabulce jsou uvedeny dvě kategorie dimenzí - první udává vztah mezi podmínkami (neboli šancemi na dobrý život) a mezi jejich naplňováním, resp. výsledky. Druhá dimenze rozlišuje mezi charakteristikami prostředí a charakteristikami jedince. Levý horní kvadrant spíše než samotné štěstí ve Veenhovenově pojetí označuje vnější podmínky pro žití šťastného života. Pravý horní kvadrant označuje jedincovy vnitřní dispozice pro to, aby žil šťastný život. Levý spodní kvadrant chápe štěstí jako něco sebezpřesahujícího jedincův život, například snahu o ekologickou obnovu či příspěvek kulturnímu dědictví. Tento aspekt je zdůrazňován především v oblasti morálky. (Veenhoven, 2000)

Tab. 1 Oblasti označované pojmem štěstí (Veenhoven, 2000, s.4; upraveno)

	vnější kvality	vnitřní kvality
předpoklady	podmínky prostředí ekologické, sociální, ekonomické a kulturní	životaschopnost jedince fyzické a duševní zdraví, vědomosti, schopnosti,...
výsledky	prospěšnost života vyšší hodnoty než přežití, užitečnost pro blízké, společnost a lidstvo, morální dokonalost	subjektivní hodnocení subjektivní well-being, štěstí, životní spokojenost

Konečně poslední kvadrant chápe štěstí jako subjektivní hodnocení vlastního života, jak ho ve svých očích chápe samotný jedinec. Přestože se někteří vědci snaží najít jakýsi univerzální pojem, který by zastřešil všechny výše uvedené oblasti, rozhodl se R. Veenhoven (2006) používat štěstí pouze v souvislosti s pravým spodním kvadrantem, nejčastěji jako synonymum s pojmem spokojenost. (Veenhoven, 2006)

Ovšem i slovo spokojenost se užívá v několika významech a tak je R. Veenhoven (2006) nucen definovat konkrétní význam, v jakém se v jeho studii tento pojem objevuje.

Tab. 2 čtyři druhy spokojenosti (Veenhoven, 2006, s.4)

	dočasný	trvalý
část života	potěšení	dílčí spokojenost
život jako celek	vrcholný zážitek	<u>životní spokojenost</u>

R. Veenhoven (2006) rozlišuje čtyři kategorie definic štěstí:

1. emocionální¹ definice

Emocionální definice považují štěstí za zvláštní emoční fenomén, který reprezentuje například chápání štěstí jako sumy pozitivních a negativních emocí. Jako ilustrace může posloužit Fordyceova definice:

¹ angl. affective

Štěstí je konkrétní emoce. Je to celkové hodnocení jedincem v podobě kalkulace všech jeho příjemných a nepříjemných prožitků v nedávné minulosti.“ (Fordyce, 1972, s.227 dle Veenhoven, 2006; s.5)

2. kognitivní definice

Proces vědomého hodnocení, jehož výsledkem je štěstí jako kognitivní fenomén, je ústředním principem kognitivních definic štěstí. Hodnocení může probíhat jako srovnávání jedincova aktuálního života s vnějšími referenčními¹ standardy nebo se zvolenými aspiracemi—tedy jako celkové hodnocení života s ohledem na jedincem zvolená kritéria nebo jako míra dosahování zvolených cílů. Příkladem může být Campbellova definice jako „jedincem vnímaná vzdálenost od vlastních aspirací“ (Campbell, 1976 dle Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002, s.1007). (Veenhoven, 2006)

3. postojové definice

Podle Veenhovena (2006) vymezují postojové definice štěstí jako „šťastnou dispozici a pozitivní přístup k životu“ (s.6). Definice zdůrazňují určitou stálost postojů zakotvenou buď v určitém systému přesvědčení nebo v emočních reakcích. Jako příklad takové dispozice uvedme například optimismus.

4. komplexní²

Komplexní definice v sobě zahrnují znaky více výše zmíněných kategorií. Podle G. J. Feista (1995) se postupně vytváří jakási konceptuální shoda u některých autorů (viz Diener, Lucas, 1991; Argyle, 2001; Veehoven, 1991; Mareš, 2001; Lyubomirsky, 2001), podle nichž to, co lidé obvykle nazývají štěstím, sestává z pozitivních emocí, negativních emocí (emoční hodnocení) a životní spokojenosti (kognitivního hodnocení).

Za zajímavou považujeme připomínku J. Džuky a C. Dalbert (1997), že při posuzování štěstí by měly být zohledněny i tzv. emocionálně neutrální stavy, které doposud výzkumy orientované na štěstí zanedbávaly. Jedinec totiž může prožívat buď krátkodobou emocionální reakci nebo několik hodin i dní trvající emocionální stav, jehož průběh může

¹ angl. reference

² angl. mixed

mít podobu jakéhosi pláta. Jak autoři dále uvádějí, použití slova „neutrální“ ještě neznamená, že osoba neprožívá žádnou emoci nebo náladu, ale „že se může nacházet ve stavu, který nedokáže přiřadit k žádné z konkrétních emocí anebo nálad, resp. k žádnému z těchto tělesných pocitů“ (s.391).

Nabízí se i jiné rozdělení definic, které rozlišují štěstí jako:

1. celkové hodnocení života,
2. vzpomínky na minulé emoční zkušenosti,
3. souhrn emočních reakcí v čase (Kim-Prieto et al., 2005)

Podle **Jara Křivohlavého** (2004) jsou různé teorie štěstí vymezené:

1. uspokojováním životních potřeb
2. dosahováním životních cílů
3. biologickou determinací

DEFINICE JEDNOTLIVÝCH AUTORŮ

Zatímco v počátcích definovali vědci štěstí spíše jako jednoznačnou a kompaktní entitu, s postupujícím objemem výzkumných a teoretických poznatků se zdá jakoby se definice štěstí stávaly více a více komplikovanými. N. M. Bradburn (1969 dle Diener, 1984) definoval štěstí jako sumu pozitivních a odečtených negativních emocí, zatímco tehdy byla tato definice v podstatě všeobecně přijímána, v dnešní době by mnoho autorů chápalo toto pojetí jako příliš omezené. V současnosti autoři pod tento pojem zahrnují nejen emoční, ale také kognitivní a další aspekty.

ED DIENER

Jeden z nejvýznamnějších psychologů současnosti zabývajících se štěstím, **Ed Diener** vytvořil definici, kterou převzalo i mnoho dalších autorů (Argyle, 2001; Lyubomirsky 2005, aj.) Štěstí definuje jako hodnocení jedincova života, které „zahrnuje jak kognitivní hodnocení týkající se životní spokojenosti, tak emoční posouzení nálad a afektů.“ (Diener, Lucas, s.213). Šťastný jedinec považuje svůj život za spokojený, zažívá často příjemné emoce a zřídka nepříjemné emoce. V souvislosti s novými poznatky se Dienerovy definice prodlužují, komplikují a zahrnují stále větší množství faktorů:

„...zahrnuje širokou řadu komponent, jako štěstí, životní spokojenost, hédonickou rovnováhu, naplnění a stres a ve svém jádru obsahuje emoční a kognitivní hodnocení života jedince.“ (Kim-Prieto et al., 2005, s.261).

MICHAEL ARGYLE

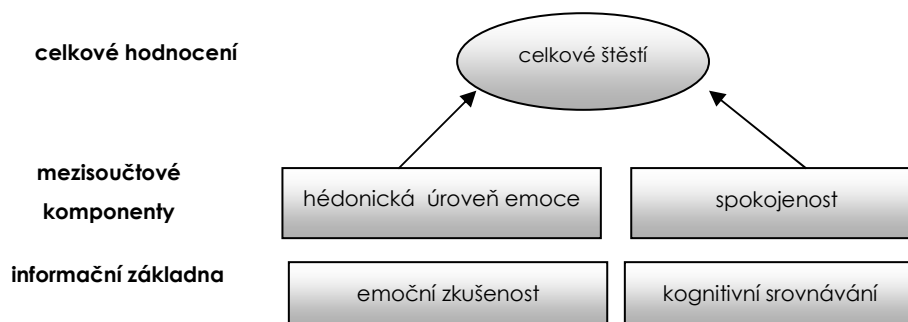
Podle autora knihy *Psychologie štěstí* **M. Argylea** odpovídají lidé na otázku, co je štěstí, nejčastěji dvěma způsoby. Popisují ho buď jako stav radosti, tedy jako emoci anebo jako spokojenost, tedy kognici. M. Argyle (2001) definuje štěstí jako jednotný faktor, který se ale skládá z těchto částečně nezávislých komponent:

1. frekvence a míra pozitivních emocí
2. průměrná míra spokojenosti během určitého časového období
3. absence negativních emocí (jako je deprese nebo úzkost)

RUUT VEENHOVEN

Podle **R. Veenhovena** (2006) znamená štěstí „...míru, v jaké jedinec posuzuje celkovou kvalitu svého života jako takového za příznivou“. (Veenhoven, 2006, s. 7).¹ Spokojenost neboli celkové štěstí zahrnuje následující obrázek.

Obr. 1 Komponenty štěstí podle Veenhovena (2006; s.7; upraveno)



Jako určité mezisoučtové komponenty fungují emoce a přesvědčení². Zhodnotit jsme-li šťastní můžeme na základě toho, jestli se cítíme šťastní nebo na základě toho, že rozumově zhodnotíme, zda náš život odpovídá tomu, jak si představujeme, že bychom chtěli žít.

¹ angl. "...the degree to which an individual judges the overall quality of his life as-a-whole favorably"

² angl. affects and beliefs

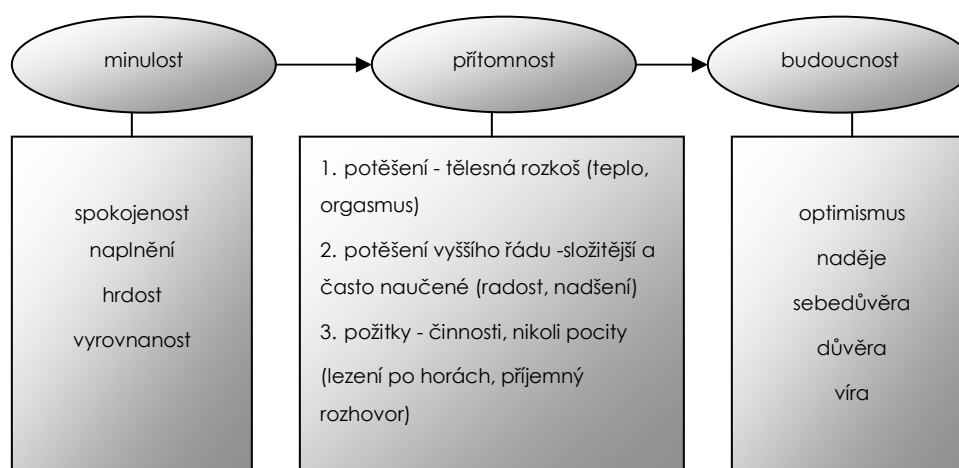
Příčemž autor upozorňuje, že ne vždy se tyto komponenty, neboli tyto dva zdroje hodnocení shodují. Jedinec například může svůj život sledovat uspokojivým, může se domnívat, že dosáhl toho, oč v životě usiloval, ale nemusí se cítit šťastný. Naopak lze se cítit šťastný, aniž by jedinec dosáhl toho, oč usiluje. (Veenhoven, 2006)

MARTIN SELIGMAN A SMYSLUPLNÝ ŽIVOT

Martin Seligman (2003) definuje štěstí v poněkud širším slova smyslu – v některých případech ho dokonce používá ve smyslu předmětu pozitivní psychologie obecně. Stejně jako někteří výše uvedení autoři zahrnuje do štěstí emoční a kognitivní komponentu, navíc ale zdůrazňuje i činnost jako důležitou součást podílející se na štěstí jedince. „*Důležité je si uvědomit, že štěstí a celková pohoda někdy označují pocity, ale jindy se vztahují k činnostem, při nichž vůbec nic necítíme*“ (s.314). Takové činnosti, kterým se jedinec rád věnuje, označuje autor *požitky*.

Autor rozlišuje štěstí také ve vztahu k časové dimenzi a zobecňuje svoje chápání štěstí i na minulé zkušenosti a očekávání ve vztahu k budoucnosti. Štěstí se podle něj rozpadá na řadu pozitivních emocí rozdělených na tři kategorie – vztahující se k minulosti, přítomnosti a budoucnosti. (Seligman, 2003)

Obr. 2 Model pozitivních emocí v čase podle M. Seligmána (2003, s.313)



M. Seligman o štěstí a zároveň o názvu své knihy, která ho tolik proslavila, tvrdí: „*Autentické štěstí tedy znamená prožívat pozitivní emoce vztahované k minulosti a budoucnosti, vychutnávat si kladné pocity z potěšení, čerpat z množství požitků z charakteristických*

silných stránek a uplatnit je ve službě něčemu většímu, aby váš život získal smysl.“
(Seligman, 2003, s.314)

M. Seligman (2003) se odkazuje na štěstí jako psychický jev zahrnující:

- a) pozitivní emoce a potěšení (příjemný život)
- b) závazek (angažovaný život)
- c) smysl (smysluplný život)

Pro šťastný život je přínosné rozvíjet všechny tři výše uvedené aspekty.

DANIEL KAHNEMAN A OBJEKTIVNÍ ŠTĚSTÍ

Kahnemanova (2003) definice štěstí velmi úzce souvisí s metodou jeho měření¹. Autor rozlišuje objektivní a subjektivní štěstí, přičemž subjektivní štěstí zjišťují dotazníky klasickou otázkou, jak šťastný se jedinec cítí. Objektivní štěstí naopak získáme součtem jednotlivých hodnot momentálního štěstí během určitého časového období. Adjektivum objektivní má v tomto případě objasnit, že celkový součet je získán uplatněním logického pravidla a pokud by měl nezávislý pozorovatel k dispozici jednotlivé hodnoty momentálního štěstí, došel by ke stejnému výsledku jako hodnocený jedinec. Objektivní se v tomto případě nevztahuje k jedincovu hodnocení momentálního štěstí, jelikož posouzení okamžiku na škále dobrý-špatný považuje D. Kahneman za čistě subjektivní.

Autor jako argument pro svoje rozdělení uvádí dříve realizované výzkumy nepříjemného zákroku zvaného kolonoskopie, při kterých spolu s dalšími vědci zjistili, že silný nebo poslední prožitek během určitého časového období silně „zkresluje“ jedincovu hodnocení celé události. **Anna Alexandrova** s D. Kahnemanem polemizuje a kritizuje jeho návrh použít objektivní štěstí jako dočasně nejpříjemnější způsob měření štěstí. Objektivní štěstí závisí na kontextu, v určité situaci ho lze použít jako relevantní způsob měření štěstí, podmínky této konkrétní situace si však vyžadají další bádání za účelem jejich přesnějšího definování. (Alexandrova, 2005)

¹ angl. experience sampling- metoda, při které speciální přístroj jedince v nepravidelných intervalech upozorňuje, aby zaznamenal svůj momentální stav

SONJA LYUBOMIRSKY A KONSTRUKTIVISTICKÝ PŘÍSTUP KE ŠTĚSTÍ

Jednou z představitelk současného **konstruktivistického přístupu** ke štěstí je kalifornská psycholožka, **Sonja Lyubomirsky**. Pokouší se vysvětlit štěstí, konkrétněji odlišnosti mezi šťastnými a nešťastnými lidmi pomocí kognitivních a motivačních faktorů. Ve svých studiích předkládá tvrzení, že lidé používají nejrůznější kognitivní a motivační strategie k udržení štěstí a podle autorky existují rozdíly mezi dispozičně šťastnými a nešťastnými lidmi v jejich používání. (Abbe, Tkach, Lyubomirsky, 2003)

Podle autorky „...šťastní jedinci interpretují a odpovídají na reálně se vyskytující životní události i laboratorní situace způsoby, které, jak se zdá, udržují a dokonce podporují jejich štěstí a pozitivní náhled na sebe sama...“ (Lyubomirsky, 2001, s.241)

CAROL D. RYFF

Tato autorka navazuje na dlouhodobé rozlišení vycházející z Aristotelovy filosofie: hédonické a eudaimonické štěstí. Toto rozdělení v moderní psychologie popsal A. S. Waterman (1993). Zatímco hédonické štěstí se týká přítomnosti slasti v životě, popsali bychom dnes eudaimonické štěstí spíše ve vztahu k optimálnímu fungování jedince a sebeaktualizaci. Ústředním zájmem autorky je psychologický well-being – zahrnuje životní spokojenost jako dlouhodobé posouzení života a štěstí jako odraz příjemných a nepříjemných emocí v momentálním prožitku jedince. Slovo štěstí používá autorka pouze pro emoční komponentu psychologického well-beingu. Štěstí tedy chápe v užším pojetí než většina autorů a zahrnuje do něj pouze emoce. (Keyes, Smothkin, Ryff, 2002)

Psychologický well-being v eudaimonickém pojetí se zabývá tím, jak jedinec vnímá své zakotvení v existenciálních otázkách života. Tento teoretický multidimenzionální model zahrnuje šest kategorií: autonomii, zvládnání okolí¹, osobní růst, pozitivní vztahy k druhým, smysl života a sebezpřijetí. (Ryff, 1995; Keyes, Smothkin, Ryff, 2002)

Subjektivní a psychologický well-being tedy studují stejný předmět, ale zaměřují se na odlišné atributy toho, co znamená být šťastný. Jak uvidíme dále, kombinuje do jisté míry oba tyto přístupy **Seligmanova definice štěstí**, která zahrnuje i některé aspekty toho, co C. Ryff považuje výhradně za psychologický well-being. (Keyes, Smothkin, Ryff, 2002)

¹ angl. affects and beliefs

V. Kebza (2005) označuje jev, kterým se zabývá tato diplomová práce jako osobní pohodu a vymezuje ji na pomezí mezi afekty, náladami a osobnostními rysy, která však obsahuje i postojovou složku v podobě hodnotících vztahů. Šťěstí bychom tak mohli definovat „jako prožitek, který trvá řádově spíše týdny či dny než okamžiky, to by [ho] řadilo spíše k náladám—obsahuje však i některé proměnlivější charakteristiky, související jednak s aktuálním psychickým stavem, jednak s určitou proměnlivostí a dynamikou nálad...“ (Kebza, 2005, s.68)

MARKKU OJANEN

Z jiného hlediska definuje štěstí finský psycholog, profesor **Markku Ojanen**. Ve vztahu k časové dimenzi jeho pojetí zdůrazňuje, že je-li člověk šťastný, nachází se ve stavu, který nechce změnit, nýbrž si ho udržet. Žije přítomností, není příliš svazován minulostí, ani se příliš neupíná na budoucnost. (osobní sdělení, 22.května 2007)

RICHARD DAVIDSON A NEUROPSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO

R. Davidson, jeden z předních amerických psychiatrů zabývajících se neuropsychologií štěstí, se krom jiného proslavil zkoumáním mozkové aktivity buddhistických mnichů ve stavu hluboké meditace. Jeho zkoumání přinesla zajímavá zjištění: Ve svých výzkumech metodami MRI a EEG lokalizoval centrum určitého druhu štěstí do levého prefrontálního laloku (oblasti prefrontálního kortexu). Toto zjištění je podle autora důkazem, že šťěstí můžeme chápat jako hmotný stav mozku, nikoli pouze jako vágní, blíže nepopsatelný pocit. (Davidson dle Lemonick, Cray, 2005)

Podobně jako Markku Ojanen zdůrazňuje, že štěstí motivuje jedince, aby setrval v daném okamžiku a snažil si ho udržet. Šťěstí „je jakýmsi sběrným místem pro konstelaci nejrůznějších pozitivních emočních stavů. Je to stav pohody, ve kterém nejsou jedinci typicky motivováni svůj stav měnit. Jsou motivováni si ho zachovat. Je spojen s aktivním obsáhnutím světa, ale přesné charakteristiky a hranice by teprve měly být stanoveny pomocí vědeckého zkoumání.“ (Davidson dle Lemonick, Cray, 2005, online)

BARBARA FREDRICKSON A EVOLUČNĚ-PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO

Z evolučně psychologického hlediska se snaží úlohu emocí vysvětlit **B. Fredrickson** (1998, 2005). Navrhuje broaden-and-build model. Zatímco negativní emoce zužují v daný moment repertoár myšlenka-akce, pozitivní emoce tento repertoár rozšiřují, a

to i v dlouhodobé perspektivě. Negativní emoce se objevují v situacích nenadálého ohrožení a musí vést k život-zachraňujícím reakcím. Naopak pozitivní emoce vzbuzují nutkání ke hře, tendenci objevovat, užívat si a integrovat. Vytváří tedy jakousi nadstavbu běžného repertoáru akcí.

Tab. 3 Přehled pozitivních emocí a příslušných repertoárů akcí (Fredrickson, 1998)

druh pozitivní emoce	akce
radost (ve smyslu štěstí)	nutkání ke hře
zájem	tendence objevovat
pohoda	tendence užívat si a integrovat
láska	opakující se tendence ke všem výše zmíněným akcím

Podle broaden-and-build modelu vytvářejí pozitivní emoce nejen fyzické, intelektuální a sociální, ale také psychické zdroje a lze je tak považovat z dlouhodobého hlediska za adaptivní. Přispívají i léčbě poruch, které bychom dříve považovali za výsadu léčby negativních emocí. (Fredrickson; 1998, 2005)

Na základě výše uvedených evolučně-psychologických charakteristik pozitivních emocí dospívá autorka k závěru, že tyto adaptivní funkce vedly k rozvoji „tendence prožívat pozitivní emoce jako všudypřítomného lidského rysu“ (Fredrickson, 1998, s. 315).

SHRNUTÍ

Nejčastěji se štěstí objevuje ve dvou základních významech – jako synonymum k pojmu subjektivní well-being (osobní pohoda) a v druhém případě jako jeho emoční komponenta.

V našem pojetí, tedy v rámci této diplomové práce, chápeme štěstí v prvním uvedeném významu, v souladu s poměrně rozšířenou definicí jako: subjektivní, psychický fenomén, který zahrnuje tyto komponenty: pozitivní emoce, relativní nepřítomnost negativních emocí a životní spokojenost.

SOUČASNÝ STAV: POKUS O INTEGRATIVNÍ MODEL

Během vývoje (pozitivní) psychologie a v souvislosti s tím, jak se definice štěstí stávaly komplikovanějšími, došli někteří autoři (Diener, 1999; Argyle, 2001 aj.) k závěru, že štěstí představuje složitější psychologický fenomén než jen určitý druh emoce a přesahuje rámec momentálního psychického stavu. V této části představujeme dva modely, jejichž autoři se pokusili do svých teorií zakomponovat nové poznatky o štěstí a zároveň vyřešit některá tradiční dilemata psychologického zkoumání štěstí. Jak dále uvádí jeden z autorů: „V minulosti mnoho vědců nakládalo se štěstím jako s jednolitou entitou, ale nyní je jasné, že se jedná o oddělitelné komponenty, které vykazují jedinečné znaky vztahu k ostatním proměnným.“ (Diener, 1999; 276)

RUUT VEENHOVEN

Holandský profesor **Ruut Veenhoven** ve svém modelu kombinuje tři teorie, popisující jak vzniká subjektivně prožívaná hladina štěstí: set-point teorie, emoční teorie a kognitivní teorie. Set-point teorie předpokládají existenci určitého bodu, kolem kterého osciluje jedincovo štěstí. V tomto směru zahrnují genetické predispozice, osobnostní rysy, které je předurčují k určitým reakcím, kulturní normy a homeostatickou rovnováhu. Kognitivní teorie se týkají sociálního srovnávání a zrcadlového já.¹ Emoční teorie chápou štěstí jako celkový obraz toho, jak se jedinec cítí. Zahrnují frekvenci pozitivních emocí, náladu jako signál o poměru pozitivních a negativních emocí, naplňování potřeb a motivaci k akci².

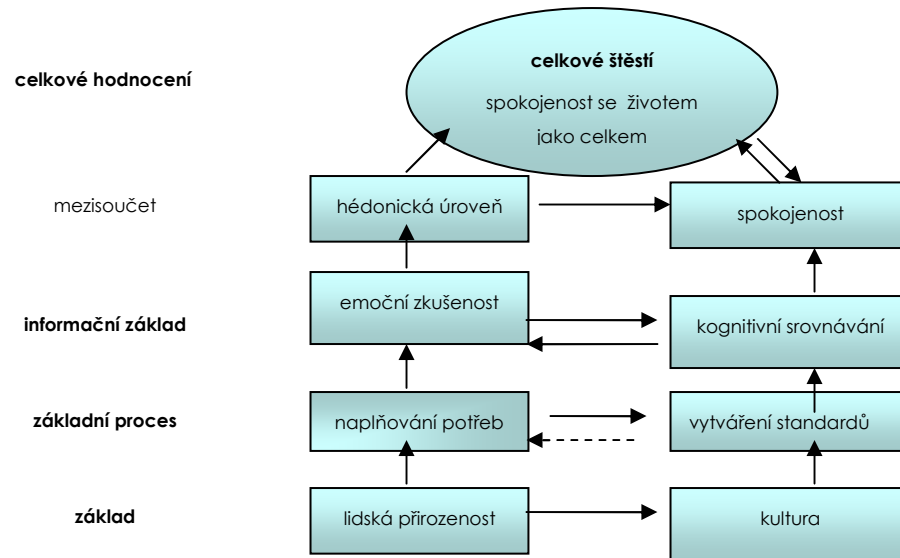
Jednotlivé kategorie teorií štěstí se nemusí explicitně vylučovat, jak dokazuje Veenhoven (2006) ve svém modelu zobrazujícím proces posouzení vlastního štěstí.

Podle R. Veenhovena (2006) mohou být ustálené body (set-points) chápány jako postoje jedince, které se vytvořily na základě emočních a kognitivních zkušeností v minulosti. Jsou tedy jakousi ozvěnou minulosti, která v momentálním kognitivním a emočním posuzování štěstí rezonuje, postupem času slábne a pod vlivem významných životních události může být případně revidována.

¹ v jaké míře si jedinec myslí, že ho druzí lidé považují za šťastného

² viz Fredricksonové broaden-and-build teorie

Obr. 3 Kauzální efekty v posuzování života (Veenhoven, 2006, s.20; upraveno)



Dále tento model předpokládá vliv hédonické úrovně na spokojenost tím, že v procesu kognitivního srovnávání zmenšuje rozdíl mezi reálným a ideálním stavem. Na vyšší úrovni obecnosti má toto emoční zkreslení (předpojatost) výraznější vliv. Pravděpodobně se více projeví při hodnocení obecnějších standardů – např. partnerského života než při konkrétnějším posouzení, zda tato diplomová práce naplnila individuální vědecká očekávání. Tento proces, kdy psychické jevy ovlivňují vnímání a interpretaci vnějších událostí, se nazývá top-down a bude o něm pojednáno dále v souvislosti s tradičními dilematy ve zkoumání štěstí.

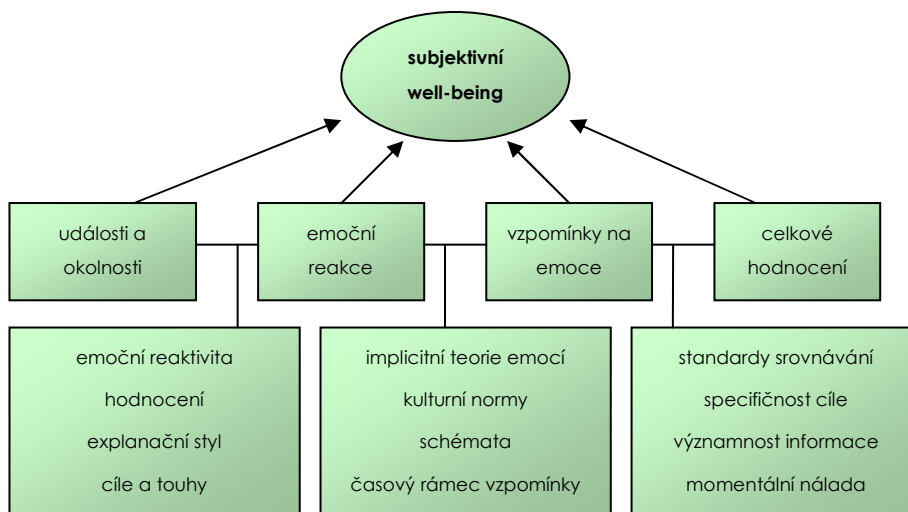
Na nižší úrovni modelu lze také postřehnout, že naplňování potřeb ovlivňuje životní standardy jedince. Je to v souladu se zjištěním o vytváření standardů šťastného života a jejich vzniku na základě toho, co podle jedince vedlo dříve k uspokojení. Podle autora tento mechanismus pravděpodobně nefunguje v obráceném směru, jelikož kulturní standardy nemohou ovlivnit vytváření vrozených potřeb. V modelu jsme přerušovaně naznačili šipku ve směru od standardů k naplňování potřeb, která má představovat vliv jedincových standardů na způsob, jakým jsou naplňovány potřeby, projevující se například stanovením pořadí a společensky přijatelných způsobů, jak budou potřeby uspokojeny.

Podle některých kognitivních teorií by se mohlo zdát, že jedinec se cítí šťastný pouze dosahuje-li svých předem stanovených cílů. R. Veenhoven (2006) však namítá, že jedinec se nemusí vždy po dosažení nějakého cíle cítit šťastný a naopak může se cítit šťastný, aniž by dosáhl cíle. Jedinec může při posuzování svého života zohlednit kognitivní hodnocení i

emoční prožívání. Autor však ve svém článku uvádí argumenty, které ho vedou k přesvědčení, že posouzení emocí relativně převládá.

KIM-PRieto A KOLEKTIV AUTORŮ

Obr. 4 Sekvenční model SWB (Kim-Prieto et al., 2005, s.268)



Dalším z pokusů o integrativní model štěstí je sekvenční rámec zpracování události podle **Kim-Prieta** et al. (2005). Autoři upozorňují, že se zcela nezbytně nemusí jednat o kauzální vztahy mezi jednotlivými fázemi, jak je načrtnuto, ale zobrazují spíše jednotlivé aspekty hodnocení, které se podílejí na vzniku celkového štěstí. Objektivní události a okolnosti vyvolávají v jedinci emoční reakce. Objektivní úrovní životních událostí a okolností se zabývají někteří vědci (ekonomové a sociologové) ve smyslu kvality života, ale také psychologové zkoumající jejich vliv na následující, subjektivní fáze tohoto modelu. Jejich závěry mají konkrétní dopad pro principy adaptace, habituace a hédonického šlapacího mlýnu. (Kim-Prieto et al., 2005)

Ve druhé, již subjektivní fázi emočních odpovědí na událost se uplatňuje kognitivní posouzení, fyziologické reakce a behaviorální tendence. Emoční reakce mají hodnotící charakter – tzn. slouží k posouzení (vědomému či nevědomému), zda je situace žádoucí či nežádoucí, zda má jedinec patřičné zdroje v podobě copingových strategií aj. (Kim-Prieto et al., 2005)

Poté co ustanou okamžité emoční reakce, nastává třetí krok - opětovné vyvolání emocí, při jejichž vybavování působí celá škála dalších jevů (např.: sebepojetí nebo momentální

cíle). Podle autorů zkoumajících rozdíly mezi okamžitými záznamy a zpětnými posouzeními emocí lze mezi nimi najít určitou podobnost, nikoli však přesnou shodu (Thomas, Diener, 1990 dle Kim-Prieto et al., 2005). Další autoři (Ross, Wilson, 2000 dle Kim-Prieto et al., 2005; s.277) tvrdí, že „*emoční vzpomínky jsou neustále rekonstruovány na základě momentálních emočních prožitků, současných hodnot, přesvědčení a motivací.*“

Ve čtvrté fázi dochází k celkovému posouzení informací získaných ze všech předešlých stádií, jedinec uvažuje o událostech a okolnostech svého života, emočních reakcích na ně i o znovuvybavených emocích. Autoři chápou štěstí jako pokračující proces a tak mohou jednotlivá měření poskytnout data o nejrůznějších událostech na různých úrovních tohoto procesu. (Kim-Prieto et al., 2005)

Jak dále uvádí jeden ze spoluautorů výše zmíněného modelu, štěstí je „*široká kategorie fenoménů, která zahrnuje lidskou emoční odpověď, spokojenost v jednotlivých oblastech života, a celkové posouzení životní spokojenosti... Proto definujeme SWB spíše jako hlavní oblast vědeckého zájmu než jako jednotlivý specifický konstrukt.*“ (Diener et al., 1999, s.277)

SHRNUTÍ

S narůstajícím množstvím vědeckých poznatků o štěstí se nejen komplikují jeho definice, ale zároveň vznikají modely a teorie, do kterých se autoři pokoušejí zakomponovat tradiční chápání štěstí v rámci psychologie i nejnovější vědecké poznatky z této oblasti. Čím dál tím více se zdá, že omezování štěstí pouze na psychický jev emočního charakteru bude nedostačující s ohledem na možnosti vysvětlování zjištěných výsledků. Uvedené dva příklady integrativních modelů v tomto trendu zahrnují kognitivní i emoční procesy a vstupují v nich do hry i řada dalších faktorů.

BOTTOM-UP VERSUS TOP-DOWN

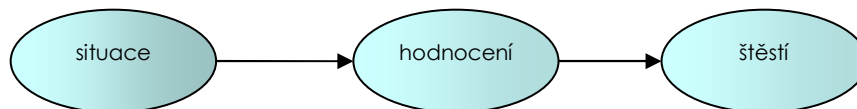
Jedním z kategorizace koncepcí štěstí, které ve svém přehledovém článku představil E. Diener (1984), je polarita bottom-up versus top-down. Toto rozlišení má dalekosáhlé důsledky pro celé chápání štěstí, protože navrhuje způsob, jakým probíhají procesy podílející se na prožívání štěstí a následně jakým způsobem (směrem) lze případně působit ve snaze o změnu (zvýšení) úrovně štěstí. Toto rozlišení se podle některých autorů (Stones et al., 1995) velmi blíží nebo dokonce shoduje s dilematem štěstí ve smyslu stav versus rys.

BOTTOM-UP TEORIE

Tento model navazuje na Lockovu filosofickou tradici. Prožitek štěstí vzniká na základě mentální kalkulace momentálních radostí a strastí v jedincově životě. Pro ilustraci bottom-up přístupu uvedme Kahnemanovu (2003) definici objektivního štěstí jako jakousi konstrukci provedenou součtem jednotlivých hodnot momentálního štěstí posuzovaných na škále dobrý – špatný. Podle této koncepce jednotlivé komponenty nebo spokojenost v jednotlivých doménách života vytváří celkovou životní spokojenost nebo štěstí, a proto jsou tyto komponenty považovány za prediktory celkového štěstí. (Diener, 1984)

Bottom-up teorie reprezentuje chápání štěstí jako stavu zprostředkovaného reakcí na situace. V tomto pojetí by se štěstím bylo výzkumně naloženo jako se závislou proměnnou, ovlivňovanou objektivními indikátory štěstí v jednotlivých doménách jedincova života coby nezávislými proměnnými. Jistým nedostatkem je, že model neumožňuje vytvářet dlouhodobé předpovědi ani vysvětlit určitou míru stability štěstí. (Stones et al., 1995)

Obr. 5 Bottom-up model (Stones et al., 1995, s.137)

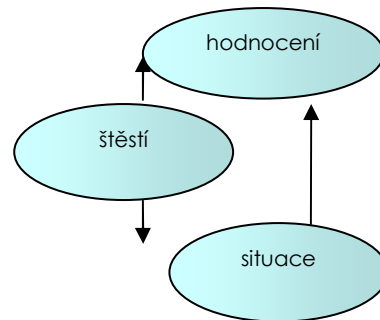


TOP-DOWN TEORIE

Top-down teorie štěstí vychází z Kantovy filosofie. Předpokládá existenci jakési všeobecné dispozice, která jedince predisponuje k tomu, jakým způsobem bude prožívat svůj život a jaký vliv na něj budou mít objektivní události vnějšího světa, i do jaké míry se bude považovat za šťastného v jednotlivých doménách vlastního života. Teoreticky vzato, není lidská zkušenost jako taková objektivně příjemná nebo nepříjemná, ale záleží na tom, jak ji jedinec bude interpretovat. (Diener, 1984)

Štěstí je v tomto pojetí chápáno jako rys ovlivňující výběr a následně i hodnocení situací, ve kterých se jedinec ocitne. Výsledky analýz korelace mezi celkovým štěstím a spokojeností v jednotlivých doménách a signifikantní kovariance hodnocení napříč různými doménami svědčí pro chápání štěstí jako závislé proměnné. Tento model dobře umožňuje vysvětlit stabilitu štěstí, ale naopak opomíjí určitou situační determinovanost. (Stones et al., 1995)

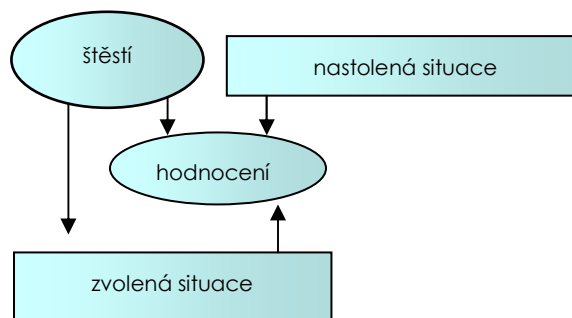
Obr. 6 Top-down model (Stones et al., 1995, s.137)



UP-DOWN TEORIE

M. J. Stones se svými spolupracovníky navrhuje ještě třetí model, up-down, který má podle autorů překonávat nedostatky obou dříve zmíněných modelů. Hodnocení determinuje shora štěstí a zdola situace, ale navíc tento model umožňuje zachytit i oboustrannou determinaci mezi situací a štěstím. Rozhodující úlohu zde hraje fakt, zda si jedinec situaci vědomě zvolil nebo zdali byla navozena někým nebo něčím jiným. Přestože štěstí ovlivňuje situaci, kterou si jedinec vybírá, může zároveň nevyžádaná, zvenčí navozená situace vést ke změnám ve štěstí. Tento model tak předpovídá tendenci ke stabilitě i vliv nečekaných událostí na změny ve štěstí. Autoři vysvětlují zúžením množství situací (případně nastolenou situací) i relativně nízké hodnoty štěstí zjištěné u starších obyvatel žijících v domovech důchodců. (Stones et al., 1995)

Obr. 7 Up-down model (Stones et al., 1995, s.137)



Také zjištění výzkumu prováděného G. J. Feistem et al. (1995) potvrzují nutnou obousměrnost navrhovaného modelu. Výsledky potvrdily, že oba modely (top-down i bottom-up) vyhovují zjištěným datům, přičemž ale ani jeden z modelů autoři neshledali více vyhovujícím než ten druhý. Tak může být štěstí považováno jak za příčinu tak i za

následek fyzického zdraví, každodenních starostí, přesvědčení o světě a schopnosti se vyrovnávat s životními událostmi – tedy proměnných, které byly zkoumány konkrétně v tomto výzkumu. (Feist et al., 1995)

SHRNUTÍ

V současné době se nabízí k bottom-up a top-down teoriím ještě třetí alternativa, přičemž cílem jejích autorů je překonat omezení obou dříve uvedených a propojit výzkumně podložené poznatky v jediný model.

ČASOVÁ DIMENZE

Studie štěstí se v obecnosti více zaměřovali na rozdíly mezi jedinci spíše než na rozdíly u téhož jedince probíhající v určitém časovém období. Způsobil to jednak jistý pesimismus o nemožnosti dlouhodobých změn v prožívání štěstí, ale také větší časová a finanční náročnost longitudinálních výzkumů. Proto se zpočátku výzkumy nezaměřovaly na časové aspekty štěstí. (Sheldon, Lyubomirsky, 2004)

MOMENTÁLNÍ A DLOUHODOBÉ ASPEKTY ŠTĚSTÍ

Mnozí autoři se stále nedokáží shodnout v pojetí štěstí s ohledem na časové hledisko. Například **R. Veenhoven** (1998) říká, že se v běžném jazyce používá pojem štěstí jak pro momentální okamžiky štěstí, tak i pro celkové hodnocení života. Autor však trvá na používání pojmu na akademické úrovni pouze v souvislosti s druhým významem.

M. Seligman (2003) rozlišuje mezi momentálním štěstím a trvalou mírou štěstí. Momentální štěstí lze podle něj zvýšit jakýmkoli povzbuzením (čokoláda, masáže). Podobně E. Diener se svými kolegy shledává na základě svého mnohaletého výzkumu, že štěstí „...v sobě obsahuje od specifického a konkrétního ke globálnímu a abstraktnímu: momentální zkušenost versus globální posouzení celkového života lidí“ (Kim-Prieto et al., 2005, s.261).

Iva Stuchlíková (2002, s.127) rozlišuje mezi „*dlouhodobým přetrvávajícím pocitem štěstí (subjektivní pohoda, spokojenost) a krátkodobou emocí intenzivního štěstí (radost, uspokojení)*“. Zatímco dlouhodobý pocit tvoří jakýsi vztahový rámec na pozadí, aktuální emoce jsou často bezprostředně spojené s nějakou konkrétní událostí, představují krátkodobý stav radosti, potěšení či uspokojení. Pozadí je méně proměnlivé, zahrnuje spokojenost ve všech nebo přinejmenším v těch dimenzích lidského života, které jedinec

osobně považuje za významné. Má blízký vztah k jedincovým hodnotám a cílům a zahrnuje tedy i hodnocení.

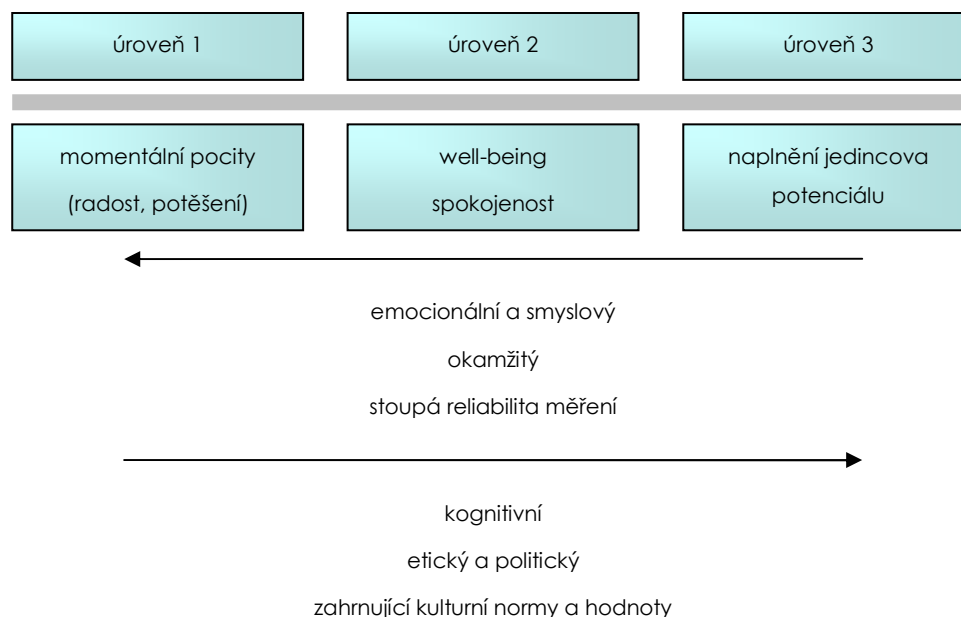
Posouzení aktuální situace probíhá dle autorky na základě srovnávání s určitou ustálenou úrovní na pozadí. V případě, že momentální situace subjektivně přesahuje dlouhodobý rámec na pozadí, dochází ke vzniku pozitivních pocitů, emoční stav nižší úrovně než ustálená úroveň na pozadí je prožíván jako negativní, srovnatelná hodnota je vyhodnocena jako neutrální. (Stuchlíková, 2002)

Prožitky flow a vrcholné zážitky mohou v některých případech také přinášet momentální intenzivní prožitky štěstí. A. Maslow (c2000) doslova říká: "Ludia sa v priebehu vrcholových zážitkov a po nich cítia zvyčajne veselí, šťastní, očarení." (s.126)

TŘÍÚROVNĚVÝ MODEL ŠTĚSTÍ

D. Nettle (2006) umožňuje do jisté míry shrnout dříve uvedené definice a nabízí širší rámec pro jejich začlenění v čase. Obrázek 8 ilustruje jeho pojetí štěstí a rozlišení tří úrovní.

Obr. 8 Tříúrovňový model štěstí (Nettle, 2006, s.18)



Každá z uvedených úrovní obsáhne předešlou úroveň a přidává další aspekty. Okamžité a bezprostřední vyjádření štěstí na úrovni 1 má podobu krátkodobé emoce, pocitu radosti

nebo potěšení. V tomto pocitu, který je jedincem rozpoznán jako žádoucí, je jen v malé míře obsažen kognitivní aspekt. Tuto dimenzi lze objektivně zkoumat prostřednictvím určitých fyziologických mechanismů nebo center v mozku, které produkují slast. (Nettle, 2006)

Na druhé úrovni se objevuje štěstí, ve významu, jímž se nejčastěji zabývají psychologové - jedná se o kognitivní posouzení poměru mezi pozitivními a negativními emocemi. Pokud lidé říkají, že jsou šťastní, nemají tím podle D. Nettlea (2006) na mysli, že jsou doslova veselí, ale že z dlouhodobé perspektivy posuzují poměr svých příjemných a nepříjemných pocitů za příznivý. Na této úrovni štěstí zahrnuje emoce i kognitivní úsudky o emocích. (Nettle, 2006)

Celkové hodnocení na úrovni 2 nevzniká pouze součtem pozitivních emocí a odečtením negativních, ale zapojují se do toho i komplexnější kognitivní procesy v podobě nejrozdílnějších srovnávání (osobní - s předešlými zkušenostmi nebo sociální - v porovnání s ostatními). V tomto smyslu chápe štěstí například E. Diener (Kim-Prieto et al., 2005; R. Veenhoven, 2006). (Nettle, 2006)

Uvažujíc o přechodu mezi úrovněmi 1 a 2, dochází autor k závěru, že „...*tou životní otázkou není být radostný [v každém okamžiku¹], což je v nejlepším případě příležitostné oživení, ale být šťastný obecně ve smyslu spokojenosti ve svém celkovém souhrnu.* (Nettle, 2006, s.33)

Úroveň 3 podle D. Nettlea (2006) značí to, co Aristoteles nazýval eudaimonia a co také někdy bývá překládáno jako štěstí. Jedná se o žití dobrého života, kdy je naplňován jedincův potenciál. Jak ale D. Nettle (2006) upozorňuje, nemusí prospěšný život automaticky zahrnovat prožívání pozitivních emočních stavů, i když ho často doprovází. Problematická je také otázka, kdo by měl stanovovat kritéria a posuzovat, co znamená dobrý život. Má-li být štěstí jako vědecký pojem bez moralizujícího hodnocení, pak se tato úroveň hodnocení stává nejvíce problematickou z hlediska metodologického zkoumání.

Vědecký zájem americké psycholožky **Carol Ryff** a jejích kolegů se z tohoto hlediska zaměřuje na nejvyšší úroveň Nettleova tříúrovňového modelu štěstí. C. Ryff ji nazývá psychologický well-being, nikoli štěstí a zahrnuje šest dříve zmíněných komponent. Korelace se štěstím druhé úrovně nachází autorka poměrně slabé. Z těchto zjištění tedy

¹ poznámka autorky

vyplývá, že jedinec může dosahovat vysokých hodnot psychologického well-beingu, ale přesto se pohybovat nízko ve vnímaném štěstí na v pořadí druhé úrovni.

Ve svých studiích C. Ryff na rozdíl od M. Seligmana zdůrazňuje, že se v případě psychologického well-beingu nejedná o štěstí. M. Seligman je zastáncem širší definice štěstí, která krom kognitivní bilance pozitivních a negativních emocí zahrnuje také lidské pozitivní lidské vlastnosti a ctnosti. (Keyes, Smothkin, Ryff, 2002; Seligman, 2003)

SHRNUTÍ

Štěstí lze z časového hlediska nahlížet na třech různých úrovních zahrnujících od momentálního okamžiku štěstí až k dlouhodobému hodnocení života jako celkově šťastného. Z Nettlova modelu tří úrovní štěstí vyplývá, že na každé úrovni se podílejí poněkud odlišné aspekty a s nimi souvisejí teoretické a metodologické odlišnosti.

ŠTĚSTÍ JAKO STAV A JAKO OSOBNOSTNÍ RYS

ŠTĚSTÍ JAKO STAV

R. Veenhoven se domnívá, že štěstí není osobnostní rys, ale mentální stav, kolem něhož ovšem ještě zůstávají mnohé nejasnosti. Argumentuje, že lidé revidují pravidelně své štěstí na základě nových událostí a jejich štěstí proto stoupá a klesá. Lidé také nezůstávají podle autora stejní v příznivých i nepříznivých situacích, proto při změnách životních podmínek následují i změny v hladině štěstí. Stejně tak není štěstí plně zakotveno ve vnitřních charakteristikách jedince. Přestože štěstí do určité míry koreluje s některými stabilními rysy jedince, jejich přínos jako důkazu stability štěstí, a tedy důkazu o štěstí jako rysu, je nedostačující. (Veenhoven, 1994, 1997, 2006)

Z určitého hlediska bychom do tohoto pojetí mohli zařadit i vrcholné zážitky a flow fenomén. Přestože jejich autoři nezřídka popisují i šťastného člověka ve smyslu rysu, zastávám osobně názor, že dilema stav versus rys pojednává spíše o dvou různých pohledech na jeden psychický jev.

ŠTĚSTÍ JAKO OSOBNOSTNÍ RYS

Temperamentové vlastnosti podobně jako štěstí upoutávají pozornost nejen filosofů a vědců již od dob starověkého Řecka. Jak bude rozvedeno později, byly některé osobnostní rysy, kterými se zabývají rysově orientovaní psychologové, shledány v úzkém vztahu ke

šťestí. Zejména extraverte vykazuje pozitivní korelaci a neuroticismus naopak negativní korelaci ve vztahu ke štěstí (Costa, McCrae, 1980).

Zastánci rysového přístupu k osobnosti považují osobnostní rysy za základní stavební jednotky psychiky, které mohou být popsány mnoha dalšími adjektivy. Z nějakého důvodu mezi všemi těmito charakteristikami zřídka nacházím adjektivum šťastný. Jedním z důvodů by mohl být fakt, že v laickém chápání má dimenze šťastný-nešťastný hodnotící aspekt, a proto může představovat označení šťastný něco žádoucího a naopak rys nešťastný něco negativního a nežádoucího.

Jelikož se předpokládá, že psychologové stejně jako jejich osobnostní dotazníky budou objektivní a nehodnotící (neutrální), nenacházím rys šťastný tak často jako například neurotický. Studium některých studií týkajících se nejen optimálního fungování psychiky získávám někdy dojem, že být neurotický je zřejmě nežádoucí, ale zřejmě to zní přijatelněji než oznámit klientovi, že je mírně nešťastný.

Michael Argyle označuje dimenzi šťastný—nešťastný za osobnostní rys protože „...sestává z určitého počtu vzájemně souvisejících elementů a je stabilní napříč časem i situacemi“ (s.148). Ale z toho automaticky nevyplývá, že štěstí je neměnné, protože osobnost jedince se také může změnit vlivem psychoterapie nebo některých životních událostí. M. Argyle se odkazuje na měření štěstí, které jsou podle něj velmi stabilní v čase. Podle autora zůstává štěstí konsistentní i během dlouhých časových období a i v případě, že se objeví významné životní události. (Argyle, 2001)

Oproti tomu **Ruut Veenhoven** (1994) dochází na základě svých teoretických analýz k závěru, že „být šťastný“ nepředstavuje psychický rys osobnosti. Pro psychický rys platí tyto charakteristiky:

1. **stabilita**
2. **konsistence**
3. **a vnitřní příčinnost.**

Podle **R. Veenhovena** (1994) by měli lidé zůstat šťastní během delších časových intervalů. Avšak na základě analýzy longitudinálních studií dochází k závěru, že štěstí je poměrně stabilní v krátkodobých periodách, ale nenachází důkazy podporující zjištění stability štěstí v dlouhodobém horizontu. Není tak splněna první podmínka – dlouhodobá stabilita. Stejně tak by lidé měli zůstat stejní i napříč nejrůznějšími situacemi, ale ukazuje se, že štěstí je

sensitivní ve vztahu k příznivým tak i nepříznivým událostem. Tím považuje R. Veenhoven splnění podmínky konsistence napříč situacemi za neprokázané. Vyvrací i třetí tvrzení, že štěstí má vnitřní příčiny. Genetická determinace štěstí a jiné psychologické faktory podle autora nedokáží vysvětlit jeho proměnlivost. (Veenhoven, 1994)

ASPEKTY RYSU I STAVU

P. Becker popisuje v rámci svého dvoukomponentového modelu psychického zdraví well-being jako konstrukt zahrnující dimenze stavu, rysu a procesu. Stav v podobě nálady hodnotí aktuální zkušenost - v její kvalitě (polarita) i kvantitě (intenzita). Zprůměrováním těchto stavů vzniká rysová (habituální) dimenze jako nejčastěji¹ prožívaná nálada. Charakter procesu pak spatřuje ve variabilitě stavu nálad v čase. (Becker, 1991 dle Kebza, Šolcová, 2003)

Morton Beiser rozlišuje v rámci štěstí reaktivní (emoce) a trvalou (spokojenost) komponentu. Je zajímavé, že jedna z nejvíce přijímaných definic štěstí definuje jeho komponenty velmi podobně: pozitivní emoce, negativní emoce a spokojenost. Toto komponentové pojetí štěstí potvrzuje podle M. J. Stonese (et al. 1995) model up-down – situace do které se jedinec dostává „nedobrovolně“ může vést k určité reakci (která má charakter stavu), zároveň ale opakované vyhledávání určitých situací může být vysvětleno jako důsledek přetrvávajícího rysu. Z tohoto pohledu tyto koncepce představují posun v tom smyslu, že nerozlišují stav a rys jako dvě neslučitelné komponenty, ale naopak spojují ve svých teoriích obě uvedené. (Beiser, 1974; Stones, 1995)

M. J. Stones (et al., 1995) uvádí výsledky vlastních i dalších studií podporujících domněnku, že štěstí představuje spíše stálou komponentu. Výsledky těchto výzkumů naznačují určitou stabilitu napříč situacemi, stejně tak jako stabilitu časovou - dva základní předpoklady rysu. Přesto však podle autorů nevyvrací tyto důkazy existenci situační reaktivity. (Stones et al., 1995).

E. Diener se snažil zjistit, jaký vliv má na celkové hodnocení štěstí nálada. Tvrdí, že mnoho dřívějších studií zabývajících se stabilitou štěstí nezahrnulo do svých výzkumů chybu měření a tak vlastně nebylo dosud možné uvážit skutečnou míru nestability štěstí. Interindividuální rozdíly jsou způsobeny nejen situačně specifickými a stabilními rozdíly, ale právě i chybou

¹ angl. frequency

měření. Proto autoři vytvořili multistavový-multirysový model, který splňuje předpoklad zohledňující chybu měření a podrobili ho empirickému výzkumu. Na základě svých zjištění docházejí k závěru, že celková subjektivní pohoda (štěstí v našem pojetí) je poměrně stabilní, nicméně situačně specifické odlišnosti nelze přehlížet. (Eid, Diener, 2004)

V průběhu devadesátých let proběhla mezi několika odborníky na štěstí časopisecká debata o tom, zda je štěstí stav nebo rys. Přestože se nakonec autoři nedokázali dohodnout, existuje v jejich pojetí štěstí přinejmenším jedna shoda: **R. Veenhoven** i **A. Kozma a M. J. Stones** se navzdory odlišným teoretickým východiskům domnívají, že má smysl usilovat o pozitivní změnu ve štěstí, především v oblasti nepříznivých situačních podmínek. (Stones et al., 1995; Veenhoven, 1998)

Také v naší domácí literatuře panuje poměrně shoda v chápání štěstí jako psychického jevu, který má svou momentální (stavovou, aktuální) a chronickou (habituální, procesuální, rysovou) komponentu. (Kebza, Šolcová, 2003; Kebza, 2005; Stuchlíková, 2002)

SHRNUTÍ

Štěstí má charakteristiky stavu i procesu, nepovažujeme ho za čistě osobnostní rys, ale domníváme se, že některé rysy významným způsobem přispívají k jeho relativní stabilitě. Vycházejíc z tříúrovňového modelu štěstí, zaměřujeme se v této diplomové práci zejména na první a druhou úroveň štěstí.

STABILITA A MOŽNOST ZMĚNY

„Život není běh na sto metrů, při němž všichni vyběhnou ze stejného místa a proběhnou stejným cílem.“¹

V následujících několika odstavcích projednáváme problematiku možnosti změn ve štěstí a dotýkáme se tak otázky jeho stability a relativity. Dříve velmi rozšířené teorie adaptace a kontrastu, hédonického šlapacího mlýnu a set-point teorie procházejí v posledních letech zásadní revizí s dalekosáhlými důsledky pro teorie štěstí a otázky možných intervencí přispívajících ke zvýšení subjektivně v prožívané hladiny štěstí.

¹ Klein, 2004; s.181

SET-POINT TEORIE

Set-point teorie předpokládají existenci individuální, poměrně stabilní hladiny štěstí, kolem níž má jedinec tendenci oscilovat navzdory nepříznivým i příznivým podmínkám. **Bruce Headey** (2007) představuje čtyři teorie, které mohou být označeny jako *set-point teorie*: set-point teorie v užším smyslu, adaptační teorie (hédonický šlapací mlýn), osobnostní teorie a teorie hédonického ekvilibria.

D. Lykken and A. Tellegen jako autoři původního konceptu set-point teorie, tvrdí, že pro každého jedince existuje vrozená konstelace štěstí, kolem které daný jedinec osciluje. Ve skutečnosti autoři v některých případech připisují až 80% štěstí na vrub dědičnosti. Jako důkaz uvádí vlastní výzkumy jednovaječných dvojčat, u kterých se hladina štěstí druhého dvojčete ukazovala jako lepší prediktor vlastní úrovně štěstí než například vzdělání či sociální status. Odhalení těchto a některých dalších poznatků (Brickman, Coates, Janoff-Bulman, 1978) vedlo většinu laické i akademické obce k závěru, že štěstí představuje poměrně fixní rys, jehož dlouhodobá změna je v podstatě nereálná. (Lykken, Tellegen, 1996; Norrish, Vella-Brodick, 2007; Headey, 2007)

“Jestliže jsou přechodné variace ve well-beingu z velké části způsobeny vlivem přízně či nepřízně osudu, zatímco střed těchto variací determinuje velká genetická loterie, která se vyskytuje při početí, potom jsme vedeni k závěru, že individuální rozdíly v lidském štěstí - jak se jedinec cítí v daný moment a také jak se cítí průměrně napříč časem - jsou primárně záležitostí pravděpodobnosti.” (Lykken, Tellegen, 1996, s.189)

Naopak jiné teorie se pokoušeli vysvětlit důkazy o relativně stabilní úrovni štěstí prostřednictvím procesu adaptace - pojednáváme o nich dále.

Předpokládá se, že alespoň částečně přispívá ke stabilitě štěstí tendence k adaptaci. Jednou ze studií, která se snaží popsat proces adaptace, je dnes již klasicky citovaná studie **P. Brickmana, D. Coatese a R. Janoff-Bulman** (1978) o výhercích loterií a obětech nehod. Někdy se objevuje její příliš zjednodušená citace jako důkaz potvrzující teorii adaptační úrovně - výherci loterie se po několika měsících zvýšeného štěstí vrací téměř na svou původní úroveň v porovnání s kontrolní skupinou z podobných sociodemografických podmínek.

Oproti tomu oběti dopravních nehod, které zůstaly paralyzovány uvádějí, že se necítí tak depresivní, jak bychom očekávali a ve skutečnosti samy sebe vnímají jen něco málo pod

průměrem. Přesto autoři uvádějí, že výsledky obětí nehod ne zcela podporují teorii adaptační úrovně – oběti nezískávali více radosti z každodenních maličkostí a vnímali sami sebe jako signifikantně méně šťastné v porovnání s kontrolní skupinou. (Brickman, Coates, Janoff-Bulman, 1978)

Spíše než otázka, jestli se změnilo trochu nebo vůbec, je důležité vyzdvihnout fakt, že se štěstí nezvýšilo (nesnížilo) tak výrazně, jak by se všeobecně očekávalo a že tedy existuje jakýsi vztahový rámec (v souladu s top-down teoriemi), který udává subjektivní význam určité události. Tak vlastně Brickmannova studie při bližším zkoumání jednoznačně neodpovídá na otázku, zda je štěstí stabilní či nestabilní.

V souvislosti s relativitou štěstí se tedy objevuje ještě jiná otázka - zda je štěstí stabilní či nikoli— pokud je stabilní, pak nemůže být relativní. Štěstí však může být nestabilní a přitom se měnit podle určitých vnějších událostí bez ohledu na konkrétního jedince (např.: při nárůstu HDP nebo zlepšení podmínek pro rozvoj demokracie). Pokud je štěstí relativní, pak to znamená, že se mění v závislosti na subjektivním přesvědčení, především procesem srovnávání a stejné podněty tak mohou mít na hladinu štěstí stejného jedince rozdílný vliv. (Norrish, Vella-Brodick, 2007, Veenhoven, 1989)

P. Brickman a D. Campbell zavedli na počátku sedmdesátých let pojem hédonický šlapací mlýn, aby popsali proces, kdy jedinec reaguje na příznivé či nepříznivé životní události pouze dočasnou změnou a poté se opět vrací na svou původní, neutrální úroveň. Zároveň se tato nová zkušenost stává srovnávacím standardem pro zkušenost v budoucích životních situacích. Jakákoli záměrná snaha o dlouhodobé zvýšení vlastního štěstí pouze plýtvá duševní energií. V reakci na určitou životní situaci se podobá vývoj emocí procesu sensorické adaptace. Dříve uvedená studie o výhercích loterií a obětech nehod byla považována za důkaz potvrzující koncepci modelu hédonického šlapacího mlýnu a teorie adaptační úrovně. (Diener et al., 2006)

P. Brickman, D. Coates a R. Janoff-Bulman došli k závěru, že štěstí je relativní ve vztahu k příznivým i nepříznivým podmínkám. Ve své studii dokázali, že výherci loterie jsou sice šťastnější, ale po několika měsících se téměř vrací ke své původní hladině štěstí, lehce nad úrovní kontrolní skupiny. Jejich vysvětlení vychází z konceptu hédonické adaptace a kontrastu. Výhra v loterii přináší nové zkušenosti a momentální, subjektivně vnímaná hladina štěstí může dokonce zhoršit vnímání minulosti tím, že nastoluje jakýsi vyšší srovnávací standard pro dosažení základní hladiny štěstí a každodenní, malé radosti tak vyblednou

v zrcadle účinků, které má na jedince výhra. Stejně tak výhra v loterii není nekončící proces a tak je po nějaké době i potenciál pro zvýšení štěstí vyčerpán. (Brickman, Coates, Janoff-Bulman, 1978)

P. T. Costa and R. R. McCrae se domnívali, že stabilitu štěstí lze připsat osobnostním rysům. Konkrétně zjistili korelaci mezi extravertí a well-beingem, zejména pozitivními emocemi. Podle autorů rys extraverte dokonce dokáže předpovědět štěstí o sedmáct let později. Extraverze krom jiného znamená, že jedinec vyhledává společnost druhých, dokáže si více užívat jejich přítomnosti, je aktivní a sociabilní. Přesto lze najít i šťastné introverty, ale je jich relativně méně. Další výzkumy naznačují, že jedním z významných faktorů přispívajících ke štěstí jsou právě interpersonální vztahy. Oproti tomu neuroticismus koreloval v těchto studiích negativně se štěstím a především s negativními emocemi. (Costa, McCrae, 1980; Hills, Argyle, 2001)

B. Headey a A. Wearing vytvořili teorii dynamického ekvilibria se snahou zahrnout do něj osobnost jedince, životní události a štěstí (well-being a ill-being). V jejich pojetí se životní události opakují a stejné typy událostí se s určitou pravděpodobností stávají určitým typům lidí. Což znamená, že události nejsou čistě exogenní, ale naopak mají částečně endogenní původ ve stabilních osobnostních charakteristikách (extraverzi, neuroticismu a otevřenosti novým zkušenostem). Známe-li tyto tři charakteristiky, můžeme předpovědět, jaký druh událostí se objeví v životě jedince. (Headey, 2007)

REVIZE MODELU HÉDONICKÉHO ŠLAPACÍHO MLÝNU

Koncepce hédonického šlapacího mlýnu umožňovala shrnout některá zjištění potvrzující existenci adaptace coby psychologického jevu: vliv významných životních událostí se po nějaké době začne snižovat, lidé, kteří vyhrají velký obnos peněz hovoří jen o nepatrném zvýšení pocitu štěstí, nárůstu životní úrovně za posledních několik desítek let ve světě neodpovídá přiměřený růst životní spokojenosti, průměrný plat předpovídá štěstí méně než jeho nedávné zvýšení. (Seligman, 2003).

E. Diener a jeho spolupracovníci provedli analýzu, ve které zohlednili studie od dob vydání článku o výhercích loterie a obětích nehod až po současnost a došli k závěru, že je nutné ji revidovat. „*Přestože revize ponechávají některé konkrétní, centrální znaky adaptačního modelu nedotčené, náš výzkum odhaluje, že si tato koncepce žádá určitou aktualizaci.*“ (Diener, Lucas, Scollon, 2006, s.306)

Autoři předkládají několik námitek proti původnímu modelu:

1. ustálená hladina štěstí není neutrální - mnohé výzkumy dokázaly, že lidé jsou většinu času šťastní. Autoři argumentují výzkumy, ve kterých bylo prokázáno, že většina lidí je většinu času šťastná (Diener, Diener, 1996) a tři čtvrtě vzorku z jiného výzkumu prokázalo, že lidé se dlouhodobě pohybují nad neutrálním bodem škály štěstí-neštěstí (Biswas-Diener, Vitterso, Diener, 2005)
2. jedinci se vzájemně liší v ustálené hladině štěstí - dědičnost a osobnostní rysy mohou specifickým způsobem přispívat ke konkrétní výši stanovené úrovně štěstí
3. existuje více ustálených hladin štěstí - krom interindividuálních existují i intraindividuální rozdíly způsobené odlišnou variací jednotlivých komponent štěstí. Například úroveň životní spokojenosti může stoupat, kdežto úroveň pozitivních a negativních emocí může klesat. Štěstí tak autoři nepovažují za dále nediferencovaný psychologický fenomén ani nepředpokládají existenci jediné stanovené úrovně štěstí konkrétního jedince napříč všemi doménami lidského života.
4. štěstí se může změnit – jeden z konkrétních dopadů na psychologii štěstí měla studie o výhercích loterií a obětech nehod vyvoláním kontroverzního přesvědčení, že prostřednictvím adaptačního mechanismu je změna v úrovni štěstí nemožná. Autoři uvádějí konkrétní důvody, jak lze model hédonického šlapacího mlýnu revidovat s ohledem na nejnovější výzkumy v oblasti i na novou analýzu výsledků původní studie o výhercích loterie a lidech se zraněními páteře. Autoři znovu provedli analýzu dat Campbellovy studie a zjistili směrodatnou odchylku 0,75 u skupiny se zraněním páteře v porovnání s kontrolní skupinou. Podle autorů by tento rozdíl považovala většina psychologů na významný.
5. lidé se liší v míře adaptace – existují individuální rozdíly v míře adaptace na životní události. Méně šťastní lidé popisují více získaného štěstí v manželství než ti šťastnější. (Diener, Lucas, Scollon, 2006)

Současné teorie adaptace se již pokouší začlenit do svých teorií nejnovější poznatky z oblasti psychologie štěstí. **D. Kahneman a R. H. Thaler** navrhuje model, ve kterém vysvětlují vliv životních událostí na štěstí jedince prostřednictvím zaměření pozornosti. Budou-li mít životní události vliv na well-being rozhoduje, zda jim jedinec bude věnovat pozornost. Tak mohou okolnosti životních událostí vzbuzovat jedincovu pozornost a zasahovat do prožívání štěstí, ale tím jak vyprchává novost situace, poklesá i míra pozornosti, kterou jim

jedinec věnuje a následně poklesá i vliv okolností na prožívání štěstí. (Kahneman, Thaler, in press, dle Diener, Lucas, Scollon, 2006)

Další vysvětlení adaptace v souvislosti se štěstím nabízí autoři **T. D. Wilson a D. T. Gilbert** (2005 dle Diener, Lucas, Scollon, 2006). Lidská přirozenost přivádí jedince k tendenci vysvětlovat a hledat smysl v životních událostech a okolnostech, a proto jevy, které nelze vysvětlit, poutají pozornost člověka a mají tak vliv na emoce i celkové štěstí jedince. (Diener, Lucas, Scollon, 2006)

Dlouhodobý nedostatek důkazů o vlivu vnějších podmínek na štěstí vedl k závěrům, že dotazníky subjektivního well-beingu jsou nevalidní, nebo že je štěstí dědičné a z dlouhodobého hlediska stabilní. **R. Lucas** nabízí výsledky vlastního výzkumu, ve kterém se potvrdil vliv vnějších nepříznivých podmínek (zdravotní postižení) na dlouhodobé (několikaleté) snížení hladiny štěstí. Následně uzavírá, že změny ve štěstí jsou reálné a lze je reliabilně měřit metodami sensitivními na změny subjektivně prožívané hladiny štěstí. (Lucas, 2007)

RELATIVITA ŠTĚSTÍ

R. Veenhoven provedl analýzu dostupných studií zabývajících se relativitou štěstí a došel k závěru, že jsou jednostranné a nepřesné. Podle autora data nepotvrzují teorii, že štěstí je pouze záležitostí srovnávání. Rozlišuje dvě komponenty štěstí - emoční komponentu (hédonická úroveň citu) a kognitivní komponentu (životní spokojenost). Na základě toho tvrdí, že štěstí není relativní. Argumentuje, že dřívější teorie potvrzující relativitu štěstí zanedbávaly emoční komponentu štěstí determinovanou spíše uspokojováním potřeb než principem srovnávání a zkoumaly pouze kognitivní komponentu. Stejně tak R. Veenhoven neshledává tvrzení o přizpůsobení se jakýmkoli životním událostem nebo situacím jako plausibilní. (Veenhoven, 1989)

SHRNUTÍ

Původní adaptační teorie předpokládala, že dobré a špatné události mohou přechodně ovlivnit štěstí, ale lidé se zase rychle navrací zpět do hédonické neutrality prostřednictvím procesu adaptace. Na základě nejnovějších revízi vybraných teorií (set point teorie, hédonický šlapací mlýn a adaptační teorie) považuje mnoho současných autorů možnost změny v prožívání štěstí za reálnou.

VYBRANÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ ŠTĚSTÍ

... happiness seems to be like beautiful symphonic music - necessitating many instruments, without any one being sufficient for the beautiful quality.“¹

ZDROJE SKEPTICISMU

Jen poměrně malá část výzkumů zabývajících se štěstím se zaměřila na to, jak může být zvýšena a dlouhodobě udržena subjektivně vnímaná hladina štěstí (Fordyce, 1977; Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Fava, Ruini, 2003). **S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade** (2005) uvádějí tři hlavní důvody vědeckého skepticismu ve vztahu ke zkoumání strategií zvyšujících štěstí: Za prvé, jsou to tzv. set-point teorie a představa geneticky determinované, ustálené hladiny štěstí. Za druhé, P. T. Costa a R. R. McCrae a někteří další autoři připisují velkou míru stability ve štěstí osobnostním rysům definovaným jako „kognitivní, emoční a behaviorální komplexy, které jsou, podle definice, konsistentní napříč situacemi i napříč časem“ (s.113). Jako třetí důvod uvádějí autorky koncepti hédonického šlapacího mlýnu². Tyto a další zjištění z nejrůznějších studií mohly vést vědce k jejich skepticismu a rozhodnutí rezignovat na testování postupů vedoucích ke zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí. Podrobnější vysvětlení jednotlivých koncepcí viz předešlá kapitola. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Costa, McCrae, 1980)

DŮVODY K OPTIMISMU

Jaké jsou v současné době důvody vedoucí k optimismu ohledně zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí? Především jsou to některé provedené výzkumy (Fava 2003; Fordyce 1977; Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005) a to i navzdory jejich časovým a jiným omezením. Podrobněji se o některých z nich zmíníme dále. Dále nejrůznější současná zjištění v souvislosti s rozmáhajícím se výzkumem pozitivní psychologie: intervence pro rozvíjení ctností v podobě vděčnosti (Emmons, McCullough, 2003), laskavosti (Seligman, Steen, Peterson, 2005) a odpouštění vyznívají také velmi pozitivně ve vztahu ke zvyšování subjektivně prožívané hladiny štěstí. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Seligman, Steen, Peterson, 2005)

¹ Diener, 2002; s.83,

² hedonic treadmill

Druhý důvod představují motivační a postojevé faktory, které jsou z velké části přístupny volní kontrole. Tyto faktory zahrnují především intrinsicky orientované cíle, v souladu s jedincovými hodnotami, motivy, zájmy a také s ostatními individuálními cíli.

Třetí důvod přinesly výzkumy starších lidí. „Zvláště průřezové i longitudinální výzkumy ukázaly, že starší lidé vykazují vyšší životní spokojenost a méně negativních emocí“ (s.114). Na základě tohoto jevu došli někteří autoři (Carstensen, 1995 a Kasser, 2001; dle Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005) k závěru, že štěstí lze skutečně získat během určitého časového období a že se týká většiny normálních spíše než nepočtené skupiny výjimečných lidí. Jedním z možných vysvětlení je, že starší lidé lépe dokáží strukturovat svůj čas a zapojují se do usilování o individuálně více relevantní a zajímavější cíle. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

„Dalším důvodem proč geny nejsou nevyhnutelným osudem je, jak se zdá, že ovlivňují štěstí nepřímo, tj. ovlivňováním druhu zážitků a prostředí, v kterém se jedinec nachází nebo které vyhledává“ (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005, s.114). Budou-li nežádoucí vlivy genů usměrněny aktivním úsilím směřujícím od situací, které mohou být pro hladinu štěstí ohrožující směrem k jiným druhům aktivit a situací, které hladinu štěstí neohroží nebo naopak podpoří a zvýší, bude vysoký podíl dědičnosti uváděný v některých studiích týkajících se štěstí nabývat poněkud jiného významu.

CO MŮŽE ZVÝŠIT SUBJEKTIVNĚ PROŽÍVANOU HLADINU ŠTĚSTÍ?

S. Lyubomirsky se svými spolupracovníky snaží sjednotit různá zjištění týkající se (ne)možnosti zvýšení štěstí a předkládá na základě této snahy vlastní model. Autorka se domnívá, že ve štěstí lze dosáhnout a udržet změny nad jedincovou ustálenou hladinou. V předkládaném modelu vychází z všeobecně rozšířené definice štěstí zahrnující dlouhodobou bilanci pozitivních a negativních emocí a životní spokojenost. Autoři rozlišují momentální (aktuální, denní) štěstí a chronickou hladinu štěstí. Chronická hladina představuje retrospektivní posouzení určitého časového období nebo průměrnou hodnotu určitého množství momentálních prožitků štěstí v průběhu času. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

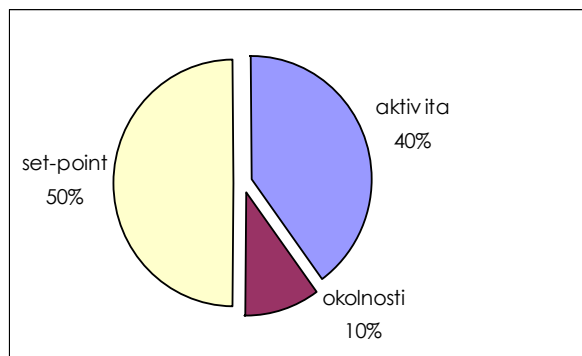
Podle autorů existují tři primární faktory, které se podílejí na konkrétní hladině chronického štěstí: záměrná aktivita, individuálně ustálená hladina štěstí (set-point) a okolnosti týkající se jedince i jeho prostředí. Podobně uvádí i **M. Seligman** (2003, s.61) svoji rovnicí trvalého

šťěstí, na kterém se podílejí osobní konstituce (set-point, hédonický šlapací mlýn, genetika), životní okolnosti a nakonec v pozitivní psychologii nejdůležitější – faktory ovládané vůlí:

$$\mathbf{\check{S} \text{ (trvalé štěstí) = K (osobní konstituce) + O (životní okolnosti) + V (volní faktory)}}$$

Na dalším obrázku je uveden poměr jednotlivých determinant na hodnotě chronického (dlouhodobého) štěstí, tak jak ho na základě analýzy dříve provedených studií předkládá S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade (2005).

Obr. 9 Model tří primárních determinant štěstí (Lyubomirsky,Sheldon, Schkade, 2005, s.116)



Ustálenou hodnotou štěstí (označenou v grafu jako set-point) autoři míní centrální nebo předpokládanou hodnotu v rámci **individuálně geneticky determinovaného rozmezí**. Předpokládá se, že je napříč časem stabilní a relativně odolná vůči nejrůznějším událostem. Pro vytvoření podílu této determinanty na míře štěstí byly použity výsledky některých studií týkajících se dědičnosti štěstí u monozygotních dvojčat vychovávaných odděleně, subjektivně prožívané hladiny štěstí výherců loterií a obětí nehod a zjištění dlouhodobé stability vlivem hédonické adaptace a některých osobnostních rysů (viz dříve zmíněné set-point teorie). Podobně v české literatuře hovoří V. Kebza o jakési osobnostní základně, která vyrovnává vliv pozitivních a negativních emocí a udržuje tak relativně stabilní úroveň štěstí. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Kebza, 2005)

Do druhé kategorie determinant spadají **okolnosti týkající se jedince a jeho prostředí**. Zahnuje charakteristiky geografické a kulturní – národnost, kultura, aj. , dále demografické údaje – věk, pohlaví, rasu aj. a nakonec i status jedince – rodinný stav, profesi, příjem, náboženské vyznání aj. Další významnou součástí je jedincova osobní historie – rané zážitky z dětství, nejrůznější pozitivní i negativní životní události (smrt dítěte nebo partnera či získání prestižního ocenění).

Přestože lze změnou těchto okolností dosáhnout zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí, z hlediska dosažení trvalých, resp. dlouhodobých změn mají intervence zaměřené na změnu okolností pouze malý potenciál. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005]

Do třetí a pro trvalé změny ve štěstí nejslibnější kategorie spadají **záměrné aktivity**¹, které chápou jako „jednotlivé aktivity nebo praktiky, kterými se lidé rozhodnou zabývat. Tato velká skupina záměrných aktivit zahrnuje nejrůznější věci, o kterých lidé přemýšlí a které dělají každý den (s.118)“.

Jedinec musí vynaložit patřičné úsilí a zapojit se do záměrné aktivity a to je také jedno z rozlišení mezi záměrnými aktivitami a okolnostmi. V případě záměrných aktivit jedinec musí něco udělat, oproti tomu okolnosti se dějí a mění samy, bez přičinění. Rozlišení je vytvořeno uměle, na teoretické úrovni, avšak může přispět k pochopení souvislostí v rámci tohoto modelu štěstí. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005]

KATEGORIZACE FAKTORŮ

Švýcarští autoři **Michael Madjar a Patrick Hofstetter** (2004) uvádějí kategorizaci faktorů, které mohou vést ke zvýšení štěstí. Týkají se tří zásadních oblastí - aktivit jedince, charakteristik jedince i jeho prostředí a materialismu. Vycházejí při tom z rozdělení S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade (2005). Autoři přiznávají možnost překrývání jednotlivých kategorií, považují však pro účely výzkumu toto rozdělení za přínosné.

Následně uvádíme schéma rozdělení faktorů ovlivňujících štěstí (Madjar, Hofstetter, 2004):

1) aktivity

- a) behaviorální
- b) kognitivní
- c) volní

2) okolnosti

- a) individuální
- b) neindividuální

3) trvalá spotřeba

- a) materialismus

¹ angl. intentional activities

Nyní bychom se rádi blíže zaměřili na některé intervence:

I. ZÁMĚRNÉ AKTIVITY

1. *behaviorální aspekty*

W. Fleeson, A. B. Malanos a N. M. Achille provedli studii, ve které zkoumali, zda může navozené chování přispívat ke zvýšení štěstí. V několika studiích byl zkoumán vliv krátkodobé variace chování na škálách introvert – extravert na proměnlivost pozitivních emocí, přičemž byla pozorována rychlá intraindividuální proměnlivost obou proměnných. Autoři této studie zjistili, že extravertované chování může vést k nárůstu pozitivních emocí a štěstí. Změny ve štěstí pozorovali během několika následujících dní a dokonce i při měření několik týdnů poté. (Fleeson, Malanos, Achille, 2002)

Na základě svých zjištění došli autoři k závěru, že zjištěný vztah mezi extravertí a pozitivními emocemi charakterizuje i vnitřní, psychické fungování jedince a může vést k jeho změně. Stav a osobnostní rysy jsou tedy vzájemně propojené a lze tak extravertovaným chováním zvýšit subjektivně prožívanou hladinu štěstí. (W. Fleeson, A. B. Malanos a N. M. Achille, 2002)

Také autotelické aktivity – tedy aktivity, které se samy o sobě stávají hodnotou bez ohledu na to, zda by mohly přinést nějaký prospěch, mohou přispívat ke zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí. Během těchto aktivit se vyskytuje optimální prožitek, který **M. Csikszentmihalyi** pojmenovává jako *flow* (plynutí). Nabízí se tak teoretický předpoklad, že bude-li se jedinec více zabývat pro něj autotelickými aktivitami nebo dokáže-li optimálně zaměřit pozornost, přestrukturovat interpretaci dané aktivity a přeměnit ji v autotelickou, mohl by zvýšit pravděpodobnost výskytu šťastných okamžiků. (Csikszentmihalyi, 1996)

Ve studii M. Csikszentmihalyiho si autoteličtí studenti dokázali více užívat aktivní volnočasové aktivity a trávili více času studiem, koníčky, sportem a méně času sledováním televize. V Japonsku provedl výzkum týkající se autotelické činnosti **K. Asakawa**, ve kterém byla zjištěna vyšší úroveň potěšení a pocity štěstí během činností, kdy se vyskytlo *plynutí*. Jak ale autor dále uvádí, nebyla zjištěna signifikantní korelace mezi celkovým štěstím a procentem času stráveným v prožitku flow (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi 1997 dle Madjar, Hofstetter, 2004)

Ne vždy také ke štěstí přispívají aktivity prožívané v daný moment jako příjemné. Paradoxně, přestože z momentálního hlediska hodnotili studenti jedné výzkumné studie čas strávený studiem jako méně šťastný, z dlouhodobého hlediska byli tito studenti šťastnější než ti, kteří trávili méně času studiem. „*To je příklad toho, jak výstavba psychologického kapitálu zahrnuje přeměnu potenciálně negativních zkušeností s postupem času ve zkušenosti pozitivní.*“ (Csikszentmihalyi, Hunter, 2003, s.197)

Některé programy využívají ve snaze o zvýšení subjektivní hladiny štěstí obecné principy kognitivně-behaviorální terapie, které se osvědčily v léčbě některých psychických poruch. (viz Fordyce, 1977)

Z výše uvedených studií tedy vyplývá, že přinejmenším některé aktivity, kterým se jedinec věnuje, mohou mít vliv na jeho štěstí. **S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade** (2005) varují před zjednodušeným závěrem, že všechny intervence vztahující se ke změnám v chování mohou zvýšit subjektivně vnímanou hladinu štěstí u každého. Jak autoři uvádějí, budou mít pravděpodobně některé intervence (autotelické aktivity, extravertní chování) jiný vliv na extraverty a introverty, respektive na autotelické a neautotelické osobnosti.

2. kognitivní aspekty

Robert Emmons a Michael McCullough (2003) provedli sérii studií zaměřených na zjištění, zda vděčnost může přispět ke zvýšení štěstí. Studie se zaměřila na psaní deníku vděku každý den, resp. jednou za týden ve srovnání s respondenty z ostatních experimentálních skupin, kteří psali o denních nepříjemnostech, neutrálních událostech anebo prováděli sociální srovnávání. Respondenti byli instruováni zapsat až pět věcí, za které jsou během posledního dne/týdne vděční.

Autoři zjistili, že nejvíce k celkovému štěstí přispívalo vyjadřování vděčnosti každý den, dále pak sestupné sociální srovnávání před vyjadřováním drobných nepříjemností a neutrálních událostí. Autoři se domnívají, že „*přemýšlení o pozitivních aspektech jedincova života, proces typický pro sestupné sociální srovnávání i pro vyjadřování vděčnosti, přináší ve srovnání s nepříjemnostmi a stížnostmi určitý zisk*“ (s.387).

Výsledky této studie naznačují, že vyjadřování vděčnosti každý den je v obecnosti přínosnější pro zvýšení subjektivně vnímané hladiny štěstí více než její vyjadřování jednou za týden. (Emmons, McCullough, 2003)

S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade (2005) zjistili pozitivní vliv vyjadřování vděčnosti na štěstí, nicméně jako účinnější se v jejich studii ukázalo psaní deníku vděku jednou za týden ve srovnání s psaním každý den.

Pěstování nejrůznějších ctností jako je vděčnost, naděje a odpuštění spolu s programy využívajícími obecné principy kognitivně-behaviorální terapie (změny nejrůznějších přesvědčení) nabízí nemalé možnosti pro zvýšení hladiny štěstí (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Madjar, Hofstetter, 2004).

3. motivační aspekty

Mezi tyto aktivity zařazuje **S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade**¹ (2005) usilování o důležité cíle. Přičemž je důležité, aby cíle byly vnitřně konsistentní, konkordantní ve vztahu k hodnotám, zájmům a motivům a obsahově intrinsické. Jsou-li cíle konkordantní, úspěch v nich vede ke zvýšení štěstí, zároveň spolu vzájemně korelují. Čím více jedinci tzv. „sedí“², tím více přispívají k dosažení vyšší hladiny štěstí. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

T. Kasser zkoumal vliv materialistických a nematerialistických cílů na hladinu štěstí. Zjistil, že pokroky v dosahování materialistických cílů nepřispívaly ke zvýšení subjektivně vnímané hladiny štěstí, zatímco dosahování nematerialistických cílů vedlo ke zvýšení hladiny štěstí. Naopak nedosahování nematerialistických cílů vedlo ke snížení úrovně štěstí, kdežto nedosahování materialistických cílů mělo jen minimální vliv. (Kasser, 2002 dle Madjar, Hofstetter, 2004)

II. OKOLNOSTI

Do této kategorie spadá mnoho faktorů, kterým byla věnována větší vědecká pozornost než dříve uvedeným záměrným aktivitám. Jelikož je zaměření této diplomové práce orientované především na pozitivní změny dosažené ve štěstí prostřednictvím záměrných aktivit, zmiňujeme pouze obecně některé faktory a s ohledem na limity této diplomové práce odkazujeme čtenáře na jiné zdroje. (Podrobněji o konkrétních

¹ v americké literatuře často představují motivační aspekty širší oblast jevů včetně konace

² fit

aspektech vztahujících se k této podkapitole viz Argyle, 2001; Myers, 2006; Marková, 2007 aj.) Z konkrétních důvodů zde pro bližší analýzu jednotlivých výzkumů není prostor.

S. Lyubomirsky (2005) vymezuje několik rozdílů, které odlišují záměrné aktivity a okolnosti jedincova života ve vztahu ke štěstí. **Záměrné aktivity** nepodléhají v takové míře hédonické adaptaci, jelikož jsou:

- episodické, neprobíhají nepřetržitě – jedinec se nemůže věnovat stále jedné aktivitě, kdežto okolnosti mohou trvat určité časové období,
- proměnlivé – jedinec je může nejrůznějším způsobem obměňovat a tak předcházet hédonické adaptaci, jejich provádění se může stát zvykem, avšak způsob jejich provádění může jedinec aktivně obměňovat,
- protikladem adaptace – může působit cíleně proti hédonické adaptaci.

Uvádíme několik konkrétních příkladů objektivních a subjektivních faktorů, u kterých někteří autoři předpokládají vliv na štěstí:

1. subjektivní – extraverte, neuroticismus, self-efficacy, autonomie, sebedůvěra, místo kontroly, optimismus, smysl života aj.,
2. objektivní – věk, pohlaví, příjem, zdraví, práce a zaměstnání, sociální vztahy, volný čas, bydlení, vzdělání. (Argyle, 2001)

Chtěli bychom zde poukázat na určitou komplikovanost výzkumů zaměřených na faktory ovlivňující štěstí - často se jedná o průřezové, nikoli longitudinální studie. Ve většině případů zkoumali autoři jednotlivé faktory, ale nikoli jak působí struktura těchto faktorů a jejich vzájemné vlivy na štěstí. Další námitka upozorňuje na mnoho výzkumů provedených na vysokoškolských studentech (zvyšuje se riziko přecenění vlivu sociálních vztahů, které jsou právě v tomto období stále ještě klíčové a zároveň relativní nepřítomnost jiných zdrojů štěstí - rodina, práce aj.)

III. MATERIALISMUS

Otázka trvalé spotřeby spadá spíše do oblasti ekonomie a není hlavním předmětem zájmu této diplomové práce, proto se o ní zmiňujeme jen velmi stručně. Autoři výše uvedeného rozdělení docházejí na základě analýzy relevantních studií k závěru, že samotný materialismus je ve vztahu ke štěstí neprospívající. Bylo zjištěno, že nematerialistické nebo málo materialistické aktivity pozitivně korelují se zvýšením štěstí.

Domníváme se, že vlivem nejrůznějších laických mýtů, ale i zájmu ze strany ekonomů a politiků, byl vztahu mezi penězi (materiálními statky) a štěstím věnován poměrně velký vědecký zájem. Ani v tomto případě však není vztah mezi množstvím peněz, které má jedinec k dispozici, a štěstím přímý. S. Klein (2004) o tom píše: „Mezi penězi a štěstím existuje paradoxní vztah: od určitého stupně blahobytu se již nemůže zvýšit spokojenost... (s.202)“ Související otázky případných širších souvislostí štěstí ve vztahu k materiálnímu zabezpečení a životnímu stylu si žádají další vědecké zkoumání. (Madjar a Hofstetter, 2004)

SHRNUTÍ

Byly zjištěny aktivity, kterými je možno ovlivnit subjektivně prožívanou hladinu štěstí. K nutné úvaze tak kromě některých faktorů, jakými jsou obecné individuální charakteristiky ve smyslu věk nebo náboženství, přicházejí i ve vztahu ke štěstí specifické faktory nebo charakteristiky jedince, jakými jsou například extraverze nebo míra zapojení do autotelických aktivit. Při vytváření komplexních programů zvýšení štěstí bude vhodné to zohlednit.

KONKRÉTNÍ PROGRAMY ZVÝŠENÍ ŠTĚSTÍ

Jen poměrně malá část výzkumů se zaměřila na účinnost konkrétních programů pro zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí. Proto je v kontrastu s boomem, který se odehrál v oblasti pozitivní psychologie, stále ještě relativně malé množství výzkumů prověřujících účinnost konkrétních programů zvyšujících subjektivně prožívanou hladinu štěstí a je poněkud obtížné najít konkrétní doporučení a strategie pro zvýšení štěstí, které by byly podpořeny kvalitním výzkumem. (Fava, 2003; Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

FORDYCEŮV PROGRAM ZVÝŠENÍ ŠTĚSTÍ

Michael Fordyce provedl několik studií a jeho program zvýšení štěstí považují mnozí za pionýrskou práci v této oblasti. Vytvořil původně devět zásad, které měli u vysokoškolských studentů vést ke zvýšení štěstí. Krom kontrolní skupiny (vytvořené na principu Solomonova výzkumného designu) zahrnoval výzkum tři další experimentální skupiny. (Fordyce, 1977)

První skupina měla na základě studia materiálů o štěstí vytvořit seznam aktivit a zvyků typických pro šťastné lidi a ty se pak pokusit každodenně provádět. Druhá skupina dostala konkrétnější informace v podobě devíti principů vytvořených na základě analýzy dřívějších výzkumů o osobnosti a životním stylu šťastných lidí a tyto principy s konkrétním vysvětlením si měli jedinci osvojit a pokusit se je aplikovat ve svém každodenním životě. Třetí skupina nedostala žádné teoretické informace a jedinci tak byli závislí na svém vlastním, laickém chápání štěstí. Ve této třetí skupině si probandi měli vytvořit vlastní seznam aktivit a situací, které jim trvale přinášejí štěstí a ty se pak měli snažit vyhledávat ve svém každodenním životě. (Fordyce, 1977)

V druhé studii již byly principy programu pro zvýšení štěstí modifikovány a rozšířeny následkem analýz provedených během první studie. Výsledkem tří publikovaných studií byl Fordycův čtrnáctipoložkový program zvýšení štěstí a zjištění, že behaviorální postupy mohou vést ke zvýšení subjektivně vnímané hladiny štěstí—je tedy přístupné tréninku a rozvíjení. Jedinci často nedosahují limitů svého potenciálního štěstí a pokud dosahují pozitivních změn, odehrávají se často spíše náhodným způsobem než cílenými, záměrnými a uvědomělými aktivitami. Právě v uvědomělém, disciplinovaném a nenáhodném působení tedy podle M. Fordyce spočívá velký potenciál programů zvýšení štěstí. Jedincem samostatně aplikované programy tohoto typu jsou vhodné pro široké použití v oblasti psychoterapie, poradenství a vzdělávání, aniž by přehnaně zatěžovaly psychologa a umožní mu tak přispět k rozvoji osobního růstu velkého množství lidí prostřednictvím jejich vlastního úsilí. (Fordyce, 1977)

GIOVANNI A. FAVA A WELL-BEING TERAPIE

Autorem klinicko-psychologické well-being terapie je **Giovanni A. Fava**. Tato terapie je odvozena z konceptu psychologického well-beingu Carol Ryff (viz definice štěstí). Jedná se o krátkodobou, direktivní, na problém orientovanou psychoterapii, založenou na

edukačním principu. Následující tabulka uvádí rozdíly mezi klasickou kognitivní terapií a well-being terapií, jak ji vymezili autoři (Fava, Ruini, 2003)

Tab. 4 Přehled nejdůležitějších rozdílů mezi klasickou kognitivní a well-being terapií (Fava, Ruini, 2003)

	well-being terapie	standardní kognitivní terapie
hledisko	zaměření na okamžiky štěstí nebo osobní pohody	zaměření na okamžiky psychologického distresu
cíl	podpora osobní pohody	zmírnění distresu
počátek	zpočátku založeno na postupném oceňování vlastního pozitivního já	od počátku založeno na vysvětlování jedincova zdůvodňování a strategií

Průměrně se jedná o osm sezení, které mají iniciační, střední a závěrečnou fázi. Během **iniciační fáze**, která si podle potřeby může vyžádat několik prvních sezení, se klient učí zaměřovat na epizody štěstí ve svém životě, i když třeba jen velmi krátkodobé. Pacienti mají své zkušenosti zaznamenávat formou strukturovaného deníku a často argumentují, že přijdou s prázdnými deníky. Úkolem terapeuta je pak klienta přesvědčit, že každý ve svém životě prožívá okamžiky štěstí, jen velmi často probíhají bez povšimnutí. Výstupem této první části je klientovo zjištění, že i on ve svém životě prožívá šťastné okamžiky. (Fava, Ruini, 2003)

Ve druhé fázi je klient instruován, aby si všiml myšlenek a přesvědčení, která vedou k narušení šťastných okamžiků. Nikoli náhodně se zde objevuje podobnost s hledáním iracionálních myšlenek v racionálně-emocionální terapii nebo automatických myšlenek v kognitivní terapii. Terapeut může zpochybňovat svými otázkami tyto iracionální nebo automatické myšlenky a zároveň podporovat klienta v aktivitách zvyšujících jeho štěstí. V souladu s hlavními principy well-being terapie by však mělo převládat zaměření na okamžiky a pocity štěstí. (Fava, Ruini, 2003)

Během **závěrečné fáze** pak může terapeut iniciovat změny v šesti doménách psychologického well-beingu. Události jedincova života mohou být alternativně vysvětlovány právě s ohledem na Ryffové koncepci psychologického well-beingu: *zvládnání prostředí, osobní růst, smysl života, autonomie, sebezpříjetí a pozitivní vztahy s druhými*. Tak například v oblasti osobního růstu je klient zaměřen na momentální nedosažitelnost cíle než na úsilí a cestu, která byla k dosažení cíle již podstoupena. Rozvíjí

se schopnost jedince nacházet podobnosti mezi událostmi a situacemi v minulosti, které byly úspěšně zvládnuty a mezi nastávajícími událostmi a situacemi. (Fava, Ruini, 2003)

Přestože se jedná o jeden z mála pokusů o empirické prověření programu pro zvýšení štěstí prostřednictvím terapie v oblasti klinické psychologie, zdůrazňují autoři také možnost využití v oblasti prevence. Konkrétně uvádějí oblast prevence relapsu deprese a jiných afektivních poruch nebo i napomáhání rozvoji osobnosti u dětí a dospívajících a pěstování odolnosti proti pozdějším nepříznivým podmínkám a rizikovému chování. (Ruini, Fava, 2004)

PĚT INTERVENČÍ MARTINA SELIGMANA

Východisko vytváření a zkoumání intervencí zvyšujících štěstí v případě **M. Seligmána** determinuje jeho pojetí šťastného života, k němuž vedou tři cesty: příjemný život, angažovaný život a smysluplný život. Zatímco příjemný život v podobě potěšení zahrnuje prožívání pozitivních emocí, angažovaný (naplněný) život v podobě požitků vede k uplatňování jedincových silných stránek a ctností a nemusí nutně obsahovat pozitivní emoce, jelikož v okamžiku plynutí (flow)- optimálního prožitku během určité činnosti, se ztrácí vědomí sama sebe a emoce jsou blokovány. Angažovaný život znamená, že se jedinec věnuje mnoha aktivitám, které hodnotí jako uspokojující. (Seligman et al., 2005; 2003)

„Být ctnostným člověkem znamená volním jednáním předvádět všechny či alespoň většinu ze šesti všudypřítomných ctností: moudrost, odvahu, lidskost, spravedlnost, střídmost a transcenci. Ke každé z nich existuje několik odlišných cest... Tyto cesty nazývám silnými stránkami a na rozdíl od abstraktních ctností je každá z nich měřitelná a lze si ji osvojit.“ (Seligman, 2003, s.168)

Martin Seligman a jeho tým se v současné době zaměřují na konkrétní uplatnění intervencí zvyšujících štěstí, zejména na rozvíjení ctností a silných stránek ve vztahu ke štěstí. Pět let po uveřejnění miléniového článku o pozitivní psychologii provedli další studii, ve které shrnuli dosavadní pokroky a úspěchy dosažené v této oblasti. Zatímco v oblasti vydaných studií a publikací, uspořádaných konferencí a konceptualizace některých pojmů bylo dosaženo velkých pokroků, v oblasti zkoumání účinnosti intervencí vedoucích ke (zvýšení) štěstí je věda obecně i pozitivní psychologie stále ještě na začátku. (Seligman, 2005)

Ve své studii zkoumal M. Seligman prostřednictvím internetu účinnost pěti intervencí vycházejících z jeho širšího pojetí štěstí měřeného vlastním vytvořeným dotazníkem SHI (Steen Happiness Index), který měl ve srovnání s jinými dotazníky měřícími štěstí zaručit dostatečnou sensitivitu testu k předpokládaným pozitivním změnám štěstí vlivem prováděných intervencí. (Seligman et al., 2005)

Tab. 5 Přehled zkoumaných intervencí (Seligman et al., 2005)

druh intervence	aplikace
<i>návštěva s vděčností</i>	během jednoho týdne napsat a osobně doručit dopis vděčnosti někomu, komu by proband chtěl za něco poděkovat a dosud to neučinil
<i>tři dobré věci</i>	zapsat každý den tři věci, které se podařily a jejich příčiny; snažit se najít vysvětlení těchto příčin
<i>já v tom nejlepším</i>	každý den převyprávět příběh, kdy byl proband v tom nejlepším a reflektovat silné stránky, které se v příběhu objevily
<i>používejte svoje silné stránky novým způsobem</i>	identifikace pěti silných stránek internetovým dotazníkem a hledání nových způsobů, jak je využívat po dobu jednoho týdne
<i>identifikujte svoje silné stránky</i>	identifikace silných stránek internetovým dotazníkem a jejich častější využívání během jednoho týdne
<i>kontrolní skupina</i>	psaní o raných vzpomínkách každý večer před spaním

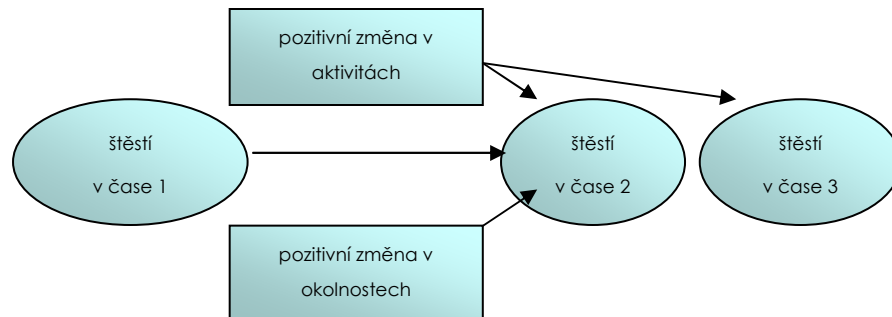
Dvě z předkládaných studií - tři dobré věci a používání silných stránek novým způsobem, prokázaly účinnost ještě šest měsíců od provedení intervence. Přičemž pokračování v provádění technik korelovalo s dosaženými pozitivními změnami ve štěstí. Největší okamžitou změnu vykazovala návštěva vděčností, nicméně její účinnost na zvýšení štěstí po třech měsících již nebyla prokázána. Technika tří dobrých věcí se prokázala jako přínosná pro zvýšení štěstí až po jednom měsíci od provedení posttestu - probandi byli v porovnání se základní hladinou štěstí šťastnější a vykazovali méně depresivních symptomů a toto bylo pozorováno i v období šesti měsíců po posttestu. Technika používání silných stránek novými způsoby vedla k podobným výsledkům s časově pozvolnějším nástupem pozitivních změn ve štěstí. (Seligman et al., 2005)

MODEL ŠTĚSTÍ SONJI LYUBOMIRSKY

Zatímco některé teorie i empirická data potvrzují předpoklad, že štěstí je stabilní a nelze ho zvýšit, jiné teoretické i empirické studie změny ve štěstí potvrzují. Tento rozpor se snaží

S. Lyubomirsky se svými spolupracovníky řešit navrženým modelem vysvětlující spory ve zjištěných možnostech navození změn hladiny štěstí. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

Obr. 10 Model změn ve štěstí vlivem záměrných aktivit a změn okolností (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005, s.120; upraveno)



Pro podporu svého modelu subjektivního well-beingu předkládají výsledky dvou výzkumů týkajících se pozitivních změn ve štěstí prostřednictvím provádění záměrných aktivit. Výzkumy se pokusily navodit změnu štěstí prostřednictvím behaviorálních a kognitivně-postojových změn. Konkrétně se jednalo o zopakovanou kognitivní techniku prostřednictvím vypočítávání požehnání – jedinci měli jednou, resp. třikrát týdně vyjmenovat věci, za které jsou vděční a druhou techniku provádění laskavých činů (dobrých skutků). (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

Provádění laskavého činu mělo zvýšit momentální náladu a přispět k celkovému well-beingu. Lidé, kteří sami sebe hodnotí jako šťastné mají tendenci častěji pomáhat druhým, být více altruističtí a prosociální. (Lyubomirsky, King, Diener, 2004 dle Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005). Autoři zdůrazňují významný vliv načasování - zvýšení štěstí se projevilo pouze u experimentální skupiny, která prováděla dobré skutky v jeden den, naopak pokud je jiná experimentální skupina prováděla v různé dny v týdnu, žádoucí změny se neprojevily. V případě kontrolní skupiny, která vyplňovala pouze dotazníky zaměřené na štěstí bez dalších intervencí, hladina štěstí dokonce poklesla. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

Vzhledem k tomu, že se jednalo většinou o drobné akty laskavosti, se autoři domnívají, že rozložení jednotlivých dobrých skutků na několik dní mohlo způsobit, že je probandi mohli

obtížněji odlišit od svých běžných, navyklých způsobů chování a významnost a přínos nebyly tolik zřetelné při hodnocení subjektivní hladiny štěstí. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

Druhá ze studií se zaměřila na vypočítávání tří šťastných událostí¹. I v tomto případě se potvrdila hypotéza, že přinejmenším krátkodobé změny štěstí jsou možné a opět se projevila důležitost správného časového rámce. Zatímco Emmons a McCullough instruovali své probandy, aby vypočítávali šťastné události každý den, Lyubomirsky, Sheldon a Schkade (2005) nechali probandy provádět toto cvičení jednou a třikrát týdně. V tomto případě se ukázala jako účinnější pro zvýšení štěstí intervence prováděná pouze jednou týdně.

Naprostá většina výzkumů vychází z výsledků studií šťastných lidí a z nich odvozuje jednotlivé strategie zvýšení štěstí. Horních x procent šťastných lidí, které odhalí určitý nástroj měření je závislý jednak na podobě tohoto dotazníku nebo metodách měření. A vydáme-li se ještě dále vrátíme se opět k místu, kterým začala tato diplomová práce - samotnou definicí toho, co je to štěstí a šťastný člověk. Je zcela možné, že zůstaly opominuty určité strategie, které používají lidé nezahrnutí nebo nerozpoznaní výzkumem (metodou měření) jako šťastní.

V současné době zdůrazňují autoři nezbytnost vědecky prozkoumat významné, klíčové moderátory (soulad² s individuálními preferencemi, efektivita, vhodné načasování, proměnlivost, kulturní aspekty, sociální podpora a zvyky aj.), které ovlivňují u konkrétních jedinců potenciální efektivitu aktivit a strategií zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí. (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005)

Na základě výše uvedeného modelu štěstí a zjištěných výsledků ze studií intervencí vedoucích ke zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí vyvozují S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade (2005) následující obecná doporučení:

- najít si nové aktivity, především takové které jsou v souladu s individuálními hodnotami a zájmy,

¹ blessings-- v překladu znamená požehnání nebo dar, v přeneseném slova smyslu také potěšení, radost, štěstí

² „fit“

- vytvořit si návyk ze zahajování aktivity, ale zároveň měnit zaměření a načasování ve způsobu, jakým je aktivita prováděna
- nezakládat vlastní štěstí pouze na dosažení určitých okolností nebo předmětů, ale pokud je těchto cílů dosaženo, pak předcházet a zpomalovat možnou adaptaci na tyto okolnosti prostřednictvím záměrných aktivit.

Podobně nabízí přehled aplikací obecných principů zjištěných ve štěstí Madjar a Hofstetter (2004). Je důležité, aby si lidé na základě studia a zjištěných informací vytvořili reálnou představu o tom, co je to šťastný život, dále aby nacházeli (nové) způsoby, jak prožívat šťastné okamžiky a překonávali to, co působí kontraproduktivně v úsilí o zvýšení subjektivně vnímané hladiny štěstí.

Tab. 6 obecné principy zvýšení štěstí (Madjar, Hofstetter, 2004, s.26; upraveno)

princip	konkrétní aplikace	co působí protikladně
kognitivní pochopení štěstí ve vztahu k dalším životním okolnostem a jevům	<ul style="list-style-type: none"> - četba literatury o štěstí - vytvoření hry štěstí 	<ul style="list-style-type: none"> - neznalost - laické mýty o štěstí
přisoudit štěstí určitou důležitost v systému životních hodnot	<ul style="list-style-type: none"> - vytvořit si konkrétní a reálnou představu, jak vypadá šťastný život 	
být přesvědčen (vědět), že jedinec je schopen změnit situaci a dosáhnout určitého výsledku	<ul style="list-style-type: none"> - „šťastné skupiny“ (svěpomocné skupiny) 	<ul style="list-style-type: none"> - přesvědčení o nezměnitelnosti situace - strach ze změn
zažít pozitivní zážitky a zjistit, že bylo dosaženo pokroku	<ul style="list-style-type: none"> - využití jednoho z výše popsaných programů či strategií - - individuálně nebo v rámci svěpomocných skupin 	
disciplinovanost, sebekontrola	<ul style="list-style-type: none"> - stanovení dosažitelných cílů - pozorný ke šťastným momentům - každodenní zapisování pozitivních událostí a osobní úrovně štěstí 	<ul style="list-style-type: none"> - zaměření na spotřebu - konzumní chování - nedostatek motivace a vůle

SHRNUTÍ

V oblasti výzkumu intervencí vedoucích k pozitivním změnám ve štěstí nacházíme stále ještě nedostatek seriózních teoreticko-vědeckých výzkumů a z nich vycházejících poznatků a konkrétních intervencí. Existuje několik způsobů, jak dosáhnout změn ve štěstí, ale pouze záměrné aktivity vedou k trvalejším změnám. Mezi nejčastěji zkoumané intervence patří vypočítávání každodenních pozitivních událostí a provádění „dobrých skutků“ (projevy laskavosti). Při vytváření individuálních programů se objevuje nutnost zohlednit i některé další faktory – kromě věku nebo pohlaví např. také extraverci, autotelické aktivity, konkordanci cílů a mnoho dalších. Konkrétní programy zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí by si podle nás zasloužily větší pozornost nejen psychologické, ale i akademické obce.

EMPIRICKÁ ČÁST

ÚVOD

„Ten, kdo si v deníku zaznamenává dobré okamžiky, zaměří, podobně jako reflektor, svoji pozornost na vše, co je pro něj příjemně.“¹

Výzkum empirické části se nechal inspirovat především třemi studiemi: výzkumem vypočítávání požehnutí² provedených R. A. Emmonsem a M. E. McCulloughem (2003), jednou z pěti intervencí zkoumaných M. Seligmanem et al. (2005) a výzkumem S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade (2005).

Všechny tři uvedené studie byly realizovány ve Spojených státech. Jedna z otázek, která nás přiměla k realizaci tohoto výzkumu, se týkala možných kulturních odlišností v účinnosti intervencí vedoucích ke zvýšení štěstí. Rozhodli jsme se tedy inspirovat výše zmíněnými designy výzkumu a vytvořili svůj vlastní výzkumný plán. Ten se krom jiného musel vypořádat s vděčností a požehnutími v odlišném společenském a kulturním prostředí.

Jelikož v České republice existují v porovnání s USA značné rozdíly co se týče náboženských hodnot a chování, rozhodli jsme se vypustit tento „vděčnostní“ (a k náboženství se vztahující) aspekt a zaměřit se na vypočítávání událostí, které jedinec subjektivně hodnotí jako pozitivní. Náboženské požehnutí přemísťuje místo kontroly mimo jedince – je to vděčnost někomu nebo něčemu. My se však domníváme, že vypočítávání pozitivních událostí může naopak vést k posílení vnitřního místa kontroly, autonomie a zvládnutí. Tyto faktory vnímají někteří autoři v úzkém vztahu k subjektivně prožívané hladině štěstí (Ryff, 1995; Argyle, 2001).

Výsledky výše uvedených tří studií nejsou v absolutním souladu. Zatímco ve studii R. A. Emmonse a M. E. McCullougha (2003) výsledky hovoří ve prospěch každodenního zaznamenávání požehnutí, ve výzkumu S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade (2005) se ve srovnání s psaním třikrát týdně naopak ukázalo jako přínosnější psaní pozitivních událostí pouze jednou za týden. Pokud je nám známo, nebyl v České republice prozatím podobný výzkum realizován a tak nemáme možnost srovnat tyto výsledky se studiemi

¹ Klein, 2004, s. 180

² angl. blessing – v překladu znamená požehnutí nebo dar, v přeneseném slova smyslu také potěšení, radost, štěstí

české populace. Zjištění o nejednotnosti výsledků a nedostatek výzkumů štěstí v ČR považujeme za další z důvodů, proč výzkum realizovat.

DEFINICE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU A POPIS CÍLŮ PRÁCE

Práce usiluje o zjištění vlivu konkrétní strategie – zaměření na pozitivní události, na subjektivně prožívanou hladinu štěstí. Jelikož již samotné vyplňování dotazníků by mohlo způsobit jistou sensitivizaci a případně i změny ve štěstí, stanovili jsme jako kontrolní skupinu probandy, kteří pouze vyplňovali dotazníky. Bylo tak možné kontrolovat vliv vyplňování dotazníků a zároveň zkoumat vliv zapisování pozitivních, resp. významných událostí po vyloučení sensitivizace probandů prostřednictvím dotazníků. Tento postup je v souladu s výzkumnými designy tří výše uvedených amerických studií. V případě, že by se tato sensitivizace prokázala, nastala by nutnost použít v příštím výzkumu Solomonův design experimentu pro odlišení vlivu testování od ostatních intervenujících proměnných. (Disman, 1998)

Naším cílem je zjistit, zda má zaměření na pozitivní události vliv na subjektivně prožívanou hladinu štěstí. Reflexe vlastního života může hypoteticky vést ke změně, proto vytvořili jsme dvě experimentální skupiny – jedna zapisovala každý den subjektivně významné a druhá skupina subjektivně pozitivní události. Tento design výzkumu měl umožnit oddělení vlivu zapisování událostí od zapisování pozitivních událostí. Na základě dříve uvedených integračních modelů štěstí předpokládáme, že zaměření na pozitivní události vyžaduje účast odlišných nebo dalších psychických procesů – jmenovitě **kognitivních** (pozornost, atribuce), **motivačních** (potřeby, hodnoty, cíle) a **volních faktorů** (záměrné aktivity).

Takovým faktorem, který se účastní zaměření na pozitivní události každodenního života v našem pojetí může být konkrétně **pozitivní přerámování**. A. von Schlippe a J. Schweitzer (c2006) se o přerámování vyjadřují následujícím způsobem: „*události se dodá jiný smysl tím, že se zasadí do jiného rámce¹, jenž změní význam události*“ (s.131). Důležité je, že samotný rámec dodává situaci jiný význam, aniž by se jakkoli objektivně změnil její obsah. Z pohledu systemického pojetí tak platí, že „*každá zdánlivá nevýhoda v jedné části systému se na jiném místě jeví jako možná přednost*“ (s.133). Podobný princip bychom chtěli využít v provedeném výzkumu – nechceme měnit objektivní události života vysokoškolských studentů, ale usilujeme o pozitivní posun v chápání jejich významu. Jak o

¹ angl. frame

tom mluví P. Parma (2006), jedná se v případě tréninku pozitivního přerámování o hledáních možných pozitivních konotací.

HYPOTÉZY

V kvantitativním výzkumu jsme zjišťovali platnost výzkumné hypotézy H:

H: Existuje rozdíl mezi výzkumnými skupinami v subjektivně prožívané hladině štěstí.

Pro účely statistické analýzy jsme tuto hypotézu operacionalizovali pomocí následujících nulových hypotéz, které se pokusíme vyvrátit.

H01: Neexistuje rozdíl mezi výzkumnými skupinami v subjektivně prožívané hladině štěstí naměřené dotazníkem AHI.

H02: Neexistuje rozdíl mezi výzkumnými skupinami v subjektivně vnímaném poměru pozitivních a negativních okamžiků.

V našem případě měříme subjektivně vnímanou hodnotu štěstí českým, nestandardizovaným překladem původního amerického dotazníku AHI. Zaměřením na významné, resp. pozitivní události míníme vyjmenovávání subjektivně významných, resp. pozitivních událostí každý den večer. Poměr pozitivních a negativních událostí měříme námi vytvořeným jednopoložkovým dotazníkem, ve kterém mají probandi vyjádřit poměr pozitivních a negativních událostí za poslední týden.

Nezávislou proměnnou v tomto případě představuje přiřazení k jedné ze tří výzkumných skupin. **Kontrolní skupina** pouze vyplňovala předložené dotazníky, označujeme ji písmenem A nebo číslem 1. **Experimentální skupiny** jsme vytvořili dvě - **významnou a pozitivní**. Významná experimentální skupina, jak jsme ji zkráceně nazvali, je v textu a tabulkách označena písmenem B nebo číslem 2. Pozitivní skupina je označena písmenem C nebo číslem 3.

Pokud by se podařilo nulovou hypotézu vyvrátit, zkoumali bychom případné rozdílnosti pomocí post hoc analýzy. Předpokládáme, že největší rozdíl by se projevil u pozitivní skupiny.

Při rozdávání byly obálky seřazeny vždy tak, že za sebou střídavě následovaly obálky s označením A, B a C a byly odebírány postupně svrchu. Pro všechny tak existovala stejná

šance být přiřazen k jedné ze tří skupin. Probandi si nemohli zvolit skupinu podle svého uvážení.

Závislou proměnnou v tomto případě představují jednotlivé hodnoty naměřené dotazníkem AHI (v první den, po týdnu a po dvou týdnech) a naším jednopoložkovým vyjádřením procentuálního poměru pozitivních a negativních událostí. Obálky byly randomizovány pro ženy a pro muže zvlášť, existovaly tak dvě oddělené sady dotazníků. Pokusili jsme se tím kontrolovat předpokládanou intervenující proměnnou – pohlaví.

VÝZKUMNÝ VZOREK

V souladu s původními americkými výzkumy, kde probandy představovali studenti úvodních nebo jiných kurzů psychologie¹, jsme zvolili jako základní vzorek pro testování hypotéz vysokoškolské studenty. A to ze dvou důvodů – možnosti využití designu výzkumu amerických studií a také s ohledem na finanční i prostorovou dostupnost. Jednalo se o studenty **pražských vysokých škol** ve **věku od 19 do 27 let, s průměrným věkem 22 let** (viz tab. 7).

Tab. 7 Věkové rozložení výzkumného vzorku

věk	počet z N
19	9
20	6
21	16
22	12
23	17
24	10
25	1
26	3
27	2
neuveďeno	2
počet celkem	78
průměr	22.09
směr.odchylka	1.95
minimum	19
maximum	27

Zajímají nás účinky dvou konkrétních intervencí na subjektivně prožívanou hladinu štěstí – tedy rozdíly v naměřených hodnotách pretestu a posttestu a jelikož předpokládáme, že na

¹ s výjimkou Seligmanových respondentů získaných prostřednictvím internetu

tento rozdíl nemá významnější vliv místo studia v rámci ČR, považujeme za základní soubor studenty vysokých škol České republiky.

Následující tabulka uvádí zastoupení jednotlivých studijních zaměření. Přestože původní výzkumy zahrnovaly pouze studenty psychologie, rozhodli jsme se oslovit studenty všech studijních zaměření. Předpokládáme, že studenti psychologie se mohou vlivem studia i osobnostních předpokladů odlišovat od zbytku studentské populace v případné sebereflexi i reflexi vlastního života a tak by toto zúžení zájmu na studenty psychologie mohlo být poněkud zkreslující.

Tab. 8 Rozložení studijního zaměření

studijní zaměření	počet
medicínské	38
humanitní	16
matematicko-informační	9
ekonomické	4
pedagogické	3
přírodovědecké	3
technické	2
neuveдено	2
právní	1
celkem N	78

Největší početní skupinu tvořili studenti medicínsky zaměřených oborů (skoro polovina), dále humanitních zaměření (kam může ovšem spadat velké množství poměrně odlišných oborů) a matematicko-informačních směrů. Uvědomujeme si, že výzkumný vzorek je tak z hlediska studijního zaměření dosti nereprezentativní.

Naopak jsme randomizovali výzkumný vzorek s ohledem na pohlaví, jelikož předpokládáme možný odlišný účinek a způsoby provádění jednotlivých strategií u mužů a žen. Z tohoto důvodu jsme usilovali o vyvážené zastoupení mužů a žen v kontrolní i v obou experimentálních skupinách. Rozložení dle pohlaví uvádí následující tabulka:

Tab. 9 Rozložení mužů a žen v rámci jednotlivých skupin

pohlaví	počet
ženy (kód 1)	44
muži (kód 0)	34
celkem	78

METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT

Vliv zaměření na každodenní pozitivní události na štěstí jsme se rozhodli zkoumat kvantitativním výzkumem. Probandi pro výzkum byli získáni pomocí **nenáhodného výběru**, přičemž ale rozdělení do skupin bylo náhodné a zároveň jsme randomizovali vzorek pro muže a pro ženy. Výsledky byly získány ve dvou šetřeních během měsíců října a listopadu 2007. Jednalo se tedy o **randomizovaný komparativní experiment**.

V prvním případě byli osloveni ubytovaní koleje Hostivař, v druhém případě pak z velké části tvořili výzkumný vzorek studenti navštěvující knihovnu katedry psychologie a z menší části studenti navštěvující budovu Filosofické fakulty UK v Praze, v Celetné ulici. Nenáhodný výběr tak proběhl formou sebevýběru – částečně jako reakce na informaci o realizaci výzkumu a částečně prostřednictvím přímého oslovení.

Studenty jsme oslovili na koleji Hostivař výhradně osobním kontaktem, v ostatních případech pak prostřednictvím hromadného e-mailu, osobního kontaktu nebo papírového inzerátu v knihovně psychologie. Toto oslovení obsahovalo také stručnou informaci o výzkumu v rámci diplomové práce a nabídku možné účasti. Podrobnější informace jsme následně prezentovali v Průvodním dopise. (viz příloha 2)

DOTAZNÍK AHI

Jelikož se nám nepodařilo zjistit, zda momentálně existuje v České republice dostupný nástroj měření štěstí, který bychom považovali za vhodný, kontaktovali jsme některé přední odborníky na štěstí v USA. Na základě jejich vyjádření jsme se poté rozhodli pro použití dotazníku AHI (Authentic Happiness Inventory, Peterson et al., 2006) a to **z několika důvodů:**

Autoři (Peterson et al., 2006) garantují příslušnými psychometrickými studii:

- vnitřní konsistenci testu a stabilitu napříč časem,
- minimální zkreslení demografickými faktory,
- podstatnou shodu s dalšími metodami měření well-beingu,
- vycentrovanou střední hodnotu v porovnání s ostatními dotazníky z této oblasti,
- použitelnost pro měření změn především na horním konci rozložení,
- osvědčené využití pro zkoumání vlivu intervencí na dlouhodobé nebo trvalé zvýšení hladiny štěstí, s vyloučením efektu stropu.

Jedná se o sebeposuzovací nástroj zkoumání. Původní dotazník SHI tvořilo 24 položek. Nám dostupná, aktualizovaná verze – dotazník AHI, sestává z **16 položek**, z nichž každá je tvořena pěti tvrzeními od negativních přes neutrální až k velmi pozitivním. Toto rozložení s rozšířením směrem k pozitivnímu konci škály vychází podle autorů z předcházejících zjištění, že naměřené skóry štěstí se často nepohybují v oblasti neutrálních hodnot, ale je zde vyzorován určitý posun směrem k pozitivnímu konci škály. Proband má **vybrat to z tvrzení, které nejlépe vystihuje, jak se cítil během posledního týdne**. Následně je každému zvolenému tvrzení přiřazen skóre 1-5, narůstající od prvního k poslednímu uvedenému tvrzení v rámci každé položky testu.

Dotazník byl přeložen z angličtiny ve snaze zachovat původní význam položek. S ohledem na měření účinků intervencí (rozdílů před a po) považujeme tuto úpravu nástroje měření bez provedení dalších psychometrických procedur za přijatelný, přesto si uvědomujeme **možná rizika** spojená s použitím laicky přeloženého nástroje měření nestandardizovaného na českou populaci. (konkrétní podoba upraveného dotazníku v českém jazyce v příloze 1).

Jako doplňující zjištění subjektivně prožívané hladiny štěstí byl v tomto případě ještě probandy vyjadřován subjektivně posouzený **poměr pozitivních a negativních okamžiků**, které se u konkrétního jedince vyskytly za poslední týden. Jelikož tento jednopoložkový, námi vytvořený dotazník nemá kromě výchozí definice štěstí významnější zakotvení v teorii, považujeme ho pouze za doplňkový a zajímá nás spíše, zda bude možno nalézt shodu ve výsledcích zjištěných dotazníkem AHI a touto jednou položkou.

POSTUP ŠETŘENÍ

Bez ohledu na výzkumnou skupinu dostali probandi set **tří obálek a průvodní dopis**. V průvodním dopise byly uvedeny všechny potřebné informace pro účast na čtrnáctidenním výzkumu. V den započetí experimentu měli probandi otevřít první obálku, vyplnit všechny materiály a následovat instrukce. Pro všechny tři skupiny byl v první obálce obsažen český překlad dotazníku AHL a požadavek na vyjádření procentuálního poměru pozitivních a negativních okamžiků za poslední týden s celkovým součtem 100%. Všechny obálky číslo 1 požadovaly také vyplnění **základních údajů** – pohlaví, věku a studijního zaměření respondenta.

Krom toho obsahovala obálka číslo 1 u obou experimentálních skupin navíc ještě pro každou skupinu odlišnou **instrukci a sešit formátu A6**, který měl posloužit jako deníček k zapisování každodenních událostí. Instrukce jsou pro ilustraci uvedeny v příloze 3. Zatímco významná skupina měla zkoumat vliv reflexe vlastního života na subjektivně prožívanou hladinu štěstí, měla pozitivní skupina zkoumat vliv zaměření na pozitivní aspekty života.

Jelikož bylo zjištěno kolísání hladiny štěstí během týdne, rozhodli jsme se pro měření hladiny štěstí zvolit vždy stejný den v týdnu – v tomto případě pondělí. Vzhledem k tomu, že jsme zkoumali rozdíly mezi pretestem a postestem, považujeme zohlednění tohoto zjištění uvedeným způsobem za dostatečné. V tomto smyslu se nezajímáme o konkrétní hodnoty štěstí dosažené dotazníkem AHL, ale o případné rozdíly, ke kterým mohou vést výše uvedené intervence prováděné experimentálními skupinami. Případné nižší skóre získané v dotazníku AHL nepovažujeme za ohrožující pro reliabilitu výzkumu. (Csikszentmihalyi, Hunter, 2003)

Pro první den výzkumu jsme tedy zvolili **pondělí**, dále pokračovali probandi experimentálních skupin v každodenním zapisování tří subjektivně významných, resp. pozitivních událostí. **Po týdnu**, opět v pondělí, vyplnili v pořadí druhý dotazník AHL a vyjádřili procentuální poměr pozitivních a negativních okamžiků za uplynulý týden a nakonec v den ukončení experimentu, po dalším týdnu, vyplnili stejné dotazníky ze třetí obálky.

Experimentální skupiny (B, C) pokračovaly psaním deníčků, zatímco kontrolní skupina pouze každé pondělí vyplňovala dotazníky měřící skóre štěstí a poměr pozitivních a negativních okamžiků. Po čtrnácti dnech, tzn. vyplněním třetí obálky, byl výzkum skončen.

METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT

Respondentům bylo zaručeno **anonymní zpracování dat** – obálky s dotazníky byly opatřeny **kódy**, které označovaly číslo probanda a přiřazení k jedné ze tří výzkumných skupin. Konkrétně tedy kód na obálkách vypadal například takto: A001. Písmeno A označovalo příslušnost ke kontrolní skupině, číslo na druhé pozici kódu signalizovalo, zda se jedná o muže (0) nebo ženu (1) a další dvojice čísel udávala pořadí respondenta v rámci skupiny pro nutnou identifikaci setu tří obálek (dále jen dotazníkové sady). Pomocí tohoto systému bylo možné zaručit anonymní zpracování výsledků a snížení rizika ztráty důležitých informací při jejich zpracování.

Základní deskriptivní statistika byla provedena v počítačovém programu Excel (viz tabulky popisující rozložení výzkumného vzorku) a složitější statistické analýzy byly prováděny v počítačovém programu SPSS. Respondenty jsme zanesli do tabulky dat pod původním kódovým označením.

ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU

V instrukcích přiložených v první obálce jsme se zaručili použít odevzdané deníčky v souladu s etickými normami v psychologii. Konkrétně nebylo na notýskách ani jinde vyžadováno jméno ani jiné údaje, které by vedly ke zjištění identity respondenta. Jednotlivé probandy odlišoval pouze kód shodný s tím, který byl uveden na obálkách, pro případ pozdější obsahové analýzy a vztahu obsahu deníčků a dosažených skóre v dotaznících štěstí.

Účast ve výzkumu byla založena na **principu dobrovolnosti**, probandům byla poskytnuta základní **informace o účelu výzkumu** a bylo jim zaručeno anonymní zpracování výsledků. Dále jsme učinili v průvodním dopise prohlášení, že se zavazujeme získaný materiál použít pouze k účelům výzkumu této diplomové práce a naložit s nimi v souladu s obecnými etickými principy psychologického zkoumání.

VÝSLEDKY (POPIS A INTERPRETACE DAT)

1. KVANTITATIVNÍ ČÁST

Jelikož klademe důraz na zaměření na pozitivní aspekty každodenního života, rozhodli jsme se po patřičném zvážení nevyložit z konečného statistického zpracování respondenty, kteří z časových nebo jiných důvodů nezapisovali události každý den, ale vypověděli, že se zapisováním začali, zapisovali události nepravidelně, nicméně si uvědomovali a připravovali, co by do deníčku napsali.

Následně jsme tedy otevřeli obálky a spočítali **skóry pro první, druhé a třetí měření** u každého probanda. Na rozdíl od instrukce v manuálu původního amerického testu jsme spočítali pouze celkové skóry pro celý test bez jeho následného zprůměrování. V případě nevyplněné položky jsme vypočítali průměrný skóre pro jednu položku a vynásobili ho celkovým počtem položek v testu (v naprosté většině případů nezodpovězených položek chyběla pouze jedna). Poté jsme zanesli výsledky prvního, druhého a třetího měření AHI a procentuálního poměru pozitivních a negativních okamžiků do tabulky programu Excel a následně i do programu SPSS, v němž probíhalo samotné statistické testování nulových hypotéz:

H01: *Neexistuje rozdíl mezi výzkumnými skupinami v subjektivně prožívané hladině štěstí naměřené dotazníkem AHI.*

Provedli jsme **dvoufaktorovou analýzu rozptylu** (ANOVA) s opakováním měření (General Linear Model). Základem analýzy variance je stanovit, na jaké hladině pravděpodobnosti chyby I. typu můžeme zamítnout nulovou hypotézu, že zaměření na každodenní (pozitivní) události nemá vliv na hladinu štěstí. Faktory v tomto případě tvořilo rozdělení do skupin (nezávislá proměnná) a skóry získané pomocí dotazníku AHI (závislá proměnná). Vzhledem k typu získaných dat v případě procentuálního poměru pozitivních a negativních událostí nebylo možné použít stejnou proceduru a byli jsme nuceni k použití neparametrického statistického testování (viz Kruskal-Wallisův test). Odhad účinku zmíněných strategií u významné a pozitivní experimentální skupiny ve srovnání s kontrolní skupinou uvádí následující tabulka. (Hendl, 2004; Osecká, Osecký, 1996)

Tab. 10 Tabulka zachycující výsledky dvoufaktorové analýzy rozptylu s opakováním měření¹

Tabulka analýzy rozptylu mezi výzkumnými skupinami					
zdroj	součet čtverců	počet stupňů volnosti	průměrný čtverec	statistika F	p
za předpokladu sféricity	121.658	4	30.414	2.113	.082
Greenhouse-Geisser ²	121.658	3.854	31.565	2.113	.085

V tomto případě dosáhla testovací statistika F hodnoty 2,113 a dosažená hladina významnosti (0,082) není menší než 0,05. Na základě výsledků této analýzy získaných dat, jsme došli k závěru, že **nelze zamítnout testovanou hypotézu H01**. Tato zjištění jsou v rozporu s dříve uvedenými třemi americkými studii – možné důvody uvádíme v diskusi.

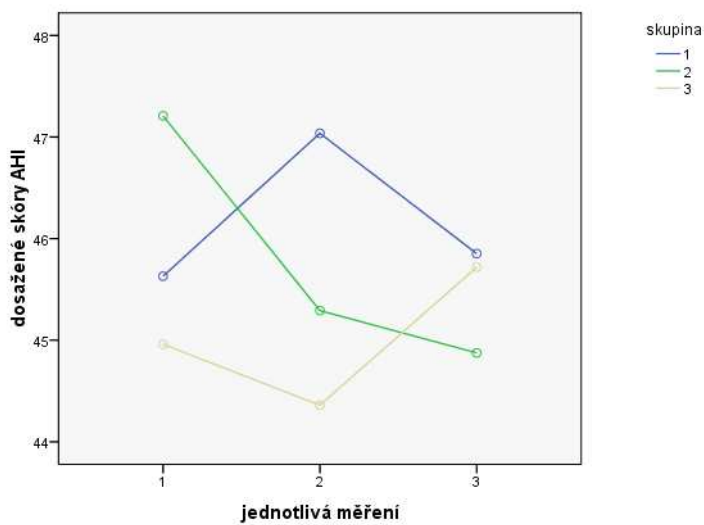
Přestože se nám nepodařilo vyvrátit nulovou hypotézu, hladina významnosti 0,082 naznačuje tendenci k rozdílnosti mezi skupinami. Existuje tak určitá možnost, že v případě většího výzkumného vzorku by mohla být tato nulová hypotéza zamítnuta. To by však bylo nutné podpořit provedením dalšího výzkumu.

Jen pro názornost pak uvádíme graf průměrných skóre pro jednotlivé výzkumné skupiny měřených v prvním dnu experimentu, po týdnu a po dvou týdnech.

¹ kompletní výsledky statistických analýz jsou dostupné u autorky

² pokud nesplňují data v kovariační matici podmínku sféricity, upravují se stupně volnosti pomocí Greenhouse-Geisserovy korekce; sféricita – „shoda rozptylů a shoda kovariancí v kovariační matici“ (Hendl, 2004, s. 359)

Obr. 11 Průměrné skóry jednotlivých výzkumných skupin v průběhu experimentu



Pokud by se nám podařilo vyvrátit platnost nulové hypotézy H_{01} , zjišťovali bychom pomocí post hoc testu, mezi kterými skupinami existují tyto rozdíly.

H02: *Neexistuje rozdíl mezi výzkumnými skupinami v subjektivně vnímaném poměru pozitivních a negativních událostí za určitou časovou jednotku.*

Jelikož pro procentuální poměry pozitivních a negativních událostí nelze využít analýzu rozptylu, rozhodli jsem se pro použití **Kruskal-Wallisova testu**. Tato **neparametrická metoda** umožňuje zkoumat ordinální data nebo data naměřená na poměrové, popř. intervalové škále, která však nemají normální rozložení. (Hendl, 2004)

V našem případě jsme zjišťovali případné rozdíly v procentuálním vyjádření pozitivních událostí měřených při pretestu a posttestu. Nejprve jsme odečetli procentuální vyjádření okamžiků při prvním měření od jejího procentuálního vyjádření při třetím měření. Následně Kruskal-Wallisův test analyzoval jejich pořadí ve vztahu k přiřazení do skupiny. Ani v tomto případě **se však nepodařilo nalézt signifikantní rozdíly** mezi třemi výzkumnými skupinami. Získaná asymptoticky platná hladina významnosti (0,851) není menší než minimální stanovená hladina významnosti 0,05.

Tab.11 Neparametrické testování procentuálního vyjádření pozitivních okamžiků

Kruskal-Wallisův test ^a	
	rozdíl mezi 1. a 3. měřením pozitivních okamžiků
Chí-kvadrát	0.322
Stupně volnosti	2
Asymp. hladina významnosti	0.851

a. grupovací proměnná: skupina

2. KVALITATIVNÍ ČÁST A OBSAHOVÁ ANALÝZA DENÍKOVÉHO MATERIÁLU

Přestože stěžejní úlohu má v empirické části kvantitativní výzkum, rozhodli jsme se provést také kvalitativní a obsahovou analýzu odevzdaných deníčků. Z celkového počtu 65 probandů v prvním šetření zapisovalo každodenní události 41 (probandi z významné a pozitivní experimentální skupiny).

Odevzdání deníčku bylo založeno na dobrovolnosti – chtěli jsme zajistit probandům dostatečný pocit bezpečí, aby jejich zápisy byly co nejvíce autentické, se snížením rizika autocenzury a snah o vyhovění sociální žádoucnosti. Z tohoto celkového počtu 41 odevzdalo dobrovolně 15 probandů deníček, přičemž jeden byl vyřazen jako nekompletní (veden pouze několik prvních dní). Z důvodu co největší možné srovnatelnosti posuzovaných skupin deníčků jsme tedy vyřadili tento jeden nekompletní a zbylých 14 podrobili analýze.

Objevila se velká rozmanitost vyjádření a popisu každodenních událostí od strohého popsání na jednom pólu až k podrobnějším a hlubším analýzám vlastního života a snahám o interpretaci na pólu opačném. Konkrétně uvádíme následující dva příklady: „večerní hodina břšních tanců“ a „pochopila som že Milan je obyčajný blbý šprt a preťahovač žien, aká to je osvobodzujúca myšlienka“.¹

Zjistili jsme, že ve významných i v pozitivních deníčcích se objevují pozitivní formulace událostí a tedy tendence k hledání pozitivního aspektu v každodenních událostech. Např.: „milujem voňu vonnej tyčinky a svetlo sviečok. Moje potešenie pri učení :-)" (B). Zdá

¹ jednotlivá vyjádření jsou uváděna v původní podobě bez jazykových úprav

se však, že stejný člověk umí používat pozitivní formulace, ale někdy je používá a v jiných případech ne. Nabízí se otázka, v jaké situaci je užitečné něco formulovat negativně? Proč lidé ve významných událostech neformulovali všechno pozitivně? Proč se objevují i negativní nebo neutrální formulace každodenních událostí?

Za zajímavé považujeme i použití různých forem českého jazyka ve smyslu (ne)spisovnosti. Například deníčky lze najít odlišnosti v používání jazyka. Zatímco někteří probandi používali spisovnou češtinu¹: „*Můj přítel mě ráno odvezl na autobus do Prahy a nesl mi batoh; mile se se mnou rozloučil.*“ Jiní používali studentský slang a nespisovné, emočně zabarvené výrazy: „*Pitva laboratorního potkana—hegeš*“ nebo „*porušení zásad léčby antibiotiky jednou šfopkou meruňkovice. Ble. Fuj. Humus. Ted*“². V tomto případě můžeme jen odhadovat, zda používání slangového a nespisovaného jazyka má nějaký vztah k subjektivně prožívané hladině štěstí, popř. autentickému vyjádření emocí. Tato otázka však, zdá se, přesahuje možnosti této diplomové práce.

Jídlo se nejčastěji vyskytovalo spolu s kategorií kamarádi, přátelé a ostatní sociální vztahy a kategorií partner. Napadá nás možná společenská funkce jídla jako situace setkávání s přáteli, kamarády a známými nebo společného sdílení lásky. Jídlo může představovat situaci, ve které se student nemusí učit a zároveň si ji musí čas od času dopřát. Toto jsou však interpretace, které by si vyžádaly další vědecké zkoumání.

HYPOTÉZA

Otázka, která nás v souvislosti se získanými výsledky napadla, se týká případných rozdílů v oblastech lidského života, o kterých píše významná skupina a pozitivní skupina. Pokusili jsme se tedy zjistit platnost nulové hypotézy **H03: Neexistuje rozdíl v oblastech lidského života, o kterých se zmiňují probandi z významné (B) a z pozitivní (C) skupiny.**

Domníváme se, že **obsahová analýza deníčků** by mohla v tomto směru přinést zajímavá zjištění. Za záznamovou jednotku považujeme popis jedné události v rámci dne. Při identifikaci jednotlivých záznamových jednotek jsme neshledávali žádné závažnější problémy, protože již v samotné instrukci bylo uvést tři události a probandi svá vyjádření

¹ V případě vyjádření ve slovenském jazyce autorka bohužel nemůže z důvodu nedostatečných znalostí jazykovou stránku posoudit.

často oddělovali číslem nebo grafickým symbolem. Ze 14ti analyzovaných deníčků tvořilo každou ze dvou porovnávaných skupin 7 probandů, z nichž byli ve významné skupině tři muži (B), v pozitivní skupině jeden muž (C).

Tab.12 Tabulka rozložení pohlaví v rámci analyzovaných deníčků obou experimentálních skupin

skupina/pohlaví	muži	ženy
významná skupina (B)	3	4
pozitivní skupina (C)	1	6

Nejprve jsme uvažovali o vytvoření systému kategorií, k nimž by se každá výpověď přiřadila. Nakonec jsme ale zjistili, že některé výpovědi není možné přiřadit pouze k jediné kategorii. Například „byla jsem s kamarády na obědě v menze“ (kategorie soc. vztahy a jídlo). Provedli jsme tedy obsahovou analýzu 14 deníčků, kdy jsme se snažili přiřadit každou výpověď k nějaké námi vytvořené kategorii, případně kategoriím. V případě, že nebylo možné přiřadit vyjádření ke jedné ze stávajících kategorií, jsme přidávali další, až vzniklo nakonec **28 kategorií**. Poté jsme všechny deníčky znovu analyzovali již s jejich konečným počtem. Pro Mann-Whitney U neparametrický test je vhodné použít soubor o nejméně 20 probandech, to se však v tomto výzkumu nepodařilo zaručit a tak jsme prováděli zmíněnou statistickou analýzu pouze s dostupným množstvím.

Konkrétní mechanismus přiřazení ke kategorii (kategoriím) probíhal na základě analýzy záznamové jednotky, kdy jsme se pokusili zjistit, jaké oblasti se obsahově týká. Jedné kategorie se tedy týkají pozitivní, neutrální i negativní vyjádření. Poznámka o tom, že odpadla škola nebo se zkrátilo vyučování byla stále řazena ke kategorii škola. Zvláštní kategorie se týká cestování, kdy se nejčastěji objevovalo vyjádření o zpoždění nebo naopak o překvapivě příjemném průběhu cesty (nejčastěji domů nebo do místa studia). V příloze 5 uvádíme detailnější popis jednotlivých kategorií ve snaze přiblížit mechanismus, na jehož základě probíhalo přiřazení do jednotlivých kategorií a také ilustrativní příklady. Obecně lze kategorie rozdělit do několika následujících skupin:

1. **sociální kategorie**– rodina; partner; kamarádi, vrstevníci a jiné sociální vztahy
2. **povinnosti** – škola; objektivně hodnocené úspěchy ve škole; studium; práce
3. **volnočasové aktivity** – sport; zábava (aktivní společenský kontakt); odpočinek; hudba, film a televize (pasivní); fyzická aktivita; hra; cestování; nakupování; procházka

4. **tělesné kategorie** – zdraví; spánek; odpočinek; jídlo
5. **kategorie vztahující se k „já“** – nálada a zaměření na vnitřní prožívání; udělat si radost;
6. **ostatní** – vyjádření, která bylo obtížné nebo nemožné přiřadit k jiné kategorii

Pomocí Mann-Whitney U neparametrického testu jsme analyzovali možné rozdíly mezi pořadím četností zmíněných kategorií. V žádné z nich se neprokázala dosažená statistická významnost menší než stanovená hladina významnosti 0,05. Nelze tedy zamítnout nulovou hypotézu o shodě rozdělení sledovaných kategorií ve skupinách B a C. Pořadí četností kategorií v obou pozorovaných skupinách tak můžeme považovat za shodné. Znamená to tedy, že se podařilo neměnit zaměření směrem k pozitivním událostem, ale vytvořit u probandů pozitivní skupiny (C) změny v jejich interpretaci za účelem hledání pozitivních konotací každodenních událostí—předpokládáme, že docházelo k pozitivnímu přerámování. Tabulka získaných výsledků je uvedena v příloze 6.

ZÁVĚR EMPIRICKÉ ČÁSTI

V kvantitativním výzkumu se nepodařilo prokázat účinnost zaměření na každodenní pozitivní události na dosažené skóry v dotazníku AHL. Podobně se neprokázala tato účinnost ani při měření štěstí pomocí jednopoložkového procentuálního vyjádření pozitivních a negativních okamžiků uplynulého týdne. Naopak se podařilo potvrdit, že probandi v pozitivní skupině zmiňovali v podobné míře stejné kategorie každodenních událostí a odlišné byly právě jejich (pozitivní) interpretace.

Jak jsme již uvedli, limity této diplomové práce nenabízejí více než prostor pro uvažování o možných interpretacích zjištění obsahové analýzy. Pokud bychom usilovali o reliabilní zkoumání zápisů v denících pomocí obsahové analýzy, bylo by nutné věnovat jim další výzkumné úsilí s kvalitnějším designem výzkumu, především zaručit větší reprezentativnost zkoumaného vzorku.

DISKUSE

V této kapitole se pokusíme interpretovat výsledky diplomové práce s ohledem na jejich výzkumná omezení. Ty začínají již teoretickým vymezením zkoumaného problému. Přestože jsme se snažili podat přehledný a mnohostranný pohled na štěstí v rámci psychologických věd, přiznáváme, že závěry v teoretické části mohou být následkem výběru těchto teorií a autorčiných implicitních teorií štěstí. Jisté riziko představují i terminologické aspekty a překlady z anglického jazyka. Vzhledem k tomu, že práce vznikala převážně z anglicky psané literatury, jsou i jednotlivé pojmy výsledkem tohoto procesu a to s sebou samozřejmě přináší jistá rizika. Z tohoto důvodu uvádíme v těch nejspornějších případech i původní znění v anglickém jazyce.

V empirické části jsou pak nasnadě námitky ke způsobu sběru dat. Například povahu výsledků může ovlivnit již samotný výběr probandů. Existovaly rozdíly u studentů, kteří se rozhodli výzkumu zúčastnit a kteří nabídku k účasti nepřijali? Vzhledem k tomu, že ze 130 rozdaných dotazníků vrátilo kompletní, použitelné dotazníkové sady pouze 78 probandů, můžeme se jen dohadovat, jaké charakteristiky odlišovaly tuto podskupinu od probandů, kteří obálky neodevzdali. Byla to nízká motivovanost nebo následky neúčinnosti předkládaných strategií? Je možné, že lidé, kterým nevyhovoval způsob provádění, neodevzdali dotazníkový set a nebyli tak zahrnuti do analýzy výsledků—případný pozitivní účinek intervence tak mohl být nadsazen.

Také rozložení studijního zaměření bylo nerovnoměrné a nereprezentativní a tak mohlo vstupovat do statistických analýz jako nekontrolovaná intervenční proměnná. S ohledem na finanční a časové možnosti autorky však naplnění předpokladu reprezentativnosti vzorku bez větší (popř. finanční) motivace probandů považujeme za velmi obtížné. Náhodné přidělení do skupin a randomizace pro muže a ženy zvlášť by však případné rozdíly mezi skupinami měly minimalizovat. Autoři původních amerických studií pohlaví ve svých experimentech vůbec nezohlednili.

S problematikou motivace souvisí také časová náročnost a relativně krátké časové rozmezí prováděného experimentu, její delší varianta však byla prakticky ze stejných důvodů jako v případě získání reprezentativnějšího vzorku nereálná.

S nízkou návratností dotazníků souvisí i následné druhé šetření, které následovalo dva týdny po ukončení prvního. (Poprvé jsme rozdali 90 a po druhé dalších 40 dotazníkových setů). Uvážíme-li vliv sezónních a dalších nekontrolovaných intervenujících proměnných, představuje to možné snížení reliability výzkumu.

Výsledky jsou předurčeny již samotným nástrojem měření a ten je dále závislý na tom, jak definujeme šťastného člověka. Existuje určitá pravděpodobnost, že došlo ke zvýšení subjektivně prožívané hladiny štěstí v aspektech, které dotazník AHI zkrátka není schopen zachytit. Nebo naopak zahrnuje aspekty se štěstím nesouvisející (částečně navazuje na Seligmanovo širší pojetí, soustředí se na fenomén flow aj.) Bohužel jsme nenašli vhodnější nástroj měření. Na obhajobu nutno říci, že autoři uvádějí patřičnou shodu v měření štěstí definovaného E. Dienerem¹. Dotazník AHI také není standardizován na českou populaci a byl přeložen jednou osobou a bez srovnávání překladů několika autorů— i to mohlo snížit reliabilitu měření.

Rozhodnutí zahrnout do studie probandy, kteří nezapisovali události pravidelně, má vliv na jeho výsledky. Vedlo nás k němu několik důvodů—především specifické podmínky života na kolejích a ve studentských bytech, které nemusí splňovat požadavek dostatečného soukromí a probandi se tak mohli obávat přečtení deníčku jinou osobou. Dále chápeme účinnost strategie v širším pojetí, její součástí je tedy i zahájení určitých druhů aktivit s intervencí souvisejících. K čemu nám bude zjištění, že lidé, kteří si píší deníček pozitivních událostí jsou šťastnější, pokud nebudeme schopni posoudit, pro kolik z nich připadá v úvahu její provádění v reálném životě?

Druhý důvod zapříčinila nemožnost dohledat, kdo deníček skutečně pravidelně psal a kdo nikoli. Vzhledem k principu dobrovolnosti týkajícímu se odevzdávání deníčků jsme tak neměli možnost kontroly nad pravidelností prováděné aktivity. Oproti tomu byla zaručena anonymita a vyšší míra autenticity při psaní. Konkrétně jedna z probandek uvedla, že se jí ulevilo, když zjistila, že nemusí deníček odevzdat. Jako možnou nápravu navrhuje v příštím výzkumu přiložit dotazník, který by umožnil zjistit, jak často probandi zapisovali do deníčku a přitom zachovat princip dobrovolnosti v jejich odevzdávání po skončení výzkumu.

V souladu s některými teoretickými tvrzeními se zdá, že strategie pro zvýšení štěstí nemají všeobecně platnou účinnost, která by zaručovala větší štěstí všem, ale že je více než nezbytné zohlednit při výběru strategií a intervencí vedoucích ke štěstí dosti specifické individuální odlišnosti.

¹ pozitivní a negativní emoce a životní spokojenost; viz teoretická část

Diskutabilní je také provedení šetření ve dvou fázích. Tento nedostatek si uvědomujeme a předpokládáme, že by bylo vhodnější provést experiment v jednom šetření. Je nutné nízkou návratnost a otázku motivovanosti zohlednit při vytváření dalších výzkumných plánů.

Přejdeme nyní k výsledkům studie. Účinnost zaměření na pozitivní události nebyla prokázána. Toto je v rozporu se studiemi, které byly provedeny ve Spojených státech i s laickou představou, že člověk by se měl soustředit na světlou stránku věcí. Přece jen však nejsou designy výzkumu totožné a existuje několik odlišností, které také mohly způsobit rozdílnost našich a amerických výsledků. Vždyť i výsledky těchto tří amerických studií se v některých aspektech rozcházejí (viz počítání požeňání jednou týdně versus každý den).

V případě výzkumů M. Seligmana (et al., 2005) se zúčastnili probandi internetového průzkumu a byli informováni, že se podílejí na studii intervencí vedoucích potenciálně ke štěstí. Přestože studie zahrnovala kontrolní skupinu, mohla tato informace způsobit změnu motivace, protože možnost být šťastnější má pravděpodobně jiný účinek než možnost účastnit se výzkumu pro účely diplomové práce. Po dobu jednoho týdne měli probandi zapisovat každý den tři události, které se podařily a zároveň jejich příčiny. Spolu s touto intervencí byly testovány další čtyři intervence.

Okamžitě po jejich skončení (po jednotýdenní intervenci) byly shledány vyšší skóre štěstí u všech skupin včetně placebo skupiny. Autoři zjistili účinnost námi zmiňované intervence i šest měsíců po jejím ukončení s tím, že se zvýšená hladina štěstí udržela především u těch, kteří spontánně pokračovali v jejím praktikování.

Otázka, zda probandy informovat, že se jedná o výzkum intervencí vedoucích ke štěstí stejně jako nezohlednit patřičně zvýšení skóre štěstí u kontrolní skupiny, považujeme za diskutabilní. Uvědomujeme si však, že potenciál slova štěstí a šťastný pro motivaci probandů je veliký a tak se zdá, že v obou případech se jedná o patřičné zvážení a následné zohlednění rozhodnutí v dalších fázích výzkumu a při analýze výsledků.

Původní studie byla také inspirována M. Seligmanem a večerem vděčnosti pořádaným v rámci jeho kurzů psychologie. Následně jeho dva žáci, R. A. Emmons a M. E. McCullough (2003), nechali své probandy každý den vypočítávat drobná požeňání¹, kterých se jim dostalo. A zjistili, že vděčnost měla vliv na zvýšení hladiny pozitivních emocí. Podobně i šestitýdenní výzkum S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon a D. Schkade (2005) zjistil pozitivní vliv

¹ angl. blessings

vypočítávání požehnání na zvýšení štěstí. Oproti původním autorům se však neshodují v tom, jak často by měla být požehnání vypočítávána.

Náš plán výzkumu zahrnoval zapisování událostí pouze po dobu čtrnácti dní. Je tak možné, že pozitivní přínos provádění strategií se mohl projevit až v dlouhodobější perspektivě. Nebylo ho ovšem možné vzhledem k finančním možnostem autorky a předpokládaným motivačním faktorům u probandů provádět po delší dobu.

Možnosti dalšího výzkumu v oblasti psychologie štěstí jsou velmi široké a dle našeho názoru také více než aktuální. Jednou z nich je standardizace dotazníku AHI na českou populaci, kterou bychom považovali za vysoce přínosnou. Dále by bylo možné ze současného designu výzkumu vytvořit několik obměněných variant: například změnila by se účinnost uvedených strategií v případě, že by si mohli probandí svobodně vybrat, kterou z nich budou provádět? Byl by statisticky významný rozdíl v intervencích, které by zvolili muži v porovnání s těmi, které by zvolily ženy? Jakou úlohu hraje ve štěstí vysokoškolských studentů jídlo? Jak by se změnilo zmiňované kategorie v jiné populační skupině probandů?

Přestože se nepotvrdil vliv čtrnáctidenního zaměřování na pozitivní události na zvýšení štěstí, považujeme za přínosné zjištění, že existují lidé, kteří jsou schopni nacházet pozitivní aspekty svého každodenního života a nevylučujeme, že pokud by se tak dělo dlouhodobě, mohly by se následky projevit i v subjektivně prožívané hladině štěstí... to už jsou však otázky pro jinou diplomovou práci.

ZÁVĚR

“Na světě existuje šest miliard lidí a šest miliard cest ke štěstí... Cestu si však musí zvolit každý sám.”¹

V této diplomové práci jsme se pokusili přiblížit odpovědi na otázku, co můžeme (nejen jako psychologové) učinit pro to, aby byli lidé šťastní nebo šťastnější.

V teoretické části jsme se snažili podat aktuální a mnohostranný pohled na problematiku štěstí z psychologického hlediska. Pokusili jsme se zmapovat nedlouhou historii zkoumání štěstí v rámci psychologie a způsoby, jakými ho mohou různí autoři definovat. Naše pojetí tak přesáhlo rámeček štěstí jako emoce.

Otázka, zda je štěstí stabilní fenomén nebo nikoliv, byla nastolena v další kapitole. Její zodpovězení má dalekosáhlé důsledky pro každodenní život: jestliže štěstí člověka záleží na jeho individuální hladině, kolem které osciluje, pak všechno úsilí o jeho zlepšení znamená jen plýtvání časem a energií. Pokud ale štěstí není stabilní, pak to znamená, že jakákoli nepříznivá událost může člověka přivést do neštěstí a z toho vyplývá určitá nejistota pro život ve štěstí. V tomto případě jsme na základě nejnovějších poznatků uvedli několik autorů, kteří se domnívají, že cesta za dosažením většího štěstí není zbytečná. Nastínili jsme, že se jedná o dva póly pohledu na stabilitu štěstí a že štěstí jedince je relativně stabilní, přestože si uchovává situační a krátkodobou variabilitu. Nasnadě je pak otázka, co se stane, když jedinec začne záměrně vyhledávat určitý druh situací nebo záměrných aktivit.

Laická představa, že šťastní lidé jsou bezstarostní jedinci, kteří šťastnou náhodou vyhráli velkou finanční částku v loterii, je tak v rozporu s vědeckými výsledky, které naznačují, že cesta ke štěstí se odehrává formou každodenní a systematické, finančně relativně nenáročné a především psychické práce na sobě sama – cestou pomalých, drobných změn spíše než velkých zvratů. Cílem cesty však zřídka bývá samotné štěstí.

Fenomén štěstí se tak dostává do širších souvislostí s takovými psychologickými jevy, jako je kognice, motivace nebo vůle. V tomto směru nachází pro laickou veřejnost využitelnost aktuální vědecké poznatky o štěstí pro zvýšení všeobecné informovanosti. Mnohé by jistě překvapilo tvrzení P. Brickmana (1978), že splnění vlastních snů může přinést spíše další překážky než definitivní štěstí.

¹ Klein, 2004, s.216

Podle všeho je nezbytné vyvarovat se zjednodušeného zobecňování a ukvapených závěrů, že všechny intervence vedoucí ke štěstí mohou zvýšit u každého jedince jeho subjektivně prožívanou hladinu štěstí. Ze všeho, co bylo napsáno, usuzujeme, že nejšťastnější trajektorie štěstí je ta, která vede mírně, ale zato neustále vzhůru – takovou cestou, kterou si jedinec zvolí a která je v souladu s jeho osobností. Obsáhlou „kuchařku“ konkrétních, vědecky podložených programů zvýšení štěstí nám však ještě pozitivní psychologie zůstává dlužna.

Upřímně doufáme, že téma psychologie štěstí zůstane pro studenty psychologie stejně lákavé jako pro laickou veřejnost. Domníváme se, že tato oblast psychologie si zaslouží seriózní zájem vědců a studentů i neméně seriózní výzkum, který bude mít konkrétní přínos pro nejrůznější oblasti aplikované psychologie stejně tak jako pro psychoterapeutické využití.

SEZNAM PRAMENŮ A POUŽITÉ LITERATURY¹

ABBE, A., TKACH, CH., LYUBOMIRSKY, S. The art of living by dispositionally happy people. *Journal of happiness studies*. 2003, no. 4, s. 385-404.

ALEXANDROVA, A. Subjective well-being and Kahneman's „Objective Happiness“. *Journal of happiness studies*. 2005, no. 6, s. 301-324.

ARGYLE, M. *The psychology of happiness*. 2nd edition. Hove (East Sussex) : Routledge, 2001. 288 s. ISBN 0-415-22664-3.

ASAKAWA, K. Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of happiness studies*. 2004, vol. 5, no. 5, s. 123-154.

BISWAS-DIENER, R. – VITTERSO, J. – DIENER, E. Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of happiness studies*. 2005, no. 6, s. 205-226.

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.

COSTA, P., T. – MCCRAE, R., R. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*. 1980, vol. 38, no. 4, s. 668-678.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života : Jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti*. Praha : Lidové noviny, 1996. 399 s. ISBN 80-7106-139-5.

CSIKSZENTMIHALYI, M. – HUNTER, J. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of happiness studies*. 2003, no. 4, s. 185-199.

DIENER, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984, vol. 84, no. 3, s. 542-575.

DIENER, E. – SUH, E., M. – LUCAS, R., E. – SMITH, H., L. Subjective well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 1999, vol. 125, no. 2, s. 276-302.

¹ V diplomové práci vycházíme z citační normy ISO ČSN 690 a ISO ČSN 690-2. V případech, které nejsou v normě uvedeny, usilujeme o zachování logiky věci.

Seznam pramenů a použité literatury

- DIENER, E. – LUCAS, R. Personality and subjective well-being. In KAHNEMAN, D, DIENER, E, SCHWARZ, N. *Well-being : The foundations of hedonic psychology*. 1st edition. New York : Russell Sage foundation, 2003. s. 213-229. ISBN 978-0-87154-4.
- DIENER, E. – LUCAS, R., E., – SCOLLON, C., N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American psychologist*. 2006, vol. 61, n. 4, s. 305-314.
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost?* Praha: Karolinum, 1994, ISBN 80-7184-141-2.
- DŽUKA, J.— DALBERT, C. Model aktuální a habituální subjektivní pohody. *Československá. psychologie*. 1997, roč. 41, č. 5, s. 385-398.
- EID, M. – DIENER, E. Global judgments of subjective well-being: situational variability and long-term stability. *Social indicators research*. 2004, 65, s.245-277.
- EKMAN, P. An argument for basic emotions. *Cognition and emotion*. 1992, is. 6, s. 169-200. [online]. [cit. 2007-01-11]. Dostupný z WWW: <[http://www.csun.edu/~gk45683/Ekman%20\(1992\).pdf](http://www.csun.edu/~gk45683/Ekman%20(1992).pdf)>.
- EMMONS, R. A. – MCCULLOUGH, M.E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003, vol. 84,no. 2, s. 377-389.
- FAVA, G., A. – RUINI, CH. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2003, vol. 34, s. 45-63.
- FEIST, G., J. – BODNER, T. E. – JACOBS, J., F. – MILES, M. – TAN, V. Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of personality and social psychology*. 1995, vol. 68, no. 1, s.138-150.
- FLEESON, W . – MALANOS A., B. – ACHILLE, N., M. An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is Acting Extraverted as "Good" as Being Extraverted? *Journal of personality and social psychology*. 2002, vol. 83, no. 6, s. 1409–1422.
- FORDYCE, M. Development of a program to increase personal happiness. *Journal of counselling psychology*. 1977, vol. 24, no. 6, s. 511-521.
- FREDRICKSON, B., L. What good are positive emotions? *Review of general psychology*.1998, vol. 2., no. 3, s. 300-319.

FREDRICKSON, B., L. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and emotion*. 2005, vol. 19, iss. 3, s. 313-332.

FREUD, S. *Nespokojenost v kultuře*. Praha : Hynek, 1998. 141 s. ISBN 80-86202-13-5.

HEADEY, B. The set-point theory of well-being : Negative results and consequent revisions. *Social indicators research* [online]. 2007 [cit. 2007-09-01]. Dostupný z WWW: <http://www.springerlink.com/content/7428w80173400355/fulltext.pdf> >.

HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat : analýza a metaanalýza*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 584 s. ISBN 80-7178-820-1.

HILLS, P.— ARGYLE, M. Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and individual differences*. 2001, vol. 30, s. 595-608.

KAHNEMAN, D. Objective happiness. In KAHNEMAN, D, DIENER, E, SCHWARZ, N. *Well-being : The foundations of hedonic psychology*. 1st edition. New York : Russell Sage foundation, 2003. s. 3-25. ISBN 978-0-87154-4.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha : ACADEMIA, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

KEBZA, V. – ŠOLCOVA, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*. 2003, roč. 47, č. 4. s.333-345.

KEYES, C. L. M. – SMOTHKIN, 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.

KIM-PRIETO, CH. – DIENER, E. – TAMIR, M. – SCOLLON, CH. – DIENER, M. Integrating the diverse definitions of happiness: A time sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness studies*. 2005, no. 6, s. 261-300.

KLEIN, S. *Vzorec štěstí aneb jak vznikají dobré pocity*. 1.vyd. Brno: Alman, 2004. 242 s. ISBN 80-86766-04-7.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie: odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje*. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835-X.

LEMONICK, M. D. – CRAY, D. The biology of joy. *Time*. 2005, vol. 65, is. 3, s. A12-A17.

LUCAS, R., E. Long-Term Disability Is Associated With Lasting Changes in Subjective Well-Being: Evidence From Two Nationally Representative Longitudinal Studies. *Journal of personality and social psychology*, 2007, vol. 92, no. 4, 717-730.

LYKKEN, D. – TELLEGEN, A. Happiness is a stochastic phenomenon. *American psychology*. 1996, vol. 7, no. 3, s. 186-189.

LYUBOMIRSKY, S. Why are some people happier than others? : The role of cognitive and motivational processes in well-being. *Journal of happiness studies*. 2001, vol. 56, no. 3, s. 239-249.

LYUBOMIRSKY, S. – SHELDON, K.M – SCHKADE, D. Pursuing happiness : The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*. 2005, vol. 9, no. 2, s.111-131.

MARKOVÁ, K. *Psychologie štěstí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Filosofická fakulta. Katedra psychologie, 2007. 152 s. Vedoucí diplomové práce MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh Ph.D.

MAREŠ, J. Pozitivní psychologie: Důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*. 2001, roč. 45, č. 2, s. 97-117.

MASLOW, A. H. *Ku psychologii bytí*. Praha : Persona, c.2000. 223 s. ISBN 80-967980-4-9.

MYERS, D. *Cesta ke štěstí : Tajemství vaší duševní pohody*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2006. 210 s. ISBN 80-7255-147-7.

NETTLE, D. *Happiness: The Science behind your smile*. New York : Oxford university press, 2006. 216 s. ISBN 978-0-19-280559-1.

NORRISH, J., N., VELLA-BRODICK, D., A. Is the study of happiness a worthy scientific pursuit? *Social indicators research* [online]. c2007 [cit. 2007-09-01]. Prozatím dostupné pouze online z WWW: <<http://www.springerlink.com/content/45w28664j25545r5/fulltext.pdf> >.

OSECKÁ, L. – OSECKÝ, P. *Receptář jednoduchých metod statistické indukce*. Brno : Psychologický ústav AV ČR, 1996. 54 s.

OJANEN, M. osobní sdělení , 22.května 2007. University of Tampere (Finsko) : [s. n.], 2007.

OJANEN, M. *Can the level of happiness be increased? The premises of Happiness*. [s.l.]: [s.n.], [2006]. Unpublished manuscript.

PARMA, P. *Umění koučovat: systemické koučování ve firmě, rodině a škole: pro kouče i koučované, studenty, odborníky i veřejnost*. 1. vyd. Praha, Alfa Publishing, 2006. 232 s. ISBN 80-86851-34-6.

PERVIN, L. A. *The science of personality*. 2nd edition. New York : Oxford university press, 2003. 528 s. ISBN 978-0-19-51597-14.

PETERSON, CH. – PARK, N. – STEEN, T. & SELIGMAN, E. P. *The authentic happiness inventory*. Unpublished manuscript. [s.l.]: [s.n.], 2006. 24 s.

RUINI, CH. – FAVA, G. Clinical Applications of Well-Being Therapy. In LINLEY , P. A., STEPHEN, J. *Positive psychology in practice*. Hoboken : Wiley & Sons, c2004. s. 371-387. ISBN 0-471-45906-2.

RYFF, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995, vol. 69, no. 4, s.719-727.

SELIGMAN, M. – CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. *American psychologist*. 2000, vol. 5, no. 1, s. 5-14.

SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí: Pozitivní psychologie v praxi*. 1.vyd. Praha : Ikar, 2003. 392 s. ISBN 80-249-0292-1.

SELIGMAN, M. – STEEN, T., A. – PARK, N. – PETERSON, CH. Positive psychology progress, empirical validation of interventions, *American psychologist*, vol.60, no. 5, s. 410-420.

SETTON, M. History of happiness : Happiness - history, philosophy, and psychology [online]. c2007 [cit. 2007-04-10]. Dostupný z WWW: <<http://pursuit-of-happiness.org/projects.aspx>>.

SHELDON, K.,M. – LYUBOMIRSKY, S. Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions In LINLEY , P. A., STEPHEN, J. *Positive psychology in practice*. Hoboken : Wiley & Sons, c2004. s. 127- 145. ISBN 0-471-45906-2.

STONES, M.J. – HADJISTAVROPOULOS, T. – TUUKO, H. – KOZMA, A. Happiness has traitlike and statelike properties: A reply to Veenhoven. *Social indicators research*. 1995, vol. 36, no. 2, s. 129-144.

STUCHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 227 s. ISBN 80-7178-553-9.

VEENHOVEN, R. Is happiness relative? In FRAGAS, J., P.— INNES, M. (eds.) *Recent advances in social psychology: an international perspective*. Amsterdam: Elsevier Science, 1989. s.235-247.

VEENHOVEN, R. Questions on happiness : classical topics, modern answers, blind spots. In STRACK, F., ARGYLE, M., SCHWARZ, N. *Subjective well-being : an interdisciplinary perspective*. 1st edition. Oxford : Pergamon Press, 1991. s. 7-26. ISBN 0-08-037264-3.

VEENHOVEN, R. Is happiness a trait? : Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*. 1994, vol. 32, s. 101-160. ISBN 0-444-08519-6.

VEENHOVEN, R.. Advances in understanding happiness [online]. [1997] [cit. 2006-05-20]. publikováno ve francouzštině In *Revue québécoise de psychologie*, 1997, vol 18, pp 29-74. Dostupný z WWW: <<http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub1990s/97c-full.pdf> >.

VEENHOVEN, R. Two trait-state discussion . *Social indicators research*. 1998, vol. 43, no.3, s. 211- 225.

VEENHOVEN, R. Four qualities of life : Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of happiness studies*. 2000, vol.1, no. 1, s. 1-39.

VEENHOVEN, R. How do we assess how happy we are? : Tenets, implications and tenability of three theories [online]. [2006] [cit. 2007-01-20]. Dostupný z WWW: <http://www.nd.edu/~adutt/activities/documents/Veenhoven_paper.pdf>. Předneseno na konferenci *New directions in the study of happiness*, 22-24.10.2006, USA.

VON SCHLIPPE, A. – SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno : Cesta, c2006. s. 251. s.131-133. ISBN 80-7295-082-7.

WATERMAN, A.S. Two concepts of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*. 1993, vol. 64, no. 4, s. 678-691.

WILSON, W. Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*. 1967, vol. 67, no. 4, s. 249-306.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1: DOTAZNÍK O ŽIVOTĚ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Milý studente, milá studentko

předkládám Vám dotazník týkající se životního stylu vysokoškoláků s prosbou o jeho vyplnění. Přečtěte si prosím pečlivě každou sadu výroků. Potom zaškrtněte vždy pouze jednu z uvedených možností, která nejlépe vystihuje, jak jste se cítil/a během uplynulého týdne včetně dnešního dne. Přečtěte si všechny výroky dříve, než jeden z nich zaškrtnete.

Děkuji za spolupráci, Lída Řechková (diplomka.vysokoskolaci@seznam.cz, 777 602 457, ICQ 249 053 709)

1.
 - cítím, že jsem selhal/a
 - necítím se jako vítěz/ka
 - cítím se, jako bych uspěl/a více než většina lidí
 - když se podívám zpět na svůj život, vše co vidím, jsou vítězství
 - cítím se jako výjimečně úspěšný/á
2.
 - většinou jsem ve špatné náladě
 - většinou jsem v neutrální náladě
 - většinou jsem v dobré náladě
 - většinou jsem ve skvělé náladě
 - většinou jsem v neuvěřitelně skvělé náladě
3. když pracuji,
 - věnuji více pozornosti tomu, co se děje kolem mne, než tomu co dělám
 - věnuji stejně pozornosti tomu, co se děje kolem mne, jako tomu co dělám
 - věnuji více pozornosti tomu, co dělám, než tomu co se děje kolem mne
 - zřídka zaregistruji, co se děje kolem mne
 - věnuji tolik pozornost tomu, co dělám, že okolní svět pro mne v podstatě přestává existovat
4.
 - zřídka dostanu to, co chci
 - někdy dostanu to, co chci a někdy ne
 - spíše dostanu než nedostanu to, co chci
 - obvykle dostanu to, co chci
 - vždy dostanu to, co chci
5.
 - prožívám ve svém životě smutek
 - neprožívám ani smutek ani radost ve svém životě
 - prožívám více radosti než smutku ve svém životě
 - prožívám mnohem více radosti než smutku ve svém životě
 - můj život je naplněn radostí
6.
 - cítím se odříznutý/odříznutá od ostatních lidí
 - necítím se ani blízký/blízká ani odříznutý /odříznutá ve vztahu k ostatním lidem
 - cítím se blízký/blízká přátelům a rodinným příslušníkům
 - cítím se blízký/blízká většině lidí, i když je dobře neznám
 - cítím se blízký/blízká každému člověku na světě
7.
 - stydím se za sebe
 - nestydím se za sebe
 - jsem na sebe hrdý/hrdá
 - jsem na sebe velmi hrdý/hrdá
 - jsem na sebe výjimečně hrdý/hrdá

8. čas plyne
- pomalu během většiny věcí, které dělám
 - rychle během některých a pomalu během některých jiných věcí, které dělám
 - rychle během většiny věcí, které dělám
 - rychle během všech věcí, které dělám
 - tak rychle během všech věcí, které dělám, že ho ani neregistruji
- 9.
- prožívám malé nebo žádné nadšení
 - úroveň mého nadšení není ani vysoká ani nízká
 - prožívám dobrou míru nadšení
 - prožívám nadšení téměř ze všeho, co dělám
 - prožívám tolik nadšení, že cítím, že mohu téměř cokoli
10. co se týče budoucnosti,
- jsem pesimistický/á
 - nejsem ani optimistický/á ani pesimistický/á
 - jsem spíše optimistický/á
 - jsem docela optimistický/á
 - jsem výjimečně optimistický/á
- 11.
- v životě jsem málo dokázal/a
 - v životě jsem nedokázal/a více než většina lidí
 - v životě jsem dokázal/a spíše víc než většina lidí
 - v životě jsem dokázal/a více než většina lidí
 - v životě jsem dokázal/a mnohem víc než většina lidí
- 12.
- jsem sám/sama se sebou nešťastný/á
 - nejsem sám/sama se sebou šťastný/á ani nešťastný/á- cítím se neutrálně
 - jsem sám/sama se sebou šťastný/á
 - jsem sám/sama se sebou velmi šťastný/á
 - nemohl/a bych být sám/sama se sebou šťastnější
- 13.
- trávím všechn svůj čas děláním nedůležitých věcí
 - trávím mnoho svého času děláním věcí, které nejsou ani důležité ani nedůležité
 - trávím nějaký čas během dne děláním věcí, které jsou důležité
 - trávím většinu času během dne děláním věcí, které jsou důležité
 - trávím prakticky každý moment během dne děláním věcí, které jsou důležité
14. kdybych dostával/a za svůj život skóre,
- byl/a bych pozadu
 - bylo by přibližně stejné
 - byl/a bych trochu v předstihu
 - byl/a bych v předstihu
 - byl/a bych daleko v předstihu
- 15.
- zažívám více strastí než slastí
 - zažívám strasti a slasti v podobné míře
 - zažívám více slastí než strastí
 - zažívám mnohem více slastí než strastí
 - můj život je plný slastí
- 16.
- svůj každodenní režim si neužívám
 - cítím se neutrálně, co se týče mého každodenního režimu
 - mám rád/a svůj každodenní režim, ale rád/a se od něj vzdám
 - mám rád/a svůj každodenní režim natolik, že si od něj málokdy dopřávám přestávku
 - mám rád/a svůj každodenní režim natolik, že si od něj téměř nikdy nedopřávám přestávku

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Prosím vyplňte následující:

pohlaví: muž žena (*nehodící se škrtněte*)

věk:

studijní obor a ročník:

Vybavte si prosím Vaše zážitky posledního týdne včetně dnešního dne. Nyní se pokuste vyjádřit poměr pozitivních a negativních okamžiků v procentech za poslední týden tak, aby jejich celkový součet tvořil 100%.

Poměr Vašich okamžiků byl:

_____ % pozitivních ku _____ % negativních

PŘÍLOHA 2: PRŮVODNÍ DOPIS

Milý studente, milá studentko

obracím se na Vás s prosbou o účast ve výzkumu, který provádím v rámci své diplomové práce a který zkoumá život vysokoškolských studentů. V tomto průvodním letáku získáváte všechny potřebné informace pro příští dva týdny, po které jste se rozhodl/a účastnit tohoto výzkumu. V případě potřeby se lze na výzkumu podílet i anonymně. **PROSÍM NEDÍVEJTE SE DO OBÁLEK DŘÍVE NEŽ V URČENÝ DEN!**

1. V den, který je uveden na obálce, tedy **19.listopadu 2007**, rozbalte obálku číslo 1 a vyplňte dotazníky, které jste našel/našla uvnitř: základní informace, dotazník životního stylu a další.
2. Přečtěte si a následujte INSTRUKCE uvedené v této první obálce. **VYPLNĚNÉ MATERIÁLY** vraťte zpět do obálky a zalepte.
3. Po jednom týdnu, **26.listopadu 2007**, tedy v den, který je uveden na obálce označené číslem 2, rozbalte obálku číslo 2 a opět vyplňte **VŠECHNY** materiály, které naleznete uvnitř. Vyplněné materiály vraťte zpět do obálky a zalepte.
4. Po dalším týdnu, **3.prosince 2007**, který je uveden na obálce číslo 3, otevřete poslední obálku a opět vyplňte **VŠECHNY** materiály, které naleznete uvnitř. Vyplněné materiály vraťte zpět do obálky a zalepte. Studie je tímto ukončena.
5. Poté mi prosím doručte všechny tři obálky s materiály – nechte je v knihovně psychologie na místě, které bude vyznačené.

Předem Vám děkuji za spolupráci, Lída Řecková

kontakt: 777 602 457, diplomka.vysokoskolaci@seznam.cz, ICQ 249-053-709

PŘÍLOHA 3 INSTRUKCE

Provádějte každý den večer dále uvedené cvičení a následujte instrukce uvedené v průvodním dopise po celé dva týdny až do skončení studie.

V obálce číslo 1 najdete prázdný sešit. Do něho každý večer zaznamenejte datum a tři události, které se během daného dne udály a **VY OSOBNĚ JE HODNOTÍTE JAKO VÝZNAMNÉ**. Snažte se je zapsat co nejpozději, tak abyste byl schopen/ byla schopna zahrnout do svého výběru všechny události během celého dne, ale abyste nebyl/a natolik ospalý/ ospalá, že únava sníží Vaši schopnost tyto tři události vyjmenovat. Detailnost popisu záleží na Vás, postačí i strohé popsání. (např. :udělal/a jsem si pořádek v poličce s učením atd.)

KOMENTÁŘ: Zde je v případě Vašeho zájmu prostor pro Vaše komentáře o tom, jak se Vám během těchto dvou týdnů cvičení provádělo, Vaše postřehy, pocity a další poznámky.

POZNÁMKA: Sešit se zapsanými událostmi máte možnost podle vlastního uvážení buď odevzdat spolu s materiály anebo si ho ponechat. V případě odevzdání se zavazují použít ho v souladu s etickými normami v psychologii a výhradně pro účely tohoto výzkumu. Lída Řecková

INSTRUKCE

Provádějte každý den večer dále uvedené cvičení a následujte instrukce uvedené v průvodním dopise po celé dva týdny až do skončení studie.

V obálce číslo 1 najdete prázdný sešit. Do něho každý večer zaznamenejte datum a tři události, které se během daného dne udály a **VY OSOBNĚ JE HODNOTÍTE JAKO POZITIVNÍ**. Snažte se je zapsat co nejpozději, tak abyste byl schopen/ byla schopna zahrnout do svého výběru všechny události během celého dne, ale abyste nebyl/a natolik ospalý/ ospalá, že únava sníží Vaši schopnost tyto tři události vyjmenovat. Detailnost popisu záleží na Vás, postačí i strohé popsání. (např.: ráno jsem vstal/a z postele atd.)

KOMENTÁŘ: Zde je v případě Vašeho zájmu prostor pro Vaše komentáře o tom, jak se Vám během těchto dvou týdnů cvičení provádělo, Vaše postřehy, pocity a další poznámky.

POZNÁMKA: Sešit se zapsanými událostmi máte možnost podle vlastního uvážení buď odevzdat spolu s materiály anebo si ho ponechat. V případě odevzdání se zavazují použít ho v souladu s etickými normami v psychologii a výhradně pro účely tohoto výzkumu. Lída Řecková

PŘÍLOHA 4: PŘEPIS DVOU DENÍČKŮ

Přepsaný deníček ženy, která zapisovala tři pozitivní události denně:

(jména a místa jsou v zájmu zachování anonymity a ochrany osobních údajů pozměněna, jakákoli podobnost je čistě náhodná)

1.
 - a) držala som v náručí rómske dieťa a pocítila pritom že chcem mať dieťaťko
 - b) Mišinko mi v noci vypisoval sms
 - c) bola som v ... na super jedlo
2.
 - a) těšila som sa až zase budem zapisovať večer toto :-) neviem prečo
 - b) som rada že som mala dnes mojím bývalým PVK z neuroly lebo ho mám rada a je mi stále blízky. Tu v Prahe je niečo také vzácne
 - c) napísala som sesternici e-mail o ktorom si myslím že ju potěší lebo znel umelecky
3.
 - a) prišla moja ex-spolubývajúca čož bolo úžasné :-)
 - b) písali sme s Katarinou každá do slovníčka a těšilo nás to veľmi
 - c) Evka sa ostrihala
4.
 - a) počúvala som Mišinkove pesničky
 - b) stretla som v menze španielky
 - c) bola som tu cely deň sama
5.
 - a) bola som v Lucerně s ex-spolubývajúcou a ex-priateľom, hrali tam ale dosť pomalé pesničky=pozitívny trapas
 - b) bola som vo Fantázii
 - c) nakreslila som Evke rybičku
6.
 - a) bola som u Evky na ICQ
 - b) pokazil sa mi počítač- kopu príležitostí ako využiť čas!
 - c) posúval sa čas- zmena :-)
7.
 - a) bola som na výlete v Příbrami a bol tam Kubko tak sme kecali o našem vzťahu. Celkove se cítim o mnoho lepšie než keď som prišla z Anglie
 - b) večer tu boli Daša s Ďoďom
 - c) začala som čítať knihu o Severnej Korei
8.
 - a) učila som sa farmačku a pohla s tým
 - b) mali sme psychológiu a Milan tam hrál geja
 - c) jedlo som fantastické moravské masíčko
9.
 - a) pochopila som že Milan je obyčajný blbý šprt a preťahovač žien. aká to je osvobodujúca myšlienka
 - b) prekladala som si španielské texty o občanskej válke
 - c) bola som v banke a má novú kreditnú kartu

- 10.
- a) šla jsem s Minárikom do kina
 - b) Katarína mi nechala v noci svietiť lampičku
 - c) bol tu Minárik opravovať komp
- 11.
- a) šla som domov
 - b) bola som s Katarinou vo vlaku
 - c) večer som povedala mame prvdu
- 12.
- a) dala som si konečne druhu vakcinu
 - b) kúpili sme krásnu podprsenku
 - c) volala som Mišinkovi
- 13.
- a) boli sme s Janíkom plávať
 - b) prišiel Robo na návštevu
 - c) mali sme skvely obed
- 14.
- a) volal mi Kubko a pozval ma do divadla
 - b) vo vlaku vedľa mňa sedela zaujímavá žen
 - c) mali sme kapustnicu (polievku)

C030 přepsaný deniček muže, který zapisoval tři pozitivní události denně: *(jména a místa jsou v zájmu zachování anonymity a ochrany osobních údajů pozměněna, jakákoli podobnost je čistě náhodná)*

- 1.
- a) byl jsem se podívat v Lucerně
 - b) byli jsme se s přáteli podívat na přednášce z Estetiky v kontextu filozofie. Shodli jsme se, že už tam nepudem
 - c) zpěvák skupiny Tool natočí song s basákem a bubeníkem RATM (nyní Audioslave)
- 2.
- a) večerní hraní Dračího doupěte
 - b) zkouška ve zkušebně na Smíchově
 - c) konečně se začli řešit věci kolem kapely
- 3.
- a) večerní návštěva smíchovské rychty
 - b) dohodnutí návštěvy kovárny příští týden
 - c) konečně mi fungujou sluchátka
- 4.
- a) oběd v menze s přáteli
 - b) návrat do Jablonce
 - c) večerní povídání s příjemnou slečnou
- 5.
- a) rychlá a úderná zkouška s kapelou
 - b) práce v dílně
 - c) přidělal jsem si rezonanční blánu na kopák

6.
 - a) návštěva příbuzných z tátovo strany. Byli hrozně hodný
 - b) strávil jsem velmi příjemný večer ve společnosti ještě příjemnější slečny
 - c) její tatínek ředitel ZŠ u nás na sídlišti a můžu se ho tedy optat na zkušebnu
7.
 - a) dopolední spánek
 - b) DVD s bubeníkem Blackwellem
 - c) shledání s mými kolejními přáteli
8.
 - a) oběd s přáteli, hlavně s divoženkami
 - b) přednáška z neeuklidovské geometrie
 - c) večerní zastavení se za Prskavkou (kamarádka)
9.
 - a) dračí doupě proběhlo lépe než očekávání
 - b) zkouška na Smíchově
 - c) zformování týmu
10.
 - a) vyhráli jsme pivní štafetu. Sice to bylo jenom čtvrtfinále, ale dává nám to dobré vyhlídky
 - b) ranní volné vstávání
 - c) pochopení cvičení z náhodných procesů
11.
 - a) vyhráli jsme pivní štafetu
 - b) řídil jsem nejlepší auto, co jsem kdy řídil
 - c) v Jablonci bylo krásně nepříjemné počasí
12.
 - a) po cestě z práce jsem plival vodu okolo sebe
 - b) večerní zkouška s kapelou
 - c) IT CROWD
13.
 - a) výprava do bazénu se svými skautskými přáteli
 - b) dostal jsem se z hospody domů posledním autobusem
 - c) přijeli známí s malým Matýskem
14.
 - a) Kačka potvrzuje účast na středěční party
 - b) v Jablonci krásně prší
 - c) večerní povídání s Maršálkou
15.
 - a) udělal jsem si volnější odpoledne
 - b) Beruška volala, že přijede
 - c) zkušebna na Smíchově úspěšně zabrána

PŘÍLOHA 5: JEDNOTLIVÉ KATEGORIE POUŽITÉ PŘI OBSAHOVÉ ANALÝZE

kategorie	mechanismus přiřazení	konkrétní příklady z deníčků
partner	partner/-ka nebo přítel/-kyně	"bol som s priateľkou na prechádzke v parku"; "našval mňa priateľ, posledná kapka. Jdu spať"; "pekné o mně pečoval" (přítel-pozn. autorky)
rodina	jakýkoli člen vlastní nebo cizí rodiny	"volala mi mamča"; "viděl jsem se s otcem po 2 letech"; "vyměňoval jsem si názory se sestrou"; "telefonát s bratrem"
přátelé, kamarádi, vrstevníci aj. soc. vztahy	ostatní soc. vztahy, s výraznou převahou vrstevnických vztahů	"pokecala jsem s Hankou a Bárou"; "konflikt se spolubydělci"; "Jana mě rozesmála, až jsem brečela"; "mile se usmívající pán v hodinářství, při nákupu nové baterie do hodinek"; "zjištění, že ne všichni Pražáci jsou idioti a že na Kubánském náměstí v pekárně pracuje paní, které budu doživotně vděčná"
škola	aktivity ve školním prostředí	"ráno přednáška z Matiky, poprvé za semestr jsem věděl o č jde :)"; "naučila jsem se šít na prasečích nožičkách (chirurgie)"; "dostavila jsem se v pátek do školy"; "strašně nudná a uspávací přednáška na katedře, ale jeden kluk usnul a byla legrace"
úspěchy ve škole	objektivně hodnocené úspěchy ve škole	"prošla jsem zkoušením z biofyziky" "podařilo se mi na 1.pokus a bez zádrhelů odbrat arteriální krev na Astrup z radiálky"; "nepovedl se mi test z patoly... ale nepovedl se všem, takže chyba bude jinde...."
studium	samostudium, domácí příprava	"večer jsem pilně studovala"; "učila som sa farmáčku a pohla s tým"; "baví mě se učit-alespoň teď ano-snad mi to vydrží až do státnice"; "se učit, se učit. Ach jo."
volný čas	koničky, volnočasové aktivity	"zkouška orchestru"; "rychlá a úderná zkouška s kapelou"; "bola som na modnej prehliadke"
práce, zaměstnání, brigáda	placené aktivity	"darilo sa mi v práci"; "v práci nám oznámili, že sa presťahujeme k iným stolom, aby bol náš tím pokope"; "přihlásil jsem se na brigádu"
sport	sportovní aktivity	"večerní kurz břišních tanců"; "šel jsem hrát fotbal"; "volejbal"; "šla jsem na spinning=> dobrá nálada, pak do hospody=> ještě lepší nálada"
fyzická aktivita	jiné než sportovní aktivity	"celý den jsem se nezastavila, ačkoliv je neděle, dělám vše možné"
udělat si radost	snaha zvednout si vlastní náladu	"koupila jsem si supr náušnice"; "milujem voňu vonnej tyčinky a svetlo sviečok. Moje potěšenie při učení :-)"
počasí	jakékoli konstatování o počasí	"nádherné podzimní ráno, modrá obloha, sluníčko a docela teplo"
spánek	spánek, jeho nedostatek i dostatek	"pořádně jsem se vyspala"; "spala som celý den"
jídlo	konzumace potravin a nápojů	"večeře s přítelem"; "jedla som fantastické moravské masičko"; "nestihol som sa naobedovať, tak som hladoval :-("; "výborná večeře"; "stihla jsem si udělat svačinu do školy"

odpočinek, "nicnedělání"	pasivní odpočinek	"nicnedělání"; "lenošil jsem celý den..."; "dobrá koupel"
aktivní zábava (koncert, pivo, víno)	společenské události za účelem zábavy	"hráli jsme kulečnick"; koncert s Big Bandem, "byla jsem s přáteli v hospodě"; "byla jsem na jazzovém koncertě"; "hospoda"
pasivní zábava (tv, hudba, film)	doma, v kině aj.	"koukal jsem na film"; "hráli v rádiu mojí oblíbenou písničku"
hra	nejčastěji se jednalo o dračí doupě nebo sportovní utkání	"vyhráli jsme pивní štafetu"; "večerní hraní dračího doupěte"; "večerní hry-karaoke a tanečky s dětmi na výpravě"
cestování	předprava dopravními prostředky	"boli sme vláčikom pozrieť známých"; "jela jsem domů"; "přijeli jsme vlakem načas do Prahy"; "cesta sobotní ranní Prahou po prokalených 2 nocích"
„pohodový den“	celkově nespecifické hodnocení dne nebo jeho části	"ráno opruz-kdo má taky rád pondělní rána, že ano?"; "sobotní pohodička, co víc si přát"; "klidný den"
zdraví	vyjádření týkající se vlastního nebo cizího zdraví	"odpolední relaxační maraton u Četnických humoresek spojený s poklesem tělesné teploty na přijatelnou mez"; "moje kamarádka je ode dneška zdravá"; "výsledek vyšetření byl lepší než minule"
úklid	aktivita spojené s úklidem	"uklidila jsem si v pokoji"; "nedělní pohoda, akorát se po mě chce úklid, no joo."
finance	finanční zisky a ztráty	"dostala jsem peníze na účet"
pomoc	probandem definovaná pomoc	"pomohla jsem kamarádce tím, že jsem si s ní promluvila. Jsem ráda, že se jí ulevilo."
procházka	"procházka" a významově podobná slova	„procházka s Honzíkem a krásná růžička koupená u takové starší paní před hlavní poštou"
nakupování	nákupní chování	"nakoupila jsem a výhodně"; "dojel jsem nakoupit"; "návštěva obchodního domu"; "velký víkendový nákup"
nálada	konstatování o vlastní náladě	"super nálada po ránu, kterou mi ovšem zkazila škola a zůstala celý den zkažená"; "Asi nic. Jsem rozmrzelá nad svým osudem. Mám depresi a nemůžu se dokopat učit. Jsme v cizím městě, sama, nemám komu dát pusu na dobrou noc (myslím psa, kočku...)..."
ostatní	nezařaditelné položky, u nichž nelze určit, ke které kategorii je lze jednoznačně přiřadit	"bola som vo Fantázii"

(pozn.: vyjádření v uvozovkách značích jsou uvedena v původním znění, bez jazykové úpravy; s výjimkou změny jmen a míst za účelem zachování anonymity účastníků výzkumu)

PŘÍLOHA 6: MANN-WHITNEY TEST SHODY KATEGORIÍ SKUPINY B A C

	nálada, reflexe vlastního	ostatní	partner	nakupování	procházka	pomoc	finance	úklid	zdraví	cestování	pohodový den	hra	společenská zábava	tv, hudba, film
Mann-Whitney U	17.5	17.5	19.5	20	23	24.5	21	17.5	20.5	23	16	21.5	19.5	22
Wilcoxon W	45.5	45.5	47.5	48	51	52.5	49	45.5	48.5	51	44	49.5	47.5	50
honota Z-transformace	-1.468	-0.522	-0.667	-0.609	-0.218	0	-1	-1.468	-0.568	-0.208	-1.211	-0.447	-0.649	-0.327
asymptoticky platná hladina významnosti pro dvoustranný test	0.142	0.602	0.505	0.543	0.827	1	0.317	0.142	0.57	0.836	0.226	0.655	0.516	0.743
přesná hodnota dosažené hladiny významnosti pro dvoustranný test	.383^a	.628^a	.535^a	.620^a	.902^a	1.000^a	.710^a	.383^a	.620^a	.902^a	.318^a	.710^a	.535^a	.805^a
	počasí	odpočinek, ničnedělání	spánek	jídlo	udělat si radost	sport	fyz.aktivita	kamarádi, vrstevníci	práce, zaměstnání	volný čas	studium	rodina	škola	úspěchy ve škole
Mann-Whitney U	17	18	17.5	16	14	20.5	21.5	21	17	20	18	12	20.5	24.5
Wilcoxon W	45	46	45.5	44	42	48.5	49.5	49	45	48	46	40	48.5	52.5
honota Z-transformace	-1.068	-0.911	-0.924	-1.101	-1.612	-0.522	-0.535	-0.449	-1.209	-0.622	-0.845	-1.655	-0.517	0
asymptoticky platná hladina významnosti pro dvoustranný test	0.285	0.362	0.355	0.271	0.107	0.602	0.593	0.654	0.227	0.534	0.398	0.098	0.605	1.000
přesná hodnota dosažené hladiny významnosti pro dvoustranný test	.383^a	.456^a	.383^a	.318^a	.209^a	.620^a	.710^a	.710^a	.383^a	.620^a	.456^a	.128^a	.620^a	1.000^a

a. bez korekce shody