

ALENA SLEZÁČKOVÁ

## ŠTĚSTÍ JAKO PŘEDMĚT VĚDECKÉHO ZKOUMÁNÍ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

### **Anotace**

Cílem této přehledové studie je představit současné koncepty lidského štěstí, které přináší směr pozitivní psychologie, a seznámit s výsledky aktuálních zahraničních i tuzemských výzkumů. Uvedeme základní metody pro zjišťování míry štěstí a osobní pohody a předestřeme také aplikační možnosti poznatků v praxi. Závěrem naznačíme možnosti dalšího směru výzkumu v dané oblasti v České republice.

### **Klíčová slova**

štěstí, osobní pohoda, pozitivní psychologie

## Úvod

Pojem „štěstí“ není doposud v české odborné psychologické terminologii zcela běžný. Snad proto, že budí dojem něčeho těžko uchopitelného a obtížně měřitelného.

Právě široká obsahová náplň pojmu „štěstí“ je jedním z důvodů, proč se donedávna psychologie studiem fenoménu „štěstí“ příliš nezabývala. Dalším důvodem, proč stálo cílené zkoumání štěstí dlouhou dobu mimo hlavní zájem badatelů, byl převažující tzv. medicínský model, charakteristický pro psychologii 20. století. V popředí zájmu teoretických psychologů a odborníků z praxe stála zejména snaha identifikovat problémy a konflikty, porozumět jim a nacházet cesty k jejich zmírnění, uspokojivému vyřešení a překonání.

Bezesporu, objasnění problému, pomoc v překonání náročné situace, dosažení nižší míry depresivity či úzkosti, to vše jsou samy o sobě velmi cenné a významné pokroky na cestě ke zvýšení kvality života člověka. Otázkou, která však zůstává, je: Když odstraníme problém, poruchu, konflikt, znamená to, že automaticky dostáváme šťastného člověka? Nebo „pouze“ člověka „bezproblémového“, ale prázdného? Je absence potíží nebo překonání určitého problému klíčem ke šťastnému a naplněnému životu, po jakém většina z nás přirozeně touží? Nebo lze

nabídnout člověku něco víc, něco, co naznačí cestu k dosažení plného rozvoje lidského potenciálu, k bohatému, smysluplnému životu?

Právě tyto a podobné otázky si kladnou představitelé pozitivní psychologie v čele se zakladatelem tohoto proudu, M. Seligmanem (2003). Je třeba přiznat, že v historii vědecké psychologie nejsou první, kdo podobné otázky vznášejí a hledají na ně odpovědi.

Filozofické kořeny uvažování o štěstí sahají hluboko do období antické filozofie, k Aristotelově pojmu eudaimonia (štěstí spojené se správným a smysluplným počínáním, s úsilím o mravní dokonalost) či Epikurově hedonismu, jenž spojoval štěstí a blaženost se smyslovým potěšením (Lopez, 2009). Z moderní psychologie připomeňme význam prací představitelů humanistické psychologie: především A. Maslowa (2000), který na vrchol hierarchie potřeb staví potřeby sebeaktualizace a transcence, V. E. Frankla (1994) poukazujícího na lidskou „vůli ke smyslu“ či C. R. Rogerse (1995, 1998) s jeho konceptem tzv. „plně fungující osoby“ (*fully functioning person*). Cennou inspirací jsou také práce z oblasti psychologie zdraví a psychologie osobnosti. Ve své době ojedinělá byla např. práce M. Jahodové (1958) představující kritéria pozitivního mentálního zdraví a nelze opominout ani práce G. Allporta (1961), který se věnoval tématům zralosti a rozvoje osobnosti.

Co se týče samostatných psychologických studií na téma štěstí, jednu z prvních publikoval již v roce 1967 W. Wilson (dle Blatný, 2010) a první intervenční program na podporu štěstí a osobní pohody vytvořil už v 70. letech 20. století M. Fordyce (1977), který je také autorem jedné z prvních metod na měření míry štěstí (Fordyce, 1973 dle Fordyce, 1988).

Právě inspirativní práce výše zmíněných a dalších velikánů psychologie 20. století přispěly významným dílem ke konstituování nového psychologického hnutí (či směru, jak se o něm v současné době již hovoří), tzv. pozitivní psychologie.

Oficiální zrod pozitivní psychologie spadá do období let 1999–2000, kdy se zejména mezi odborníky v USA rozšiřoval trend výzkumu zaměřeného na studium kladných stránek lidského života a společnosti. Počátkem roku 2000 vyšlo v časopise *American Psychologist* monotematické číslo věnované představení pozitivní psychologie jako nového směru (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000), jehož ústředním cílem je studium a rozvíjení „nejlepších kvalit života“.

Obecně řečeno, v ohnisku vědeckého zájmu představitelů pozitivní psychologie je výzkum a podpora pozitivních potenciálů a tendencí lidské osobnosti. Zabývá se studiem pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitků a zkušeností (optimální prožívání – flow), výzkumem pozitivních vlastností osobnosti, tzv. silných stránek charakteru a ctností (moudrost, odvaha, spravedlnost, ...) a hledáním faktorů uplatňujících se v pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Seligman, 2003; Peterson, 2006). Mezi základními cíli programu pozitivní psychologie nalezneme jak snahy o prevenci výskytu negativních jevů a prožitků, tak podporu pozitivních fenoménů.

Rádi bychom však upozornili, že pozitivní psychologie při svém převládajícím zaměření na studium kladných stránek života člověka v žádném případě nesnižuje

je význam negativních zkušeností, problémů a náročných životních situací. Vždy je třeba rozumět člověku a okolnostem jeho života v jeho komplexnosti a rozmanitosti, v níž kladné stránky nabývají svého významu právě díky těm „nežádoucím“ a „negativním“.

Jednou z hlavních myšlenek pozitivní psychologie a z ní vyplývajícího terapeutického přístupu je předpoklad, že právě skrze cílenou orientaci na to, co je v životě člověka zdravé, nosné a funkční, lze posílit mechanismy zvládnání těchto situací a úkolů, které jsou obtížné, konfliktní a náročné. Jinak řečeno: skrze rozpoznání a podporu silných stránek osobnosti člověka a kladných aspektů jeho života lze zvýšit míru prožívaného štěstí.

Snahou zástupců pozitivní psychologie je tedy lépe porozumět tomu, oč ve svém životě různým způsobem všichni usilujeme – lidskému štěstí.

### Koncepce štěstí

I když je současná vědecká pozitivní psychologie více než „vědou o štěstí“ (viz Slezáčková, 2010), cílem této studie je zaměřit se právě na představení různých přístupů ke studiu lidského štěstí a na prezentaci výsledků aktuálních výzkumů.

Jak již bylo řečeno, odborníci zabývající se pozitivní psychologií jsou si obtížné uchopitelnosti klíčového pojmu „štěstí“ dobře vědomi, a proto usilují o jeho terminologické vyjasnění. Důkladné zpracování pojmu „*Happiness*“ nalezneme i v moderní Encyklopedii pozitivní psychologie (Lopez, 2009).

V uvažováních o proměnných, které jsou klíčové pro šťastného člověka, uplatňují autoři různé přístupy. Zastánci osobnostního přístupu (Myers, Diener, 1995) se zaměřují především na studium vztahu štěstí a osobnostních rysů, jako jsou extraverte, optimismus nebo vnitřní locus of control. Zastánci enviromentálního přístupu považují za klíčové spíše životní události a nasbírané zkušenosti a upozorňují také na význam sociokulturních podmínek. V rámci integrativního přístupu ke studiu faktorů lidského štěstí přiznávají badatelé důležitý význam jak osobnostní faktorům, tak vlivům prostředí (Lu, 1996).

Zatímco někteří autoři definují štěstí jako trvalejší hodnocení vlastního života jako života naplněného, smysluplného a příjemného, jiní, jako např. B. Fredericksonová (2009), se zaměřují spíše na emocionální stránku štěstí.

### Pozitivní emocionalita

Tématikou pozitivních emocí, radosti, štěstí a nadšení, se v současnosti zabývá americká psycholožka B. Fredericksonová (2002, 2009), jež v rámci své široce přijímané teorie „rozšiř a buduj“ (*Broaden-and-Built Theory*) upozorňuje na to, že pozitivní naladění souvisí s rozšiřováním repertoáru myšlení a jednání – činí myšlení kreativnější a otevřenější k informacím, zlepšuje fyzickou i psychickou pružnost a kladně ovlivňuje osobní pohodu i dlouhověkost.

Pozitivním emocím připisuje B. L. Fredericksonová také evoluční význam. Podle ní pozitivní emoce sloužily k přežití právě díky vytváření fyzických, psychických, duchovních i sociálních rezerv, které přetrvávaly i poté, co samotné kladné emoce odezněly. Jsou tedy jakousi výzbrojí, která člověku pomáhá úspěšně přežívat a zvládat náročné životní situace.

B. Fredericksonová (2009) však upozorňuje na to, že zárukou štěstí není úplná absence negativních emocí, neboť občasné pocity smutku nebo viny, vyplývající z nepříjemné situace, mohou sloužit důležitému účelu a napomáhat našemu efektivnímu fungování. Cílem tedy není popírat svoje negativní smutky a úzkosti, ale dokázat s nimi pracovat tak, aby frekvence jejich výskytu byla převýšena pozitivním prožíváním. Za optimální je na základě výzkumů považován poměr pozitivních a negativních emocí 3:1 (tzv. *positivity ratio*).

### Štěstí jako optimální prožívání – flow

Originální koncepci štěstí (*flow*) předložil americký psycholog maďarského původu M. Csikszentmihalyi (1996). Subjektivní pohoda a štěstí je podle něj výsledkem tzv. optimálního prožívání (*optimal experience*), které vzniká v průběhu činnosti, na niž je člověk plně koncentrován, je jí plně odevzdán a „splývá“ s ní. Autor nechápe štěstí jako náhodný stav, který závisí na vnějších podmínkách, ale jako vnitřní proces, na který je možno se připravit, který lze kultivovat a naučit se jej udržovat. Cestu k prožívání štěstí spatřuje v odstranění překážek bránících životnímu naplnění skrze přímou kontrolu prožívání, osvojení schopnosti ovládat svoje vnitřní prožitky a schopnosti vytěžit radost v každém okamžiku ze všeho, co děláme.

Stav *flow*, který vzniká většinou jako výsledek strukturované aktivity, může také přijít bezděčně, nebo vznikne při kombinaci obou možností. Csikszentmihalyiho „fenomenologie radosti“ obsahuje 8 základních prvků (Csikszentmihalyi, 1996):

- činnost nebo úkol musí být dostatečně náročné a musí vyžadovat určitou dovednost, ale musí zároveň existovat šance je úspěšně dokončit
- nutná je schopnost intenzivního soustředění na činnost
- daný úkol má jasně stanovené cíle
- při realizaci činnosti je poskytována okamžitá zpětná vazba o její úspěšnosti
- člověk vykonává činnost s plným zaujetím, ale necítí přitom zvláštní námahu. Z myslí jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života
- radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací
- vytrácí se vědomí vlastního já, avšak o to výrazněji se vynořuje silněji, když zážitek flow skončí
- dochází ke změněnému vnímání času

Prožitek flow je provázen pocitem hluboké radosti a štěstí, pocitem, že řídíme své činy a jsme pány vlastního osudu. Autor koncepcí (Csikszentmihalyi, 1996)

v této souvislosti dokonce hovoří o tzv. „nejlepších okamžicích“, kdy se tělo i mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného a ceněného.

### Štěstí a well-being

Významný americký badatel E. Diener (Diener et al., 1999) zahrnuje pod širší pojem „štěstí“ osobní pohodu (*well-being*, vyjadřující duševní pohodu, radost a štěstí) a životní spokojenost (*life satisfaction*, tj. spíše dlouhodobý stav, odrážející míru celkové spokojenosti jedince s jeho životem). Subjektivní životní pohoda (*subjective well-being*) je tedy definována jako kognitivní a emocionální zhodnocení vlastního života, přičemž negativní afektivita, pozitivní afektivita a životní spokojenost jsou, jak se ukázalo, na sobě nezávislé konstrukty (Diener, Lucas, Oishi, 2002). Podle Světové zdravotnické organizace (WHOQOL Group, 1995) je právě osobní pohoda důležitou složkou a indikátorem celkové kvality života jedince.

Šťastná osobnost se tedy podle E. Dienera a kol. (1999) vyznačuje převažující přítomností pozitivních emocí, nízkou frekvencí a intenzitou negativních emocí, spokojeností s dosavadním životem jako celkem a vyšší mírou uspokojení v jednotlivých oblastech života. Některé dřívější výzkumy (Lu, 1999) již prokázaly, že na emocionální prožitek štěstí má výraznější vliv sociální opora, avšak spokojenost se životem nejvíce ovlivňují prožité pozitivní životní události.

Jiní badatelé z oblasti pozitivní psychologie, C. D. Ryffová a B. Singera (2002), rozlišují celkem šest základních dimenzí osobní pohody: sebestříti, pozitivní vztahy s druhými lidmi, autonomii a nezávislost, zvládání podmínek prostředí, osobní rozvoj a prožívaný smysl života.

Doplňující a komplexní pohled na lidské štěstí a mentální zdraví přináší významný americký sociolog a psycholog C. Keyes (Keyes, Haidt, 2002), který pracuje s termínem *flourishing*, označujícím celkové úspěšné prospívání, „vzkvétání“ osobnosti. Výše uvedené dimenze C. D. Ryffové a B. Singera (2002) chápe jako složky tzv. psychologické pohody (*psychological well-being*) a přidává k ní ještě další dva aspekty štěstí – emocionální a sociální pohodu:

- emocionální pohoda (*emotional well-being*): přítomnost pozitivních emocí, pocit štěstí a životní spokojenost
- sociální pohoda (*social well-being*): sociální akceptace (kladný postoj k lidem), sociální aktualizace (zájem o společenskou dění), sociální přínos (pocit vlastní hodnoty, která je přínosná pro společnost), sociální soudržnost (sociální svět je chápán jako srozumitelný, logický a předvídatelný) a sociální integrace (sdílení, vzájemná podpora a sounáležitost).

O šťastném a úspěšném člověku můžeme dle C. Keyese (2010) hovořit tehdy, pakliže jedinec úspěšně prospívá a výtečně se mu daří alespoň v jedné oblasti ze tří škál emocionálního well-beingu a v šesti oblastech z 11 škál tzv. pozitivního

fungování (psychologického well-beingu a sociálního well-beingu). V praxi má vysoká úroveň emocionálního, psychologického a sociálního well-beingu za následek prožívání pocitu energie a vitality, udržování procesu stálého sebezvoje a sebeurčení, udržování blízkých vztahů a prožívání života jako smysluplného a účelného (Keyes, Haidt, 2002).

Z našich autorů se problematikou well-beingu dlouhodobě zabývají V. Kebza a I. Šolcová (2003), podle nichž je subjektivní pocit osobní pohody tvořen čtyřmi složkami: psychickou osobní pohodou (pozitivní a negativní afektivita, životní spokojenost, přítomnost psychosomatických symptomů, apod.), sebeúctou (*self-esteem*), sebeuplatněním (*self-efficacy*) a osobním zvládnutím (*personal mastery*). Výstižný přehled aktuálních poznatků a teoretických přístupů k well-beingu podává M. Blatný (Blatný a kol., 2010) nebo J. Dosedlová (Dosedlová a kol., 2008).

Někteří významní zahraniční autoři však spíše než o well-beingu hovoří přímo o „štěstí“.

Patří mezi ně také čelní představitel pozitivní psychologie M. Seligman (2003), jenž odlišuje opravdové, ryzí štěstí (*authentic happiness*) od štěstí povrchního a pomíjivého. V konceptu „opravdového štěstí“ rozeznává tři komponenty:

- pozitivní emotivitu, tj. složku štěstí sycenou prožíváním kladných emocí, jež přispívají k příjemnému a pohodlnému životu (*pleasant life*)
- životní angažovanost (*engaged life*), tj. štěstí spojené s aktivním zapojením se do činností – do práce, volnočasových aktivit či intimních vztahů, a
- smysl, tedy štěstí pramenící ze smysluplného života (*meaningful life*), v němž člověk využívá svých silných stránek a vnitřních potenciálů ve službě něčemu přesahujícímu.

Ve své nejnovější práci (Seligman, in press) rozpracovává M. Seligman téma optimálního prospívání (*flourishing*), jež chápe jako zastřešující pojem propojující pět aspektů šťastného a naplněného života: pozitivní emocionalitu, prožívanou smysluplnost existence, kvalitní mezilidské vztahy, angažovanou aktivitu a pracovní/studijní úspěšnost.

Štěstí na individuální i společenské úrovni dlouhodobě zkoumá také významný nizozemský psycholog R. Veenhoven (2004), zakladatel světové databáze štěstí (*World Database of Happiness*, <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>). Pojem štěstí vymezuje pomocí pojmů „životní spokojenost“ a „well-being“ jako míru, v níž člověk pozitivně hodnotí svůj život v jeho komplexnosti. Autor rozlišuje tři typy štěstí: celkové štěstí (*overall happiness*), hédonickou úroveň emocí (*hedonic level of affect*) a spokojenost (*contentment*).

Zkušená autorská dvojice amerických badatelů v oblasti well-beingu, E. Diener se svým synem R. Biswas-Dienerem (2008) uvažují ve svých novějších pracích o štěstí coby základu tzv. vnitřního bohatství člověka (*psychological wealth*).

Psychologické (duševní) bohatství chápou E. Diener a R. Biswas-Diener (2008) jako prožitek osobní pohody a vysoké kvality života. Je to více než radost a potěšení, více než absence deprese a úzkosti. Zahrnuje životní spokojenost



a štěstí, dobré fyzické a mentální zdraví, vřelé mezilidské vztahy, aktivní zapojení do zajímavých činností, ujasněné hodnoty a snahu o dosažení důležitých cílů, materiální dostatek a konečně prožívanou smysluplnost života a spirituální sféru, která člověka propojuje s něčím, co jej přesahuje. Takto duševně bohatý člověk pokládá svůj život za hodnotný, aktivní, smysluplný a radostný.

Autoři (Diener, Biswas-Diener, 2008) vyzdvihují zejména procesuální stránku štěstí a upozorňují na to, že prožívané štěstí může být jak příčinou, tak i následkem životní spokojenosti a úspěšnosti člověka. Štěstí tedy není jakýmsi konečným cílem, žádoucím a kladným emocionálním stavem, který vyplyne z dosažení příznivých životních podmínek a okolností. Je spíše neustálým procesem, který vychází z takového způsobu prožívání života a světa, jenž zahrnuje pozitivní postoje, smysl a spiritualitu. Skutečné vnitřní bohatství tedy souvisí jak s naším vnitřním postojem, tak s vnějšími okolnostmi.

Druhým důležitým principem, na který Dienerovi (2008) upozorňují, je skutečnost, že štěstí jedince je mnohostranně prospěšné pro jeho efektivní fungování. Přibývající výsledky výzkumů potvrzují teorii B. Fredericksonové (2002, 2009), podle níž jsou pozitivní emoce pro život člověka funkční a prakticky prospěšné. Současné výzkumy pozitivních emocí jasně ukazují, že kladné emoce pomáhají udržovat dobré vztahy, podporují kreativitu v myšlení a zájem o nové činnosti (Diener, Biswas-Diener, 2008). Štěstí se tak stává nikoli cílem, ale spíše prostředkem, díky kterému dokážeme lépe dosahovat našich životních cílů – je tedy klíčovým předpokladem našeho duševního bohatství.

### Nástroje měření míry štěstí

Jednou z prvních metod na zjišťování míry štěstí je krátká metoda *Happiness Measures* (známá také jako *Fordyce Emotion Questionnaire*; Fordyce, 1988), v níž respondenti odpovídají na otázku „Jak moc šťastně se obvykle cítíte?“ na škále od 0 (naprosto nešťastný) do 10 (absolutně šťastný). M. Fordyce (1985) je také autorem *Psychap Inventory*, jež se skládá ze dvou sad dotazníků (formy A, B), z nichž každá obsahuje 80 položek. Metoda obsahuje škálu *Achieved Personal Happiness Scale* (16 položek), škálu *Happy Personality Scale* (24 položek), škálu *Happy Attitudes and Values Scale* (19 položek) a *Happiness Life-Style Scale* (21 položek).

Používán je také dotazník *Oxford Happiness Questionnaire* (Hills, Argyle, 2002), který vychází z dřívější formy *OH Inventory* a v rámci 29 položek zahrnuje jak celkové hodnocení spokojenosti se svým životem, tak emocionální stránku štěstí. Mezi nejčastěji používané metody patří osmnácti položkový dotazník osobní pohody *Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1995) nebo škály pro zjišťování míry životní spokojenosti: *Temporal Satisfaction with Life Scale* (Pavot, Diener, Suh, 1998), kratší metoda *Satisfaction with Life Scale* (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985), nebo rozsáhlejší *General Inventory of Life Satisfaction* (Ramm, Czetli, 2004). Využíván je také *Bern Questionnaire of Subjective Well-*

-being (Grob, 1995), který zkoumá 6 základních složek osobní pohody: pozitivní postoj k životu, prožívané problémy, somatické potíže, sebeuctu, depresivní nálady a radost v životě.

Mezi novější metody patří např. dotazník *Orientation to Happiness* (Peterson, Park, Seligman, 2005), jenž se skládá z 18 položek zachycujících kognitivní i emocionální aspekty štěstí. Obecnou míru štěstí měří *Authentic Happiness Inventory Questionnaire* (Peterson, 2005), zatímco krátká škála *Subjective Happiness Scale* (Lyubomirsky, Lepper, 1999) je zaměřena na zjišťování trvalejšího štěstí.

Pro zjištění míry pozitivní emocionality byly vytvořeny metody jako *Panas Questionnaire* (Watson, Clark, 1994), jenž zjišťuje poměr pozitivních a negativních emocí, anebo tzv. *Positivity Self Test* (Frederickson, 2009). Mezi novější metody vycházející z nového konceptu štěstí jako „flourishing“ patří *Psychological Flourishing Scale* (Diener, Biswas-Diener, 2008), *Flourishing Scale* (Diener et al., 2009) a nebo *Mental Health Continuum* (Keyes, 2002). Na kognitivní aspekt štěstí (tzv. *savouring*), je zaměřena škála *Ways of Savouring Scale* (Jose, dle Bryant, Veroff, 2007).

Dotazníkových metod existuje samozřejmě ještě více a stále vznikají i nové nástroje, jejichž cílem je co nejlépe zachytit jak jednotlivé aspekty štěstí, tak celkové štěstí jako komplexní fenomén.

### Výsledky mezinárodních výzkumů štěstí

Dosavadní výzkumné poznatky svědčí o tom, že na štěstí lze nahlížet nejen jako na příjemný a žádoucí stav mysli, ale také jako na složitý fenomén, který je funkční a mnohostranně užitečný. Výzkumu různých aspektů lidského štěstí jsou věnovány webové stránky *Authentic Happiness* (<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>) editované M. Seligmanem, na nichž jsou uvedeny jak dostupné metody, tak i výsledky mnohých výzkumných studií.

Zajímavé výsledky mezinárodních studií zjišťujících míru štěstí v různých zemích světa nalezneme ve Světové databázi štěstí výzkumného týmu R. Veenhovena (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>, cit. 14. 11. 2010), z nichž například vyplývá, že průměrná životní spokojenost občanů České republiky v letech 2000–2009 dosahovala na škále 0–10 (0 = naprosto nespokojený, 10 = úplně spokojený) úroveň 6,5, zatímco např. obyvatelé Slovenska skórovali průměrně 5,9, Brazilci 7,5, Angolané 4,3, Číňané 6,3, Kanadáné 7,8 a Dánové 8,3.

Většina aktuálních výzkumů se však týká zkoumání individuální míry štěstí, a to zejména jeho emocionální složky. Bylo zjištěno, že pozitivní prožívání zvyšuje pracovní produktivitu a kladně působí na fyzické i mentální zdraví jedince (Rashid, 2009). Podporuje udržování kvalitních a nosných sociálních vztahů – šťastní lidé nejen že mají silnější sociální vazby, ale také činí druhé lidi šťastnými (Fowler, Christakis, 2008). Pozitivní naladění souvisí s rozšiřováním repertoáru myšlení a jednání – činí myšlení kreativnější a otevřenější k informacím, zlepšuje



fyzickou i psychickou pružnost a kladně ovlivňuje osobní pohodu i dlouhověkost (Frederickson, 2009; Giltay et al., 2004; Danner et al., 2001 in Rashid, 2009). Vyšší frekvence pozitivních emocí také souvisí s výškou příjmů (Diener, Biswas-Diener, 2008).

Význam jednotlivých faktorů souvisejících s mírou štěstí shrnuje na základě výsledků empirických výzkumů M. Seligman (2003) a nověji také E. Diener s R. Biswas-Dienerem (2008). Vzhledem k tomu, že není možné v rámci požadovaného rozsahu této práce zmínit všechny, vybíráme alespoň některé z nich:

#### a) Demografické proměnné

Ukazuje se, že demografické proměnné, jako jsou pohlaví člověka, jeho příslušnost k danému etniku, úroveň jeho vzdělání nebo podnebí země, v níž žije, nemají na míru štěstí významný vliv. Co se týče proměnné věku, některé výzkumy (Lacey et al., 2006) naznačují, že průměrná úroveň štěstí jedince po dosažení dospělosti mírně klesá až do zhruba 40. roku života, avšak dobrou zprávou je, že se poté začne životní spokojenost s věkem opět zvyšovat.

#### b) Vztah štěstí a zdraví

Existuje již mnoho vědeckých důkazů o tom, že pocit štěstí ovlivňuje zdraví. Lidé, kteří jsou šťastnější, nejen že s menší pravděpodobností onemocní, ale když už skutečně onemocní, tak si stěžují na menší množství symptomů nemoci než lidé méně šťastní (Cohen, 2003 dle Diener, Biswas-Diener, 2008). Kromě toho, že mají šťastní lidé silnější imunitní systém, vykazují také větší míru tzv. zdraví podporujícího chování, což vede k tomu, že méně často trpí civilizačními onemocněními.

Vztah mezi štěstím a zdravím však nefunguje stejně oběma směry: tj. objektivně dobrý zdravotní stav s prožívanou mírou štěstí příliš nesouvisí. Šťastní mohou být i lidé chronicky nemocní či handicapovaní, a to právě proto, že důležitější než objektivně zhodnocená závažnost zdravotního problému je subjektivní vnímání stavu a schopnost adaptace jedince na nemoc. Svou významnou roli zde hraje také proces adaptace.

#### b) Štěstí a sociální vztahy

Výzkumy dokazují (Diener, Biswas-Diener, 2008), že k tomu, abychom se úspěšně rozvíjeli, potřebujeme dobré vztahy s druhými lidmi. A naopak – je to právě pocit štěstí, který vede k lepším sociálním vztahům. Např. lidé, kteří měli vysokou úroveň štěstí již před manželstvím, se s větší pravděpodobností oženili/vdali, déle vydrželi ve svazku a byli šťastnější. Šťastnější osoby jsou sociabilnější: vykazují větší zájem o společné aktivity, pomoc druhému, ochotu otevřít se a sdílet s ostatními.

#### c) Štěstí a práce

E. Diener (2008) zkoumal vliv prožívaného štěstí na pracovní úspěch. V polovině 70. let 20. století získal data o míře štěstí u vysokoškolských studentů a v devadesátých letech je porovnal s výškou příjmů u členů této sledované skupiny, kteří

se nacházeli ve svém produktivním věku. Výsledkem analýzy dat bylo zjištění, že nejvíce šťastní lidé průměrně vydělávají až o 30% více peněz než jejich málo šťastní spolužáci. Přirozeným vysvětlením může být, že šťastnější pracovníci zkrátka odvádějí lepší práci, za což jsou náležitě odměňováni.

Vztah mezi štěstím a prací je oboustranný: práce člověku pomáhá budovat sebedůvěru a udržovat vztahy s druhými lidmi, což je pro pocit životní spokojenosti velice důležité. Podle výzkumů A. Wrzesniewské (dle Seligman, 2003) prožívají ti, kdo své zaměstnání vnímají jako osobní povolání, vyšší pocit životní spokojenosti a štěstí než ti, kteří svou práci vnímají jen jako nutné zlo.

#### d) Štěstí a peníze

Výzkumníci také hledali odpověď na otázku, kterou si lidé kladou odedávna: mohou peníze skutečně přinést štěstí? Odpověď však není jednoznačná. Do určité míry finanční úroveň jedince s jeho štěstím souvisí, ale nejen a pouze díky tomu, co všechno si za peníze může koupit. Peníze jsou spojeny také s určitým sociálním postavením, pocitem kontroly nad svým životem, zajímavou prací, pocitem větší jistoty a zabezpečení. Avšak ukazuje se, že důležitější, než konkrétní suma peněz, je individuální postoj k financím. Peníze tedy k pocitu štěstí mohou napomoci, rozhodně ale nejsou zárukou životní spokojenosti (Diener, Biswas-Diener, 2008).

#### e) Štěstí a spiritualita, náboženství

Mnoho studií prokázalo sice malou, ale významnou kladnou souvislost mezi náboženstvím a osobní pohodou. Výzkumy dokázaly, že lidé, kteří pravidelně chodí do kostela, jsou o něco zdravější a také tolerantnější než lidé nábožensky nezaložení. Jiný výzkum zase prokázal, že věřící lidé s menší pravděpodobností užívají drogy, páchají trestné činy a bývají také vzdělanější, mají vyšší příjmy a dožívají se vyššího věku (Diener, Biswas-Diener, 2008).

Z výše uvedeného vyplývá, že šťastní lidé skutečně fungují v mnoha oblastech lépe než lidé méně šťastní. Úspěšnost ve vztazích, dobré zdraví a smysluplná práce výrazně zvyšují pocit štěstí a tyto pozitivní emoce pak zpětně vedou k úspěchu v těchto oblastech.

E. Diener (Diener, Biswas-Diener, 2008) má za to, že štěstí je základním stavebním kamenem našeho psychologického bohatství, a to nejen proto, že se cítíme dobře, ale hlavně proto, že kladné naladění má tak prospěšný praktický dopad na další důležité oblasti života.

### **Výzkum osobní pohody a životní spokojenosti v ČR**

V České republice existuje dlouhá tradice teoretického zkoumání životní spokojenosti a osobní pohody (Kebza, Šolcová, 2003). Zkoumány byly prediktory osobní pohody u české populace (Šolcová, Kebza, 2005; Hřebíčková, Blatný,

Jelínek, 2010) i zdroje a osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti (Blatný, Osecká, 1998; Blatný, 2001). Vznikly studie zkoumající osobní pohodu u českých vysokoškoláků (Šolcová, Kebza, 2009) a máme k dispozici také údaje o míře štěstí u dětí i dospělých v ČR z období konce 90. let 20. století (Mareš, 2001).

Subjektivní životní spokojenost u různých věkových skupin respondentů studoval J. Lašek (2004), N. Schusterová (2007) podrobněji zkoumala vztah subjektivní pohody, hodnot a cílů.

Strukturální analýzu modelu životní spokojenosti adolescentů představil J. Kožený a kol. (2007). Sledováním různých faktorů ovlivňujících spokojenost se životem, jako jsou socioekonomický status, životní standard, hodnotová a politická orientace nebo životní události a pracovní stres, se výzkumně zabýval také K. Hnilica (2004, 2005, 2006).

Vzhledem k tomu, že výsledky těchto výzkumných studií jsou českým čtenářům běžně dostupné, domníváme se, že není nutné je podrobněji představovat.

### **Aplikace poznatků do praxe**

Významný harvardský psycholog T. Ben-Shahar (2007) tvrdí, že explicitním cílem psychoterapie by mělo být právě klientovo štěstí – neboť je to „touha po štěstí“, která obvykle stojí za klientovou (různým způsobem formulovanou) zakázkou. Ve světle výše uvedených výsledků mezinárodních výzkumů získává cílená podpora kladného prožívání na významu a odráží se ve snaze vytvořit a ověřit efekt konkrétních intervencí tzv. pozitivní psychoterapie (Seligman et al., 2005), využitelných ve školní psychologii, v individuální, párové i skupinové psychoterapii a koučingu.

Pozitivní psychoterapie vychází ze základního předpokladu, že cílem terapeutického působení není jen pomáhat klientům v nesnázích, eliminovat míru ohrožení, redukovat symptomy deprese a úzkosti nebo zmírňovat vztahové problémy, ale také obnovovat a posilovat jejich kladné prožívání a podporovat pozitivní vlastnosti (Rashid, 2009). Také C. Keyes (2003) zastává názor, že psychoterapie by měla být zaměřena na podporu a udržení komplexního mentálního zdraví, pro něž je příznačná jak absence psychopatologie, tak přítomnost prožívaného štěstí a well-beingu.

Závěrem považujeme za nutné podotknout, že intervence pozitivní psychologie v žádném případě nenaznačují, že ostatní psychotherapeutické postupy jsou „negativní“. Jejich účelem není nahrazení obvyklých postupů individuální či párové terapie, zaměřených primárně na řešení problému a zmírnění konfliktu, ale spíše jejich doplnění o intervence založené na vědecky podložených poznatcích pozitivní psychologie (Rashid, 2009).

Dosavadní výzkumy naznačují, že intervence pozitivní psychoterapie jsou vhodné pro použití jak při práci s klinickou populací, ale také pro zdravé osoby bez známek patologie, kteří chtějí prožít naplněný a šťastný život. V tomto ohle-

du se intervence pozitivní psychoterapie v mnohém přibližují metodám koučingu, jehož obecným cílem je napomáhat zdravým jedincům stanovovat si osobní či profesní cíle, překonávat překážky na cestě k jejich dosažení a udržovat motivaci (Biswas-Diener, 2009).

### Závěr

V příspěvku jsme představili několik současných koncepcí lidského štěstí, jejichž autoři se většinou hlásí ke směru pozitivní psychologie. Představili jsme vybrané výsledky aktuálních zahraničních výzkumů osobní pohody a štěstí a uvedli jsme nejpoužívanější metody pro zjišťování míry těchto proměnných. Naznačili jsme aplikační možnosti poznatků pozitivní psychologie v praxi a upozornili na široké možnosti výzkumu pozitivních aspektů osobnosti a života jedince u nás.

Závěrem bychom rádi vyzdvihli skutečnost, že většina citovaných výsledků výzkumů pochází ze zahraničních studií, a proto pokládáme za vhodné podpořit výzkum kladných témat i u nás a získat relevantní data odpovídající našim podmínkám.

Za účelem podpory výzkumu témat z oblasti pozitivní psychologie a aplikace poznatků do praxe bylo v r. 2010 založeno Centrum pozitivní psychologie v ČR (CPPC, [www.pozitivni-psychologie.cz](http://www.pozitivni-psychologie.cz)). Mezi cíle Centra CPPC patří kromě organizace seminářů a workshopů také poskytování konzultací, postupné zpřístupňování českých verzí metod pozitivní psychologie a ověřování praktických intervencí. Všichni zájemci o spolupráci jsou srdečně vítáni.

### Abstract

The aim of the paper is to present main aspects and conceptions of human happiness that is studied by positive psychology. We give overview of the methods measuring happiness and well-being and we present and discuss the results of selected international and domestic studies on happiness, well-being and life satisfaction. We suggest possible implications of the results of happiness research for practice and call for further research on happiness in the Czech Republic.

### Key words

Happiness, well-being, positive psychology

### Literatura:

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. New York: McGraw-Hill.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching: Assessment, diagnosis, and intervention*. New York: Wiley.
- Blatný, M. A kol. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45, 5, 385–392.
- Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: Osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42, 5, 385–394.

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: LN.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In C. R. Snyder & C. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (63–73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. In E. Diener (Ed.), *The collected works of Ed Diener* (Vol. 3, pp. 247–266). Dordrecht, NL: Springer.
- Dosedlová, J. (2008). *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511–521.
- Fordyce, M. W. (1986). The Psychap Inventory; A multi-scale test to measure happiness and its concomitants. *Social Indicators Research*, 18(1), 1–33.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 63–89.
- Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalyt. nakl.
- Frederickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (120–134). New York: Oxford University Press.
- Frederickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press.
- Hills, P, Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. Vol. 33, 7, 1073–1082.
- Hnilica, K. (2006). Vlivy socioekonomického statusu a přírodní katastrofy na zdraví a spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 50, 1, 16–35 .
- Hnilica, K. (2005). Vlivy politické orientace, sociálního srovnávání a osobnosti na spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 49, 2, 97–114 .
- Hnilica, K. (2004). Vliv pracovního stresu a životních událostí na spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 48, 3, 193–202 .
- Hřebíčková, M., Blatný, M., Jelinek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*, 54, 1, 31–41.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic.
- Jose, P. (2007). Ways of Savouring Scale. Dle Bryant, F., & Veroff, J. *Savouring: A new model of positive experience*. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47, 4, 333–345 .
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 43, No. 2, pp. 207–222.
- Keyes, C. L. M., Haidt, J. (2002). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: APA.
- Keyes, C. L. M. (2010). Stopping the insanity: Promoting positive mental health is sanity in a world needing better mental health. *Book of Abstracts, 5<sup>th</sup> European Conference of Positive Psychology*, Copenhagen 2010.
- Kožený, J., Csémy, L., Tišanská, L. (2007). Strukturální analýza modelu životní spokojenosti adolescentů. *Československá psychologie*, 51, 3, 224–237.
- Lacey, H. P., Smith, D. M., Ubel, P. A. (2006). Hope I die before I get old.: Misspredicting happiness across the adult life span. *Journal of Happiness Studies*, 7, 2, 167–182.
- Lašek, J. (2004). Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*, 48, 3, 215–224 .

- Lopez, S. J. (Ed.). (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Lu, L. (1999). Personal or environmental causes of happiness: A longitudinal analysis. *Journal of Social Psychology*, 139, 79–90.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, r. XLV, č. 2, s. 97–117.
- Maslow, A. H. (2000). *Ku psychologii bytia*. Modra: Persona.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Sciences*, 6, 10–19
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340–354.
- Peterson, Ch. (2006). *A Primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life, *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25 – 41.
- Ramm, D. R., Czetli, S. N. (2004). *The formula for happiness*. Xlibris Corporation.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*. 65,5,461–66.
- Rogers, C. R. (1995). *Ako byť sám sebou*. Bratislava: Iris.
- Rogers, C. R. (1998). *Způsob bytí*. Praha: Portál.
- Ryff, C. D., Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (541–555). New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99–104.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. (in press). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Schusterová, N. (2007). Vzťah hodnot, cieľov a subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 51, 1, 48–57.
- Slezáčková, A. (2010). Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí. *E-psychologie* [online], 4 3, 55–69 [cit. 10. 11. 2010]. Dostupný z www: <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>.
- Šolcová, I., Kebza, V. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49, 1, 1–8.
- Šolcová, I., Kebza, V. (2009). Osobní pohoda vysokoškolských studentů: česká část studie. *Československá psychologie*, 53, 2, 129–139.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as a public policy aim: The greatest happiness principle. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (658–678). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Veenhoven, R. (2010). World Database of Happiness, collection *Happiness in Nations*, Nation Report Czech Republic (CZ), viewed on 2010-11-14 at <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.
- WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment: Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41, 1403–1409.