

Abstrakt

Diplomová práca sa zaoberá témou šťastia a intervenčnými stratégiami zameranými na jeho zvyšovanie. V teoretických kapitolách popisuje rôzne prístupy k definovaniu pojmu, pričom sa prikláňa k názoru, že pojem vyjadruje predovšetkým hodnotenie subjektívnej spokojnosti jedinca so životom. Venuje sa niekoľkým základným teóriám šťastia, analyzuje jeho vzťah k iným premenným, ako sú dedičnosť, zdravie, peniaze alebo práca a v závere teoretickej časti predkladá prehľad najznámejších intervenčných stratégií ovplyvňujúcich prežívanie šťastia. Empirický výskum je zameraný na testovanie účinnosti zvolenej stratégie – všímavosti – na zmeny v prežívaní šťastia. Hoci štatistická analýza nepotvrďuje platnosť hypotézy o zvýšení subjektívnej hladiny šťastia po aplikovaní intervencie, výsledky naznačujú tendenciu k účinnosti metódy.

Kľúčové slová: pozitívna psychológia, šťastie, spokojnosť, všímavosť.