

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Chápání pojmu štěstí u mládeže

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.

Vypracovala:
Zdeňka Gratiarová

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „*Chápání pojmu štěstí u mládeže*“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 18.11.2012

.....

Zdeňka Gratiasová

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc., za odborné vedení, cenné rady a lidský, profesionální přístup při zpracování mé bakalářské práce.

Zdeňka Gratiarová

OBSAH

ÚVOD	2
1. ŠTĚSTÍ	4
1.1 VYMEZENÍ POJMU	4
1.2 VYBRANÁ POJETÍ OSOBNÍ POHODY A ŠTĚSTÍ	6
1.3 SELIGMANOVA KONCEPCE OPRAVDOVÉHO ŠTĚSTÍ	11
1.4 POZITIVNÍ EMOCIONALITA	17
1.5 POZITIVNÍ MYŠLENÍ.....	19
1.6 MEZILIDSKÉ VZTAHY	21
1.7 DÍLČÍ ZÁVĚR	23
2. ADOLESCENCE.....	24
2.1 POJEM A ČASOVÉ VYMEZENÍ OBDOBÍ	24
2.2 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÝCH ZMĚN	26
2.3 SOCIALIZACE, VOLNÝ ČAS A HODNOTOVÁ ORIENTACE MLÁDEŽE.....	29
2.4 VZTAHY V DOSPÍVÁNÍ.....	31
2.5 SOUČASNÁ MLÁDEŽ V KONTEXTU SPOLEČNOSTI.....	32
2.6 DÍLČÍ ZÁVĚR	33
3. PODPORA PROŽÍVÁNÍ ŠTĚSTÍ A KVALITY ŽIVOTA MLÁDEŽE.....	34
3.1 VYUŽITÍ SELIGMANOVY KONCEPCE ŠTĚSTÍ V SOCIÁLNÍ PEDAGOGICE	35
3.2 OBECNÉ MOŽNOSTI PODPORY PROŽÍVÁNÍ ŠTĚSTÍ U MLÁDEŽE	35
3.3 PRAKTICKÉ MOŽNOSTI PODPORY KVALITY ŽIVOTA MLÁDEŽE	36
3.4 DÍLČÍ ZÁVĚR	38
4. ŠTĚSTÍ Z POHLEDU MLADÉHO ČLOVĚKA – EMPIRICKÁ ČÁST	40
4.1 CÍL EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ A STANOVENÍ HYPOTÉZ	40
4.2 POUŽITÁ METODIKA	40
4.3 VYMEZENÍ RESPONDENTŮ	42
4.4 PREZENTACE DAT A JEJICH INTERPRETACE.....	42
4.5 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ	59
4.6 DÍLČÍ ZÁVĚR	62
ZÁVĚR	64
RESUMÉ	66
ANOTACE	67
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	70

Úvod

„Štěstí tvého života závisí na druhu tvých myšlenek.“

Marcus Aurelius Antonius

Téma bakalářské práce jsem si vybrala z několika důvodů. K těm hlavním patří především skutečnost, že sama cítím určité rezervy v prožívaném štěstí a viděla jsem možnost obohatit svůj osobní život i životy osob v mém okolí o nové a zajímavé poznatky z oborů sociální pedagogika a pozitivní psychologie. Dále jsem matkou syna, který svým věkem spadá do vymezené věkové kategorie a jako pro téměř každou matku je jeho spokojený a kvalitní život také prioritní součástí mého štěstí. A v neposlední řadě mi není lhostejný ani současný stav dnešní společnosti.

Štěstí je termínem poměrně nadužívaným. Existují stovky citátů či definic snažících se vystihnout tento prchavý pojem. Všechny se liší, a přesto jsou všechny pravdivé. Zřejmě je to tím, že štěstí má tolik tváří, kolik je lidí na světě. Je smyslem a hnací silou konání každého člověka. Existuje někdo, kdo by nechtěl zažívat pocity štěstí a pohody? Každý jedinec je článkem celospolečenské sítě, jedinou buňkou v organizmu společnosti. Od štěstí jednotlivého člověka se odvíjí šťastná a prosperující civilizace.

Co se ale skrývá za slovem skloňovaným snad ve všech pádech? Chápeme ho všichni stejně? Známe všichni cestu k pocitům, po nichž ve své podstatě všichni toužíme, a které bychom chtěli trvale prožívat? Stejně jako dnes, už od nepaměti se lidstvo snaží nalézt odpověď na podobné otázky. Otázky, které nabývají v současné hektické době na významu. Prudký vzestup patologických jevů a depresivního onemocnění za poslední desítky let však naznačuje mimo jiné i to, že lidé mnohdy hledají své štěstí tam, kde ho nalézt nemohou. Alarmující je zvyšující se počet sebevražd a drogově závislých mladých lidí. Vytrácí se morální hodnoty a ctnosti, které vzbuzují spíše údiv než úctu, evokují pojem hloupý než moudrý.

Dospívání je velmi důležitým a náročným úsekem života. Zážitky, pocity a první zkušenosti tohoto období ovlivňují většinu lidí po celý život. Štěstí, které by mladí lidé mohli objevit v souvislosti se smysluplným a dobrým životem, by mohlo mít příznivý vliv i na kvalitu budoucích generací.

Cílem práce v rovině teoretické je pokus o odkrytí, vzhledem k rozsahu práce jen některých, teoretických poznatků týkajících se faktorů ovlivňujících prožívání šťastného a spokojeného života převážně na základě výzkumů pozitivní psychologie. Dále charakterizovat vývojové období adolescence s využitím poznatků sociální pedagogiky, vývojové a sociální psychologie. K dosažení cíle budou použity teoretické metody analýzy a komparace dostupných odborných materiálů.

Cílem roviny empirické je zmapovat faktory ovlivňující prožívání štěstí a blaha u adolescentů, definovat štěstí z pohledu mladého člověka. K naplnění empirického cíle zvolím kvantitativní metodologickou strategii s využitím metody dotazníkového šetření. Získaná data budu dále analyzovat, vyhodnocovat a interpretovat.

Konečným cílem je naznačení možností podpory prožívání pocitů štěstí včetně zlepšování kvality života mládeže. Propojení poznatků sociální pedagogiky a pozitivní psychologie může být další perspektivní cestou ke zvýšení kvality života člověka.

Bakalářská práce je složena ze čtyř hlavních kapitol. První kapitolu budu věnovat obecně tématu štěstí a osobní pohody. Podrobněji se zaměřím na teorii hlavního představitele M. Seligmana. Nastíním význam pozitivních emocí a pozitivního myšlení, které zahrnuje i optimistické a nadějně myšlení. Nakonec se zmíním o hodnotě mezilidských vztahů.

Druhá kapitola je vymezena specifikům a úskalím vývojového období adolescence. Kromě časového náhledu na období dospívání shrnu vývojové změny, kterými osobnost mladého člověka prochází. Shrnu otázky mezilidských vztahů, hodnot a okrajově se zaměřím na dospívání v sociálních souvislostech.

Třetí kapitola naznačuje možnosti sociální pedagogiky při podpoře prožívání šťastnějšího a kvalitnějšího života mladého člověka.

Čtvrtá kapitola je vymezena empirické části práce, která je zaměřena na faktory podstatné pro pocit štěstí a spokojenosti z pohledu současné dospívající mládeže.

1. ŠTĚSTÍ

1.1 Vymezení pojmu

Pojem štěstí je multidimenzionálním pojmem. Každý člověk je jiný a neexistuje univerzální recept na prožití spokojeného a naplněného života. Přesto však máme k dispozici vědecké teorie (zvláště pak nově rozvíjející se obor pozitivní psychologie), které nám poskytují určité ukazatele směřující ke šťastnějšímu, smysluplnějšímu a kvalitnějšímu prožívání života

Na téma štěstí již bylo napsáno tisíce pojednání. Jeho zkoumání z filozofického hlediska započalo již před 2500 lety v Číně, Indii a Řecku. Jedním z prvních myslitelů, kteří pátrali po štěstí, byl **Konfucius** (551 - 479 př. Kr.)

Aristoteles (384 - 322 př. Kr.) je zastřešuje pojmem *eudaimonia*, jenž vyjadřuje štěstí pramenící ze správného a smysluplného počínání a úsilí o mravní dokonalost.

Epikúros (341 - 270 př. Kr.) považuje za nejvyšší hodnotu a smysl života štěstí či blaženost, které se projevují, když zakoušíme pozitivní pocit, rozkoš (hédoné).¹

Seneca (4 př. Kr. – 66 po Kr.) vychází ve svých úvahách o štěstí a smyslu lidského života ze stoicismu. Klade důraz na sebekázeň, střídmy život, neustálou sebekontrolu, jejichž prostřednictvím je možno dosáhnout ideál životního štěstí. Cílem života je podle stoiků vyrovnání se skutečností, dosažení duševního klidu a zbavení se všech životních vášní, které jsou příčinou nemoci duše.²

Významný nizozemský psycholog R. Veenhoven, zakladatel světové databáze štěstí, pojem štěstí vymezuje výrazy „životní spokojenost“ a „well-being“ jako míru, v níž člověk hodnotí svůj život v jeho komplexnosti. Rozlišuje tři typy štěstí – celkové štěstí, hédonickou úroveň emocí a spokojenost.³

¹ ADAMOVÁ, L., DUDÁK, V., VENTURA, V. *Základy filosofie, etiky – Základy společenských věd III.* 4. vydání. Praha: Fortuna, 2007, s. 58 - 60

² SENECA, L.A. *O duševním klidu.* [Přel. Bahník, V.] 2. vydání. Praha: Arista, 2004.

³ SLEZÁČKOVÁ, A. *disertační práce. Posttraumatický rozvoj u rodičů onkologicky nemocných dětí v kontextu pozitivní psychologie. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav, 2009, staženo 21.3.2012*
http://is.muni.cz/th/24238/ff_d/

Štěstí je zároveň stav, o kterém se mluví snad ve všech duchovních a náboženských tradicích po celou historii lidstva. Obecně se dnes tento pojem používá nejčastěji ve dvou významech. Buď jako vnější příznivá událost či okolnost, často nahodilá a nezasloužená (mít štěstí) nebo jako vnitřní pocit blaženosti, radostného a poměrně trvalého vyplnění (být šťastný, mít šťastnou povahu). V současné době se šťastným a spokojeným životem v mnoha variacích zabývá nepřeberné množství populárně motivační literatury.

Na vědeckém základě se tomuto tématu věnuje nově rozvíjející se směr pozitivní psychologie, která hledá způsoby, jak umožnit lidem prožít šťastnější a smysluplnější život. Je to aktuální proud v současné psychologii doplňující obraz osobnosti člověka a společnosti o kladná témata. Její výzkumy se zaměřují na pozitivní emoce (radost, štěstí, naděje atd.), na pozitivní individuální vlastnosti a rysy osobnosti (např. optimismus, smysl pro humor, nezdolnost) a hledá faktory podporující pozitivně fungující společenství a instituce jako jsou rodina, škola apod. Usiluje o zkvalitnění života formou prevence výskytu negativních jevů a prožitků a formou podpory pozitivních potenciálů lidské osobnosti. Ve svých teoriích čerpá ze solidních výzkumů podložených cílenými metodologickými postupy. Osobně se mi jeví velmi přínosné, že vychází přitom také z historických pramenů, z toho, co se osvědčilo a bylo ustaveno v různých kulturách od antiky až po současnost. Její výzkumy ještě předznamenala díla představitelů humanistické psychologie, např. A. H. Maslow rozpracoval hierarchii potřeb, V. E. Frankl poukazoval na lidskou „vůli ke smyslu“, C. R. Rogers představil koncept „plně fungující osoby“.

Pro popis stavu, kdy je člověku dobře a daří se mu, je v pozitivní psychologii používáno několik příbuzných pojmů:

- Pohoda (well-being).
- Spokojenost (satisfaction).
- Štěstí (happiness).
- Psychologické bohatství (psychological wealth).
- Optimální prospívání a vzkvétání (flourishing).

Mnozí autoři a badatelé tyto pojmy ztotožňují, používají jako synonyma, jiní se je snaží odlišit.⁴

1.2 Vybraná pojetí osobní pohody a štěstí

Výzkumy osobní pohody v současnosti vycházejí ze dvou základních přístupů – eudaimonického a hédonického. Hédonický přístup se orientuje spíše na příjemné stránky života, eudaimonický na seberealizaci, osobní rozvoj a konání dobrých skutků.⁵

Hédonická teorie

Velké množství lidí spojuje svoji představu o štěstí s hédonismem. Podle hédonické teorie existuje přímá úměra mezi počtem šťastných prožitků (potěšení, slasti) po odečtení těch nešťastných a trvalým pocitem štěstí. V podstatě hédonismus usiluje o maximalizaci slasti.

Jeden z čelních představitelů pozitivní psychologie Mihaly Csikszentmihalyi poukazuje na výzkumy a tvrdí, že hédonismus nefunguje. *„Vyhledávání potěšení je reflexivní reakce zabudovaná v našich genech na ochranu druhu, nikoli pro náš osobní prospěch. Potěšení není špatné, pokud si nad ním udržíme kontrolu a sledujeme i jiné důležitější cíle.“*⁶

Světová autorita na hédonismus Daniel Kahneman ve svých experimentech dokázal, že prostá hédonická teorie je neplatná. Zjistil také, jak důležitý vliv na nás má právě konec nějaké události, protože jeho zabarvení významně ovlivní vzpomínku na celkový prožitek.⁷

⁴ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 11 - 20

⁵ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 13

⁶ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. 1. vydání. Lidové noviny, 1996, s. 29

⁷ SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí*. 1. vydání. Praha: Ikar, 2003, s.17 - 18

Dalajlama a štěstí

Dalajlama vidí pravý cíl našeho života v hledání štěstí. Na štěstí pohlíží jako na kvalitu, kterou lze rozvíjet a podržet tréninkem mysli, duševní disciplínou.

*„Když nastolíme určitou vnitřní disciplínu, dokážeme podstoupit **transformaci** našich **postojů**, celého našeho **náhledu na život a přístup** k němu....Člověk začne určovat faktory vedoucí ke štěstí a faktory vedoucí k utrpení. Poté bude postupně eliminovat faktory vedoucí k utrpení a rozvíjet faktory vedoucí ke štěstí. To je cesta.“⁸*

Dalajlamův přístup ke štěstí také znamená rozpoznat a rozvíjet pozitivní duševní stavy např. laskavost, soucit, dále rozpoznat a eliminovat negativní duševní stavy např. nenávisť, hněv. Dalším vnitřním zdrojem štěstí je pocit vnitřního bohatství – např. lidská vřelost, náklonnost.

Dalajlama zastává názor, že vnější faktory jako např. dobré zdraví, zaměstnání, majetek, přátelé mohou mít určitý vliv. *“Ale k tomu, aby je jednotlivec dokázal plně využít k dosažení naplněného a šťastného života, má klíčový význam **stav naší mysli a duševní rozpoložení**. Když jste duševně nešťastní či frustrovaní, tak vám ani dobrý fyzický stav příliš nepomůže.“⁹*

Jeho doporučením pro dosažení štěstí je práce na našem vnitřním postoji. Považuje ji za mnohem efektivnější způsob jak dosáhnout štěstí, než abychom se snažili získávat vnější věci např. majetek, postavení, avšak také fyzické zdraví.¹⁰

„Postoj je naučená dispozice k hodnocení nějakého objektu, doprovázená emocemi, které u člověka tento objekt vyvolává a projevující se v trvalé tendenci reagovat na objekt postoje určitým ustáleným a konzistentním způsobem.“¹¹

⁸ JEHO SVATOST DALAJLAMA., CUTLER, H.C. *Cesta ke štěstí*. Praha: Pragma, 1999, s. 21

⁹ JEHO SVATOST DALAJLAMA., CUTLER, H.C. *Cesta ke štěstí*. Praha: Pragma, 1999, s. 29

¹⁰ JEHO SVATOST DALAJLAMA., CUTLER, H.C. *Cesta ke štěstí*. Praha: Pragma, 1999, s. 35

¹¹ VÍZDAL, F. *Sociální psychologie I*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, s. 51

Americký psychiatr a neurolog Cutler uvádí pocity svého pacienta s diagnostikovanou HIV pozitivitou:

*„Zpočátku jsem byl zoufalý. Trvalo mi rok, než jsem se vyrovnal s faktem, že ten virus mám. Ale během roku se něco změnilo. Myslím, že dokážu víc prožívat každý den než kdykoli předtím, a když posuzuji své pocity od jednoho okamžiku ke druhému, jsem šťastnější než dřív. Prostě víc oceňuji obyčejné všední věci a jsem vděčný za to, že se u mne zatím neprojevíly žádné výrazné příznaky AIDS. Dokážu skutečně **ocenit všechno, co mám...**“¹²*

Také Dalajlama se vyjadřuje k problematice tužeb. Jak můžeme dosáhnout vnitřního uspokojení, když něco chceme a po něčem toužíme? *„Metodou je nikoliv mít to, co chceme, ale spíše chtít a oceňovat to, co máme.“* Lidé často zaměňují štěstí s potěšením. Skutečné dlouhodobé štěstí se týká spíše mysli a srdce. Pokud je závislé na vnějších zdrojích, jako je fyzické potěšení, je značně nestabilní.¹³

Často považujeme mnoho věcí v našem životě za samozřejmost. Zdraví, přátelé, rodiče nebo třeba partnera. Naši výraznější pozornost nebo ocenění získávají až v momentě, kdy je ztrácíme. Pravděpodobně se nám nepodaří, dosáhnout mistrovské úrovně ovládnutí mysli jakou disponují budhističtí mnichové nebo dalajláma, přesto bychom se mohli pokusit alespoň zlomek těchto schopností svým úsilím získat. Zvláště dospívající lidé by tím přispěli k vyšší kvalitě svého života. Není k tomu třeba zvláštní talent, avšak vůle a vlastní přičinění jsou nezbytné.

Pojetí štěstí dle E. Dienera

Americký psycholog Ed Diener a jeho syn zaměřili pozornost ve svých výzkumech na koncepci osobní pohody zahrnující tři složky:

- Subjektivní stav duševní pohody – emocionální zhodnocení vlastního života, kde převažují pozitivní emoce nad negativními.
- Racionální zhodnocení spokojenosti se životem.
- Spokojenost v důležitých oblastech života – se zdravím, vztahy, pracovním výkonem, využitím volného času apod.

¹² JEHO SVATOST DALAJLAMA., CUTLER, H.C. *Cesta ke štěstí*. Praha: Pragma, 1999, s. 25

¹³ JEHO SVATOST DALAJLAMA., CUTLER, H.C. *Cesta ke štěstí*. Praha: Pragma, 1999, s. 34-37

Nověji používají termín štěstí nebo duševní bohatství, které je důležitým předpokladem štěstí. V jejich pojetí štěstí není chápáno jako konečný cíl, žádoucí a kladný emocionální stav, kterého dosáhneme splněním všech přání a vytvořením příznivých životních podmínek a okolností.

*„Tak jako se při cestě k obzoru nedostižný horizont neustále vzdaluje, tak i štěstí je třeba chápat nikoli jako pevný cíl, ale jako **neustálý proces**.“* Tento proces vychází z prožívání, které obsahuje pozitivní postoje, smysl i spirituální rovinu. Štěstí tedy částečně souvisí s **vnějšími podmínkami** života, ale **především s naším vnitřním postojem** k němu.¹⁴

Američtí psychologové Dienerovi tímto dospěli ke stejnému názoru, jaký prezentuje i Dalajlama. Při vymezení emocionální složky štěstí se Diener zamýšlí i nad intenzitou a frekvencí pozitivních emocí. Zastává názor, že naším cílem nemusí být snaha o prožívání co nejintenzivnějších kladných emocí, ale spíše o častější frekvenci pozitivního naladění. Většina šťastných lidí žádné zvláštní pocity extáze nebo extrémního nadšení neprožívá. Zažívají spíše drobné pocity štěstí a jsou schopni nalézat uspokojení v maličkostech všedního dne. Lidé, kteří mají sklon prožívat velmi intenzivně pozitivní emoce (lásku, nadšení), většinou také stejně intenzivně prožívají i negativní emoce (zklamání, nenávisť).¹⁵

Teorie optimálního prožívání – flow

Americký psycholog Mihaly Csikszentmihalyi představil koncepci štěstí v teorii optimálního prožívání, kterou objevil při svém studiu kreativity. Optimální prožitek vychází ze stavu plynutí – **flow**. Je to stav vědomí, kdy jsme ponořeni do určité činnosti tak, že téměř nevnímáme okolní svět. Přitom taková činnost nemusí být příjemná v okamžiku, kdy se odehrává (např. horolezec při výstupu na vrchol, plavec během závodu). Hluboký pocit radosti, rozjaření se zpravidla dostaví později a blíží se nejmíc tomu, co nazýváme štěstím.

¹⁴ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 25 - 26

¹⁵ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 132 - 133

Máme pocit, že řídíme svůj život, že jsme strůjcem svého štěstí, života. Vychází přitom z naší aktivity, z něčeho, o co se sami přičiňujeme. Přitom je důležité, aby náročnost aktivity mírně převyšovala naše schopnosti. Tato teorie se využívá k rehabilitaci mladistvých delikventů, v domovech důchodců, k terapii postižených apod.¹⁶

V počátcích svého bádání po faktorech přinášejících štěstí jsem se domnívala, že úzce souvisí s naplněním potřeb v celém spektru a pořadí Maslowovy pyramidy. V teorii optimálního prožívání lze vysledovat, že stav plynutí – flow dokáže, alespoň na určitou dobu, „obelstít“ i neuspokojené základní fyziologické potřeby.

Optimální prožívání je proces, není to náhodný stav dosažený vnějšími podmínkami. Jak se v životě cítíme, záleží na tom, jak naše mysl filtruje a interpretuje každodenní prožitky. Dobrý pocit z vlastního života vychází ze schopnosti ovládat děje, které v každém okamžiku probíhají v našem vědomí. Tedy tím, že se naučíme **usměřňovat** svoje **myšlenky i emoce** a naučíme se získat uspokojení ze všeho, co právě děláme. Kontrolu nad svým vědomím získáme schopností soustředit **pozornost** podle vlastní vůle, různě dlouhým soustředěním se na dosažení cíle. Pozornost určuje, co bude probíhat v našem vědomí. Z toho, jak pozornost investujeme, vyplynou odlišné životní reality. Prožívání, podoba a obsah života závisí na způsobu jejího zaměření.

Síla, která drží informace ve vědomí uspořádané, je naše **motivace**, záměr. Záměry jsou uspořádány v naší hierarchii cílů, která určuje, čemu dáváme přednost.

„Dospívající, kteří se nenaučí ovládat své vědomí, nemají kompletní dovednosti, které by pomohly obstát v prostředí nabitém informacemi. Nenaučí se, jak mít radost ze života...“¹⁷

Jedna z hlavních sil, která nepříznivě ovlivňuje vědomí je psychický zmatek – psychická entropie. Vzniká v důsledku nové informace, která je v konfliktu s našimi záměry. Je to stav, kdy varianty zmatku (utrpení, strach, vztek, úzkost nebo závist) nutí pozornost odklonit se k nežádoucím předmětům. Zážitek plynutí je opakem entropie.

¹⁶ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. 1. vydání. Lidové noviny, 1996

¹⁷ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. 1. vydání. Lidové noviny, 1996, s. 255

Pokud se naučíme investovat svoji pozornost tak, abychom zakoušeli co nejčastěji stav plynutí, zmatek zmizí a zvýší se i kvalita života. Mladý hráč košíkové říká: „...*mimo hřiště myslím na nějaký problém, třeba s holkou. Člověk si láme hlavu třeba celý den, ale začnu hrát a je to pryč. Kluci mého věku hodně přemýšlejí – ale když hrajete košíkovou, v mozku máte jen košíkovou, nic jiného...*“¹⁸

M. Csikszentmihalyi vymezil pro člověka, který si osvojí schopnost převádět obyčejné prožitky ve stav plynutí pojem „**autotelická osobnost**“. Takový jedinec dokáže případné chvíle nepohody, nudy, zmatku přeměnit v příležitost vlastního zdokonalení nebo rozvoje v jiné oblasti.

1.3 Seligmanova koncepce opravdového štěstí

Jeden ze zakladatelů pozitivní psychologie a její čelní představitel Martin Seligman upozorňuje, že je třeba rozlišovat chvilkový kladný pocit (momentální míru štěstí) a trvalou (obecnou) míru štěstí. Obecná míra štěstí je komplexnější, vrstevnatá, zahrnuje mimo jiné i chvilkové kladné pocity. Nedocílíme jí však pouhým zmnožením krátkodobých pozitivních emocí.

Ve své základní knize „Authentic Happiness“ (Opravdové štěstí)¹⁹ usiluje o vědecké uchopení tohoto bezbřehého pojmu. Na základě vědeckých výzkumů sestavil rovnici, ve které jsou obsaženy faktory formující lidské štěstí.

$$\mathbf{\check{S}} = \mathbf{K} + \mathbf{O} + \mathbf{V}$$

Š - vyjadřuje trvalou míru štěstí

K - naše konstituce, překážky na cestě ke štěstí

O - okolnosti v našem životě

V - faktory, které ovládáme vůlí

¹⁸ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. 1. vydání. Lidové noviny, 1996, s. 91

¹⁹ SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí*. 1. Vydání. Praha: Ikar, 2003, 392 s.

1. Konstituce

Geneticky daná tendence zůstat na určité úrovni vnímání štěstí, tvoří asi **50 %**. Ve výzkumech bylo prokázáno, že člověk má z poloviny vrozené nastavení vnímání a prožívání štěstí – jedná se o míru pozitivní afektivity. Znamená to, že bez ohledu na to, co se v životě děje, se vracíme k nastavenému rozmezí pocitu štěstí. Pokud například vyhrájeme velkou částku peněz, po určité době naše radostné pocity klesají na úroveň před výhrou. Totéž platí i o opačném pólu. Lidé po úraze s následkem ochrnutí se přibližně do jednoho roku také vrací na svou původní hladinu štěstí.

2. Okolnosti, podmínky života

Patří mezi ně **externí** faktory ovlivňující míru štěstí v **8-15 %**. Zahrnují peníze, zdraví, manželství, společenský život, negativní emoce, věk, vzdělání, podnebí, rasu, pohlaví, náboženství atd.

Zdraví – bylo zjištěno, že objektivně dobrý zdravotní stav se štěstím moc nesouvisí. Důležité je subjektivní vnímání vlastního zdraví, míra jeho ocenění a schopnost přizpůsobit se nepříjemnostem. I těžce nemocní pacienti s rakovinou se v celkové životní spokojenosti jen málo odlišují od objektivně zdravých lidí. Pouze dlouhodobá bolestivá onemocnění či těžká invalidita snižují spokojenost se životem.

Peníze – výzkumy ukazují, že důležitější je náš individuální postoj k financím. To, jak jsou pro nás peníze důležité. Materiální statky pořízené za peníze mohou přinášet radost, avšak pouze tehdy, jsou-li využívány k uskutečnění plánů nebo získání pozitivních zážitků a zkušeností. Avšak stane-li se cílem pouze materiální bohatství a člověk opomíjí jiné radostné stránky života jako přátelství, lásku nebo využití volného času, ocitne se dříve nebo později v pasti nekonečné honby za štěstím. Protože lidská adaptace způsobuje, že se dobrým věcem rychle přizpůsobujeme a přestaneme si jich vážit. Když získáme více materiálních statků a dosáhneme větších úspěchů, zanedlouho potřebujeme něco lepšího, na co si brzy zase zvykneme.

Nezáleží na tom, kolik peněz vyděláme, nýbrž na tom, zda jsme z daného příjmu schopní uspokojit své potřeby a splnit svá přání.

Naše spokojenost tedy pramení z našich aspirací a přání. Proto domorodý pastevec v Africe může vykazovat vyšší míru štěstí a spokojenosti než bankéř z Wall Streetu. A proto také dalajlama radí usměrňovat svoje touhy a oceňovat to, co již máme.

Věk – výzkumy ukazují, že průměrná míra štěstí má tendenci kopírovat tvar velkého“ U“. Po dosažení maxima v rané dospělosti pozvolna klesá až do zhruba čtyřicátého roku života, poté se začne opět zvyšovat. Při komplexnějším pohledu na spokojenost výzkumy upřesňují, že ačkoli průměrná životní spokojenost s věkem roste, míra pozitivního prožívání se lehce snižuje, úroveň negativního prožívání se spíše nemění.

Negativní emoce – mezi pozitivními a negativními emocemi existuje jen mírně záporný vztah. Znamená to, že pokud v životě prožíváme jeden záporný pocit za druhým, můžeme zažít o něco méně kladných pocitů než je průměr, ale přesto nás může život těšit.

Společenský život – výzkumy naznačují, že extroverti i introverti zažívají více pozitivních emocí, když jsou ve společnosti jiných lidí, než když jsou sami.²⁰

3. Faktory ovládané vůlí

Lze jimi maximalizovat vnímání štěstí na horní hranici dané naší konstitucí až do **40 %!** Patří sem způsob našeho myšlení, postoje, hodnoty, pocity, chování apod., které lze vlastní vůlí korigovat.

Tyto faktory se dělí na **pozitivní emoce a silné stránky osobnosti.**

Pozitivní emoce

Emoce jsou stavy, momentální jevy, které nemusejí být opakovaně se vyskytující. „*Emoce vyjadřují subjektivní vztah k předmětům a jevům objektivní reality i k sobě samému, který je prožíván v široké škále pocitů.*“²¹

Pozitivní emoce vztahující se **k minulosti** - spokojenost, hrdost, vyrovnanost (všechny emoce vztahující se k minulosti jsou zcela založeny na myšlení a interpretaci).

Pozitivní emoce vztahující se **k budoucnosti** - optimismus, naděje, sebedůvěra, důvěra.

Pozitivní emoce vztahující se **k přítomnosti.**

²⁰ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 138 - 156

²¹ VÍZDAL, F. *Základy psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 99

a) potěšení

- **tělesná rozkoš** = chvilkové kladné pocity vyvolané smysly např. výtečné chutě a vůně, sexuální pocity, nádherné obrazy a zvuky apod.
- **potěšení vyššího řádu** = pocity (také pomíjivé) vyvolané událostmi, které jsou proti smyslům složitější a z větší části naučené např. vytržení, extáze, radostnost, veselost, zábava, škodolibá radost, nadšení, pohodlí, pobavení, odpočinek apod.

Potěšení se vztahuje ke smyslům a emocím, označuje biologické uspokojení.

b) požitky

- absence emocí, pocity prožíváme při zpětném pohledu, potěšení není přítomno
- jsou činnosti, které rádi děláme, plně nás pohltí a blokují vědomí vlastního já
- dochází k hlubokému zaujetí činností (flow)
- požitky nelze dosáhnout či trvale zvyšovat bez rozvíjení našich silných stránek a ctností

Požitky znamenají dosažení psychického růstu.

Silné stránky osobnosti

Vlastnosti jsou psychické jevy (pozitivní nebo negativní), které se v čase opakovaně projevují v různých situacích, zvyšují pravděpodobný výskyt určitých momentálních pocitů.

Silné stránky a ctnosti jsou kladné vlastnosti charakteru. Představují trvalou a přirozenou cestu k požitkům, které zpětně produkují pozitivní emoce. Navíc jejich uplatnění ve službě něčemu, co nás přesahuje, dodá životu smysl.

Pro měření charakteru tým pozitivních psychologů sdružených kolem Seligmana vytvořil klasifikační systém. Na základě významných náboženských a filozofických myšlenkových proudů od nejstarších kultur po současnost bylo sestaveno šest základních ctností podporovaných všemi směry. Každá ctnost odpovídá jedné kategorii, se kterou korespondují příslušné charakterové vlastnosti.

Shrnutí Seligmanova náhledu na štěstí

Podle Seligmanova původního konceptu se štěstí skládá ze tří překrývajících se vrstev. Jedna vrstva je nabalena na druhou. Každá další je kvalitativně výše. Čím méně vrstev obsahuje, tím se jeví prchavější, nestabilnější a pomíjivější. Více vrstev znamená větší odolnost proti vnějším vlivům i větší nezávislost na nich. Pocit štěstí se zdá být intenzivnější, komplexnější, ukotvenější.

Jako pomyslnou nultou úroveň bychom mohli zařadit chování charakteristické spíše únikem z nešťastnosti než dosahováním štěstí. Patří sem aktivity vykazující známky závislosti nebo takové jednání, které v určitou chvíli může vzbudit libé pocity, ale v konečném důsledku škodí. Jedná se o drogy, nadměrnou konzumaci alkoholu, gamblerství, nakupovací mánie, přejídání, usilovné sledování televize apod.

První úroveň se vztahuje ke smyslům a emocím. Zahrnuje vychutnávání a ocenění pozitivních emocí jako např. radost, zábava, pohodlí, smyslové příjemné prožitky. Momentálně se cítíme dobře, v pohodě, jsme spokojeni. Nepřispěje však k dlouhodobému štěstí, protože emoce jsou nestálé, prchavé. Seligman tuto úroveň charakterizuje pojmem **příjemný život**.

Druhá část souvisí s naplněním vnitřního potenciálu člověka. Objevování našich jedinečných předností a silných stránek a jejich využívání tvůrčím způsobem ke zlepšení života. Znamená to plné zapojení do práce, koníčků nebo něčeho, co nás baví a co nám jde samo od sebe, aniž bychom se museli výrazně přemáhat.

Je to stav prožitku flow, kdy se plně ponoříme do nějaké činnosti, která vyžaduje určité úsilí, a natolik se soustředíme, že zapomínáme na okolní svět, jakoby se v činnosti rozplyneme. Psychickou energii (pozornost) investujeme do cílů, které jsou nové, charakterizuje je pohyb vpřed, vyžadují nějaké úsilí, naše já roste. Druhou úroveň označuje Seligman jako **dobrý život**.

Poslední vrstvu tvoří pocit smysluplnosti. Dle Seligmana většinou nacházíme smysl tam, kde využíváme svých nejlepších silných stránek, vlastního potenciálu, avšak nejen pro vlastní prospěch, ale také pro dobro někoho nebo něčeho druhého, ve prospěch ostatních tedy něčeho, co nás přesahuje. Tím, že prožíváme tzv. **smysluplný život**, získáme hluboký pocit naplnění.

Podstata štěstí tkví v rovnoměrném zastoupení jednotlivých složek první až třetí úrovně, **v rovnováze**. Není to snaha o maximalizaci štěstí jedné nebo více úrovní, ale jejich harmonie.

Po deseti letech Martin Seligman dospěl k názoru, že jeho původní model je nedokonalý. Doplnuje ho o další dva cenné aspekty, jako jsou **kladné mezilidské vztahy a dosažení úspěšného výkonu**.

Také samotný pojem „štěstí“ Seligman vnímá jako zavádějící, protože je příliš spojen s prožitky radosti, veselí a kladnými pocity a naše štěstí nestojí pouze na nich. Vrací se tedy k širšímu označení „duševní pohoda“ a s ní související termín **„flourishing“** (vzkvétání, optimální prospívání), který je v současné době nejaktuálnějším pojmem pozitivní psychologie. Znamená něco víc než být šťastný a spokojený. Jde o to dobře a úspěšně také fungovat v různých oblastech života.

Tento termín propojuje pět aspektů šťastného a naplněného života:

- Pozitivní emocionalita.
- Angažovaná aktivita.
- Prožívaná smysluplnost existence.
- Kvalitní mezilidské vztahy.
- Pracovní (studijní) úspěšnost.²²

K duševní pohodě Seligman přistupuje komplexním způsobem. Každá z jejích složek je důležitá, avšak sama o sobě není jejím ukazatelem. Lidská spokojenost by se dala přirovnat k počasí, které je tvořeno souborem elementů (teplota, tlak, rychlost větru apod.) a každý je jeho nedílnou součástí.

22 <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>

Stejně tak úroveň duševní pohody lze odvodit od frekvence a intenzity prožívaných kladných emocí, vnímaného pocitu smysluplnosti, kvality mezilidských vztahů, jestli je člověk aktivně zaujatý pracovními činnostmi nebo volnočasovými aktivitami a zda dosahuje pracovních či studijních úspěchů.²³

Pocit sebeúcty a štěstí všeobecně se vyvíjí také jako vedlejší účinek seberealizace. Domnívám se, že pokud se pro nás štěstí stává cílem a čím víc po něm toužíme, tím více nám uniká. Prožíváme-li úzkost, stres, smutek či jiný negativní pocit, často se je snažíme odstranit co nejrychlejší, nejsnadnější a nejpříjemnější cestou. Po různě dlouhé chvílce úlevy však přichází procitnutí do stavu stejného nebo ještě horšího. Potěšení ve všech jeho podobách lze chápat jako přínosné pro chvílky relaxace, jako doplněk určité činnosti, nejlépe obsahující využití našeho potenciálu. Znamená to snažit se udržovat náš život v rovnováze. Střídat různé dimenze, oba póly prožitků – činnost s nečinností, napětí a uvolnění apod. a nebránit se i negativním pocitům. Přitom nezapomínat na to, že polarita patří k životu a nic nezůstává konstantní, vše se mění. Dnes je zle, už zítra může být lépe i nejlépe. Totéž platí i pro omezenost naší perspektivy, našeho omezeného pohledu na svět. Co se mi zdá dnes jako špatné, nepříjemné, nepohodlné se v budoucnu ukáže jako velmi přínosné. Naopak to, co se dnes jeví jako nádherné a trvalé se postupem času ukáže jako opak. Pravděpodobnost prožívání štěstí se také zvyšuje s mírou nezávislosti na vnějších faktorech.

1.4 Pozitivní emocionalita

Americká psycholožka Fredricksonová se zabývá výzkumy souvisejícími s pozitivními emocemi. Štěstí označuje pojmem pozitivita a znamená kladné emocionální naladění.

²³ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 30

Pozitivita je složena z deseti nejčastějších forem, které nejvíce ovlivňují náš život. Zahrnují radost, vděčnost, vyrovnanost a klid, zájem, naději, hrdost, pobavení, inspirace, úcta a lásku. Rozvoj jednotlivých emocí záleží na mnoha faktorech. Z vnitřních faktorů je nejvýznamnější způsob interpretace dění.²⁴

Autorka se snažila zjistit, zda mají i jiný význam kromě toho, že jsou příjemné. Dospěla k závěru, že přispívají ke kvalitě života také v jiných směrech:

obohacují naše myšlení a jednání - pod jejich působením se chováme jinak, stáváme se zvědavější, kreativnější, družnější, rozšiřujeme naše obzory, rozvíjíme tělesné i sociální dovednosti, obohacujeme své znalosti, přehodnocujeme své životní priority.

vytvářejí naše rezervoáry zdrojů - výsledky takových činností mají na náš život dlouhodobý dopad, i když pozitivní emoce odezní. Vytváříme jimi rezervoár zdrojů, které lze využít ke zvládnutí náročných životních situací. Mohou to být zdroje fyzické, rozumové i sociální.²⁵

Pozitivní emoce mají příznivý vliv na zdraví a dlouhověkost. Zvyšují rovněž produktivitu tím, že si lidé v dobré náladě vybírají vyšší cíle, podávají lepší výkon a déle vytrvávají. Kladné pocity také anulují pocity záporné. Prožívat kladné pocity a dávat je dobře najevo je podstatou téměř každé lásky a přátelství. Tím přispívají k vytváření sociálních zdrojů. Výzkumy rovněž ukazují, že pozitivní emoce souvisí s větší mírou altruismu. Když jsme šťastní, nejsme tolik zaměřeni na sebe, máme ostatní raději a o své štěstí se chceme podělit. Dobrá nálada nás přivede na úplně jiný způsob myšlení než nálada špatná. Pozitivní emoce přináší kromě příjemných prožitků i přátelství, lásku, lepší tělesné zdraví či úspěchy.²⁶

V životě však nelze opomíjet i význam emocí negativních. Ačkoli je vnímáme jako nežádoucí, v širší perspektivě mohou působit příznivě. Pozitivní a negativní emoce tvoří obě strany jedné mince a nemůžeme se tedy domnívat, že štěstí nalezneme vytěsněním negativních emocí.

²⁴ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 42

²⁵ ATKINSON, R.L. *Psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003, s. 414

²⁶ SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí*. 1. Vydání. Praha: Ikar, 2003, s. 53-59

Emoční inteligence úzce souvisí s emocemi. Zahrnuje schopnost vnímat vlastní emoce, umět s těmito emocemi zacházet, využít je ve prospěch nějaké věci, tedy sám sebe motivovat, ale také schopnost vcítit se do ostatních lidí (empatie) a správně nakládat se vztahy. Je považována za komplexní schopnost, závisí na ní životní spokojenost a úspěšnost v praktickém životě.²⁷

1.5 Pozitivní myšlení

Naše emocionální naladění úzce souvisí se způsobem našeho myšlení. Změnou myšlení a interpretace dění můžeme pozitivně ovlivnit i naše prožívání. Optimistické kladné interpretace dění vedou i k pozitivnímu prožívání. Cílem není zavírat oči před problémy, ale spíše snaha o vědomé směřování pozornosti k pozitivním věcem a oblastem života. Pokud nás pohltí automatické myšlenky nebo negativní přesvědčení, pořád máme možnost za přispění své vůle a motivace navést svůj způsob myšlení pozitivnějším směrem.²⁸

Pozornost

Pozornost je výběrová zaměřenost vnímání na určitý předmět, který si současně jasně a přesně uvědomujeme.²⁹ Úzce souvisí s myšlením. Pozornost určuje, čím se budeme ve svých myšlenkách zabývat. Paprsek pozornosti můžeme nasměřovat nejen k vnějším podnětům, ale i k vnitřnímu prožívání. Jestliže nasměrujeme pozornost ke kladným emocím, dostaneme se ve svém uvažování na vzestupnou spirálu a naše pozitivní prožívání se násobí, narůstá. Nešťastní lidé projevují tendenci zabývat se stále dokola svými neúspěchy a nedokonalostmi.

Pokud zaměříme pozornost k negativním aspektům našeho života, dostáváme se na sestupnou spirálu prožívaných emocí. Také přílišné zaměření se na sebe, opakované rozebírání svých pocitů a myšlenek může i ze šťastných lidí udělat lidi nešťastné. Odvedeme-li pozornost k vnějším situacím, lze v takových chvílích zvýšit pohodu i u lidí nepříliš šťastných. Hybatelem pozornosti jsou kromě vrozených instinktů a pudů také naše potřeby, hodnoty, motivace, zájmy, preference.

²⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2007, s. 160 - 162

²⁸ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 67

²⁹ VÍZDAL, F. *Základy psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 87

Mnoho lidí je také ovládáno iracionálními přesvědčeními a absolutními tvrzeními, které přijali za své obvykle od rodičů či vychovatelů. Toto negativní myšlení můžeme nahradit pozitivnějšími způsoby, jedním z nich je optimismus nebo nadějně myšlení.³⁰

Optimismus

Zastávám názor, že právě optimistické myšlení je velmi důležitým faktorem prožívání šťastného života. Optimisté mají přístupovou cestu ke spokojenému životu o málo jednodušší. Nemusí vynakládat tolik sil na usměrňování myšlenek pozitivním směrem a také se v důsledku toho nedostanou tak snadno na sestupnou spirálu emocí.

Psychologové nahlíží na optimismus z různých úhlů. „**Dispoziční optimismus**“ vysvětlují jako geneticky podmíněnou a relativně stálou vlastnost osobnosti. Optimisté očekávají příznivý průběh životních událostí a věří v dobré výsledky veškerého dění. Vysvětlují si příčiny dobrých událostí jako trvalé např. vlastnosti, schopnosti a nikoli pomíjivé. Při nesnázích nepostrádají víru v lepší budoucnost. Naopak pesimisté si dobrou událost vysvětlují pomíjivými důvody, např. dařilo se vlivem momentálního úsilí nebo nálady apod.³¹

Martin Seligman přináší pro pesimisty, za kterého se sám považuje, koncepci „**naučeného optimismu**.“ Klíčem k optimistickému vidění je naučit se objevit na životních svízelných to, co je přechodné a časem změnitelné. Pesimisté vidí budoucnost v černých barvách, a proto je třeba hledat pozitiva i v těch nežádoucích situacích. Základem je rozpoznat pesimistické myšlenky a následně je za použití různých strategií analyzovat.³²

Naděje

Existuje několik teorií naděje. Psychologický slovník ji definuje jako *emoční postoj charakteristický očekáváním něčeho příznivého*.³³ Křivohlavý se zabývá pojetím naděje Snydera, který ji chápe jako k cíli zaměřenou aktivitu, jako souhrn vnímaných schopností nacházet cesty k vytyčeným cílům a vnímanou snahou těchto cest využít. Považuje naději za významný faktor ovlivňující míru osobní pohody.³⁴

³⁰ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 66-69

³¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. Vydání. Praha: Portál, 2009, 279 s.

³² SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí*. 1. Vydání. Praha: Ikar, 2003, s. 106 - 122

³³ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009, s. 338

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 2004, s. 12 - 14

Důležitý je tedy cíl, který nás přitahuje, o který usilujeme a kterého se snažíme nějakou cestou dosáhnout.

Pokud máme silnou naději, snažíme se dosáhnout cíle i přes překážky, které jsou nám kladeny do cesty. Překážky chápeme jako výzvy k jejich překonání nebo hledáme alternativní řešení. Při slabé naději nepřemýšlíme o jiných možnostech a překážku vnímáme jako zamezení cesty k cíli. Silnou naději mají také většinou lidé, jejichž cíle jsou v souladu s jejich hodnotami a s tím, co považují za smysluplné.

1.6 Mezilidské vztahy

Nelze psát o štěstí a současně se nezmínit o mezilidských vztazích. Uspokojující vztahy s druhými lidmi patří mezi nejvýznamnější zdroje spokojenosti a štěstí. Současně však mohou být příčinnou našich nejbolestivějších zkušeností. Jsou předmětem zájmu lidstva od počátku lidské společnosti. Provázejí nás celým životem. Toto téma je námětem tisíců knih i jiných masmédií.

Pod pojmem mezilidský neboli interpersonální vztah rozumíme vzájemné působení mezi dvěma nebo více osobami, které trvá delší dobu a vyznačuje se určitou mírou emocionální vazby mezi nimi.³⁵

Zahrnují vztahy s rodiči, sourozenci, učiteli, spolužáky, partnery, spolupracovníky, nadřízenými, i s vlastními dětmi. Mezi štěstím a mezilidskými vztahy existuje obousměrný proces. Šťastní lidé mívají i lepší mezilidské vztahy, naopak dobré vztahy s druhými lidmi nás činí šťastnějšími.

Hlavní význam mezilidských vztahů je v uspokojování lidských potřeb, přitom tzv. psychosociální potřeby mohou být uspokojeny jen prostřednictvím mezilidských vztahů. Pozitivní psychologie se zaměřuje na faktory, které jim prospívají. Patří mezi ně různé druhy lásky, přátelství, sociální opora, empatie, altruismus a jiné.

Láska je významným zdrojem uspokojení, pocitu bezpečí a štěstí. Všichni po ní touží, ne každý ji dostává, ne každý ji umí dávat. Stejně jako štěstí samotné, má i láska mnoho podob.

³⁵ VÍZDAL, F. *Sociální psychologie I*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, s. 59

Myslím si, že stejně jako štěstí, čím více se pro nás stává cílem sama o sobě, tím spíše nám uniká. Slezáčková připomíná názor psychologa E. Fromma, že člověk by se neměl soustředit jen na to, zda a jak touží být milován, ale zejména na to, jak povzbudit svou schopnost milovat. Nejen k rozvoji této, ale i jakékoli jiné schopnosti je potřeba dostatek sebekázně, trpělivosti, citlivosti, vnímavosti a schopnosti soustředění a žití v přítomnosti.³⁶ Pro dospívající je láska klíčovým zdrojem štěstí a spokojenosti. Proto by bylo dle mého názoru vhodné zaměřit se na posílení všech výše zmiňovaných kvalit.

Teorie attachmentu (přimknutí) vysvětluje způsob vytváření citových vazeb dítěte k prvním, nejvýznamnějším lidem v jeho životě. Dle této teorie rané zkušenosti dítěte se sociálními vztahy (především s rodiči) ovlivňují způsob navazování, udržování či ukončování vztahů k ostatním významným osobám v budoucím životě jedince. Styly připoutání tak po celý život ovlivňují naše vztahy, souvisí s komunikací a spokojeností i v manželství.³⁷ V oblasti sociální pedagogiky by se měla dle mého názoru tato skutečnost zohlednit, např. při práci s rodinou v podobě osvěty apod., protože může mít velký vliv na kvalitu vztahů v dospívání a tím i pocit štěstí a spokojenosti.

Přátelství je stejně hodnotnou formou mezilidského vztahu jako láska. Provází ho vzájemná důvěra, upřímnost, náklonnost, empatie, porozumění. Na rozdíl od lásky je zde absence fyzické přitažlivosti. Přátelé sdílejí podobné hodnoty a zájmy. Nacházíme u nich pomoc a podporu.

Sociální opora zahrnuje podporu a pomoc, kterou člověku v nesnázích poskytují druzí lidé. Může mít několik úrovní sestávajících od pomoci společnosti znevýhodněným členům, přes pomoc skupiny až k pomoci poskytované člověku rodinou a přáteli nebo kolegy. Kvalitní sociální opora má významný vliv na naši životní pohodu, působí jako nárazník při různých stresových situacích.

³⁶SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 107

³⁷DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J.S. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogii*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 72 – 75.

HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 2006,

1.7 Dílčí závěr

V závěru kapitoly o štěstí lze konstatovat, že nikomu z nás plně štěstí z nebe nepadá. Někteří mají určitou výhodu v podobě vysoké míry vrozené pozitivní afektivity, ale i ti méně štěstím obdaření mohou svým úsilím zvýšit kladné a spokojené prožívání svého života. Pozitivní psychologie k tomu nabízí spoustu rad, doporučení i konkrétní techniky. Štěstí je proces ovlivňovaný mnoha faktory. Vychází z jádra samotné osobnosti, z její struktury, na kterou působí vnější okolní vlivy. Důležitá se jeví jak práce s usměrňováním pozornosti a myšlenek, tak soustředění se na postoje, které zaujímáme. Dále kultivace pozitivních emocí a využití silných stránek charakteru pro činnosti s prožitky plynutí – flow. Pokud tyto činnosti přesahují naši osobu, tzn., mají z nich prospěch i ostatní, může naše štěstí zintenzivnit i pocit smysluplnosti.

Vzhledem k tématu práce, která se věnuje otázkám prožívání štěstí a pohody u mládeže se mi jeví jako zajímavé a přínosné zejména teorie M. Seligmana a M. Csikszentmihalyiho. Všechny teorie se víceméně prolínají, takže pojetí spolu přímo souvisí. U obou se pracuje s fenoménem „flow“, tedy aktivním zaujetím činností. Vědomí není roztrženo, ale koncentruje se jediným směrem. Nehledají někteří mladí lidé právě období této zkušenosti v trestné činnosti nebo drogovém opojení? Nechybí jim v dnešním nejistém světě právě smysl, cíl a řád, který zahrnuje autotelické prožívání? Také se jedná o to, že jde o činnost v kombinaci s vlastním úsilím. Tedy opak nečinnosti a nudy, které vedou opačným směrem než cesta ke šťastnému a spokojenému životu. A pokud při činnosti vedoucí k zážitku plynutí uplatní mladí lidé svoje přednosti v podobě dobrých stránek charakteru, mají ke spokojenosti správně nakročeno. Samozřejmě se tento náhled nedá spojovat s receptem na štěstí, které je závislé na mnoha faktorech. Je to jen dílčí část toho, co může mladý resp. každý člověk dělat pro to, aby přidal květ do kytice štěstí.

2. ADOLESCENCE

2.1 Pojem a časové vymezení období

Termín adolescence má svůj původ v latině. Označuje, že něco dorůstá, vyvíjí se, dospívá. Od 15. století po současnost se používá pro vymezení časového úseku mezi dětstvím a dospělostí. V českém jazyce je pojem „adolescence“ typický pro psychologii. Rovněž se volně zaměňuje s širším označením „mládež“, které je však více užívané v sociologii a pedagogice. Lékařské vědy pracují s označením dospívající nebo dorost.³⁸

Dospívání jako specifická životní fáze se vytvořilo v rámci civilizačních změn. V přírodních společenstvích byl přechod do dospělosti zjednodušen. Přímo po dětství následovala dospělost, jejíž počátek byl určen rituálem. Doba rituálu závisela na pohlavním dozrávání. Tradice jasně vymezovala identitu dospělého, jeho roli i status.³⁹

Prvními vážnějšími úvahami o adolescenci jako specifickém období se zabýval J. J. Rousseau. Nahlížel na vývoj člověka v pěti etapách a viděl potřebu vymezit i období mezi dětstvím a dospělostí. Od 15 do 20 let člověk dle jeho teorie emocionálně dozrává, přesouvá se od sobeckosti k zájmu o druhé a dává životu nový rozměr.

Adolescence je vývojově jedno z nejnovějších období života. Jako samostatná vývojová fáze se začíná utvářet přibližně v druhé polovině 19. století. Průběh dospívání je závislý také na kulturních a společenských podmínkách. Po rozpadu feudální společnosti dochází k mnoha sociálním změnám. S nastupujícím kapitalismem a industrializací se mění styl života v rodině. S oddělením pracovní části dne se separuje styl života dospělých a dětí i dospívajících, zvláště po zřízení nového systému školství. S rozvojem moderních společností se i kultura více individualizovala a dochází k posunu hodnot člověka od křesťanského spasení k hodnotám jako je soukromý život a pocit vlastní hodnoty.

³⁸ MACEK, P. *Adolescence*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 1999, s. 11

³⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2005, s. 321

V současné době se konkrétní časové vymezení tohoto období u jednotlivých autorů různí. Adolescence je dospívání i mládí současně, odlišuje se od ostatních životních etap a je vnitřně diferencovaná.

P. Macek používá členění období na tři fáze:

- Raná, časná adolescence 10-13 let.
- Střední adolescence 14-16 let.
- Pozdní adolescence 17-20 let i déle.

Většinou se za adolescenci neboli mládí považuje věk mezi 15 až 20 (22) lety.⁴⁰ Tímto věkovým rozmezím se budu také zabývat v empirické části práce.

Mládež je specifická sociální skupina, jejíž členové už nejsou dětmi, ale nepatří dosud mezi sociálně dospělé. Sociální dospělost nastává individuálně tehdy, když člověk přebírá pozici dospělého ve všech životních oblastech – profesní, rodinné i sociální. V praxi to znamená, že se osamostatní ekonomicky, zapojí se do pracovního procesu, založí rodinu, případně se začne ve svém okolí aktivně angažovat. Plná dospělost je z psychologického hlediska charakteristická tím, že člověk přebírá odpovědnost za sebe sama a vztahy s druhými lidmi. Liší se od adolescenta v tom, že odpovědnost se týká dlouhodobého horizontu. Tím je právě například založení rodiny a výchova dětí.

Období dospívání je stále delší, dětství končí dříve a plnou dospělost se mladí lidé snaží maximálně oddálit. Vládne kult mládí, moudrost a zkušenosti dospělých nejsou „aktuální“. Mládež sice touží po nezávislosti dospělého světa, ale závazky z něho plynoucí již pro ně nejsou tolik žádoucí. Uvádí se, že v celém západním světě je nejdelší období adolescence v celé historii lidstva. Tuto vývojovou fázi lze také vidět jako obrannou reakci mladých lidí při stále obtížnějším chápání současného složitého světa.⁴¹

⁴⁰ MACEK, P. *Adolescence*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 1999, s. 12

⁴¹ KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006, s. 9-10,16

2.2 Charakteristika vývojových změn

Psychický vývoj člověka zahrnuje tři oblasti, které se ve vzájemné interakci ovlivňují. V období dospívání dochází ke komplexní proměně ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Vývoj psychických vlastností je závislý na mnoha faktorech. Průběh psychického vývoje závisí na individuálně specifické interakci vrozených dispozic a komplexu vlivů prostředí.

Oblast somatická

Každé dospívání je provázeno biologickými změnami, které vedou k fyzické a sexuální dospělosti. Ve všech fázích adolescence je kladen velký důraz na vlastní vzhled. Kult těla je navíc podporován současnou společností, která nachází v mládí a tělesné kráse nemalé hodnoty. Fyzická atraktivita se tak může stát významnou součástí identity. Pokud odpovídá aktuálnímu ideálu, může být pro mladého člověka jedním ze zdrojů posílení sebevědomí.

V pozdní adolescenci se zevnějšek stává cílem i prostředkem k dosažení sociální akceptace a prestiže. Aby se adolescent ubezpečil o své hodnotě, dovede systematicky pracovat na získání žádoucích fyzických kvalit. Krása je zejména u dívek pojímána jako úkol. Naopak vědomí menší tělesné přitažlivosti se stává impulzem, aby jedinec hledal jiný způsob seberealizace. Menší atraktivita se může stát podnětem k dalšímu osobnostnímu rozvoji. U chlapců má větší význam ve smyslu sebepotvrzení i fyzická síla, která je předpokladem dosažení úspěchu ve sportu. Sportovní úspěch ovlivňuje v této vývojové fázi osobní identitu natolik, že může jedince stigmatizovat po celý zbytek života.⁴²

Oblast kognitivní

Dle teorie kognitivního vývoje Jeana Piageta spadá období dospívání do stadia formálních logických operací. Úvahy jsou zde charakteristické hypoteticko-deduktivním myšlením.

⁴²VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2005, s. 326 - 332

Hypotetické myšlení znamená, že dospívající přemýšlí nejen o pozorovatelné konkrétní realitě, ale i o nesčetných možnostech, se kterými nemá dosud zkušenost. Přesah konkrétní reality a formování různých možností pak může fungovat jako **naděje**, kterou považují také za jeden z klíčových faktorů šťastného života.

Vývoj kognitivních schopností ovlivňuje různé oblasti i projevy chování, typické jsou:

- **Egocentrismus** - adolescent má pocit, že je středem pozornosti, že jej všichni pozorují, kritizují, hodnotí. To ovlivňuje hlavně jeho **sebepojetí a sebedůvěru**.
- **Nerozhodnost** - nabízí se mnoho možností, směrů a cílů a přijetí jednoho znamená vzdát se jiného.
- **Změna uvažování** nově ve směru **k budoucnosti**. Ovlivňuje i postoj k základním psychickým potřebám i způsob jejich uspokojování.
- **Nejistota** - člověk si uvědomuje variabilitu budoucích možností. Potřeba jistoty a bezpečí je otřesena. Nic není trvale dáno. Vše se může změnit.
- Mění se i **vztah k potřebě seberealizace**. Nově přijímaná budoucnost naopak nabízí určitou naději, protože současný neúspěch může být nahrazen budoucím uplatněním.
- **Zvýšená sebereflexe** – pro starší adolescenty je sebereflexe spojena s introspekci. Nezabývají se již tolik vlastním vzhledem a tělem, ale srovnávají svoje „reálné já“ s „ideálním já“.
- **Radikalismus** – obrana proti nejasnosti a mnohoznačnosti reality
- **Kritičnost a sklon polemizovat** – potřeba procvičit si své schopnosti
- **Selektivita a efektivnost pozornosti** – dospívající lépe využívají strategie k ovládnutí své pozornosti, které usnadňují její zaměření a udržení.⁴³

⁴³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2005, s. 332 - 340 ,
DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J.S. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno:
Institut mezioborových studií, 2009, s. 120 - 121

Oblast emocionality

Citové prožívání v období dospívání je ovlivněno probíhajícími hormonálními změnami. Jedná se o poměrně dlouhý časový úsek z hlediska vývoje emocí a jejich projevy se liší v jednotlivých etapách.

Adolescence, především v raném stadiu, je charakteristická zvýšenou emoční labilitou. Vnější projev může být větší impulzivita a nedostatek sebeovládání. Výrazem osobní nejistoty je vztahovačnost a přecitlivělost, sebehodnocení je kolísavé. Nejistota se může měnit v úzkost. Dospívající mají větší sklon k prožitkům smutku, znechucení, zlosti či komplexnímu negativismu. Zvyšuje se tendence k přemýšlení vlastních pocitů, k ulpívání na problému a k opakovanému rozebírání negativních prožitků, k tzv. emoční ruminaci. Zaměření na vlastní emoce obvykle vede k prohlubování jejich intenzity i přetrvávání. Zvyšuje se sklon k anhedonii, která je charakteristická neschopností prožívat kladné emoce a city, neschopnost radovat se a těšit se z příjemností.⁴⁴

Novější výzkumy již nepotvrzují výrazně větší emoční krize a problémy. Objevují se převážně u těch jedinců, kteří je zažívali i v dětství a nesou si je do dalších vývojových etap. Rozdílnost prožívání emocí je však zaznamenána u pohlaví. U dívek se projevuje intenzivněji a dlouhodoběji, okolo sedmnáctého roku života jsou na tom často z hlediska emocionálního ladění hůře než chlapci.

Ve střední adolescenci získávají zvláštní význam emoce a city související s erotickou sférou života, estetické city a mravní cítění.

Ke konci adolescence se emoční prožívání stabilizuje. Charakteristická je větší extravertovanost, menší impulzivnost, emocionální dráždivost a vyšší stálost. Mladý člověk je schopen vlivem nabývajících zkušeností ve větší míře porovnat každodenní realitu a vysněné představy a ideály. Proto se toto období také nazývá dobou „prvního vystřízlivění.“⁴⁵

⁴⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2005, s. 340 - 342

⁴⁵ MACEK, P. *Adolescence.* 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 1999, s. 59 - 60

2.3 Socializace, volný čas a hodnotová orientace mládeže

Socializace

Socializace je proces, během kterého se člověk mění z biologické bytosti v bytost kulturní, lidskou. Je to proces postupného začleňování se do dané společnosti, osvojování si její kultury a norem. Člověk se učí v dané společnosti žít, osvojuje si lidské formy chování, jazyk, hodnoty, poznatky.

Socializace probíhá po celý život vždy pod vlivem nějakého prostředí. Prostor působí na vrozené dispozice člověka a ovlivňuje rozvoj **sociability**. Jedná se o schopnost člověka navazovat kontakty, vztahy s jinými lidmi, přebírat různé role, napodobovat různé vzory, osvojovat si různé poznatky.⁴⁶ Základem socializace je sociální učení, kterým si osvojujeme sociální zkušenosti. Získáváme je v interakci s ostatními lidmi i pozorováním jiných.

Socializace probíhá prostřednictvím sociálních interakcí jedince a společnosti. „*Člověk může téměř všechny svoje potřeby uspokojovat jen v přímé nebo nepřímé interakci s jinými lidmi. Sociální izolace vede k psychické deprivaci a sociální maladaptaci.*“⁴⁷ Pocit štěstí a spokojenosti vychází velkou měrou z uspokojování lidských potřeb. Sociální interakce se tak stávají významným aspektem pocitů štěstí a pohody.

Socializace probíhá celý život v různých etapách. Na jejím průběhu se také podílejí různí činitelé. V dětství je to převážně rodina a škola za vydatného přispění masmédií. V náročném a rozporuplném období mládí nabývají na významu především vrstevnické skupiny, přátelé a různé organizace. Mládež si vytváří svou subkulturu, kterou se snaží odlišit od světa dospělých.

Volný čas

Velký význam pro pozitivní socializaci má také kvalitní náplň pro volný čas. „*Volným časem je všechn čas, který nám zbude po splnění si všech povinností (pracovních, společenských a rodinných) a po uspokojení biologických a fyziologických potřeb.*“⁴⁸

⁴⁶ KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 2008, s. 59

⁴⁷ PALOVČÍKOVÁ, G. *Sociální psychologie. Prezentace přednášky*. Brno, 2010

⁴⁸ KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006 s. 49

Pro volný čas si volíme dobrovolně činnosti na základě naší svobodné vůle. Způsob trávení volného času mnoho napovídá o životním stylu člověka, odrážejí se v něm hodnoty a zájmy jedince. Obecně tato doba slouží k odpočinku, zábavě a také k rozvoji osobnosti. Skrývá v sobě mnoho potenciálu. Může se pro nás stát významným zdrojem štěstí, sehrává významnou roli ve výchovném procesu, ale stejně tak může být živnou půdou patologických aktivit, pramenících z nudy a nicnedělání. Se společenskými změnami a technologickým pokrokem dochází i ke změnám ve způsobu využití volného času. V popředí zájmu se drží počítač, internet, mobilní telefon, televize. Aktivní a organizované činnosti ustupují do pozadí.

Morální a hodnotový vývoj

V průběhu socializace si člověk osvojuje mravní normy a hodnoty dané společností.

„Hodnota je výsledkem aktu hodnocení, které je bytostnou součástí lidského myšlení a prožívání, jeho prostřednictvím vyjadřuje člověk svůj vztah ke světu.“⁴⁹

Hodnotový systém člověka je tvořen souborem hodnot, které člověk vyznává a s nimiž se ztotožňuje. Je důležitým ukazatelem zaměřenosti osobnosti. U některých jedinců zůstává poměrně stabilní, často se však s přibývajícím věkem člověka mění. Na utváření hodnotového systému mají vliv faktory vnitřní, ale především faktory vnější. Významný vliv na hodnotovou orientaci mládeže má rodina, škola, média. Mladý člověk si také vytváří svou hodnotovou orientaci na základě životních situací, do kterých se dostává. Přebírá rovněž hodnoty celé společnosti. V současné době se hodnotová orientace vyvíjí pod tlakem spotřebitelské společnosti.

„Kraus uvádí, že „generační posun hodnot u mládeže lze tedy charakterizovat jako pokles významu sociální orientace, zájem o hodnoty obecnější a nárůst významu individualistické, hédonické orientace, která je tvořena hodnotami láska, přátelství, spokojená rodina, dobrá práce, uspokojování zájmů a koníčků.“ Dále na základě výzkumů Saka zmiňuje, že „mládež ve věku 15 – 18 let je ze všech věkových skupin nejvíce orientovaná na majetek.“⁵⁰

⁴⁹ KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006, s. 59

⁵⁰ KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006, s. 61 - 62

2.4 Vztahy v dospívání

Vlivem společenských změn dochází u dospívajících i ke změnám v interpersonálních vztazích. Na rozdíl od minulých let, dospívající v současné době zažívají pozitivní vztahy jak s rodiči, tak i s vrstevníky.

Pro zdárný vývoj je důležité, aby si mladý člověk zajistil širokou síť interpersonálních vztahů a osvojil široké repertoárové chování pro zajištění průběhu aktivit i v nečekaných a obtížných životních situacích (např. při úrazu, rozchodu s partnerem, těžkém onemocnění, neúspěchu ve škole a zaměstnání apod.) a také v nových situacích, kdy se před ním otevírají nové možnosti.⁵¹

V současnosti již tolik nedochází k ostrým mezigeneračním konfliktům. Pouze pokud vztahy nebyly dobré mezi rodiči a dětmi již v dětství, postupuje tento trend i do období adolescence. Pravděpodobně je to dáno skutečností, že období mládí je považováno za společensky atraktivní životní etapu a mnoho dospělých se snaží přiblížit svým dětem, ať už se jedná o životní styl nebo názory a hodnoty. V dospívání se mění spíše styl komunikace v rodině. Mladý člověk se snaží prosazovat svoje názory a velký vliv na vzájemný vztah má i přístup rodičů. Je důležité, aby se snažili komunikaci s dospívajícím dítětem považovat za rovnocennou.

Vztahy k vrstevníkům lze dělit na vztahy vrstevnické, přátelské a partnerské. Na rozdíl od vztahů k rodičům, projevujícími se snahou o zrovnoprávnění své pozice, u vztahů s vrstevníky jde spíše o vlastní zhodnocení a sociální status. Snahou je získat sociální prestiž, uznání druhých a posílení sebejistoty. Přitom akceptace vrstevníky a sociální prestiž je důležitější pro chlapce než pro dívky.⁵²

O významu raných partnerských vztahů nelze pochybovat, jsou námětem umělecké tvorby různých žánrů. Vyznačují se jedinečným a typickým chováním (např. sexuální chování, nevěra, rozchody), které se v jiných typech blízkých vztahů (přátelství, vztah s rodiči a členy rodiny atd.) neobjevuje.

⁵¹ MACEK, P., LACINOVÁ, L. *Vztahy v dospívání*. 1. Vydání. Brno: Barrister a Principal, 2006, s. 16

⁵² MACEK, P. *Adolescence*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 1999, s. 71 - 73

I když rodiče nebo učitelé nepřikládají těmto romantickým vztahům velký význam pro jejich krátkodobost a pomíjivost, dospívající je mnohdy prožívají velmi intenzivně a často jsou v centru jejich vnitřního světa.⁵³

2.5 Současná mládež v kontextu společnosti

Se změnou společenských podmínek se mění i okolní vlivy, formující osobnost mladého člověka. Exploze materializmu však nepřináší mladým lidem větší pocit štěstí než v minulosti. Adolescenti čelí problémům specifickým pro období dospívání, které navíc umocňují poměry celospolečenské. Prokazatelně dochází k nárůstu sociálně patologických jevů, mění se hodnotová orientace mladých. Vyrůstá jejich agresivita, brutalita a násilné činy. Nelze se divit. „Nakupuj, užívej si, dopřávej si, na nic nečekej, nevaž se, odvaž se!“ křičí na nás reklamy, televize, internet, billboardy ze všech stran. Většinu dnešní dětské a dospívající populace „vychovávat“ programy komerčních televizí nebo počítačové hry. Velká část jejich produkce je právě koncipována pro uspokojení specifických potřeb mladých lidí, žel směr není příliš šťastně nastaven. Agresivita, zdůrazňování požitků, krásy těla, vyzdvihování individuality na úkor potlačování žádoucích kvalit. Vytrácí se komunikace „tváří v tvář“ at' už v rodině nebo mezi vrstevníky. Životní styl je příliš rychlý. Chybí řád, pravidla i odpovídající sankce za jejich porušování. Propagována je asertivita, která často není chápána v jejím pravém slova smyslu. Výsledkem je arogance, agresivita, povrchnost a vulgární jednání. „Svědomí, společenské normy, vkus atd., to vše je chápáno jako omezování suverenity jedince.“⁵⁴

Vývojovým úkolem adolescence dle Eriksonovy vývojové teorie je vytvoření identity vlastního já. Utvářejí se trvalejší osobnostní rysy a stabilizují povahové vlastnosti. Jedinec by si měl urovnat osobní hodnoty, cíle a postoje, aby byl schopen převzít odpovědnost za život svůj i blízkých. V této životní etapě si člověk pokládá základy svého životního stylu, který zahrnuje různé činnosti, jimiž uspokojujeme své potřeby. Životní styl je spojen s hodnotami člověka, poukazuje na něho i způsob trávení volného času. V dnešní společnosti je velmi obtížné najít žádoucí vzory i ideály jednání.

⁵³ MACEK, P., LACINOVÁ, L. *Vztahy v dospívání*. 1. Vydání. Brno: Barrister a Principal, 2006, s. 64 - 65

⁵⁴ KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006, s. 14

Komerce pronikla i do sportu a kultury. Kvalitní náplň volného času je stále vzácnější. Kromě televize a počítače přední příčky trávení volného času zaujímá poslech reprodukované hudby, návštěvy restauračních zařízení a nicnedělání. Přitom text pohádkové písničky „...dělání, všechny smutky zahání...“ obsahuje v sobě podstatu části lidského štěstí a spokojenosti. Prohlubuje se propast mezi mladou generací a seniory. V době potýkající se s ekonomickými problémy není na stáří nahlíženo z pohledu odkrývajícího životní moudrost a zkušenosti, ale mnozí ji považují za ekonomickou pohromu a tudíž nežádoucí. Místo úcty je pro mladého člověka senior spíše terčem posměchu. Mění se i vztah mezi mladou a střední generací. V době, které vládne kult mládí, kdy opěvován je člověk mladý, dravý, krásný, úspěšný a bohatý, mladý člověk příliš netouží po dospělosti se závazky a nudnou rutinou všedního dne. Zvláště když vidí, že generace jeho rodičů se snaží přebírat vzory chování, oblékání a životního stylu od svých dětí! Ve společnosti s preferovaným liberálním výchovným stylem je pak pro mládež aktivní pomoc lidem nebo práce pro blaho společnosti ve víru sebestřednosti považována za nepříliš atraktivní. Navzdory tomu, že vědecké výzkumy prokazují pozitivní vliv altruistických činů na prožívání jedince.

2.6 Dílčí závěr

Dospívání je pro jedince velmi složitým a náročným obdobím. Je vymezeno různými autory v nejednotných časových intervalech. V podstatě se jedná o dobu, kdy člověk již není dítě a nestal se dospělým ve smyslu plné odpovědnosti za svůj život. Je plné rozporů a změn v oblasti kognitivní, somatické i emocionální. Na vývoj člověka mají vliv nejen faktory endogenní, ale převažující vliv mají faktory exogenní. Na adolescenta působí nejen prostředí nejbližší, jako je rodina, škola, vrstevníci, ale i celá společnost se svým hodnotovým systémem. Vývojový úkol najít vlastní identitu přináší nové problémy, požadavky a obtížné situace. I přes svou složitost je to období hlubokých emocí a prvních zážitků, které ovlivňují většinu lidí po celý život. Vzhledem k tomu by bylo velmi žádoucí podporovat kladné prožívání, spokojenost a kvalitu života mladých lidí.

3. Podpora prožívání štěstí a kvality života mládeže

Podpora osobní pohody a štěstí má v adolescenci velký význam. Je to období náročné, charakteristická je zvýšené sebereflexe, dospívající prožívají vyšší citlivost k vlastním pocitům.

Sociální pedagogika je stejně jako pozitivní psychologie poměrně mladý vědní obor. V nejširším pojetí se sociální pedagogika zaměřuje na výchovu všech společenských kategorií pro život v dané společnosti, kultivací osobnosti. Hroncová uvádí, že předmětem sociální pedagogiky jsou sociální aspekty výchovy a rozvoje osobnosti, intervence do socializačního procesu, výchova ke svépomoci a snaha o zlepšení společenských podmínek, v nichž člověk žije.⁵⁵ Pozitivní psychologie k tomuto účelu nabízí široké spektrum intervencí.

Oba tyto obory sledují shodný cíl - prevenci negativních jevů. Hlavním cílem pozitivní psychologie je preventivně působit na člověka, předcházet negativním jevům a prožitkům jedince. Sociální pedagogika se orientuje na prevenci negativních jevů v širším celospolečenském měřítku. Přitom je třeba vycházet ze skutečnosti, že základní stavební buňkou celé společnosti je jedinec. Od kvality člověka se odvíjí hodnotná společnost. K preventivnímu působení na jedince využívají oba obory vlivy nejbližšího prostředí. Jejich snahou je kultivace a rozvoj osobnosti a podpora jedince směřující ke svépomoci.

Pro mládež je k tomuto účelu vhodná oblast působení rodiny, školy a volnočasových aktivit. Proto se domnívám, že propojení poznatků sociální pedagogiky a pozitivní psychologie nabízí téměř převratné možnosti pro podporu prožívání štěstí a pohody u mládeže a rovněž pro zvyšování kvality života nejen mladých lidí. Jsem přesvědčena, že nejen každý sociální pedagog, ale v podstatě každý člověk podílející se na výchovně-vzdělávacím procesu by se měl s poznatky a metodami pozitivní psychologie seznámit. Vzhledem k tomu, že pozitivní psychologie je obor poměrně mladý, praktické intervence nejsou v našich podmínkách dosud příliš rozšířeny.

⁵⁵ KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 2008, s. 42

Nejdříve by bylo vhodné provést patřičnou osvětu a praktické proškolení osob podílejících se na výchově a vzdělávání. V případě mládeže se zaměřit především na oblast školství, volnočasových aktivit i rodinu.

3.1 Využití Seligmanovy koncepce štěstí v sociální pedagogice

Seligmanova koncepce štěstí, o které jsem pojednávala v první kapitole, je taktéž využitelná i v sociální pedagogice i v celém výchovně vzdělávacím procesu. Snahou je dosažení rovnováhy všech úrovní, nejen maximalizace jedné z nich.

První úroveň se týkala pozitivních emocí. Můžeme se snažit připravit mladým lidem takové prostředí, ve kterém by zažívali více pozitivních emocí (radost, zájem, inspirace, nadšení, klid) než těch negativních (úzkost, strach, opovržení, hněv) atd.

Druhá úroveň znamenala využití silných stránek člověka a prožitek plynutí (flow). Můžeme směřovat mladé lidi k takovým aktivitám, při kterých budou moci zažívat pocit aktivního zapojení a ponoření se do činnosti, které jim mohou přinést zážitek úspěchu, využijí svoje schopnosti a dovednosti a upevní vztahy s druhými lidmi.

Třetí úroveň znamenala využití vlastních schopností ve prospěch druhých lidí. Můžeme vyzdvihovat a záměrně podporovat takové způsoby chování a činnosti, které nejsou zaměřeny jen na uspokojení vlastních potřeb, ale souvisejí s prosociálním chováním.⁵⁶

3.2 Obecné možnosti podpory prožívání štěstí u mládeže

Sociální pedagog i každý člověk podílející se na výchovně vzdělávacím procesu by mohl využívat při své činnosti následující možnosti podpory kladného prožívání a spokojenosti mládeže:

⁵⁶ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 220 - 221

- Podporovat nadějně a optimistické myšlení.
- Motivovat k plánování volného času.
- Podporovat žádoucí a společensky prospěšné chování.
- Podporovat pozitivní postoje k sobě, druhým lidem i okolnímu světu.
- Podporovat touhu po poznání, učit se něčemu novému.
- Podporovat přednosti místo upozorňování na slabiny.
- Projevovat zájem, důvěru a respekt k jednotlivcům a jejich individuálním odlišnostem.
- Podporovat kreativní myšlení a správné rozhodování.
- Učit postupům efektivního zvládnání náročných situací apod.⁵⁷

3.3 Praktické možnosti podpory kvality života mládeže

Prožitek flow

Prožitek plného zapojení a ponoření se do činnosti je forma energie, která může pomáhat i ničit. Často jsou mladí delikventi motivováni při své činnosti právě přítomností zážitku plynutí, který v běžném životě nezažívají. Možnosti sociální pedagogiky v této oblasti spatřuji v přípravě vhodného prostředí a vymezení takových činností, které by tento prožitek umožňovaly. K růstu vede zážitek plynutí založený na využití našich dovedností, opakem je pasivní zábava. Nutný je určitý cíl a zpětná vazba. Vhodná by byla podpora stanovování vhodných cílů. Myslím si, že ideální jsou volnočasové aktivity, zejména sport, ale v podstatě i jakákoliv jiná zájmová činnost, která splňuje požadavky a podmínky pro vznik zážitku plynutí. Osobně jsem zastáncem zážitkových aktivit, sportu a jiných organizovaných aktivit mládeže. Organizované trávení volného času vyžaduje určitý řád, jistou povinnost, která může být pro mladé lidi více či méně žádoucí. Avšak nabízí prostor pro cílené intervence, cíle, překonávání překážek, příležitost pro rozvoj prosociálního chování a v konečném důsledku může mít velice příznivý vliv na rozvoj osobnosti i prožitek štěstí.

⁵⁷ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012 s. 217 - 225

Pozitivní sebehodnocení

Sebehodnocení je součástí sebepojetí. Sebeпоjetí je mentální reprezentace sebe, která se utváří od raného dětství v sociálních interakcích a v činnostech, kterými se jedinec zabývá. Sebehodnocení zahrnuje sebevědomí, sebedůvěru a sebeúctu.⁵⁸

Myslím si, že pozitivní sebehodnocení je významným aspektem celkové pohody a šťastného života. Bylo by dobré podporovat u mladých lidí zdravou míru sebevědomí, sebedůvěry i sebeúcty. Také v empirickém šetření mladí lidé zařazovali sebeúctu mezi prvních pět nejdůležitějších hodnot. V praxi to znamená nezaměřovat se jen na nedostatky, neúspěchy, chyby u mladých lidí, ale pomáhat při sebepoznání silných individuálních stránek jedince, zaměřit se na to, co je v mladém člověku dobré, co mu jde, v čem vyniká a tyhle stránky podporovat, poukazovat na klady, motivovat k rozvoji, pěstovat naději ke zvládnutí těžkostí apod. Nehledět na to, proč se něco nezdařilo, ale spíše hledat odpověď na otázku, proč se něco podařilo.

Pozitivní působení médií

Život lidí v dnešní globální společnosti si jen těžko dovedeme představit bez působení vlivu médií. Ať už je to televize, rozhlas, ale především také internet se svými sociálními sítěmi, všechna tato média ovlivňují jedince na mnoha úrovních. Zahlcují nás informacemi často pochybné kvality, přitahují naši pozornost mnohdy negativním směrem a snižují množství volného času, čímž redukuje možnosti jeho efektivního využívání.

Zvláště děti a mládež jsou přitahováni násilím, virtuální realitou, reklamou a to vše má vliv na formování jejich osobnosti, hodnotových systémů i každodenní život. Stále více lidí si začíná uvědomovat, že je nutné omezit negativní působení médií, především na jejich děti. Pokrok však nelze zastavit a média mají také svoje světlé stránky. Sociální pedagog může být nápomocen při eliminaci negativních vlivů médií a podpoře pozitivního působení na mládež. Základem je získat větší kontrolu nad světem médií a nenechat se jím ovládat.

⁵⁸ VÍZDAL, F. *Sociální psychologie I*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, s. 91

Vhodná by byla podpora organizace volného času, aby nedocházelo k nudě a aby byl zajištěn přímý sociální kontakt s jinými lidmi. Také možnosti nabídnout různé činnosti, které by alespoň částečně poskytovaly to, co mladí lidé zažívají při počítačových hrách, tzn. pobavení, různé zážitkové i adrenalinové aktivity apod. Také by bylo vhodné podporovat výběrovost informací tak, že bude mladé lidi nabádat k aktivnímu vyhledávání pozitivních zpráv, prospěšných informací a novinek.⁵⁹

3.4 Dílčí závěr

Většina nejen dospívajících lidí se domnívá, že štěstí naleznou v souvislosti se změnou vnějších životních podmínek. Až najdou lásku, založí rodinu, když budou mít více peněz nebo třeba dobrou práci. Myslím si, že všechny tyto faktory na prožívání štěstí a spokojenosti určitý vliv mají. Přece jen nežijeme v klášteře a jsou pro náš život různě důležité. Ale vzhledem k tomu, že vnější podmínky nemáme vždy možnost ovlivnit, významnější pro spokojený život se jeví změna podmínek vnitřních. Jaké postoje zaujímáme, jak se stavíme k tomu, co nás potkává, co se kolem nás děje a jak dokážeme reagovat na tyto skutečnosti.

Jako možnost sociální pedagogiky pro zlepšování kvality života mládeže se nabízí snaha o ovlivňování právě faktorů vnitřních. Mohou to být různé techniky práce s emocemi, rozvoj emoční inteligence, dále snaha o rozvoj individuálních schopností a dovedností a jejich využívání v životě, můžeme usilovat u mladých lidí o podporu naděje, optimismu, pozitivního sebepojetí. Důležitá by mohla být podpora při stanovování osobních cílů, především na základě vnitřní motivace a nejen z povinnosti nebo výhodnosti. S tím je úzce spojena schopnost optimálního prožívání – stav plynutí „flow“. Sociální pedagog by mohl být nápomocen při ovlivňování prostředí a vymezování činností podporujících tento prožitek. Také bychom mohli mladé lidi motivovat k získávání prožitku radosti z prosociálních činů. Aby měli příležitosti zažívat dobrý pocit z toho, že vykonají něco dobrého ve prospěch jiných lidí, zvířat nebo životního prostředí.

U mládeže lze poukazovat na to, že vždycky máme možnost volby, kam zaměříme svoji pozornost. Jestli k tomu negativnímu v životě, v médiích nebo k tomu pozitivnímu.

⁵⁹SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 227-230

Vždycky zde budou oba póly. Pokud bychom naučili dospívající pracovat s těmito vnitřními faktory, mohlo by to ovlivnit jejich spokojenější prožívání a kvalitu života.

4. Štěstí z pohledu mladého člověka – empirická část

V teoretické části jsem se pokusila zachytit některé vědecké poznatky týkající se faktorů ovlivňujících prožívání šťastného a spokojeného života. Empirická část bude zaměřena na faktory, které adolescenti považují za důležité pro pocit štěstí a pohody a na prožívání štěstí z pohledu dospívajícího člověka.

4.1 Cíl empirického šetření a stanovení hypotéz

Hlavním cílem empirického šetření bylo:

- Zmapovat faktory ovlivňující prožívání štěstí a blaha u adolescentů.
- Nastínit štěstí z pohledu mladého člověka.

Na základě studia této oblasti a vlastních předpokladů jsem si stanovila následující hypotézy, které jsem se snažila otestovat.

H1: Současná dospívající mládež preferuje v souvislosti s prožíváním štěstí a pohody hodnoty mezilidských vztahů před hodnotami materiálními.

H2: Chlapci považují úspěch v zájmové oblasti (sport, koníčky) za zdroj štěstí ve větší míře než dívky.

H3: Dívky považují zamilovanost a partnerství za zdroj štěstí ve větší míře než chlapci.

4.2 Použitá metodika

Pro empirické šetření jsem zvolila kvantitativní metodologickou strategii s využitím metody anonymního dotazníku. Vzorový dotazník je součástí přílohy této práce.

Při tvorbě dotazníku jsem vycházela převážně z teoretické části své práce. Spíše než vnější faktory se ukazují pro štěstí důležitější postoje, které člověk zaujímá ke všemu, co ho potkává. Postoje jsou součástí zaměřenosti člověka. Vycházejí z jeho hodnotové orientace a rovněž souvisejí se zájmy osobnosti. Hodnota je význam, který člověk přikládá určitému jevu a souvisí s jeho potřebami. Může nám naznačit směr, kterým by se chtěl mladý člověk orientovat a může poukazovat na způsob jeho myšlení.

Úvodní otázky dotazníku jsou zaměřeny na osobní údaje – věk, pohlaví a typ studovaného oboru. Otázky jsou vlastní konstrukce a týkají se volnočasových aktivit, cílů a faktorů, které mládež vnímá jako důležité pro pocit štěstí.

Pro zjištění hodnotové orientace jsem do dotazníku zařadila Rokeachův test hierarchie hodnot⁶⁰. Originální verzi jsem si mírně modifikovala pro účely své práce a sycení hypotéz. Test obsahuje dva soubory hodnot. První soubor zahrnuje terminální (cílové) hodnoty, které představují ideální stav, jehož by chtěl jedinec dosáhnout. Druhý soubor je tvořen tzv. instrumentálními hodnotami. Lze je považovat za vlastnosti osobnosti, které jedinec považuje za žádoucí. Respondent má za úkol hierarchicky seřadit jednotlivé položky. V tomto případě pro zjednodušení pouze prvních pět nejdůležitějších a tři nejméně důležité. Každá skupina uvedená v tomto dotazníku je tvořena celkem 17 hodnotami.

Několik otázek v dotazníku je zaměřeno k cílenému srovnání některých teoretických náhledů na štěstí s pohledem mládeže. Volila jsem otázky uzavřené, polozavřené i otevřené. Poslední otevřenou otázku jsem zařadila k dokreslení problematiky, protože jsem na základě několika pilotních dotazníků předpokládala, že nebude všemi respondenty vyplněna a ze stejného důvodu jsem ji zařadila na konec dotazníku.

⁶⁰ SVOBODA, M. *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál, s. r. o., 2010, s. 236.
ZEINEROVÁ, V. *Diplomová práce. Rodinná a sociokulturní zkušenost pachatelů násilné trestné činnosti a jejich hodnotová orientace*. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav, Brno, 2010, staženo 12.9.2012
http://is.muni.cz/th/186245/ff_mv/

4.3 Vymezení respondentů

Jako hlavní kritérium pro výběr respondentů jsem si stanovila věk a stejný počet chlapců a dívek. Šetření bylo provedeno na Střední škole potravinářské, obchodu a služeb v Brně a na Integrované střední škole automobilní v Brně za pomoci vyučujících. Výzkumný vzorek zahrnuje 35 dívek a 35 chlapců ve věkovém rozmezí 16–19 let. Celkem ho tvoří 70 respondentů učňovské mládeže maturitních i nematuritních oborů. Původně bylo předloženo 74 dotazníků, z nichž 6 jsem musela vyřadit pro chybné nebo neúplné vyplnění. Dva dotazníky byly doplněny z řad učňovské mládeže jiné školy. Všichni respondenti byli seznámeni s účelem dotazníku, se způsobem vyplnění a byli ujištěni, že dotazník je zcela anonymní a výsledky budou použity pouze pro účely bakalářské práce.

Původně jsem měla v úmyslu provést srovnání se studenty gymnázia, protože předpokládám, že jejich přístupy ke štěstí by se mohly lišit od postojů a hodnot učňovské mládeže i studentů středních odborných škol. Podařilo se mi však zajistit jen nízký počet dotazníků a také nedostatečně vyplněných. V průzkumném šetření jsem je proto nevyužila.

4.4 Prezentace dat a jejich interpretace

Otázka č. 1:

Pohlaví:

První otázka je směřována k zařazení respondentů podle pohlaví. Celkový soubor sestávající ze 70 adolescentů tvoří 35 (50 %) dívky a 35 (50 %) je zastoupeno chlapci. Rovnoměrný počet jsem zvolila z důvodu objektivního porovnání chlapců a dívek.

Otázka č. 2:

Rozdělení respondentů dle typu školy:

Tabulka 1 Rozdělení respondentů dle typu školy

Typ školy	Chlapci		Dívky		Celkem	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
SOU bez maturity	2	6	23	66	25	36
SOU s maturitou	33	94	12	34	45	64
<i>Celkem</i>	35	100	35	100	70	100

Z celkového počtu 70 adolescentů navštěvovalo 25 (36 %) respondentů učební obor bez maturity a 45 (64 %) respondentů učební obor s maturitou.

Otázka č. 3:

Věk:

Tabulka 2 Věk respondentů

Věk	Chlapci		Dívky		Celkem	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
16	0	0	12	34	12	17
17	5	14	11	32	16	23
18	9	26	6	17	15	21
19	21	60	6	17	27	39
<i>Celkem</i>	35	100	35	100	70	100

Z celkového počtu 70 adolescentů se dotazníkového šetření zúčastnilo 17 % ve věku 16 let, 23 % ve věku 17 let, 21 % ve věku 18 let a věková kategorie 19 let je zastoupena 39 %. Věkový průměr zkoumaného souboru činil 18 let, z toho věkový průměr chlapců činil 19 let a věkový průměr dívek 17 let.

Otázka č. 4:

Volný čas trávím raději:

Tabulka 3 Způsob trávení volného času

Způsob	Chlapci		Dívky		Celkem	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Individuálně	9	26	7	20	16	23
Kolektivně	26	74	28	80	54	77
<i>Celkem</i>	35	100	35	100	70	100

Otázkou č. 4 jsem zjišťovala preferenci trávení volného času ze společenského hlediska. V obou kategoriích chlapců a dívek tráví raději individuálně 16 (23 %) dotázaných. Většina 54 (77 %) respondentů preferuje trávit volný čas ve společnosti. Otázka byla volena záměrně s ohledem na teorii a výzkumy, které ukazují, že lidé zažívají více pozitivních emocí ve společnosti jiných lidí, ať už se jedná o extroverty nebo introverty. Každý z nás zřejmě někdy upřednostní variantu jednu, jindy zase druhou. Není nutné, aby mladí lidé museli začít vyhledávat společenské akce proti své vůli. Spíše jde o to, aby nepodléhali zálibě v přílišné izolaci od ostatních lidí např. v úniku k virtuální realitě počítačových her apod.

Otázka č. 5:

Které pojetí více vystihuje pojem štěstí?

Tabulka 4 Pojetí štěstí

Pojetí	Chlapci		Dívky		Celkem	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Častější radosti	27	77	24	69	51	73
Intenzivní pocity	8	23	11	31	19	27
<i>Celkem</i>	35	100	35	100	70	100

Otázka č. 5 byla opět záměrně směřována ke komparaci s teorií. V dotazníku byly nabídnuty dvě varianty pojetí štěstí. První varianta vystihovala štěstí jako častější drobné radosti. Druhé pojetí pohlíželo na štěstí jako na méně časté, ale velmi intenzivní kladné pocity. Výsledky této otázky byly pro mě poměrně překvapující, protože jsem se domnívala, že právě mladí lidé preferují v souvislosti s prožíváním štěstí intenzivní, byť méně časté kladné pocity. Převážná většina 51 (73 %) adolescentů však chápe pojetí štěstí ve smyslu častějších drobných radostí. Pouze 19 (27 %) dotázaných dává přednost méně častým, ale velmi intenzivním kladným pocitům. Znamená to, že většina mladých lidí zastoupených v šetření má náhled na štěstí shodný s výzkumy pozitivní psychologie. Šťastnější dle výzkumů jsou spíše lidé prožívající častější drobné radosti.

Otázka č. 6:

Ve volném čase se věnuji nějaké organizované pravidelné činnosti:

Tabulka 5 Organizovaná činnost ve volném čase

Odpověď	Chlapci		Dívky		Celkem	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ano	18	51	14	40	32	46
Ne	17	49	21	60	38	54
<i>Celkem</i>	35	100	35	100	70	100

Otázkou č. 6 jsem měla v úmyslu zjistit, do jaké míry tráví adolescenti svůj volný čas organizovaně. Domnívám se, že organizovaná činnost je žádoucí, protože skýtá řadu možností pro pozitivní intervence také z řad sociálních pedagogů. Výsledky šetření ukazují, že z celkového počtu 70 adolescentů se věnuje ve volném čase 32 (46 %) respondentů organizované činnosti a 38 (54 %) dotazovaných nevyužívá žádnou organizaci. Přibližně polovina 18 (51 %) chlapců a 14 (40 %) dotazovaných dívek tráví část svého volného času organizovaně. I tento výsledek průzkumu je pro mě poněkud překvapivý, neboť jsem předpokládala nižší procento organizované činnosti u tohoto typu studia. Pokud by podobný výsledek vykazovaly i výzkumy většího rozsahu, oblast volného času by se mohla stát významným zdrojem pozitivního ovlivňování kvality života mládeže.

Otázka č. 7

Ve svém životě aktivně usiluji o nějaký konkrétní cíl. V případě kladné odpovědi napište, čeho se cíl týká:

Tabulka 6 Úsilí o konkrétní cíl

Odpověď	Chlapci		Dívky		Celkem	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ano	23	66	27	77	50	71
Ne	12	34	8	23	20	29
<i>Celkem</i>	35	100	35	100	70	100

Hlavním záměrem otázky č. 7 bylo zjistit, zda mladí lidé vyvíjejí nějaké cílesměrné aktivity k dosažení konkrétního cíle. Aktivní snaha o dosažení cíle je často provázána zážitky „flow“, které patří dle teorie mezi hlavní zdroje lidského štěstí.

I když si nejsem jistá, zda některé cíle uvedené mladými lidmi vyžadují takovou aktivitu, aby poskytovala žádoucí prožitek „plynutí“, přesto mají odpovědi určitou vypovídající hodnotu o směřování a tužbách respondentů. Myslím si, že otázku pro tento účel by bylo vhodnější doplnit nějakou kvalitativní metodou nebo měla být přesněji specifikována.

Z celkového počtu 70 respondentů uvedlo kladnou odpověď 50 (71 %) adolescentů, 23 (66 %) dotazovaných chlapců a 27 (77 %) dívek, kteří usilují o nějaký konkrétní cíl. Záporná odpověď se vyskytla u 20 (29 %) respondentů z celkového počtu, z toho 12 (34 %) z celkového počtu chlapců a 8 (23 %) dotazovaných dívek.

Zastávám názor, že přítomnost cíle v životě nejen mladých lidí je velmi důležitá pro spokojený život. Bezcílnost by mohla vytvářet příznivější podmínky pro nudu a nicnedělání, které u mladých lidí mohou vyústit v různé patologické aktivity jako je sprejerství, gamblerství a jiná sociálně patologická činnost.

Tabulka 7 Oblasti cílů

Cíl	Chlapci		Cíl	Dívky	
	Počet	%		Počet	%
Sport	8	35	Vzdělání	9	33
Koníčky	3	13	Koníčky	5	19
Životní úroveň	3	13	Dobrá práce	4	15
Založení rodiny	3	13	Cestování	2	7
Seberealizace	2	9	Zabezpečení	2	7
Vzdělání	2	9	Založení rodiny	2	7
Získat auto	2	9	Neuvedeno	3	12
<i>Celkem</i>	23	100	<i>Celkem</i>	27	100

U chlapců dominuje sport. Celkového počtu 23 kladných odpovědí, sport uvedlo 8 (35 %) chlapců. Následovaly koníčky, dobrá životní úroveň a založení rodiny. Každý z těchto cílů uvedli 3 (13 %) respondenti. K dalším cílům patřila seberealizace, vzdělání a získat auto. Každý z těchto cílů uvedli 2 (9 %) respondenti.

U dívek převažuje vzdělání, jejich cílem většinou bylo dokončit školu. Tento cíl uvedlo 9 (33 %) dívek z celkového počtu 27 kladných odpovědí. V několika případech bylo vzdělání uvedeno také v souvislosti s cílem najít dobrou práci nebo začít podnikat ve svém oboru. Druhé místo zaujímají koníčky, považuje je 5 (19 %) dívek za svůj cíl. V těsném závěsu vykazovaly 4 (15 %) dívky cíl najít dobrou práci. K dalším dívčím cílům patřilo cestování, zabezpečený úspěšný život a založení rodiny. Každý z těchto cílů uvedli 2 (7 %) respondenti. Specifikaci cílové oblasti však neuvedly 3 (12 %) dívky.

Uvedené výsledky naznačují rovněž dobré předpoklady pro stav plynutí. Myslím si, že právě sport a koníčky spolu se seberealizací jsou vynikající nástroj pro dosažení spokojenosti mladých lidí. V této otázce pro mě bylo největším překvapením, že cílem většiny dívek bylo dokončit vzdělání, které často doplňovaly textem o následném pracovním uplatnění. Do cílů dívek se zřetelně promítají současné společenské poměry, kdy dobrá práce a s ní související zabezpečení jsou cennou devizou pro úspěšný start do života. U dívek v celkovém součtu tvořily cíle vzdělání, dobrá práce a zabezpečení 55 % všech cílů.

Otázka č. 8

Ve volném čase u mne převažují:

Tabulka 8 Způsob trávení volného času

Činnost	Chlapci		Dívky		Celkem	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Aktivní	12	34	18	51	30	43
Pasivní	23	66	17	49	40	57
<i>Celkem</i>	35	100	35	100	70	100

V této otázce respondenti volili ze dvou variant, z nichž měli na výběr převahu aktivních nebo pasivních činností. Další z otázek směřujících k porovnání s teorií. Teorie optimálního prožívání a Mihaly Csikszentmihalyi zastává názor, že nejlepšími okamžiky našeho života nejsou pasivní chvíle, kdy něco přijímáme nebo odpočíváme, i když tyto zážitky mohou být příjemné.

Optimální prožitek je něco, o co se sami přičiňujeme. Zajímalo mě, nakolik mají mladí lidé nakročeno k možnosti zažít optimální prožitek.

V závorce byla uvedena vzorová specifikace činností. Aktivní činnosti byly takové, při kterých musí člověk vyvinout určitou aktivitu buď fyzickou, nebo psychickou. Z celkového počtu 70 respondentů zvolilo 30 (43 %) adolescentů převahu aktivních činností a 40 (57 %) převahu činností pasivních.

Výrazný rozdíl se objevil u chlapců, kdy 12 (34 %) z celkového počtu 35 chlapců zvolilo „aktivní činnosti“ a 23 (66 %) zvolilo „činnosti pasivní“. U dívek byl poměr výsledků celkem vyrovnaný, 18 (51 %) z celkového počtu 35 dívek tráví volný čas převážně aktivně a 17 (49 %) využívá volný čas s převahou pasivních činností.

Otázka však není úplně ideální v tom, že nenabízí možnost rovnoměrného zastoupení aktivit. Pro respondenty mohlo být obtížné přiklonit se k jedné z variant. Zvláště, když v jejich životě převažuje rovnováha obou činností, kterou já osobně považuji za příznivou.

Otázka č. 9

Napište alespoň 5 faktorů důležitých pro váš pocit štěstí a spokojenosti a seřad'te je podle důležitosti, číslo 1 nejdůležitější, číslo 2 méně důležité...:

Otázka č. 9 byla volena jako otevřená, aby ponechávala respondentům prostor pro vyjádření toho, co považují důležité pro pocit štěstí a spokojenosti. V tabulce č. 9 jsou zaznamenány všechny faktory a pořadí uvedené respondenty.

Tabulka 9 Faktory podstatné pro pocit štěstí

Pořadí	Chlapci			Dívky		
	Faktor	Počet	%	Faktor	Počet	%
1.	Partnerství	15	43	Rodina	22	63
	Rodina	6	17	Partnerství	6	17
	Zdraví	4	11	Zdraví	5	14
	Přátelé	3	9	Peníze	2	6
2.	Rodina	8	23	Partnerství	15	43
	Přátelé	6	17	Rodina	10	29
	Partnerství, láska	5	14	Přátelé	5	14
	Koníčky	5	14	Splněná přání	2	6
3.	Přátelé	6	17	Přátelé	15	43
	Partnerství	6	17	Partnerství	9	26
	Sport	6	17	Dobré vztahy	3	8
	Zábava	5	14	Zábava	3	8
4.	Relaxace, spánek	6	17	Vzdělání	6	17
	Rodina	5	14	Peníze	5	14
	Koníčky	5	14	Úspěch	5	14
	Peníze	4	11	Dobrá práce	5	14
5.	Peníze	12	34	Peníze	9	26
	Vzdělání	5	14	Vzdělání	5	14
	Přátelé	4	11	Zdraví	2	6
	Partnerství, láska	3	9	Zábava	2	6

Chlapci uváděli na prvních třech místech nejčastěji hodnoty týkající se mezilidských vztahů, jako je partnerství, rodina a přátelé. Následuje relaxace a peníze. K dalším uváděným významným faktorům chlapci řadí koníčky, sport, úspěch a samozřejmě zdraví.

U dívek je nejdůležitějším uváděným zdrojem štěstí rodina, následována partnerstvím a přáteli. Stejně jako u chlapců se první tři místa týkají mezilidských vztahů. Pouze rodina je pro dívky tohoto souboru významnějším zdrojem štěstí než pro chlapce. Mohlo by to být tím, že věkový průměr dívek je nižší než u chlapců a potřeby mladých dívek jsou ve větší míře v tomto věkovém období uspokojovány rodinou.

Otázka č. 10

Ohodnoťte prosím, nakolik jsou následující faktory důležité pro váš pocit štěstí a pohody:

Otázka č. 10 má za cíl upřesnit faktory, které a do jaké míry mladí lidé považují podstatné pro pocit štěstí a spokojenosti, je také určena k sycení hypotéz.

Tabulka 10a Důležitost faktorů – chlapci

Faktor		Velmi důležité		Spíše důležité		Spíše nedůležité		Nepodstatné	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
a)	Rozvoj schopností	16	46	17	48	2	6	0	0
b)	Zdraví	27	77	7	20	1	3	0	0
c)	Partnerství, láska	22	63	9	26	4	11	0	0
d)	Úspěch v zájmech	12	35	14	40	8	23	1	2
e)	Hezké věci, které každý nemá	7	20	11	31	10	29	7	20
f)	Dobré vztahy s rodiči	19	54	12	34	4	12	0	0
g)	Dobří přátelé	27	77	8	23	0	0	0	0
h)	Pomáhat tam, kde je třeba	6	17	18	51	11	32	0	0
i)	Návykové látky	5	14	11	31	6	17	13	37
j)	Nezávislost	17	49	14	40	1	3	3	8
k)	Dobrý vzhled	13	37	14	40	6	17	2	6
l)	Být užitečný	18	51	11	31	4	11	2	6
m)	Moderní oblečení, vybavení	1	3	4	11	15	43	15	13
n)	Naplňující koníček	19	54	11	31	4	11	1	3
o)	Ohleduplnost, dobré vztahy	9	26	22	63	4	11	0	0
p)	Dostatek peněz	17	49	10	29	7	20	1	3
q)	Novinky na trhu	2	6	8	23	13	37	12	34

K nejdůležitějším faktorům přinášejícím štěstí a spokojenost chlapci řadí zdraví a dobré přátele, následuje partnerství, dobré vztahy s rodiči a zábavný koníček. K velmi důležitým chlapci také řadí nezávislost, pocit užitečnosti a dostatek peněz. Naopak jako nedůležité považují jako jediné návykové látky, spíše nedůležité jsou novinky na trhu nebo nejmodernější vybavení, oblečení apod.

Tabulka 10b Důležitost faktorů – dívky

Faktor		Velmi důležité		Spíše důležité		Spíše nedůležité		Nepodstatné	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
a)	Rozvoj schopností	17	49	14	40	4	11	0	0
b)	Zdraví	33	94	1	3	1	3	0	0
c)	Partnerství, láska	23	66	11	31	1	3	0	0
d)	Úspěch v zájmech	8	23	15	43	11	31	1	3
e)	Hezké věci, které každý nemá	1	3	8	23	18	51	8	23
f)	Dobré vztahy s rodiči	29	83	6	17	0	0	0	0
g)	Dobří přátelé	31	89	4	12	0	0	0	0
h)	Pomáhat tam, kde je třeba	5	14	24	69	6	17	0	0
i)	Návykové látky	1	3	3	8	7	20	24	69
j)	Nezávislost	5	14	21	60	8	23	1	3
k)	Dobrý vzhled	16	46	15	43	4	12	0	0
l)	Být užitečný	15	43	19	54	1	3	0	0
m)	Moderní oblečení, vybavení	0	0	6	17	17	49	12	34
n)	Naplňující koníček	14	40	16	46	5	14	0	0
o)	Ohleduplnost, dobré vztahy	10	29	25	71	0	0	0	0
p)	Dostatek peněz	9	26	22	63	4	11	0	0
q)	Novinky na trhu	1	3	4	12	18	51	12	34

Pro dívky představují nejdůležitější faktory pro pocit štěstí hodnoty zdraví a dobří přátelé. Následují dobré vztahy s rodiči, partnerské vztahy, rozvoj schopností a dobrý vzhled. Jako nedůležité považují návykové látky, spíše nedůležité jsou hezké věci, které každý nemá, nejmodernější oblečení, vybavení a novinky na trhu.

Tabulka 10c Důležitost faktorů – celkem

Faktor		Velmi důležité		Spíše důležité		Spíše nedůležité		Nepodstatné	
		Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
a)	Rozvoj schopností	33	47	31	44	6	9	0	0
b)	Zdraví	60	86	8	11	2	3	0	0
c)	Partnerství, láska	45	64	20	29	5	7	0	0
d)	Úspěch v zájmech	20	29	29	41	19	27	2	3
e)	Hezké věci, které každý nemá	8	11	19	27	28	40	15	22
f)	Dobré vztahy s rodiči	48	69	18	26	4	5	0	0
g)	Dobří přátelé	58	83	12	17	0	0	0	0
h)	Pomáhat tam, kde je třeba	11	16	42	60	17	24	0	0
i)	Návykové látky	6	9	14	20	13	18	37	53
j)	Nezávislost	22	3	35	50	9	13	4	6
k)	Dobrý vzhled	29	41	29	41	10	15	2	3
l)	Být užitečný	33	47	30	43	5	7	2	3
m)	Moderní oblečení, vybavení	1	1	10	14	32	46	27	39
n)	Naplňující koníček	33	47	27	39	9	16	1	1
o)	Ohleduplnost, dobré vztahy	19	27	47	67	4	6	0	0
p)	Dostatek peněz	26	37	32	46	11	16	1	1
q)	Novinky na trhu	3	4	12	18	31	44	24	34

V celkovém shrnutí adolescenti považují za nejdůležitější pro pocit štěstí hodnoty zdraví a dobré přátele, následují dobré vztahy s rodiči, partnerství a láska, pocit užitečnosti a dobrý vzhled.

Jako nejméně důležité označují návykové látky, spíše nedůležité jsou pro tuto věkovou skupinu hezké věci, které každý nemá, nejmodernější vybavení a oblečení a novinky na trhu. V této tabulce se nepotvrzuje orientace na materiální hodnoty, i když jejich zastoupení bylo limitováno specifickými faktory.

Rozdíl mezi preferovanými hodnotami chlapců a dívek se objevil v drobných nuancích u hodnoty rozvíjet svoje schopnosti a dovednosti, pro chlapce bylo spíše důležité, pro dívky velmi důležité. Faktor „hezké věci, které každý nemá“ označili chlapci jako spíše důležité a dívky jako spíše nedůležité.

Další drobný rozdíl byl u nezávislosti, pro chlapce má hodnotu velmi důležitou, pro dívky spíše důležitou. Spokojenost se svým vzhledem je velmi důležitá pro dívky, pro chlapce spíše důležitá. Hodnota pocit užitečnosti je pro chlapce velmi důležitá, avšak pro dívky spíše důležitá. Poslední rozdíl se objevil v hodnotě dostatek peněz, pro chlapce je to hodnota velmi důležitá a pro dívky spíše důležitá.

Otázka návykových látek je citlivá oblast, i když dotazníky byly anonymní, mohla se zde objevit jistá obezřetnost s ohledem na vyučujícího, jenž vypomáhal s distribucí dotazníků.

Otázka č. 11

Z následujících hodnot vyberte v každé skupině pět nejdůležitějších, kterých si nejvíce ceníte a tři nejméně důležité. K nejméně důležitým hodnotám přiřaďte čísla 17, 16, 15 tak, že číslo 17 je nejméně důležitá hodnota z celé skupiny.

Tabulka 11a Hierarchie cílových hodnot – chlapci

Cílové hodnoty chlapci			
Pořadí	Hodnota	Počet	%
1.	Pohodlný život	9	26
2.	Spokojená rodina	6	17
3.	Sebeúcta	4	11
	Vzrušující život	4	11
	Svoboda	4	11
4.	Pocit osobní jistoty	5	14
5.	Opravdové kamarádství	5	14
15.	Svět krásy	6	17
	Rovnost	6	17
16.	Blaho národa	6	17
17.	Vysoká materiální úroveň	10	29

U chlapců se jako první v pořadí cílových hodnot umístila hodnota „pohodlný život“, která byla specifikována jako „mít všeho dostatek“. Na první místo ji přiřadilo 9 (26 %) respondentů. Následuje hodnota „spokojená rodina“, zastoupená 6 (17 %) respondenty. Třetí příčka je obsazena hodnotami „svoboda“ a „vzrušující život“ se stejným počtem 4 (11 %) respondentů. K dalším hodnotám patří „opravdové kamarádství“ na čtvrté pozici a na pátém pořadí se objevovala nejčastěji hodnota „pocit osobní jistoty“. Jako nejméně důležité chlapci označili na předposledních místech hodnoty „svět krásy“ a „rovnost“ na patnáctém místě se stejným počtem 6 (17 %) respondentů, na šestnáctém místě „blaho národa“ také 6 (17 %) dotazovaných a poslední sedmnáctou příčku obsadilo 10 (29 %) respondentů hodnotou „vysoká materiální úroveň“.

Z uvedených výsledků dle mého názoru plyne skutečnost, že vzorek adolescentů zastoupený chlapci věkového průměru 19 let z řad učňovské mládeže netouží příliš po materiálním bohatství, spíše preferují pohodový život provázený pocitem osobní jistoty. Proto i hodnota „blaho národa“, která je upřesněna jako uspokojení hospodářských, sociálních i kulturních potřeb vlastního národa, je pro mladé chlapce důležitější než hodnota vysoká materiální úroveň. Výrazně upřednostňují hodnoty individualistické před hodnotami společenskými.

Tabulka 11b Hierarchie instrumentálních hodnot - chlapci

Instrumentální hodnoty chlapci			
Pořadí	Hodnota	Počet	%
1.	Veselý	10	29
2.	Schopný	5	14
3.	Tvůrčí	4	11
4.	Odvážný	5	14
5.	Čistotný	6	17
15.	Poslušný	4	11
	Zdvořilý	4	11
	Prospěšný	4	11
16.	Velkorysý	4	11
	Schopný sebeovládání	4	11
17.	Ctižádnostivý	5	14

V hierarchickém uspořádání instrumentálních hodnot dominuje hodnota „veselý“, zastoupená 10 (29 %) respondenty. Na dalších místech se objevují hodnoty „schopný“, „tvůrčí“, „odvážný“ a „čistotný“. Na třech posledních místech je patnáctá příčka obsazena třemi hodnotami se stejným počtem respondentů. Jsou to hodnoty „poslušný“, „zdvořilý“ a „prospěšný“. Předposlední příčka je vymezena hodnotám „velkorysý“ a „schopný sebeovládání“ a na posledním místě uvedli mladí chlapci hodnotu „ctížádostivý“.

Z uvedených výsledků je opět zřejmé, že chlapci upřednostňují individualistické hodnoty před hodnotami souvisejícími se společenským životem. Prosociální hodnoty chlapci nejsou příliš ceněné.

Tabulka 11 c Hierarchie cílových hodnot - dívky

Cílové hodnoty dívky			
Pořadí	Hodnota	Počet	%
1.	Spokojená rodina	21	60
2.	Zralá láska	10	29
3.	Opravdové kamarádství	6	17
4.	Svoboda	4	11
	Vnitřní harmonie	4	11
	Sebeúcta	4	11
5.	Pohodlný život	5	14
15.	Rovnost	6	17
16.	Blaho národa	8	23
17.	Vysoká materiální úroveň	10	29

U dívek se na první příčce hierarchie s cílových hodnot objevuje hodnota „spokojená rodina“ s výrazným zastoupením 21 (60 %) respondentů. Následuje „zralá láska“, kterou na druhé místo zařadilo 10 (29 %) dívek, třetí pozice je obsazena hodnotou „opravdové kamarádství“, zastoupené 6 (17 %) respondenty. Na čtvrtou pozici dívky zařadily ve stejném počtu hodnoty „svoboda“, „vnitřní harmonie“ a „sebeúcta“. Na páté příčce se nejčastěji objevovala hodnota „pohodlný život“.

Jako nejméně důležité považují dívky na patnácté pozici „rovnost“, uvedlo 6 (17 %) respondentů, na šestnácté pozici „blaho národa“ v zastoupení 8 (23 %) dívek a poslední příčka náleží dle 10 (29 %) dívek hodnotě „vysoká materiální úroveň“. Uvedené cílové hodnoty poukazují u dívek jednoznačně na preferenci hodnot mezilidských vztahů.

K nejdůležitějším pro vymezený soubor dívek patří rodina. Kategorii dívek reprezentuje věkový průměr 17 let a je zde zastoupen vysoký počet dívek šestnáctiletých.

Vysvětlením by mohla být skutečnost, že i s ohledem na věk rodina pravděpodobně představuje v dnešní době nejistot a změn především bezpečí a zázemí, které je pro mladé dívky velmi důležité a jak jsem zmínila, v předchozí otázce rodina také v tomto věkovém období uspokojuje většinu potřeb dívek.

Tabulka 11 d Hierarchie instrumentálních hodnot – dívky

Instrumentální hodnoty dívky			
Pořadí	Hodnota	Počet	%
1.	Milující	10	29
2.	Veselý	5	14
3.	Čistotný	5	14
4.	Ohleduplný	4	11
5.	Prospěšný	6	17
15.	Poslušný	6	17
16.	Schopný sebeovládání	5	14
17.	Velkorysý	7	20

Na prvním místě v hierarchii instrumentálních hodnot dívky řadí v 10 (29 %) případech hodnotu „milující“. Následuje na druhém místě hodnota „veselý“ označená 5 (14 %) respondenty, dále „čistotný“ zvolilo 5 (14 %) dívek jako třetí hodnotu v pořadí, čtvrtou příčku zaujímá hodnota „ohleduplný“ zastoupená 4 (11 %) dívkami a pátá v pořadí je hodnota „prospěšný“, kterou udává 6 (17 %) dívek pro tuto pozici. K nejméně oblíbeným na patnáctém až sedmáctém místě se umístily hodnoty „poslušný“, „schopný sebeovládání“ a „velkorysý“.

I v souboru instrumentálních hodnot se ukazuje orientace na kladné mezilidské vztahy. Rovněž se mi jeví jako potěšující přední umístění hodnot ohleduplný a prospěšný, které bych považovala za směřující k prosociálnímu chování.

Otázka č. 12

Představa velmi šťastného budoucího života:

Otázka č. 12 byla zvolena jako otevřená a byla směřována k dotvoření zkoumané problematiky. Po vyhodnocení této otázky jsem však dospěla k názoru, že vypovídající hodnota je vyšší, než u otázek zavřených. Respondenti si měli představit sami sebe za dalších asi 30 let s tím, že mají za sebou velmi šťastný život, který probíhal tím nejlepším možným způsobem. Z tohoto pohledu měli zaznamenat, jak život probíhal, klíčové okamžiky a nejdůležitější události.

K otázce se popisem vyjádřilo 26 (74 %) dívek a 19 (54 %) chlapců.

Tabulka 12 a Představa šťastného života – dívky

Šťastný život - dívky			
Pořadí	Faktory	Počet	%
1.	Založení rodiny, děti	23	88
2.	Dobrá práce, podnikání	19	73
3.	Vzdělání, dokončení školy	9	35
4.	Finanční zabezpečení	6	23
5.	Láska	5	19
6.	Dům	4	15
7.	Odstěhování se do ciziny	3	12
8.	Cestování	2	7
9.	Koníčky	2	7
10.	Přátelé	2	7
11.	Pevné zdraví	1	4

Představa velmi šťastného života je u dívek spojována nejčastěji s rodinným životem. Tuto skutečnost uvedlo 23 (88 %) dívek. Následovala dobrá práce, případně kariéra, mnohdy v souvislosti se vznikem vlastních podnikatelských aktivit u 19 (73 %) dívek.

Představa dokončit vzdělání, školu je důležitá pro štěstí 9 (34 %) dívek a dobré finanční zabezpečení pro 6 (23 %)dívek. Samostatně uvedlo 5 (19 %) respondentů pojem láska. Předpokládám, že tento faktor u dalších dívek zahrnovala již představa založení rodiny. Vlastnit dům touží 5 (19 %) dívek a 3 (12 %) dívky vidí svoje štěstí v cizině, kam by se rády odstěhovaly. Mezi další faktory spojované s představou velmi šťastného života patří cestování, koníčky, přátelé a pevné zdraví.

Tabulka 12 b Představa šťastného života – chlapci

Šťastný život - chlapci			
Pořadí	Faktory	Počet	%
1.	Dobrá práce, podnikání	13	68
2.	Založení rodiny, děti	11	58
3.	Dům, bydlení	6	32
4.	Úspěch ve sportu	5	26
5.	Vysoká mat. úroveň, luxus	4	21
6.	Vzdělání, dokončení školy	4	21
7.	Auto	3	16
8.	Láska	3	16
9.	Užívání života, sex, požitky	3	16
10.	Přátelé	2	11
11.	Odstěhování se do ciziny	2	11

U chlapců je představa budoucího šťastného života na prvních místech obdobná jako u dívek. Souvisí s nalezením dobré zajímavé práce, nejlépe se založením firmy, uvedlo 13 (68 %) respondentů, dále s rodinným životem, který považuje podstatný pro spokojený život 11 (58 %) respondentů, následuje zajištění vlastního bydlení, což uvedlo 6 (32 %) chlapců. Pro chlapce je však mnohem větší prioritou oproti dívkám úspěch ve sportu a koníčcích, uvedlo 5 (26 %) dotazovaných. Chlapci (21 %) by také rádi uvítali vysokou materiální úroveň a luxus v podobě luxusních aut, vil u moře apod. Oproti dívkám je také jejich představa šťastného života častěji spojována s užíváním života a různými požitky. Auto považují za součást své spokojenosti 3 (16 %) chlapci, stejný počet uvedlo hodnotu lásky. Pro 2 (11 %) respondenty by bylo uspokojující odstěhování se do ciziny a život v přítomnosti dobrých přátel

4.5 Vyhodnocení hypotéz

Na základě výsledků průzkumu jsem se pokusila potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy.

H1: Současná dospívající mládež preferuje v souvislosti s prožíváním štěstí a pohody hodnoty mezilidských vztahů před hodnotami materiálními.

Pro vyhodnocení hypotézy je možné vycházet ze závěrů otázek č. 9, 10, 11 a 12.

V otevřené otázce č. 9 uváděli respondenti faktory podstatné pro pocit štěstí a pohody podle důležitosti. První místa u obou pohlaví zaujímaly hodnoty mezilidských vztahů jako je partnerství a láska, přátelství, rodina. Na pátém místě se umístila materiální hodnota peníze. Tato otázka hypotézu jednoznačně potvrzuje.

Otázka č. 10 zjišťovala míru důležitosti jednotlivých faktorů. Pro účely vyhodnocení hypotézy jsem si stanovila kategorii hodnot mezilidských vztahů obsažených v otázce 10c, 10f, 10g a 10o. Kategorii materiálních hodnot zastupují otázky 10e, 10m, 10p a 10q. Průměrné hodnoty každé kategorie jsem zařadila do tabulky č. 13. Tato otázka rovněž hypotézu potvrzuje.

Tabulka 13 Hodnoty mezilidských vztahů a hodnoty materiální

Kategorie	Velmi důležité		Spíše důležité		Spíše nedůležité		Nepodstatné	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Hodnoty mezilidských vztahů	43	61	24	34	3	5	0	0
Hodnoty materiální	10	14	18	26	26	36	17	24

Otázka č. 11 vyjadřovala hierarchii hodnot. Hodnoty mezilidských vztahů by z této stupnice mohla zastupovat cílová hodnota „zralá láska“ a „opravdové kamarádství“. Jako hodnoty materiální bych zvažovala hodnotu „vysoká materiální úroveň“. Vzhledem k tomu, že tato hodnota se umístila u chlapců i dívek na poslední příčce na rozdíl od hodnot mezilidských vztahů umístěných mezi první pěticí, dotvořila by tato otázka také potvrzení hypotézy.

U otázky č. 12 kromě hodnot souvisejících s mezilidskými vztahy (založení rodiny, láska, přátelé) oproti jiným otázkám nabývají na významu, především u chlapců, i hodnoty ryze materiální (dům, vysoká materiální úroveň, auto). Přesto chlapců činí průměrné zastoupení materiálních hodnot 21 % a hodnot mezilidských vztahů 26 %. U dívek je zastoupení kategorie mezilidských vztahů tvořena 38 % a hodnoty materiální (finanční zabezpečení, dům) tvoří 19 %. I tato otázka může dotvořit potvrzení hypotézy.

Hypotéza H1 byla potvrzena.

H2: Chlapci považují úspěch v zájmové oblasti (sport, koníčky) za zdroj štěstí ve větší míře než dívky

K ověření této hypotézy lze využít údaje z otázek č. 7, 9, 10 a 12.

Otázka č. 7 se týkala dlouhodobějších cílů. Celkem 11 (48 %) chlapců si kladlo cíle spojené se sportem a koníčky. U dívek koníčky jako cíl uvedlo 5 (19%) dívek. Výsledky této otázky mohou potvrzovat hypotézu, i když se jedná o cíl a ne o konkrétní faktor štěstí.

Otevřenou otázkou č. 9 jsem již zjišťovala důležitost konkrétních faktorů ovlivňujících štěstí. Hodnoty koníčky a sport umístil poměrně vysoký počet 6 (17 %) respondentů na třetí a 5 (14 %) na čtvrtou pozici dle důležitosti. U dívek se hodnoty koníčky nevyskytovala mezi pěti nejdůležitějšími. Tato otázka rovněž hypotézu potvrzuje.

V otázce č. 10 označilo úspěch v zájmové oblasti 12 (35 %) chlapců jako důležitý a 14 (40 %) jako spíše důležitý. Celkově 8 (23 %) dívek vyjádřilo tuto oblast jako důležitou a 15 (43 %) považuje úspěch v koníčcích a sportu za spíše důležité. I tato otázka hypotézu potvrzuje.

Otevřená otázka č. 12 rovněž dokládá pravdivost hypotézy. 5 (26 %) chlapců se vyjádřilo, že k jejich představě šťastného života patří úspěch ve sportu a koníčcích. Oproti tomu pouze 2 (7 %) dívky považovaly přítomnost koníčků a navíc bez podmínky úspěchu za součást šťastného života.

Hypotéza H2 byla potvrzena.

H3: Dívky považují zamilovanost a partnerství za zdroj štěstí ve větší míře než chlapci

Na pravdivost hypotézy lze usuzovat z výsledků otázek 9, 10, 11 a 12.

V otázce č. 9 kladou chlapci na první místo mezi nejdůležitější faktory pro pocit štěstí právě hodnotu partnerství a lásky. Partnerství je nejvýznamnější hodnotou pro 15 (43 %) chlapců, jako druhou nejvýznamnější tuto hodnotu uvedlo 5 (14 %) a na třetí příčku 6 (17 %) chlapců.

Dívky staví do popředí hodnotu rodiny. Partnerství je druhou nejdůležitější hodnotou pro 15 (43 %) dívek. Ovšem v celkovém součtu prvních tří míst je hodnota partnerství a lásky zastoupena více děvčaty v součtu 30 (86 %) dívek než chlapci v součtu 26 (74 %) chlapců. Tato otázka výše uvedenou hypotézu potvrzuje jen částečně.

Otázka č. 10 naznačuje, že hodnota lásky a partnerství je velmi důležitá pro 23 (66 %) dívek a 22 (63 %) chlapců. Jako spíše důležitou ji označilo 11 (31 %) dívek a 9 (26 %) chlapců. V celkovém součtu jako důležitou a spíše důležitou ji uvedlo 34 (97 %) dívek a 31 (89 %) chlapců. Tato otázka hypotézu potvrzuje.

V otázce č. 11 zkoumající hodnotovou orientaci budu pro potvrzení hypotézy porovnávat cílovou hodnotu „zralá láska“ a hodnotu instrumentální „milující“. U dívek se hodnota zralá láska umístila jako druhá v pořadí cílových hodnot a hodnota milující jako první v pořadí hodnot instrumentálních. Naopak u chlapců se uvedené hodnoty nevyskytly ani mezi prvními pěti ani mezi třemi nejméně důležitými. Otázka č. 11 hypotézu jednoznačně potvrzuje.

V otázce č. 12 pro potvrzení hypotézy jsem sloučila do jedné kategorie zastupující partnerství a zamilovanost hodnotu „založení rodiny“ a hodnotu „láska“. Představu šťastného života spojenou s těmito hodnotami má 54 % z celkového počtu 26 vyplněných odpovědí dívek a 37 % z celkového počtu 19 odpovědí chlapců. Otázka č. 12 opět hypotézu potvrzuje.

Hypotéza H3 byla potvrzena.

4.6 Dílčí závěr

Cílem mého šetření bylo pokusit se zmapovat faktory, které mladí lidé v období adolescence považují za zdroj svého štěstí a spokojenosti. Zajímalo mě, jaký mají pohled na štěstí, nakolik je tento pohled shodný v určitých bodech s teoretickými výzkumy, co pro ně znamená pojem „šťastný život“. K tomuto účelu jsem zvolila několik hypotéz. Hlavní hypotéza se zaměřovala na porovnávání materiálních hodnot a hodnot mezilidských vztahů. Zvolila jsem ji z toho důvodu, že stále více nabývám přesvědčení o vzestupu materialistického smýšlení a ústupu hodnot lidskosti do pozadí. Zajímalo mě, zde se jedná jen o můj osobní pohled či jestli se tato skutečnost opravdu stává trendem zvláště u mladé generace. Další dvě hypotézy souvisely s porovnáváním priority některých vybraných faktorů z hlediska pohlaví. Týkaly se úspěchu v zájmové oblasti a oblasti partnerství a lásky. Tyto hypotézy jsem volila s ohledem na své zkušenosti a zajímalo mě, zda se shodují s realitou dnešních adolescentů nebo se jedná jen o moji individuální představu.

Na základě výsledků šetření jsem se přesvědčila, že ačkoliv materiální hodnoty nejsou zanedbatelné, přesto větší význam mladí lidé přisuzují hodnotám mezilidských vztahů jako je láska, přátelství, rodina, dobré vztahy s druhými lidmi.

Chlapci vykazovali ve větší míře materiální zaměřenost a sklon k pohodlnějšímu životu než mladé dívky. Přesto zde nebyla nikterak výrazná touha po vysokém materiálním zabezpečení, spíše upřednostňovali zajištění finančními prostředky pro běžný životní standard. Je třeba možná zohlednit i cílovou skupinu učňů, jejichž priority by se mohli lišit od mládeže studující gymnázium. U dívek se projevoval naopak vyšší příklon k prosociálním hodnotám, jako je prospěšnost, ohleduplnost apod. Překvapením pro mě však byl poměrně velký důraz kladený na hodnotu práce, podnikání a s nimi související rozvoj schopností a dovedností a to u obou pohlaví. Pravděpodobně se zde projevuje současná ekonomická situace a nedostatek pracovních míst na trhu práce. Protože jsem svoje mládí prožívala v období minulého režimu a práce byla samozřejmostí, tento aspekt pro tehdejší mladou generaci nebyl tolik důležitý. Šetření se účastnila mládež učňovská, která by převážně po ukončení školy měla nastoupit do pracovního procesu.

Tito mladí lidé si ve výrazné míře uvědomují důležitý vliv hodnoty budoucího pracovního uplatnění na jejich život a všechny aspekty s ním související a pochopitelně i pocit štěstí a spokojenosti.

U obou pohlaví je vysoce ceněna hodnota lásky a partnerství. Dívky, přestože často upřednostňovaly hodnotu rodiny, si cenily lásky a partnerství ve větší míře než chlapci, u nichž se objevuje širší rozptyl faktorů podporujících pohodu a štěstí. Rozdíly mezi pohlavím však nejsou příliš výrazné.

U chlapců se rovněž projevuje důraz na úspěch v koníčcích a sportu ve větší míře než u dívek. Mohlo by to být tím, že dívky často považovaly za oblast seberealizace právě učňovský obor (v tomto případě většinou kadeřnické služby) nebo i rodinu, avšak sport či jiné specifické koníčky nejsou u nich tolik rozšířeny jako u chlapců.

Domnívám se, že naprosto všechny uvedené údaje nelze považovat za zcela relevantní. Při podrobnějším zkoumání jednotlivých dotazníků si v některých případech údaje odporovaly. Uvedená skutečnost však patří k nevýhodám dotazníkové metody. Přesto si myslím, že výrazně převažující část šetření odpovídá skutečnému smýšlení mladých lidí. Myslím si, že rozhodně vyšší vypovídající hodnotu vykazovaly otázky otevřené a zvláště otázka poslední. Možná se již objevovala částečně i únava, a pokud respondenti otázku týkající se jejich představy šťastného života vyplnili, odpovídá víceméně skutečnosti.

Právě v této otázce se vyskytoval určitý rozdíl oproti výběrovým otázkám. U výběrových otázek týkajících se materialistické stránky mohlo dojít ke zkreslení výsledků ne příliš vhodnou skladbou vybraných materiálních hodnot, které nejsou zvláště pro tento vyšší věkový průměr adolescentů, nijak atraktivní. Také je možné, že odpovědi na otázky týkající se návykových látek jako je kouření, alkohol nebo drogy neodpovídají zcela skutečnosti s ohledem na přítomnost vyučujících při distribuci dotazníků, přestože se jednalo o anonymní průzkum. Šetření jsem se také snažila v určitých bodech cíleně zaměřit na srovnání s teorií.

Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na faktory podstatné pro pocit štěstí z pohledu adolescentů i z pohledu dosavadních teoretických poznatků. Hledala jsem odpověď na otázku, jak štěstí a spokojený život chápou mladí lidé, které faktory považují za důležité pro svůj pocit pohody a štěstí. Studium odborné literatury jsem se snažila zjistit, jak na tuto problematiku nahlíží sociální pedagogika a výzkumy pozitivní psychologie.

Mladí lidé na prahu dospělosti se potýkají jednak s problémy specifickými pro toto vývojové období a působí však na ně i nestabilní vlivy celospolečenské. Nejistota při hledání identity se násobí působením nejistých sociálních poměrů. Rychlost života, nadbytek podnětů, zahlcenost informací, nedostatek vzorů a někdy i nepříliš pozitivní klima ve společnosti představují pro mladého člověka vysokou zátěž. Předpokládám, že každý člověk touží být šťastný a také mladí lidé se snaží tohoto cíle dosáhnout různými způsoby. Většinou je to ta nejrychlejší a nejsnadnější cesta vycházející z jejich momentálních potřeb. Považuji za velmi žádoucí, aby jejich cesta za štěstím byla usměrňována tím nejkvalitnějším a přitom přirozeným způsobem. A sociální pedagogika by mohla být v tomto procesu velmi nápomocná. Účelem práce bylo pokusit se navrhnout některé možnosti podpory šťastnějšího i kvalitnějšího prožívání života mladých lidí.

Pro tento účel jsem se nejdříve zaměřila na aktuální výzkumy pozitivních psychologů v této oblasti. V teoretické části jsem naznačila vybrané přístupy ke štěstí. Podrobněji jsem se pokusila v rámci možností přiblížit faktory podporující štěstí a pohodu v koncepci zakladatele pozitivní psychologie Martina Seligmana. Přesto, že štěstí je pojmem těžko uchopitelným, Seligman jeho podobu poněkud upřesnil. Výsledkem je pětisložkový model, složený z pozitivních emocí, pozitivního prožitku plynutí, v němž uplatňujeme svoje schopnosti a dovednosti, pocitu smysluplnosti získaného při uplatnění svých silných stránek ve prospěch někoho druhého, pozitivních mezilidských vztahů a úspěšnosti v tom, co děláme. Mezi důležitá zjištění patří skutečnost, že pocit štěstí a spokojenosti není záležitost ani tak faktorů vnějších, ale především faktorů vnitřních. Z toho plyne fakt, že je v silách každého z nás tyto vnitřní faktory podporovat, rozvíjet a tím zvýšit míru prožívaného štěstí.

Následně jsem charakterizovala vývojové období adolescence, změny ve vývoji a poukázala jsem na některé činitele související s kvalitou života mládeže.

V metodické části jsem se snažila zjistit, které faktory jsou z pohledu mladých lidí důležité pro pocit štěstí a spokojenosti, co považují za šťastný život. K dotvoření problematiky jsem zařadila otázky hodnot, cílů, volnočasových aktivit, protože dle mého názoru mohou z jiného úhlu naznačit, jakým směrem se mladí lidé při hledání štěstí orientují. Průzkumným šetřením jsem dospěla k závěru, že mladí lidé shledávají štěstí v častějších drobných radostech spíše než v méně častých, ale velmi intenzivních kladných pocitech. Za nejdůležitější faktory ovlivňující jejich štěstí patří hodnoty sociálních vztahů jako je rodina, partnerské a přátelské vztahy, avšak také peníze, koníčky a pro chlapce navíc relaxace, spánek. Chlapci mají svoji představu o štěstí spojenou více s hédonickým pojetím života, s užíváním a požitky. Dívky kladou důraz na vzdělání a ve větší míře než chlapci vyznávají altruistické hodnoty. Pro pocit štěstí a spokojenosti preferují více partnerství a lásku, i když rozdíl není příliš výrazný. Pro chlapce je důležitější úspěch v koníčcích a sportu než pro dívky. Pro obě pohlaví je rovněž velmi významnou hodnotou najít dobrou práci a současně profesní uplatnění. Představa šťastného života je pro většinu spojena s rodinným životem, dětmi a vlastnictvím domu za přítomnosti dobrého pracovního uplatnění případně finančního zabezpečení.

Analýzou teoretických a praktických poznatků jsem se snažila navrhnout možnosti sociální pedagogiky při podpoře prožívání štěstí a zvyšování úrovně kvality života mládeže. Zde spatřuji hlavní přínos bakalářské práce pro praxi sociální pedagogiky.

V následných pracích by bylo zajímavé zaměřit se na srovnání faktorů podporujících šťastné prožívání života a aktuální spokojenost s danou oblastí.

Resumé

Bakalářská práce se zabývá problematikou štěstí z pohledu dospívajícího člověka.

Cílem bakalářské práce bylo vytyčit faktory, které považují mladí lidé podstatné pro pocit štěstí a přiblížit představu adolescentů o štěstí. Nastínit faktory směřující k prožívání štěstí na základě výzkumů pozitivní psychologie. Propojit získané poznatky za účelem možnosti využití v sociální pedagogice při zvyšování úrovně kvality života mládeže.

Práce je rozdělena do čtyř kapitol. Čtvrtá kapitola tvoří empirickou část práce.

První kapitola je věnována vymezení pojmu štěstí. Seznamuje s vybranými teoretickými náhledy na sledovanou oblast převážně na základě výzkumů pozitivní psychologie. Důraz klade na rozbor faktorů, které mají vliv na prožívání štěstí a kvality života.

Druhá kapitola charakterizuje období adolescence. Zabývá se jeho časovým vymezením, specifiky a oblastmi souvisejícími s životní spokojeností.

Třetí kapitola nabízí možnosti využití získaných poznatků v sociální pedagogice.

Čtvrtá kapitola je zaměřena na průběh empirického šetření realizovaného metodou dotazníku. Analyzuje pohled adolescentů na štěstí a faktory, které vnímají jako důležité pro spokojený život.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku štěstí z pohledu dospívajícího člověka. Teoretická část se zabývá pojmy souvisejícími se štěstím, teoretickými náhledy na sledovanou oblast, faktory podporujícími kvalitu života, a to převážně na základě výzkumů pozitivní psychologie. Časově vymezuje a charakterizuje období adolescence, jeho specifika a vybrané oblasti. Zmiňuje možnosti sociální pedagogiky při podpoře prožívání štěstí a zvyšování kvality života mládeže. Empirická část práce objasňuje faktory vnímané mladými lidmi jako důležité pro pocit štěstí a spokojenosti, přibližuje jejich pohled na štěstí a šťastný život.

Klíčová slova:

Adolescence, mládež, štěstí, pohoda, kvalita života, pozitivní psychologie

Abstract

The B.A. thesis focuses on the notion of happiness as perceived by a teenager. The theoretical part deals with concepts connected with happiness, theoretical perspectives on the given area and factors supporting the quality of life, based primarily on the research of positive psychology. It defines and characterizes the period of adolescence, its specifics and selected issues. It also outlines the possibilities of social pedagogy in supporting the experience of happiness and improving the quality of life of young people. The empirical part of the work presents and discusses the factors perceived by the young as important for the feeling of happiness and well-being; it explores their view of happiness and a happy life.

Keywords: adolescence, youth, happiness, well-being, quality of life, positive psychology

Seznam použité literatury

Knihy a jiné zdroje:

1. ADAMOVIČ, L., DUDÁK, V., VENTURA, V. *Základy filosofie, etiky – Základy společenských věd III*. 4. vydání. Praha: Fortuna, 2007, 152 s. ISBN 80-7168-905-X.
2. ATKINSON, R.L. *Psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003, 752 s. ISBN 80-7178-640-3.
3. CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. 1. vydání. Lidové noviny, 1996, 399 s. ISBN 80-7106-139-5.
4. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007, 656 s. ISBN 978-80-7367-273-7.
5. DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J.S. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 141 s.
6. FRANKL, V.E. *A přesto říci životu ano*. 2. vydání. Kostelní vydrž: Karmelitánské nakladatelství, 2006, 175 s. ISBN 80-7192-848-8
7. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009, 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
8. HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, s. r. o., 2006, 769 s. ISBN 80-7367-092-5
9. JEHO SVATOST DALAJLAMA., CUTLER, H.C. *Cesta ke štěstí*. Praha: Pragma, 1999, 303 s. ISBN 80-7205-713-8.
10. KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 63 s.
11. KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006, 156 s. ISBN 80-7315-125-1.
12. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
13. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 2004, 200 s. ISBN 80-7178-835-X.
14. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. Vydání. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
15. MACEK, P. *Adolescence*. 1. Vydání. Praha: Portál, s. r. o., 1999, 208 s. ISBN 80-7178-348-X.

16. MACEK, P., LACINOVÁ, L. *Vztahy v dospívání*. 1. Vydání. Brno: Barrister & Principal, 2006, 196 s.
17. PALOVČÍKOVÁ, G. *Sociální psychologie. Prezentace přednášky*. Brno, 2010
18. RADVAN, E., VAVŘÍK, M. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. IMS Brno, 2009, s. 57
19. SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí*. 1. Vydání. Praha: Ikar, 2003, 392 s. ISBN 80-249-0293-1.
20. SENECA, L.A. *O duševním klidu*. [Přel. Bahník, V.] 2. vydání. Praha: Arista, 2004, 394 s. ISBN 80-86410-43-9.
21. SLEZÁČKOVÁ, A. *Disertační práce. Posttraumatický rozvoj u rodičů onkologicky nemocných dětí v kontextu pozitivní psychologie*. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav, Brno, 2009, staženo 21.3.2012. http://is.muni.cz/th/24238/ff_d/
22. SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
23. SVOBODA, M. *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál, s. r. o., 2010, 342 s. ISBN 978-80-7367-706-0.
24. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
25. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2007, 356 s. ISBN 978-80-246-0841-9.
26. WILDING, CH. *Emoční inteligence, vliv emocí na osobní a profesní úspěch*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-2754-7.
27. VÍZDAL, F. *Sociální psychologie I*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, 140 s.
28. VÍZDAL, F. *Základy psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 186 s.
29. ZEINEROVÁ, V. *Diplomová práce. Rodinná a sociokulturní zkušenost pachatelů násilné trestné činnosti a jejich hodnotová orientace*. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav, Brno, 2010, staženo 12.9.2012 http://is.muni.cz/th/186245/ff_m/

Internet:

1. SLEZÁČKOVÁ, A. *Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí*. E – psychologie. [on-line]. [cit. 2012-02-11]
Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>>. ISSN 1802-8853
2. <http://www.pozitivni-psychologie.cz/>, [on-line]. [cit. 2012-02-03]
3. http://www.evalabusova.cz/rozhovory/m_seligman.php. [on-line]. [cit. 2012-03-05]

Seznam příloh

Dotazník

Dotazník

Dobrý den,

do rukou se Vám dostává dotazník zaměřený na problematiku „štěstí“ z pohledu mladého člověka. Uvedený materiál bude podkladem pro praktickou část mé bakalářské práce, kterou zpracovávám v rámci studia na Univerzitě Tomáše Bati, Institutu mezioborových studií v Brně. Dotazník je zcela anonymní a data budou využita pouze pro výzkumné účely. Velmi Vás proto prosím o pravdivé a upřímné vyplnění.

Předem velmi děkuji za Váš čas a spolupráci
Zdeňka Gratiarová

Položky dotazníku:

Vyplňte tak, že označíte křížkem příslušné pole, případně dopište odpověď nebo zakroužkujte odpovídající číslo.

1. Pohlaví: muž žena

2. Navštěvuji: gymnázium SOŠ SOU

3. Věk:

4. Volný čas trávím raději:

individuálně v kolektivu

5. Která z těchto pojetí dle vašeho názoru více vystihuje pojem štěstí:

častější drobné radosti méně časté, ale velmi intenzivní kladné pocity

6. Ve volném čase se věnuji nějaké **organizované** pravidelné činnosti (např. sport. oddíl, skaut, jazyk, kurzy, kroužky apod.)

ano ne

7. Ve svém životě aktivně usiluji o nějaký konkrétní cíl:

ano ne

V případě kladné odpovědi napište, čeho se váš cíl týká (např. vzdělání, koníčků, sportu, seberealizace atd.):

.....

8. Ve volném čase u mne **převažují:**

aktivní činnosti (např. skládání hudby, četba, sportování, zpěv, cestování, tanec, procházky apod.)
 pasivní činnosti (např. poslech hudby, sledování tv, kino, hraní PC her, restaurace, surfování po internetu atd.)

9. Napište alespoň 5 faktorů důležitých pro váš pocit štěstí a spokojenosti a seřaďte je podle důležitosti, číslo 1 nejdůležitější, číslo 2 méně důležité atd.:

1.
2.
3.
4.
5.

10. Ohodnoťte prosím, nakolik jsou následující faktory důležité pro váš pocit štěstí a pohody: Použijte následující číslování:

1 – velmi důležité 2 - spíše důležité 3 - spíše nedůležité 4 - nepodstatné

- a) 1 2 3 4 Rozvíjet svoje schopnosti a dovednosti
- b) 1 2 3 4 Dobré zdraví
- c) 1 2 3 4 Partnerství, zamilovanost, láska
- d) 1 2 3 4 Úspěch v zájmové oblasti (sport, koníčky)
- e) 1 2 3 4 Mít hezké věci, které každý nemá
- f) 1 2 3 4 Dobré vztahy s rodiči
- g) 1 2 3 4 Dobří přátelé
- h) 1 2 3 4 Pomáhat všude tam kde je potřeba
- i) 1 2 3 4 Návykové látky (alkohol, cigarety, drogy)
- j) 1 2 3 4 Být nezávislý, mít větší volnost
- k) 1 2 3 4 Být spokojen se svým vzhledem
- l) 1 2 3 4 Mít pocit, že jsem někomu užitečný
- m) 1 2 3 4 Mít nejmodernější oblečení, vybavení atd.
- n) 1 2 3 4 Mít koníčka, který by mě bavil a naplňoval
- o) 1 2 3 4 Být ohleduplný k jiným lidem, žít v dobrém vztahu s ostatními lidmi
- p) 1 2 3 4 Mít dostatek peněz
- q) 1 2 3 4 Mít některé novinky, které jsou právě na trhu (např. výkonnější mobilní telefon, počítač atd.)

11. Z následujících hodnot vyberte v každé skupině pět nejdůležitějších, kterých si nejvíce ceníte. Očíslyte sestupně jejich pořadí tak, že číslo 1 je nejdůležitější hodnota, číslo 2 méně důležitá až k číslu 5.

Potom vyberte tři nejméně důležité. K nejméně důležitým hodnotám přiřipšte čísla 16,17,18 tak, že číslo 18 je nejméně důležitá hodnota z celé skupiny.

Hodnocení pěti nejdůležitějších a tří nejméně důležitých hodnot proveďte v obou skupinách:

1. skupina

-Pohodlný život (mít všeho dostatek)
-Vzrušující život (aktivní, podněcující život)
-Prospěšný život (pocit trvalého přínosu)
-Svět krásy (krása přírody, umění)
-Rovnost (stejná příležitost pro všechny)
-Spokojená rodina (péče o milované osoby)
-Svoboda (osobní nezávislost)
-Vnitřní harmonie, soulad (bez bolestných vnitřních rozporů)
-Zralá láska (sexuální a duchovní sblížení)
-Blaho národa (uspokojení hospodářských, sociálních i kultur. potřeb vlastního národa)
-Potěšení (život plný radosti a volna)
-Pocit osobní jistoty (životní zakotvenost ničím neohrožovaná)
-Sebeúcta (vážení si sama sebe)
-Společenské uznání (úcta, obdiv ostatních)
-Opravdové kamarádství (důvěrné přátelství)
-Moudrost (vyzrálé chápání světa)
-Vysoká materiální úroveň (život v blahobytu)

2.skupina

-Ctižádostivý (velmi pilný, usilující o úspěch)
-Schopný (způsobilý, výkonný)
-Veselý (bezstarostný, veselý)
-Čistotný (upravený, vzhledný)
-Odvážný (brání si svá přesvědčení)
-Ohleduplný (bere ohled na druhé)
-Prospěšný (pracující pro blaho jiných)
-Čestný (upřímný, pravdomluvný)
-Tvůrčí (tvořivý)
-Nezávislý (na sebe spoléhající, soběstačný)
-Intelektuální (inteligentní, s rychlým přehledem)
-Milující (láskyplný, něžný)
-Poslušný (dbalý povinnosti, uctívý)
-Zdvořilý (dvorný, dobře vychovaný)
-Odpovědný (spolehlivý, důvěryhodný)
-Schopný sebeovládání (zdrženlivý, ukázněný)
-Velkorysý (osvobozený od předsudků)

12. Moje nejlepší budoucnost

Představte si sami sebe v budoucnosti za dalších asi třicet let. Předpokládejte, že všechno probíhalo tím nejlepším možným způsobem, že jste prožili velmi šťastný život. Z této pozice popište svůj život, jak probíhal, klíčové okamžiky, nejdůležitější události apod.