

Jaro Křivohlavý



PSYCHOLOGIE POCITŮ ŠTĚSTÍ

Současný stav poznání



 **GRADA®**



Jaro Křivohlavý

PSYCHOLOGIE POCITŮ ŠTĚSTÍ

Současný stav poznání

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.

PSYCHOLOGIE POCITŮ ŠTĚSTÍ
Současný stav poznání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5175. publikaci

Odpovědná redaktorka Hana Reslová Dušková
Sazba a zlom Jan Šístek
Zpracování obálky Michal Němec
Počet stran 136
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Illustration © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4436-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8544-8 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8545-5 (ve formátu EPUB)

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
Každý touží po štěstí	9
ÚVOD	11
Co je to štěstí	11
Kdy a kde se setkáváme s projevy, které je možno považovat za pocit štěstí	11
Rozměry štěstí	13
Pojmenování stavu, který považujeme za stav šťastného člověka	14
Psychologický pohled do světa zážitku štěstí	15
Štěstí – emoce a city	16
Do které oblasti psychologie patří jev zvaný štěstí?	21
Pojetí štěstí v užším a širším slova smyslu	23
I. HORIZONTÁLA POJETÍ ŠTĚSTÍ	25
Slovo úvodem	25
Co ovlivňuje náš pocit hédonického štěstí?	25
Tržiště obecných domněnek o tom, kdy je člověk šťasten	26
Upřesnění psychologického pojetí pocitů subjektivního blaha – <i>well-being</i>	27
Jak psychologové zjišťují, diagnostikují a měří emoce	29
Vliv vztahů mezi lidmi na výši jejich zážitku štěstí	31
Potřeba někomu patřit	32
Připoutání – <i>attachment</i>	33
Vliv mezilidských vztahů na pocity životní spokojenosti a štěstí	39
Přátelství a míra osobně prožívaného štěstí	41
Vliv přátel na naši spokojenost	42
Vztah mezi prací a pocity štěstí	43
Kdy nám práce dělá radost a jsme šťastni, že ji může dělat?	43
Postoje k práci	43
Co tvoří samo psychologické jádro pracovní aktivity?	44
Vztah mezi prací a mírou spokojenosti	46
Přechod do důchodu	47
Životní styl práce	48
Smysluplnost práce	49
Hledisko celoživotní smysluplnosti dané aktivity	49
Spolupracovníci, nadřazení a podřízení	50
Volnočasové aktivity	52
Vliv dovolené na míru naší životní spokojenosti a štěstí	53

Vliv věku na pocit životní spokojenosti a štěstí	54
Vliv stresujících faktorů na míru štěstí a životní spokojenosti stárnoucí populace	55
Vztah subjektivně vnímaného zdravotního stavu k pocitům štěstí seniorů	56
Vliv intimního života na pocity štěstí seniorů	56
Nástin hlavních zjištění o vztahu mezi stárnutím a pocity štěstí a spokojeností	57
Vztah víry a religiozity k míře spokojenosti stárnoucích lidí	57
Osobnost a pocity štěstí	58
Spokojenost, radost a štěstí extrovertů, introvertů a neurotiků	58
Velká pětka	59
Vliv myšlení na míru naší spokojenosti se životem	60
Jak naše cíle ovlivňují, jak nám je	61
Výše vzdělání	63
Kompetence	64
Peníze, pocit štěstí a životní spokojenost	65
Složitost vztahu peněz a štěstí	65
Kontext situace, v níž se tento vztah odehrává	67
Peníze nade vše!?	67
Vliv životních událostí na spokojenost a štěstí	68
Které zážitky nás nejspíše uvedou do pozitivního stavu	69
Záměrné navozování pozitivních zážitků	70
Problematika spokojenosti a štěstí ve spirituální oblasti	72
Religiozita a spokojenost (štěstí)	74
Studie vztahu víry a spokojenosti	74
Zvládání těžkých životních situací	76
Zážitky spokojenosti a štěstí v mezinárodním srovnávání	79
Rozdíly v míře spokojenosti a štěstí mezi různými státy	79
II. VERTIKÁLA POJETÍ ŠTĚSTÍ	81
Slovo úvodem	81
Autentické štěstí – M. E. P. Seligman	81
Co hedonicky šťastnému člověku chybí	82
Důvody nespokojenosti s hedonickým pojetím štěstí	83
Vícerozměrné pojetí štěstí	84
Smysluplnost života	85
Angažovanost	86
Totální blaho, <i>flourish</i> – dozrát	87
Kde a jak se zrodilo širší pojetí štěstí v psychologii?	88
PERMA	90
Úspěšné činy	90
Metoda SST	91

Využití Seligmanova pojetí <i>flourish</i> v pedagogické praxi	91
Rozhodný krok do praxe: metoda GAT	93
Využití metody GAT v praxi	94
Totální zaujetí – <i>flow</i> , Mihaly Csikszentmihalyi	94
Optimální zkušenost	95
<i>Experience Sampling Method</i> – metoda sbírání zkušeností	97
Nejjednodušší aktivity se zážitkem <i>flow</i>	98
Zážitky <i>flow</i> při práci	99
Radost ze hry	100
Dynamika jevu <i>flow</i>	102
Zvládání unuděnosti	102
Štěstí jako zážitek dobře, účelně a smysluplně prožitého života	103
Kde si otázky o smysluplnosti lidé museli řešit a vyřešit?	103
Specifická zážitku smysluplnosti	104
Účelnost našich aktivit	105
Zaměření k cíli vede k aktivitě	105
Kultura jako zdroj cílů	106
Stadia na cestě k dospělému pojetí smysluplnosti života	107
Projekty, snahy a životní témata	108
Výchova k hledání a výběru životních cílů	108
III. POHLED DO FILOZOFICKÉHO POJETÍ ŠTĚSTÍ	109
Historický pohled na filozofii štěstí	109
<i>Eudaimonia</i>	110
<i>Eudaimonia</i> v psychologických konceptech	111
Ctnosti a zážitky štěstí	112
Proč je pozornost věnována ctnostem, když tématem je štěstí?	112
Oč jde, pokud se hovoří o ctnostech?	112
Pojetí štěstí v různém kulturním kontextu	113
Křesťanské pojetí štěstí	113
Pojetí štěstí v osvícenství	114
Současné filozofické teorie štěstí	116
Deset důležitých filozofických poznatků o štěstí	117
Vývrcholení filozofického pojetí štěstí	118
Cesta vede jinudy	119
K čemu nás vede výše uvedené zamyšlení?	119
ZÁVĚR	121

PŘÍLOHA 1	122
SWLS, Psychologická metoda měření míry spokojenosti v životě	122
PŘÍLOHA 2	124
PANAS, Psychologická diagnostická metoda zaměřená na oblast afektů	124
LITERATURA	127

PŘEDMLUVA

KAŽDÝ TOUŽÍ PO ŠTĚSTÍ

*Co je příčinou toho, že jsme někdy šťastni a jindy nešťastní?
 Dá se předvídat či předpovídat, zda budeme, či nebude šťastni?
 Co má vliv na to, že jsme šťastni, někdy až mimořádně?
 Čím se liší zážitek štěstí od situace, kdy jsme spokojeni a kdy je nám dobře?
 Dá se štěstí měřit, a když ano, potom jak?
 Jak se projevuje štěstí?
 Jaký vliv má zážitek štěstí a neštěstí na náš život?
 Co ovlivňuje štěstí v našich rodinách?
 Jak udržet dobrou míru štěstí v manželství?
 Co se ví o spokojenosti lidí při práci, v zaměstnání?
 Jak to je se štěstím v průběhu celého našeho života?
 Má kultura a politika v celosvětovém měřítku vliv na to, jak jsou lidé šťastni?*

Takovéto a podobné otázky zajímaly lidi od nepaměti.

Téma „štěstí“, „spokojenost“ či „blaho“ (moderně *well-being*) nacházejí historici v průběhu celé historie lidstva. Zabývali se jimi lidé moudří – filozofové, i lidé hledající, co je v životě podstatné a co nás přesahuje – teologové.

Tyto otázky vedly sociology k rozsáhlým studiím míry štěstí v různých státech a kulturách. V posledních třech desetiletích se tématem velice intenzivně zabývají v celém světě psychologové – zvláště pak ti, kteří pracují experimentálně a věnují se tzv. **pozitivní psychologii**. Jejich empirické, experimentální, materiálové studie v odborných psychologických časopisech se dnes již počítají na tisíce.¹

¹ V přehledu odborných psychologických článků a knih, publikovaných v poslední době, dosáhl počet publikací s tematikou *happiness* a *subjective well-being* (štěstí a spokojenost) hranice 347 000 položek (Robinson et al., 1991, s. 61).

Již v roce 1986 bylo zveřejněno, že v psychologických odborných časopisech bylo už publikováno 2545 odborných článků s tematikou *wellness* (Robinson et al., 1991, s. 61).

„Počítáme-li množství odborných psychologických prací zabývajících se otázkami štěstí a životní spokojenosti, potom v letech 1961–2005 je možno sledovat neustálý nárůst počtu těchto prací o 300 %. V roce 1961 to byly jen ojedinělé práce. Dnes se objevuje ročně přes 2000 odborných článků s tématem psychologie štěstí a wellness.“ (E. Diener – Diener, Bismas-Diener, 2002, s. 494)

A co se zjistilo?

Ukázalo se, že:

- každý člověk si přeje, aby byl šťastný,
- skutečně každý šťastný je – alespoň někdy a alespoň trochu,
- to, co se rozumí štěstím, spokojeností a blahem, je obsaženo ve všem, co si lidé staví jako cíl, kterého chtějí v životě dosáhnout (i když si to sami výslovně tak nedefinují),
- šťastní lidé jsou aktivnější, tvořivější, mají vyšší sociabilitu, jsou zdravější, lépe vzdorují nemocem a lépe zvládají konflikty a životní krize,
- je možno míru štěstí, spokojenosti a blaha určitými zásahy měnit,
- štěstí, spokojenost a blaho může být nejen vlastním cílem lidského snažení, ale i dílčím cílem k dosažení cílů dalších,
- šťastní lidé jsou úspěšnější v mnoha oblastech lidské činnosti a v pozadí tohoto úspěchu je vyšší míra štěstí (spokojenosti, blaha typu *Well-Being*),
- existuje celá řada různých vlivů, které působí na to, zda jsme šťastnější, nebo naopak nešťastnější.

Pravdou je, že velká část našeho myšlení o štěstí se týká těch situací, kde zážitek štěstí je charakterizován výrazným, emocionálně silným, avšak krátkodobým fyziologickým projevem. Platí však i zde, že **není štěstí jako štěstí**. Existuje i štěstí, které je vážnější a hlubší povahy. Příkladem může být štěstí sochaře, který tvoří sochu, či toho, kdo staví dům či píše symfonii atp. U takovýchto projevů je již možno mluvit nejen o **intenzitě**, ale i o **kvalitě štěstí**. A právě na takovéto druhy štěstí, které mají někdy až celoživotní dosah, je v současnosti zaměřena pozornost v psychologických studiích, o nichž pojednáváme ve druhé části této knihy.

Cílem, který jsem si vytyčil, je seznámit čtenáře s tím nejpodstatnějším, co se za poslední desetiletí ve velkém množství odborných psychologických studií, v článcích a pojednáních objevilo a může nás to „obšťastnit“ lepším porozuměním zážitků, které patří k tomu nejkrásnějšímu, co jen můžeme v životě prožít.

Úkolem této knihy je přiblížit čtenářům tento svět – tuto krásnou oblast psychologických studií štěstí, spokojenosti a blaha.

S přáním zdařilého života

Jaro Křivohlavý
V Třebenicích, 19. 3. 2013

ÚVOD

CO JE TO ŠTĚSTÍ

KDY A KDE SE SETKÁVÁME S PROJEVY, KTERÉ JE MOŽNO POVAŽOVAT ZA POCIT ŠTĚSTÍ

Štěstí je něčím, o čem má každý z nás svou vlastní představu. Že tomu tak je, ukazují mimo jiné i odpovědi velkého množství lidí, jimž jsme položili základní otázku týkající se štěstí. Každého jsme se ptali: „Kdy jste prožili nějakou šťastnou chvíli v životě – a zvláště tu nejšťastnější? Zkuste to vyjádřit v co nejstručnější formě.“

Uvádíme některé z velkého množství odpovědí – zvláště pak těch lidí, kteří se účastní soustavného vzdělávání na Univerzitě třetího věku v Praze:

- *Největším štěstím pro mne bylo, když mi v porodnici přinesli naši malinkou Aničku. Podali mi ji, abych si ji pochovala.*
- *Já jsem byl velice šťastný, když mi poprvé naše Evička řekla „táta“.*
- *Byli jsme šťastni, když jsme se nastěhovali sem do tohoto bytu, donesli jsme poslední škatuli, zavřeli dveře a únavou zmoření jsme si sedli.*
- *Co váháte? Největším štěstím pro mne bylo, když Marie při svatbě řekla své „ano“.*
- *Udělali se mi samým štěstím hvězdičky před očima, když mne Mirek požádal o ruku.*
- *To víte, že jsme byli šťastni, když své studie Jirka dotáhl až k promoci.*
- *Když mi řekli, že má disertační práce byla přijata k obhajobě, byl jsem šťastný. Samou radostí mi spadl kámen ze srdce.*
- *Byl jsem šťastný, když mne přijali do prvního místa a dostal jsem práci, která mi sedla.*
- *Kdy jsem byl v životě šťastný? Když se za mnou zavřela vrata koncentračního tábora a já jsem mohl vykročit bez doprovodu.*
- *Byl jste na vojně? Tak jste to zažil taky. Šťastni jsme byli všichni mazáci, když jsme po dvou letech vycházeli z kasáren v civilu.*
- *Já jsem si po operaci myslela, že již nikdy nebudu chodit. Vypadalo to se mnou zle. Když jsem však poprvé s doprovodem sešla z několika schodů, byla jsem šťastná jako blecha.*

- *Byla jsem na vyšetření na onkologii. Když jsem si potom šla pro výsledky, tajil se mi dech. Jakmile jsem slyšela, že nejde o zhoubný nádor, byla jsem šťastná, zavřela jsem oči a děkovala, děkovala, děkovala jsem...*
- *Já jsem vždycky šťastná, když sem – do domova důchodců – přijdou za mnou na návštěvu moje děti.*
- *Starám se o maminku již celou řadu let – a není to snadná práce. Když mi ale řekla, že je šťastná, že má tak hodnou dceru, tak jsem se samým štěstím rozplakala.*
- *Šťastná? Já jsem šťastná každý den, když se probudím a zjistím, že ještě žiji.*
- *Je mi už skoro devadesát let! Jsem šťastná, že jsem hned v mládí uvěřila a že víra formovala celý můj život.*

Takových podobných výroků o zážitcích štěstí jsme slyšeli mnoho. Pravdou je, že jsme nenašli nikoho, kdo by řekl, že byl šťasten, protože vyhrál milion. Mnohá sdělení hovořila o tom, že k pocitům štěstí dochází, když je daný člověk „mezi svými“ – kamarády, přáteli, spolužáky atp. Nejedno se týkalo šťastných chvil v přírodě, na dovolené, na cestách po světě atp. Přesně řečeno: pestrost odpovědí na tuto otázku o zážitcích štěstí byla nepředstavitelná.

Slyšeli jsme i odpovědi jiného typu – např.: jsem šťasten, když dělám to, co dělat mám, když žiji tak, jak žít mám, když se chovám, jak se chovat mám, když se na cestě blížím k vytčenému cíli. Byl tam i dovětek: „Vy sám jste přece jednou zveřejnil výrok profesora Viktora E. Frankla o tom, že štěstí je vedlejším produktem cesty k nadějnému cíli!“ I s tím zde počítáme a vrátíme se k tomu v poslední kapitole.

Se slovem „štěstí“ se můžeme setkávat na různých místech. Je možno jej nalézt v lidové mluvě, ale na druhou stranu i ve filozofických spisech – jak starých, tak současných. Lze je objevit v soudobých odborných psychologických studiích. Jeho význam se proto může od sebe lišit podle toho, kde a jak se o něm hovoří. Relativně nejpřesněji je pojem štěstí přitom definován právě v psychologických experimentálních pracích. Tam se ovšem setkáváme s tím, že se jeho přesné definování liší od obecného (lidového) pojetí. Proto mu psychologové dávají i odlišné slovní označení – určitější a přesnější název. Hovoří se např. o spokojenosti se životem (*satisfaction with life*) nebo o tom, že je člověku dobře (*well-being*) atp.

Oč se nám jedná?

Jde o to podívat se na štěstí z několika různých pohledů:

A. Naznačit si, jak se na štěstí dívají lidé kolem nás.

B. Seznámit se s tím, jak se na štěstí dívali filozofové.

C. Obeznámit se s tím, co o štěstí zjistili psychologové, jak se jejich pohled na štěstí v průběhu studia vyvíjel a prohluboval a jaký je současný stav poznání.

ROZMĚRY ŠTĚSTÍ

Hovoříme-li o štěstí, je dobré si ujasnit, co máme na mysli. To umožňuje např. utřídit tento jev podle jeho základních rozměrů.

Rozsah štěstí

Je možno hovořit o štěstí zcela určitého člověka (individu), případně o štěstí určité dvojice lidí (např. milenců, manželů atp.), určité skupiny lidí (např. rodiny, školní třídy, dílny, podniku atp.), případně o míře štěstí v různých velkých celcích (např. o štěstí určitých národů, lidí v různých státech atp.).

Doba trvání štěstí

Lze také hovořit o štěstí a mít na mysli momentální stav určitého člověka, nebo naopak jeho celoživotně trvajících stav; štěstí, které bylo, které je a které očekáváme.

Intenzita štěstí

Štěstí může být velice intenzivní – jako když někdo neočekávaně vyhraje hodně peněz nebo když má někdo štěstí, a to, co normálně každého zničí, se dotýcnému vyhnulo.

Na druhé straně existuje tzv. tiché štěstí – např. manželů v důchodovém věku, kteří na penzi sedí na lavičce před svým domečkem či výměnkem a vzpomínají na minulost, co se přihodilo a jaké to bylo.

Kvalita štěstí

O štěstí je možno hovořit v souvislosti s kvalitou života např. určitého člověka. Šťastný může být třeba zloděj, kterému se povedlo něco ukrást, nebo naopak lékař, jenž dokázal zachránit život mládence zraněného při autonehodě. Šťastný mohl být i např. Hitler, když se mu podařilo zákeřným způsobem přepadnout nějaký evropský stát, nebo naopak ten či onen vojevůdce, který dokázal Hitlerovo řádění překazit či zarazit.

POJMENOVÁNÍ STAVU, KTERÝ POVAŽUJEME ZA STAV ŠTASTNÉHO ČLOVĚKA

Řekneme-li o někom, že je to šťastný člověk, nebo že dotyčný je momentálně šťastný, máme přitom určitou představu o tom, co to je být šťastný. Tuto svou představu můžeme vyjádřit slovem „šťastný“. Můžeme ji však vyjádřit i řadou jiných významově příbuzných slov. Nemusí to být striktně synonyma (slova, která mají přesně stejný význam), přece jen se tato pojmenování mohou významově překrývat s tím, co máme na mysli, když vyslovíme slovo šťastný. Příkladem mohou být vyjádření: jsem spokojen, vede se mi dobře, jsem v pořádku, vše je OK, je mi dobře, případně – mám radost z toho či onoho, atp.²

V odborných psychologických pojednáních se dnes setkáváme s tím, že k přesnému určení, čeho se dané experimentální studium týká, se používá vždy dvou termínů. Jedním z nich je všeobecně známý a běžně používaný termín „štěstí“ (*happiness*) a v závorce upřesnění tohoto pojetí pojmem z daného teoretického pojetí – např. štěstí (subjektivně vyjádřené sdělení toho, jak mi je dobře či blaze) atp.

Tento způsob upřesnění, o kterém pojetí štěstí daný autor hovoří, se stále častěji objevuje i v psychologických pojednáních, kde dává možnost harmonicky sladit myšlení autora a čtenáře. Příkladem může být používání termínu *well-being*.

Označení *well-being* může být viděno v pojetí chápání štěstí jako vztahu mezi výší pozitivních a negativních afektů, případně jejich poměrů (jak o něm budeme hovořit v dalším textu). Hovoří se tak např. o štěstí s uvedením autora daného pojetí – např. *well-being* (Ed Diener) nebo *Well-Being* (M. E. P. Seligman). O štěstí je možno hovořit v pojetí autentického štěstí M. E. P. Seligmana. Tam se termín upřesní tak, že se uvede *well-being* (autentické štěstí) nebo *well-being* (*authentic happiness*). Protože i toto Seligmanovo pojetí štěstí bylo po určité době ještě dovršeno, je dnes možno se setkat s pojetím *well-being* (*flourish*, M. E. P. Seligman). Na první pohled se to může zdát složité, avšak vědět jde o co nejpřesnější definování termínů – slov, jimiž se snažíme spolu domluvit.

² Tato výrazová pestrost se projevuje nejen v lidové řeči, ale i v odborných psychologických pojednáních. Robinson (et al., 1991) uvádí např. takovýto „hrozen“ anglických významově navzájem blízkých termínů ze soudobé odborné psychologické literatury o štěstí: *happiness – satisfaction, positive affect, affect balance, cognitive evaluation, elation, morale, subjective well-being, sense of well-being, psychological well-being, perceived well-being, subjective wellfare, subjective sense of psychological well-being, perceived life quality tp.* (s. 61).