

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**NOVÉ POZNATKY POZITIVNÍ
PSYCHOLOGIE (VÝZKUM SPOKOJENOSTI)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Šmídová

Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika

Studijní obor: Učitelství pro MŠ

2017- 2020

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojem informací.

V Plzni 27. 4. 2020 vlastnoruční podpis

Ráda bych tímto poděkovala panu PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za vedení bakalářské práce a pomoc při ní. Dále také děkuji všem respondentům, kteří se zapojili do mého výzkumu.

Originál zadání

Obsah

<i>Úvod</i>	7
<i>Zamyšlení nad tématem „Pozitivní psychologie“</i>	8
<i>Teoretická část</i>	9
1 ÚVOD DO POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE.....	9
1. 1 Pozitivní psychologie jako věda.....	9
1. 2 Historický a filozofický kontext.....	9
1. 3 Vývoj pozitivní psychologie ve světě	10
1. 4 Vývoj pozitivní psychologie v ČR.....	11
1. 5 Výuka pozitivní psychologie.....	12
2 POJETÍ OSOBNÍ POHODY A ŠTĚSTÍ.....	13
2. 1. Kvalita života	13
2. 2 Osobní pohoda v pojetí E. Dienera	13
2. 3 Pojetí osobní pohody podle C. D. Ryffové	15
2. 4 Koncept pozitivního mentálního zdraví podle C. Keyese.....	15
2. 5 Optimální prožívání – FLOW	16
3 ŠTĚSTÍ	19
3. 1 Co je to štěstí.....	19
3. 2 Štěstí v souvislosti s věkem a životními událostmi.....	22
4 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE V PRAXI.....	25
4. 1 Pozitivní psychoterapie a metody koučingu	25
4. 2 Posttraumatický rozvoj osobnosti	27
4. 3 Zmírnění negativity a zvýšení pohody a štěstí.....	29
<i>Praktická část</i>	31
5 PROJEKT VÝZKUMU	31
5. 1 Téma výzkumu.....	31
5. 2 Cíl výzkumu	31
5. 3 Výzkumné metody	31
5. 4 Výzkumná tvrzení	32
5. 5 Charakteristika zkoumaného vzorku.....	33
5. 6 Průběh výzkumu.....	33
6 ZPRACOVÁNÍ DAT A POPIS VÝSLEDKŮ	35
6. 1 Analýza výsledků aritmetického průměru	35
6.1.1 Analýza výsledků výroku A.....	37
6.1.2 Analýza výsledků výroku B	38

6.1.3 Analýza výsledků výroku C	39
6.1.4 Analýza výsledků výroku D	40
6.1.5 Analýza výsledků výroku E.....	41
6. 2 Analýza výsledků směrodatné odchylky.....	42
6. 2. 1 Analýza výsledků F-testu	44
6. 3 Vyhodnocení pravdivosti tvrzení	45
<i>Závěr</i>	47
<i>Resumé</i>	48
<i>Online zdroje</i>	50
<i>Literatura</i>	51
<i>Přílohy</i>	53

Úvod

Předkládaná bakalářská práce se věnuje pozitivní psychologii a výzkumu životní spokojenosti. Bližším zkoumáním pozitivní psychologie se zabývají vědecké výzkumy od 20. století, ale zárodek této myšlenky pochází již z antiky, kdy se touto otázkou zabývali například myslitelé Aristoteles a Epikúros. Problematiku toho psychologického odvětví považuji za velmi zajímavou. Jedná se o poměrně nově vzniklou vědu, a tak se stále nabízí oblasti k výzkumům, studiím a novému bádání. Pozitivní psychologie promlouvá jak k odborné veřejnosti tak k té laické, protože se svým obsahem velmi dotýká praktického života a nabízí širokou škálu využití ze své aplikované části. V neposlední řadě je důležité zmínit se o populačním nárůstu psychických onemocnění a problémů, které plynou především ze způsobu a podmínek dnešního života lidí. Na základě tohoto faktu se pozitivní psychologie stala nedílnou součástí medicínského odvětví a v současnosti poskytuje klientům odbornou diagnostiku, terapii a také prevenci a poradenství.

Práce se v své teoretické části zaměřuje na historické a filozofické kontexty pozitivní psychologie, vývoj jak v České republice, tak v zahraničí a možnostech studia tohoto psychologického odvětví. Tato část práce se rovněž zabývá výkladem pojmů, kterými jsou štěstí, pohoda a spokojenost v různých pojetích. Závěr teoretické části práce je věnován současnému využití pozitivní psychologie v běžném životě.

Praktická část je zaměřena na kvantitativní výzkum životní spokojenosti formou dotazníků. Cílem tohoto výzkumu je zmapovat a porovnat životní spokojenost u respondentů ve věkových kategoriích do 35 let a nad 35 let věku. Výzkum je koncipován na základě Dotazníku míry spokojenosti (Autorský kolektiv: Diener, E., Emmons, R. A. et al. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1995, 49.1, s. 71 – 75., přeloženo Křivohlavým 2013, strana 122). Data z výzkumu byla vyhodnocena výpočtem aritmetického průměru, směrodatné odchylky, t-testu a F-testu. Na základě dostupných zdrojů lze usuzovat, že tento konkrétní dotazník nebyl doposud v České republice k výzkumným účelům nebo pro odbornou práci použit.

Zamyšlení nad tématem „Pozitivní psychologie“

Pozitivní psychologie je věda, která se zabývá pozitivním přístupem k životu. Vybavuje se mi poněkud středoškolská definice nejrůznějších humanitních věd. Odhaduji, že toto odvětví psychologie bude celkem nové, protože zní jako výdobytek nejmodernější společnosti a nemyslím si, že by lidé v 19. století a dříve měli potřebu a důvod zabývat se pozitivním myšlením a podobnými tématy. Dnešní doba má však takové zájmy. Lidé rádi přemýšlejí o smyslu života a bytí. Chtějí se naučit, jak být šťastní v dnešním světě, který se z hlediska historie a současného blahobytu může na první pohled zdát jako ten nejlepší, který tu doposud byl. Nakonec ale zjišťujeme, že to, co jsme vytvořili, nám udává směr, kterým se někteří z nás vlastně nechtějí ubírat. Tak tedy čteme nejrůznější publikace, které nám to poradí. Navštěvujeme motivační přednášky a vyhledáváme tzv. „kouče“. A v tom všem se dle mého názoru ukrývá pozitivní psychologie.

Můžeme ji naleznout v nejrůznějších sférách reálného života. Například ve výchově dětí, kde se ji snažíme uplatňovat tak, že více chválíme, než vytýkáme. Vyzdvihujeme přednosti spíše, než abychom poukazovali na nedostatky. Jinými slovy používáme „pozitivní popisný jazyk“. Dále také v komunikaci. Jednáme asertivně, přinášíme do komunikace pozitivní energii a snažíme se vytvářet příjemnou atmosféru. Pozitivní myšlení nám může pomoci například zvládat stres, řešit těžké životní situace, předcházet nežádoucím stavům a dosahovat svých cílů. Pozitivní psychologie může sloužit vlastně jako takový nástroj psychohygieny, prevence a osobního rozvoje.

Věřím, že metodami pozitivní psychologie může člověk dosahovat reálných kladných výsledků. Předpokladem je tyto prostředky znát a vědomě používat. Je nutné znát také sám sebe, aby jedinec věděl, z čeho a jak může vycházet a na čem může pracovat a stavět. A to je v psychologii všeobecně velmi důležité. Protože mezi některé její cíle patří mimo jiné poznat sám sebe, zlepšovat kvalitu života a osobní spokojenost. V souvislosti se spokojeností se dostávám k jednomu z témat pozitivní psychologie. A toto téma bude podrobněji rozebráno v celé práci, protože na něj bude také zaměřen praktický výzkum.

Teoretická část

1 ÚVOD DO POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

1. 1 Pozitivní psychologie jako věda

Pozitivní psychologie je vědní odvětví, které se zaměřuje na pozitivní a žádoucí aspekty života. Zároveň ale neopomíná jevy a stavy negativní a méně žádoucí. Zabývá se jimi však v menší míře.

Jejími předměty výzkumu jsou pozitivní stránky osobnosti, tj. pozitivní emoce, zkušenosti a zážitky a vlastnosti osobnosti. To vše zkoumá v souvislosti s faktory, které to ovlivňují.

Pozitivní psychologie začala vznikat ve 20. století, ale více se začala rozvíjet až ve 21. století. Jedním z důvodů byl fakt, že se tehdejší dosavadní psychologické vědy zaměřovaly jen na problémové oblasti a negativní jevy a stavy. Například z databází výzkumných studií víme, že od roku 1972 do roku 2006 bylo publikováno pětikrát více výzkumů týkajících se deprese než těch, které byly zaměřeny na osobní pohodu. (Slezáčková, 2012, strana 11)

Jedním z cílů pozitivní psychologie je tedy snaha o vyrovnaní této disbalance a doplnění vědy o kladná témata, dále pak také prevence před negativními jevy. Představitelé pozitivní psychologie při své tvorbě pracují s otázkou, zdali odstraněním nebo zmírněním nežádoucích faktorů automaticky můžeme dosáhnout spokojenosti a jevů pozitivních. Výsledky ukazují, že to nemusí tak úplně platit a pozitivní psychologie se s tímto faktem snaží dále pracovat.

1. 2 Historický a filozofický kontext

Mezi lety 1985 a 1999 se řada psychologů, jako například E. Diener, M. Seligman, J. Peterson, R. M. Ryan, E. L. Deci, M. Csikszentmihalyi a psycholožka A. M. Isen zabývali tématy osobní pohody, optimismu, motivace, kreativity, pozitivních emocí a dalšími. Za oficiální začátek vzniku směru pozitivní psychologie je považován rok 1999, kdy se se v Lincolnu v Americe setkali psychologové zabývající se tímto směrem. Tehdejší prezident Americké psychologické společnosti Seligman inicioval studie a podporu kladných aspektů života. „Již začátkem roku 2000 vyšlo v prestižním časopise

American Psychologist monotematické číslo editované M. Seligmanem a M. Csikszentmihalyim, které bylo celé věnované představení pozitivní psychologie jako nového myšlenkového směru.“ (Slezáčková, 2012, strana 13)

Je důležité zmínit, že otázkami štěstí se zabývali filozofové již v antice. Aristoteles pracoval s pojmem eudaimonia, který znamenal štěstí pramenící ze správného a smysluplného konání a úsilí o mravní dokonalost. Epikúros zase přispěl pojmem hédonismus, který byl chápán jako štěstí a blaženost spojené se smyslovým potěšením. Tyto dvě myšlenky jsou dodnes aktuální součástí eudaimonického a hédonického pojetí osobní pohody.

K pozitivní psychologii přispěly i myšlenky představitelů jiných psychologických odvětví, například humanistické psychologie. A. H. Maslow zpracoval hierarchii lidských potřeb. V. E. Frankl poukázal na lidskou vůli. C. R. Rogers vytvořil koncept plně fungující osoby. M. Jahodová se v roce 1958 ve své práci věnovala kritériím pozitivního duševního zdraví, mezi která patří kladný postoj k sobě, sebeúcta, schopnost ovládat se, adekvátní vnímání reality, schopnost udržet mezilidské vztahy a lásku, schopnost sebeřízení a produktivita. Důležitými tématy přispěla i psychologie zdraví.

Je tedy zřejmé, že kořeny samostatného hnutí pozitivní psychologie pochází z 50. až 60. let 20. století, ale podobná témata můžeme nalézt už mnohem dříve. A opravdový rozvoj této vědy spadá do začátku 21. století.

1. 3 Vývoj pozitivní psychologie ve světě

Na začátku hnutí přišli světoví představitelé pozitivní psychologie s myšlenkou, že by tato věda měla vznikat zcela samostatně a odděleně od ostatních psychologií. V současnosti už ale dochází k hledání společné cesty, spolupráce a vzájemného obohacení. Pozitivní psychologie byla v určitém období nazývána jako „psychologie silných stránek osobnosti“. Tento název však nepřetrval.

V současné době se zájem pozitivní psychologie rozšiřuje na nejrůznější témata. Významným vědeckým základem je tzv. teorie pozitivních emocí, kterou vytvořila B. L. Fredricksonová v roce 2002. (Slezáčková, 2012) Současným trendem je koncept optimálního prožívání, tzv. flow. Všechny vědecké a teoretické poznatky se snaží v praxi a běžném životě využívat aplikovaná pozitivní psychologie. Projevuje se v oblastech školství, vzdělávacím procesu, koučingu, psychoterapii, poradenství,

zdravotnictví, podnikání a obecně v nejrůznějších profesích. V současné době vznikají odborné společnosti a organizace pozitivní psychologie a zájem o tuto vědu velmi vzrůstá. Významnou roli sehraává Mezinárodní asociace pozitivní psychologie, která sídlí ve Philadelphii v Americe a v současnosti sdružuje přes tři tisíce odborníků a studentů z více než sedmdesáti zemí světa. Spolupráci v rámci Evropy organizuje Evropská síť pozitivní psychologie. Nejnovější poznatky z oblasti pozitivní psychologie je možné získat na nejrůznějších mezinárodních konferencích a sympoziích nebo na Světovém kongresu pozitivní psychologie a také v odborných prestižních zahraničních časopisech.

Název „pozitivní“ psychologie nesl a nese i jistá úskalí. Existují názory, že na základě rozdělování psychologie jako vědy na pozitivní a negativní, nebude možné chápat její souvislosti zcela komplexně. Některé strany tento názor zase zcela vyvracejí a oponují tím, že právě díky chápání dvou dimenzí psychologie je možné pohlížet na člověka celistvě. Americká psycholožka B. Heldová se vyjádřila, že v životě člověka jsou důležité pozitivní a stejně tak negativní faktory, které se vzájemně doplňují. (Slezáčková, 2012)

1. 4 Vývoj pozitivní psychologie v ČR

Jedním z českých představitelů pozitivní psychologie je J. Křivohlavý. Věnuje se tématům obecným i specifickým, jako jsou například vděčnost, naděje, moudrost a smysluplnost existence. Přispívá také tvorbou vlastní odborné literatury. J. Mareš vytvořil sborníky věnující se kvalitě života a věnoval se také oblasti posttraumatického rozvoje osobnosti. M. Blatný se jako jeden z prvních v České republice začal zajímat o studium subjektivní pohody a životní spokojenosti. (Blatný, Osecká, 1998; Blatný a kol., 2005, 2010 citováno Slezáčkovou 2012, strana 18) A. Slezáčková rozebírá témata posttraumatického rozvoje osobnosti, silné stránky charakteru a pozitivní vzdělávání. Tématem občanských ctností se zabývá V. Smékal. Díky rozvoji pozitivní psychologie v současné době přibývá bakalářských a diplomových prací a vědeckých studií na toto téma. V roce 2009 vzniklo v Brně Centrum pozitivní psychologie, které sdružuje odborníky, jako jsou psychologové, terapeuti, pedagogové, kouči nebo studenti. Toto centrum organizuje nejrůznější přednášky, semináře a konference a poskytuje informace odborné i laické veřejnosti. Cílem těchto aktivit je rozšiřovat povědomí o pozitivní psychologii a možnostech jejího využití v oblastech školství, zdravotnictví, sociologie a ekonomické praxi.

1. 5 Výuka pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie je v některých zemích světa již běžnou součástí vzdělávacího programu. M. Seligman otevřel v roce 1999 první kurz pozitivní psychologie na University of Pennsylvania ve Philadelphii. Od té doby se pozitivní psychologie začala vyučovat na mnoha univerzitách Spojených Států a Kanady. Dnes se s tímto výukovým materiálem můžeme setkat v Americe, Asii, Evropě a Austrálii. Na Pensylvánské univerzitě v USA a na univerzitě East London ve Velké Británii je v dnešní době možné vystudovat samostatný magisterský obor Aplikované pozitivní psychologie.

V České republice se s pozitivní psychologií můžeme setkat na některých vysokých školách jako s volitelným předmětem. Existují dva modely výuky pozitivní psychologie. První z nich je výuka jako samostatného předmětu zaměřujícího se na teoretickou i na aplikovanou oblast a vlastní osobnostní rozvoj. Důležitou součástí je propojení významu mezi pozitivními a negativními stránkami osobnosti, podpora motivace a kritické myšlení. Druhý model je zařazení pozitivní psychologie do všech ostatních předmětů a následné obohacení jednotlivých témat o další úhly pohledu. Na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích je možné studovat pozitivní psychologii v rámci oboru psychologie (konkrétněji témata a obsah pozitivní psychologie, ne přímo pozitivní psychologii jako takovou) volitelně i jako součást povinných předmětů a výukových bloků. Na Západočeské univerzitě v Plzni je na katedře psychologie vyučován předmět s názvem „Pozitivní psychologie“ a je zde možnost studia i dalších předmětů, které s pozitivní psychologií úzce souvisí.

Současným trendem je snaha o zařazení pozitivní psychologie do všech úrovní vzdělávání. (Slezáčková, 2012, strany 11 – 30)

2 POJETÍ OSOBNÍ POHODY A ŠTĚSTÍ

Slovo „štěstí“ je pravděpodobně praslovanského původu a znamenalo něco jako dobrý úděl. Ve slovníku současné spisovné češtiny je slovo štěstí definováno jako stav nebo pocit úplného uspokojení a blaha, zdar, úspěch nebo příznivá shoda okolností. Pocit štěstí je pro každého jedince individuálním stavem, který má individuální vlastnosti. Jinými slovy - pro každého znamená štěstí něco jiného.

Další klíčové slovo „pohoda“ definuje Světová zdravotnická organizace WHO jako významnou složku a ukazatel kvality života. Při studiu osobní pohody se setkáváme s přístupem „eudaimonickým“, který vyzdvihuje význam osobního rozvoje, seberealizace a konání dobra a také přístupem „hédonickým“, který se zaměřuje na příjemné stránky života.

2. 1. Kvalita života

Jedním z faktorů ovlivňujícím pocit štěstí je kvalita našeho života. Podle světové zdravotnické organizace WHO je kvalita života definována jako to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se blíží k jeho cílům, očekáváním a normám. (WHOQOL Group 1995 citováno Slezáčkovou 2012, strana 23) Světová zdravotnická organizace rozlišuje čtyři základní aspekty kvality života, kterými jsou fyzická stránka a úroveň samostatnosti, psychické zdraví a duchovní oblast, sociální vztahy a životní prostředí. V souvislosti s kvalitou života zkoumáme oblasti jako je způsob prožívání a myšlení, postoje, potřeby, přání, sebehodnocení, míra seberealizace, ale také třeba i míra bolesti při nemoci a nebo negativní prožívání v osobní krizi nebo traumatu. Kvalita života může být vnímána subjektivně - to znamená osobní pohodu a spokojenost, nebo objektivně - to je chápáno jako podmínky života. Posuzování kvality života ovlivňuje individuální hodnotový systém jedince a jeho očekávání. Tomuto tématu se ve svých pracích věnuje například J. Křivohlavý a J. Mareš. (Slezáčková, 2012)

2. 2 Osobní pohoda v pojetí E. Dienera

Pojmem osobní pohoda rozumí E. Diener výsledek racionálního a emocionálního zhodnocení vlastního života. Prezentuje koncept pojetí pohody prostřednictvím těchto složek:

- subjektivní stav duševní pohody, ve kterém převažují pozitivní emoce nad negativními
- kognitivní (racionální) zhodnocení spokojenosti se životem
- zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života, kterými jsou spokojenost se zdravím, vztahy, pracovní výkon, využití volného času, spokojenost se sebou samým a podobně. (Slezáčková 2012, strany 24 – 25)

Ve spolupráci s Biswasem se E. Diener zabývá také termínem duševního bohatství člověka, které je podle této dvojice důležitým předpokladem štěstí a zahrnuje tyto složky:

- životní spokojenost a štěstí
- spiritualita a smysluplný život
- pozitivní postoj a kladné emoce
- láskyplné mezilidské vztahy
- zapojení se do aktivit a pracovních činností
- hodnoty a životní cíle, které vedou k jejich naplnění
- fyzické a mentální zdraví
- materiální dostatek pro uspokojení našich potřeb. (Slezáčková, 2012, strana 25)

V pojetí E. Dienera a jeho syna R. Dienera není štěstí chápáno jako konečný cíl, ale jako neustálý proces. Skutečné vnitřní bohatství a štěstí do určité míry souvisí s vnějšími podmínkami života, ale především se subjektivním vnitřním postojem ke světu. Prožívané štěstí a spokojenost jsou prospěšné pro efektivní fungování. Štěstí může být příčinou i důsledkem spokojenosti. Současné výzkumy ukazují, že kladné emoce pomáhají udržovat dobré vztahy, podporují kreativitu myšlení a zájem o nové činnosti. Štěstí je tedy spíše prostředkem než cílem, díky kterému lze dosahovat životních cílů. (Slezáčková, 2012, strany 25 – 26)

„Štěstí není odměna za naši ctnost, nýbrž je to ctnost sama.“ (Spizona 2004, strana 270 citováno Slezáčkovou 2012, strana 26)

2. 3 Pojetí osobní pohody podle C. D. Ryffové

C. D. Ryffová ve spolupráci s B. Singerem stanovili faktory, které podporují duševní pohodu:

- sebezřetivost – je chápáno jako pozitivní postoj k sobě samému, znalost sebe sama, přijetí všech svých stránek a srozumění s vlastní minulostí
- osobní rozvoj – zahrnuje pocit nepřetržitého růstu a rozvoje, otevřenost novým zkušenostem, realizaci vlastního potenciálu a schopnost vidět ve svém chování změny k lepšímu
- smysl života – znamená pocit smysluplnosti současného i dřívějšího života, schopnost klást si životní cíle, uvažovat o smyslu života a jeho účelu
- zvládání prostředí – představuje pocit kompetence zvládat své prostředí, přehled o dění kolem sebe, efektivní využívání příležitostí, schopnost zvolit nebo vytvořit si prostředí vhodné pro uspokojení svých potřeb a dosažení hodnot
- autonomie – rozumí se jako nezávislost a sebeurčení, schopnost odolávat sociálním tlakům a zachovat si svůj způsob myšlení a jednání, nezávislost na posuzování druhých
- pozitivní vztahy s druhými lidmi – vřelé, uspokojující a důvěrné vztahy s druhými lidmi, zájem o blaho druhých, schopnost empatie, intimity a vzájemnosti ve vztazích. (Slezáčková, 2012, strany 26 – 27)

2. 4 Koncept pozitivního mentálního zdraví podle C. Keyese

Americký sociolog a psycholog C. Keyes pracuje s pojmem flourishing, kterým označuje celkové úspěšné prospívání osobnosti. Podle C. Keyese flourishing znamená stav pozitivního mentálního zdraví člověka, který netrpí duševními poruchami a zároveň je pozitivně emocionálně naladěný a vykazuje úspěchy v osobní i sociální sféře života. Do svého konceptu také zařazuje tzv. emocionální a sociální pohodu. Emocionální pohoda zahrnuje přítomnost pozitivních emocí, pocit štěstí a životní spokojenost. Sociální pohoda je tvořena sociální akceptací, sociální aktualizací, sociálním přínosem, sociální soudržností a sociální integrací. C. Keyes vypracoval metodu Mental Health Continuum Scale, na základě které lze zjistit míru optimálního prospívání daného člověka. Podle C. Keyese k optimálnímu prospívání dochází, pokud člověk vysoce skóruje alespoň v jedné ze tří škál emocionální pohody a v šesti z jedenácti škál sociální pohody. (Slezáčková, 2012, strana 27)

2. 5 Optimální prožívání – FLOW

Slovo flow lze chápat jako ponoření se do nějaké činnosti nebo prožitku. Podle autora konceptu flow M. Csikszentmihalyiho určuje frekvence a intenzita flow míru štěstí člověka. Štěstí v tomto případě není náhodný stav závisející na vnějších podmínkách, ale vnitřní proces, který lze vůlí ovlivňovat, na kterém lze pracovat a který se lze naučit, tj. umět být šťastný. Tento proces závisí na způsobu prožívání člověka, na schopnosti ovládat vědomí a emoce a umět si vytvořit vnitřní harmonii.

„To, co děláme, můžeme dělat proto, že to dělat máme. Můžeme to ale dělat i jinak – se zájmem, nebo dokonce s nadšením. Může nás to celé uchvátit tak, že zapomeneme na vše kolem sebe.“ (Křivohlavý, 2004, strana 173)

Prožitek flow je doprovázen pocitem hlubokého uspokojení a radosti. Autor konceptu vnímá flow dokonce jako nejlepší okamžiky, při kterých tělo i mysl dosahuje maximálních výkonů. Nemusí se jednat o vrcholové fyzické výkony. Asi nejjednodušším způsobem pohybu, jaký si můžeme představit, je chůze. I tak něco jednoduchého může přinášet do našeho prožívání flow. Stačí si stanovit vhodný cíl, vytvořit si plán, najít způsoby, jak cíle dosáhnout, překonat překážky, používat efektivní způsob pohybu a celou aktivitu hluboce prožívat a těšit se z ní. (Csikszentmihalyi, 2015, strana 120)

Prožitek flow zvyšuje tvořivost, posiluje sebevědomí a pomáhá rozvíjet schopnosti směřující ke zvyšování spokojenosti. Stav flow vzniká většinou jako výsledek konkrétní aktivity, může vznikat ale i bezděčně. M. Csikszentmihalyiho charakterizuje flow podle osmi základních prvků:

- Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročné a musí vyžadovat určitou dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
- Je potřeba schopnost intenzivního soustředění na činnost.
- Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
- V průběhu realizace činností dostáváme okamžitou zpětnou vazbu o míře své úspěšnosti.
- I když činnost vykonáváme s plným zaujetím, necítíme při tom zvláštní námahu. Ze soustředěné mysli jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života.
- Radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.

- Vytrácí se vědomí vlastního já, při splynutí s činností zapomínáme na sebe, avšak o to výrazněji se pocit vlastního já vynořuje, když zážitek flow skončí.
- V průběhu aktivity dochází ke změněnému vnímání času, čas jakoby zrychluje.

Flow a jeho kontexty jsou předmětem výzkumu již několik dekad. Prožitek flow byl zkoumán ve vztahu k fyzickému zdraví, ke školnímu prospěchu nebo u talentovaných studentů. V současné době je flow zkoumáno ve vztahu k rodinnému prostředí, hodnotám a cílům. Mezi předměty výzkumu patří také tzv. mikroflow a sdílené flow. Mikroflow můžeme vnímat jako doprovodnou činnost k jiné aktivitě. Sdílené flow prožívají členové skupiny zabývající se společnou aktivitou. Poznatky o významu flow jsou používány v oblasti terapie, koučingu a poradenství.

Někteří psychologové se zabývají otázkou, zda má flow vždy jen pozitivní účinky a jestli není prostředkem vytvoření závislosti. M. Csikszentmihalyi upozorňuje na fakt, že příjemné nebo osobně odměňující aktivity, které jsou zdrojem flow, mohou mít i negativní efekt. Pokud se totiž tyto prožitky stanou návykovými, vedou člověka ke ztrátě širšího přehledu a jeho život se zužuje na jedinou oblast dané aktivity. Prožitek flow je tedy prospěšný jen tehdy, když náš život obohacuje, dodává mu na smysluplnosti, posiluje silné stránky a nepůsobí újmu. To je jeden z mnoha příkladů toho, že v pozitivní psychologii nemusí být vše jen pozitivní. (Slezáčková, 2012, strany 58 – 66)

„Prožitek flow je úzce spojen s takovými zážitky a zkušenostmi, kdy si říkáme, že stojí za to žít. Flow brání pocitu prázdnoty a odcizení, neboť vzniká tehdy, když jsme hluboce ponořeni do obohacující a rozvíjející činnosti. Zvyšuje pocit životní smysluplnosti a kontroly nad situací a chrání tak proti pocitům bezmocnosti a zmaru. Umožňuje nám prožít plné uspokojení z aktivit, do nichž vkládáme ze sebe to nejlepší. Flow přináší pocit naplnění, radosti a smyslu. Bezesporu tak má svoje místo v mozaice lidského štěstí.“ (Slezáčková, 2012, strana 66)

„Nezaměřte si to v životě na hledání úspěchu. Čím více si to zaměříte jen na to, mít v životě úspěch, tím větší je pravděpodobnost, že ho nedosáhnete. Je tomu tak z toho důvodu, že úspěch, stejně jako štěstí, se nedá dosáhnout. Úspěch, stejně jako štěstí, musí přijít jako vedlejší produkt jiného směřování (zaměření všech snah k jinému cíli).

Jsou totiž nezaslouženou odměnou toho, když si zvolíme vyšší cíl nežli jen své vlastní zájmy.“ (V. E. Frankl 1994 citovaný Krivohlavým 2013, strana 94)

3 ŠTĚSTÍ

3. 1 Co je to štěstí

„Kdo rozhoduje o tom, jestli budeme šťastni? My sami. Jsme právě tak šťastni, jak si dokážeme naladit svou mysl.“ (Peale, 1994, strana 71)

V běžném životě většinou vyjadřujeme pojmem „štěstí“ dvě dimenze - pozitivní prožívání a životní spokojenost. V prvním případě můžeme pojem štěstí chápat jako aktuální stav, pocit, emoci a rozpoložení. V případě druhém vyjadřujeme pojmem štěstí stav z dlouhodobějšího hlediska s hlubšími kontexty. Podle E. Dienera nespočívá štěstí v intenzitě pozitivních emocí ale spíše v jejich frekvenci. Lidé se sklonem prožívat intenzivně pozitivní emoce, mají sklon takto prožívat i emoce negativní. Většina šťastných lidí neprožívá výkyvy ani příliš intenzivní pocity. Jsou schopni najít uspokojení v maličkostech a zažívají převážně drobné pocity štěstí. E. Diener považuje štěstí za vnitřní bohatství. To proto, že bohatství je hodnotné tehdy, když je využitelné. Moderní vědecká psychologie se v oblasti štěstí věnuje i jeho funkčnosti a užitečnosti. (Slezáčková, 2012, strany 132 – 133)

„Martin Seligmann definoval tři hlavní cesty k opravdovému štěstí:

1. Pochopení – to znamená, že se cítíme dobře, něco nás těší, převládají pozitivní pocity a dostatek energie.
2. Zaujetí – jde v něm o to, jak hluboce se ve svém životě angažujeme, například v práci, ve vztazích s lidmi apod. Zaujetí souvisí s konceptem plného prožívání flow.
3. Smysl – součástí štěstí je i to, v čem nacházíme svůj životní cíl, co má pro nás smysl a význam.“ (Akhtar, 2015, strany 33 – 34)

„Tématem štěstí se zabývali filozofové a teologové již v dávných dějinách lidstva. Sociologové a psychologové provádějí v posledních 40 letech rozsáhlé studie po celém světě. Jejich výsledky by se daly všeobecně shrnout takto: „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 (spokojenost, blaho, Well – Beeing). Existuje celá řada různých vlivů, které působí na to, zda jsme šťastnější, nebo naopak nešťastnější.“ (Křivohlavý, 2013, strany 9 – 10)

Zážitek štěstí má několik rozměrů – rozsah, dobu trvání, intenzitu a kvalitu. Na základě těchto rozměrů můžeme štěstí hlouběji specifikovat a pochopit ho. Jedná se o subjektivní jev tedy zážitek, který je bezprostředně přístupný jen dané osobě, která jej prožívá. Další osoba se o něm může dozvědět pouze zprostředkovaně – verbálním sdělením nebo neverbálním chováním dané osoby. Štěstí jako jev má vztah ke snahám, cílům, nadějím, očekáváním, předešlým zkušenostem apod. Vyskytuje se jako krátkodobý zážitek i jako dlouhodobá nálada až celoživotní naladění. Popisujeme jej nejrůznějšími pojmy, jako je třeba radost, veselí, životní spokojenost, pohoda, blaho, klid vnitřní rovnováhy, blaho typu eudaimonia, totální zaujetí flow, euforie, hédonický život apod. Štěstí je jev, který obsahuje emocionální i kognitivní složku a obě tyto složky spolu navzájem souvisejí. Lze jej sledovat z hlediska filozofického, fyziologického a psychologického. (Křivohlavý, 2013, strany 11 – 16)

„Kdyby člověk chtěl být jen šťastný, nebylo by to tak těžké, avšak člověk chce být šťastnější nežli ostatní, a to je téměř vždy nemožné, neboť druhé lidi člověk považuje za šťastnější, nežli ti ve skutečnosti jsou.“ (Montesquieu citovaný Křivohlavým 2013, s. 19)

Psychologové rozdělují zážitek štěstí do dvou rozměrů:

1. Prvním je míra prožívaného vzrušení. Může se vztahovat k projevům, které se vyskytují u malých dětí nebo adolescentů. Jsou to výbuchy pohybové aktivity – skákání, gestikulace rukama, výkřiky. Může se vztahovat také k projevům klidu, pohody a ticha. Při takovém prožívání zážitku dochází k utlumení pohybových aktivit a klidu mysli.

2. Druhý rozměr se týká objektivity a subjektivity. Významem je míra aktivizace daného pocitu štěstí v praktickém životě. Projevuje se radostí z cíle nebo radostí z cesty k cíli.

Psychologie v posledním desetiletí pracuje ještě se dvěma dalšími termíny v souvislosti se štěstím. „Vrcholné životní zážitky“ – Maslow upozornil na kladné emocionální

zážitky, s nimiž se setkáváme při ponoření se do své práce a zapomnění tak na zbytek světa. Pracujeme a jsme šťastní. „Flow“ – Csikszentmihalyi upozornil na druh emocionálních zážitků, které nazval „flow“. Význam je velmi podobný významu „vrcholných životních zážitků“. Jedná se také o naprosté ponoření se do činnosti a tzv. plynutí na vlně. Šťěstí má mnoho podob a můžeme se tedy ptát, kterou definici štěstí můžeme považovat za nejpřesnější a nejautentičtější. Podle psychologů je pravým zážitkem štěstí termín „eudaimonia“, kterým se zabýval Aristoteles. Tento druh štěstí má význam celoživotní spokojenosti a člověk tohoto zážitku dosahuje osobnostním zráním a moudrostí.

Šťěstí lze chápat ve dvou různých pojetích:

1. Pojetí v užším slova smyslu – jedná se o hédonické štěstí. Lze ho označit jako štěstí horizontální, protože se pohybuje tzv. na hladině moře našich šťastných zážitků. Jeho hlavní psychologickou charakteristikou je emoce. Toto štěstí je prožíváno jako subjektivní zážitek blaženosti – tzv. Well-Being. Toto pojetí lze najít v myšlenkách E. Dienera. Jedná se o jednorozměrné štěstí, měří se totiž pouze pomocí intenzity.

2. Pojetí v širším slova smyslu – širším je toto pojetí z toho důvodu, protože se zaobírá podstatně větším množstvím otázek. Důležitým ukazatelem je v tomto případě kvalita dobrého života. Jedná se o vícerozměrné štěstí, které koresponduje s antickým termínem eudaimonia – radost z dobrého, moudrého a dobře prožitého celého života. Toto pojetí štěstí má horizontální i vertikální rozměr – má hloubku, která zasahuje pod hladinu a také výšku, která přesahuje štěstí daného jedince. Jeho hlavní psychologickou charakteristikou jsou hodnoty a ne city. Tento druh štěstí koresponduje s teorií flow. Měří se pomocí kvality. (Křivohlavý, 2013, strany 19 – 24)

Tématem osobního štěstí a celkové spokojenosti se v České Republice v současnosti zabývá například Pavel Moritz. Rozebírá otázky osobnostního rozvoje, životní spokojenosti a podmínek života. Šťěstí chápe jako něco, co vychází z vnitra osobnosti a co se nedá najít v materialismu. Je to něco, co se pohybuje na duchovní a spirituální úrovni. Spokojenost v životě člověka úzce souvisí s jeho dětstvím a všemi fázemi života. Jedná se o celkové nastavení mysli. Závisí také na vůli a ochotě obětovat a vystupovat z komfortní zóny. Šťěstí je dlouhodobá životní cesta harmonie, spirituality a vnitřní spokojenosti. „Šťěstí není pro každého.“ Neexistuje absolutní štěstí a to je dobře, protože k tomu, abychom byli šťastní, potřebujeme neustálou motivaci něčeho

dosahovat. Na otázku „Jak poznáte, že se máte dobře“ odpovídá Pavel Moritz „Pocitem“.

(Pavel Moritz, Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=SWLyN4TwcG0>)

Podobným tématem se zabývá také herec Jaroslav Dušek. „Šťěstí je vnitřní stav. Šťěstí je způsob, jakým prožíváme svět a sebe sama. Šťěstí je milovat sebe sama. Šťěstí je dokázat být sám se sebou a nepřekážet si. Čím víc člověk nechává proudit život, tím přirozeněji přichází inspirace, lidi a věci. Je to naše volba, jestli chci být šťastný nebo ne. Když něco budeme hledat, tak to nikdy nenajdeme.“ (Jaroslav Dušek, Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-jwpZ6ukKgk>)

3. 2 Šťěstí v souvislosti s věkem a životními událostmi

Existuje vztah mezi věkem a pocitem životní spokojenosti a štěstí? Studie CHASRS (Chicago Health, Ageing and Social Relations Study) pracovala s 229 lidmi ve velkoměstě ve věku 50 až 68 let, kteří tvořili 18 % obyvatel Chicaga. Studie zjišťovala, co ovlivňuje míru jejich štěstí pomocí psychologických dotazníků. Ze studie vznikl následující závěr: „Spokojenost a míra štěstí má u starších lidí dosti vysoký pozitivní vztah k jejich aktivitě a vitalitě – čím vyšší je aktivita, tím vyšší je pocit spokojenosti. Na druhé straně se zjistilo, že míra štěstí má dosti vysoký negativní vztah k depresi, k únavě, k úzkosti a ke zmatenosti. Neprojevil se však výrazný vztah stárnutí ke zlosti nebo nepřátelství. V této studii se ukázalo, že míra štěstí a životní spokojenosti má určitý vztah k některým osobním charakteristikám, kterými jsou:

- emocionální stabilita
- odolnost vůči výkyvům nálad
- svědomitost práce vlastní i druhých lidí. (Křivohlavý, 2013, strana 54)

Konkrétní studie zjišťovala i vztah různých stresujících faktorů k míře spokojenosti. Empiricky se podařilo zjistit, že negativně působí:

- počet negativních životních událostí
- počet chronických stavů
- finanční stresory
- stresory z mezilidských vztahů
- stresory z manželského soužití
- stresory v domovech pro seniory

- stresory z profesního života
- stresory z rodiny
- zdravotní potíže

Starším lidem v boji se stresem pomáhá vyhledávání a nacházení emocionální opory. Naopak jejich nepříznivou situaci zhoršuje, pokud jsou opouštěni.

Při zjišťování vztahu subjektivně vnímaného zdraví k pocitům štěstí se ukázalo, že pocit dobrého zdraví a dostatku energie pozitivně působí na spokojenost jedince a naopak. Tento fakt by se dal s velkou pravděpodobností uplatnit na všechny věkové kategorie – ne pouze na seniory.

Z dalších studií víme, že ve stárnutí často dochází k nárůstu pozitivních emocí a tím tedy celkové spokojenosti člověka. Nárůst negativních emocí nebyl zjištěn. Starší osoby těší zážitky, které již prožili v minulosti a zážitky ze současnosti. K celkové spokojenosti přispívá také určitou měrou religiozita – náboženské přesvědčení a víra. (Křivohlavý, 2013, strany 55 – 56)

Šťastnější lidé se v průměru dožívají delšího věku. PhDr. Petr Kačena, který se profesně věnuje psychologii a párové terapii, hledá souvislosti mezi spokojeností a zdravím a uvádí, že spokojení lidé jsou obecně zdravější.

Na základě studie, která proběhla v pěti evropských zemích, bylo vytvořeno následující pořadí zážitků, které nás uvádějí do pozitivního stavu. Patří mezi ně dobré vztahy s přáteli, radost z dobrého jídla, radost z dobrého pití, radost ze sexuálního vzrušení a zážitek úspěchu v některé důležité činnosti.

Z jiných studií můžeme říct, že na spokojenost velmi pozitivně působí sociální interakce. Dále pak sexuální styk, pohyb venku, fyzická aktivita, poslech hudby nebo kulturní události. Tyto faktory způsobují ale poměrně krátké pozitivní reakce na osobnost. Je také nutné brát v potaz fakt, že různé faktory nepůsobí na různé osoby vždy stejně. (Křivohlavý, 2013, strany 68 – 71)

„Subjektivní životní pohoda Well – Beeing je definována jako kognitivní a emocionální vyhodnocení vlastního života.“ (Diener, Lucas, Oishi 2002 citovaní Křivohlavým 2004, strana 181)

„Znamená to, že pohoda je velice širokým pojetím toho, co je pro člověka důležité. Týká se kladných i negativních emocí, afektů, nálad i toho, jak se daný člověk dívá na své plány, na svá očekávání a jejich realizaci. Vychází se při tom z údajů, které poskytuje vlastní zkušenost dotazovaného.“ (Křivohlavý, 2004, strana 181)

4 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE V PRAXI

4. 1 Pozitivní psychoterapie a metody koučingu

Podle Ben – Shehara je jejím hlavním cílem dosažení klientovy spokojenosti a štěstí. (Slezáčková, 2012, strana 173)

Německý psychiatr a neurolog N. Peseschkian rozuměl termínem „pozitivní“ to, co je skutečné. Jeho pozitivní psychoterapie vycházela z toho, jaký člověk je a s tím dále pracoval. Soustředil se na redukci negativních jevů, ale i posilování kladných stránek osobnosti. (Frankl 1994 citovaný Slezáčkovou 2012, strana 173)

N. Peseschkian při své psychoterapeutické činnosti srovnával a čerpal z různých mezikulturních přístupů. Zaměřoval se na intelektovou stránku osobnosti, ale i na fantazii, emoce a smyslové vnímání. Základními složkami jeho pozitivní psychoterapie jsou pozitivní přístup a postup vztahující se k obsahu a tzv. pětistupňová strategie léčby, kterou lze shrnout do pěti fází (Peseschkian 1996 citovaný Slezáčkovou 2012, strana 173):

- fáze pozorování a popisu
- inventarizace
- fáze situačního povzbuzení
- verbalizace
- fáze rozšíření cíle.

Také další představitelé pozitivní psychologie jako jsou Seligman, Joseph a Linley tvrdí, že v rámci pozitivní psychoterapie není nutné diskutovat pouze negativní témata a problémy. Pozitivní psychologie vychází z předpokladu, že cílem terapie je mimo jiné i posilovat kladné prožívání a podporovat pozitivní vlastnosti, kterými jsou například odvaha, otevřenost, laskavost a emoční inteligence. (Rashid 2009 citovaný Slezáčkovou 2012, strana 174)

Taková psychoterapie podporuje a udržuje komplexní mentální zdraví. (Keyes a Haidt 2007 citovaný Slezáčkovou 2012, strana 174)

Intervence pozitivní psychoterapie je vhodná nejen pro klienty trpící problémem, ale i pro ty, kteří jsou zcela zdraví a chtějí se například posouvat dál v oblasti plnění svých

cílů. Mluvíme pak o nejrůznějších metodách tzv. koučingu. (Biswas – Diener 2009 citovaný Slezáčkovou 2012, strana 175)

Podle Kauffmana a Silbermana se pozitivní psychoterapie používá nejen na individuální úrovni, ale i v párech, manželství a rodině. (Kauffman a Silberman 2009 citovaní Slezáčkovou 2012, strana 182)

Pozitivní párová psychoterapie vychází z přesvědčení, že klienti dosahují většího užítku, pokud se pracuje s tím, co eliminuje negativní jevy a zároveň s tím, co zvyšuje četnost pozitivních jevů. K podstatným a dlouhodobým pozitivním změnám dochází na základě identifikace, posilování a podpory kladných aspektů vzájemného vztahu. (Gable a kol. 2004, 2006; Gottman, Levenson, 2000, cit. Dle Kauffman, Silberman, 2009 citováno Slezáčkovou 2012, strana 182)

„Metody pozitivní psychologie, a to jak metody měření, tak i praktická intervence, jsou využitelné v koučingu.“ (Biswas – Diener, Dean 2007 citováno Slezáčkovou 2012, strana 184) Cílem psychologického koučingu je pomáhat zdravým jedincům stanovovat si vhodné cíle, udržovat motivaci, překonávat překážky a cílů efektivně dosahovat. (Biswas – Diener 2009, citováno Slezáčkovou 2012, strany 184 – 185) Základem koučingu je profesionální vztah mezi koučem a klientem. Existuje velké množství technik. Většina koučů používá metodu aktivního naslouchání a klade široké a otevřené otázky, zaměřuje se na změnu negativní interpretace a na změnu vnitřní řeči klienta. Při koučingu je žádoucí vyjadřovat klientům podporu, porozumění, uznat jejich kvality a oceňovat dosažené úspěchy. Lze pracovat se zadáváním domácích úkolů nebo udržováním telefonické či písemné komunikace mezi jednotlivými sezeními. Někteří koučové pracují na základě didaktických instrukcí, jiní se zaměřují na poznávání a zkoumání klientovy psychiky, další používají práci s tělem nebo třeba imaginaci, vizualizaci a autosugesci. „Koučing je v mnoha směrech různorodý, ale nalezneme v něm některé společné charakteristické znaky:

- základní přesvědčení, že lidé disponují vnitřní kapacitou a potenciálem pro rozvoj a růst
- zaměření se na společně stanovené cíle
- rovnoprávný a spolupracující vztah.“ (Whitworth a kol. 1998 citovaný Slezáčkovou 2012, strana 185)

Dříve byl koučing zaměřován převážně na profesní a výkonový rozvoj, ale dnes se věnuje i rozvoji osobnostnímu, který pracuje s tvořivostí, udržováním pozitivních mezilidských vztahů, úspěšným rodičovstvím apod. (Biswas – Diener 2009 citovaný Slezáčkovou 2012, strana 185) Koučing vychází s podobných východisek jako pozitivní psychologie. Snaží se docílit klientova rozvoje, zvýšení osobní pohody a spokojenosti. Psycholog R. Emmons se zabývá otázkou cílů a motivace. Upozorňuje na to, že úspěch nezávisí jen na stanovení toho, čeho chceme dosáhnout, ale také na uvědomění si důvodů, proč toho chceme dosáhnout.

4. 2 Posttraumatický rozvoj osobnosti

Traumatickou událostí se rozumí taková událost, která negativně naruší oblasti a fungování běžného života jedince. (Slezáčková, 2012, strana 188) Posttraumatický rozvoj osobnosti můžeme chápat jako pozitivní změnu v kognitivní a emoční složce osobnosti. V tomto procesu je důležitá aktivita jedince. R. G. Tedeschi a L. G. Calhoun rozlišili na základě analýz kvalitativních dat tři kategorie posttraumatického rozvoje:

- změna postoje k sobě
- změna v mezilidských vztazích
- změna životní filozofie.

Na základě analýzy faktorů vymezili R. G. Tedeschi a L. G. Calhoun pět domén posttraumatického rozvoje:

- změny v sebepercepci
- uvědomění si nových možností
- změna v mezilidských vztazích
- úcta k životu
- změna ve spiritualitě. (Slezáčková, 2012, strany 192 – 193)

Podle R. G. Tedeschiho a L. G. Calhouna probíhá posttraumatický rozvoj na základě 7 principů:

1. dochází k němu, pokud se vlivem traumatické události změní dosavadní schémata (představy o skutečnosti) jedince
2. některé předpoklady jsou odolnější vůči zpochybnění než jiné, což snižuje šanci pro změnu schémat a pro rozvoj

3. pro posttraumatický rozvoj je potřeba dosahovat určité úrovně pozitivního hodnocení světa a myšlení
4. různé případy traumatických událostí vedou k různým typům posttraumatického rozvoje
5. posttraumatický rozvoj je ovlivňován osobnostními charakteristikami jedince
6. k posttraumatickému rozvoji dochází, pokud je trauma jedincem přijato jako součást jeho životního příběhu (dojde ke smíření a vyrovnání se s ním)
7. důsledkem posttraumatického rozvoje je moudrost. (Slezáčková, 2012, strany 194 – 195)

Efektivní a funkční průběh posttraumatického rozvoje závisí na charakteristikách jedince, tedy na tom, jak se daný člověk se situací dokáže vyrovnat a jakým způsobem k ní přistupuje. Mezi žádoucí vlastnosti patří například míra vnitřní sebekontroly, míra odolnosti a optimismus. S pozitivním posttraumatickým rozvojem jsou také spojovány rysy extravertů. „Za nejvýraznější prediktor nacházení přínosů v traumatické události je považován dispoziční optimismus.“ (Tedeschi, Calhoun 1995; Tennen, Affleck 1999 citováni Slezáčkovou 2012, strana 200) Dispoziční optimisté totiž častěji používají strategie pozitivního přehodnocení událostí, což jim pak pomáhá vyrovnat se s následky traumatu. (Nolen – Hoeksema, Davis 2002 citováno Slezáčkovou 2012, strany 200 – 201) Můžeme zde najít také úzkou souvislost s konceptem speciálních strategií zvládnutí stresu. Tato strategie je chápána jako schopnost vytěžit z náročné situace pozitivní přínos. M. Christopher, který používá pro posttraumatický rozvoj tzv. bio – psycho – sociálně vývojový přístup, upozornil na další tři faktory ovlivňující úspěšnost zvládnutí posttraumatického rozvoje. Jedná se o fyzickou zdatnost, schopnost učit se a nalézat v náročné situaci smysl a míru sociálního zázemí a opory.

I přes některé kladné důsledky traumatu projevené v dimenzích posttraumatického rozvoje, nelze tvrdit, že trauma je pro člověka dobré. Na životní krize, ztráty a traumata se pohlíží primárně jako na nežádoucí jevy, které mohou mít za určitých podmínek i kladné důsledky. Zkušenost traumatu ale není nutná pro rozvoj člověka. Lidé se mohou rozvíjet a zdokonalovat i bez zážitku tragédie. (L. G. Tedeschi a R. G. Calhoun 2004 citováni Slezáčkovou 2012, strana 217)

4. 3 Zmírnění negativity a zvýšení pohody a štěstí

Jedním ze způsobů jak zmírnit negativitu může být ten, že nedovolíme negativitě nekontrolovatelně se rozvinout a zaplavit naši mysl. Je důležité zvážit, jestli naše negativní myšlenky mají racionální základ a pokud ne, je nutné se od nich odpoutat. Ne příliš žádoucí je také to, když si stále dokola vybavujeme své špatné zážitky a zkušenosti. S nimi se totiž vrací i negativní emoce, které byly v daný okamžik prožívány.

„Život častuje optimisty i pesimisty stejnými překážkami a neštěstím, ale optimista je lépe snáší.“ (Seligman, 2013, strana 335)

Je vhodné mít jakýsi zásobník aktivit, které můžeme dělat, abychom se zbavili negativních myšlenek. Něco, co nám přináší radost, uvolnění a poznání. Pomůže nám také to, když odhalíme, z čeho naše negativita vzniká a pramení. Můžeme pak preventivně pracovat na odstraňování faktorů, které negativitu spouští. Média a internet nás denně zásobují pravidelnou dávkou špatných zpráv. Mnohé výzkumy již prokázaly vliv násilného obsahu v médiích na psychiku člověka, konkrétně na míru empatie a laskavosti. (Huesmann, Taylor 2006 citováno Slezáčkovou 2012, strana 245) To, čemu a do jaké míry věnujeme svoji pozornost významně ovlivňuje naši vnitřní atmosféru, emocionální naladění a způsob myšlení.

Tak, jak se můžeme snažit o snížení negativity, můžeme i zvyšovat pozitivní prožívání, pohodu a životní spokojenost. Třeba tím, že se budeme více zaměřovat na prožívání okamžiku všemi smysly a prožívat a věnovat se naplno všemu, co nám přináší radost a potěšení. Není nutné stále někam spěchat, naopak. Zastavení se sama se sebou a vychutnání si okamžiku zvýší celkový prožitek a radost z něj.

Je dobré vnímat nejen problémy, ale umět vidět i jejich řešení. Naše mysl filtruje velké množství informací a je jen na nás, kterým chceme věnovat pozornost a kterým ne. Mysleme tedy pozitivně a nezaměřujme se na věci, které nám přináší negativní emoce a pocity. Zaměřujme svou pozornost na to, co je dobré, co funguje a co se daří.

Interpretujme okolnosti na základě objektivních a reálných důvodů. Pamatujme si svoje úspěchy a pozitivní zážitky a obračejme se k nim v těžších životních situacích. Štěstí a spokojenost do značné míry závisí na schopnosti ovládnutí naší mysli, tj. na pozornosti,

interpretaci a paměti. Štěstím nás může naplnit i uvědomění si vděčnosti a toho, že pro nás něco hodně znamená. Nebojme se svoji vděčnost i vyjádřit.

„Je nemožné dosáhnout plného štěstí a spokojenosti v izolaci a bez přítomnosti druhých lidí. Tato souvislost je tak výrazná, že někteří vědci pokládají mezilidské vztahy za nezbytnou podmínku optimálního prospívání.“ (Diener, Seligman 2002 citování Slezáčkovou 2012, strana 249) Měli bychom se snažit přistupovat k ostatním lidem otevřeně, bez předsudků a zaměřovat se spíše na jejich kvality než slabiny.

Očekávejme od budoucnosti jen to nejlepší. Plánujme a pracujme takovým způsobem, abychom toho nejlepšího dosáhli. Naděje, optimismus a orientace na budoucnost patří mezi silné stránky osobnosti a udržují dobrou náladu. (Seligman, 2003, strana 190)

Zvýšení pohody můžeme dosahovat i spojením s přírodou. „Tímto tématem se důkladněji zabýval psycholog M. Keller, který zjistil, že lidé trávící denně venku za pěkného počasí alespoň dvacet minut, vykazovali vyšší míru pozitivivity. (Keller a kol. 2005 citováno Slezáčkovou 2012, strana 250) V souvislosti s blahodárnými účinky přírody je také třeba zmínit tzv. animoterapii, která využívá léčebných účinků na základě přítomnosti nebo kontaktu se zvířaty.

Spokojený a šťastný se člověk může cítit tehdy, když se jeho život ubírá nějakým směrem. Abychom toho docílili, musíme mít ujasněné svoje hodnoty a stanovené cíle. Nezáleží na tom, jaký cíl je pro nás ten největší, pokud je dostatečně lákavý, abychom si podle něj uzpůsobili psychickou energii na celý život. Pokud nám takový cíl udává jasné úkoly k jeho dosažení a umožní nám soustředit se a být zaujati, může se stát smyslem našeho života. (Csikszentmihalyi, 2015, strana 318)

„Cesty k většímu štěstí a životní spokojenosti, které nabízí pozitivní psychologie, jsou navržené, vyzkoušené a otevřené – avšak každý, koho zaujmou, jimi musí projít sám. Neexistuje žádný obecný návod, žádná zkratka ani magická formulka, díky které by nám štěstí spadlo do klína bez našeho aktivního přičinění. Zamyslete se nejprve nad příčinami a zdroji své negativity a nepohody a uvažte, jakým způsobem byste mohli jejich působení zmírnit. Nezapomeňte, že i malá změna k lepšímu může spustit proces, který ovlivní vaše aspekty života. Důležité je začít.“ (Slezáčková, 2012, strana 253)

5 PROJEKT VÝZKUMU

5. 1 Téma výzkumu

Výzkumná část práce je zaměřena na zkoumání míry životní spokojenosti a komparaci výsledků ve dvou věkových kategoriích.

Na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity v Plzni je věnována pozornost pozitivní psychologii nejen v oblasti výukové, ale také v oblasti výzkumu. V roce 2018 zde prováděla podobný výzkum studentka Jana Karlíková. Zjišťovala, jaké mají respondenti životní hodnoty, jak jsou pro ně tyto hodnoty důležité, jakým způsobem ovlivňují životní spokojnost a jestli se v průběhu života s věkem nějak proměňují. V této bakalářské práci bude využita odlišná dotazníková metoda.

Psycholog Jaro Křivohlavý ve své knize „Psychologie pocitů štěstí“ přeložil tzv. psychologickou metodu měření míry spokojenosti v životě, která je prací amerického autorského kolektivu psychologů (Autorský kolektiv: Diener, E., Emmons, R. A. et al. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1995, 49.1, s. 71 – 75, přeloženo Křivohlavým 2013, strana 122) a je zaměřena na spokojenost v životě. Tento dotazník byl použit jako materiál do výzkumné části a je uveden v příloze této práce.

5. 2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zmapovat a porovnat míru životní spokojenosti měřenou dotazníkem Míry spokojenosti v životě (Autorský kolektiv: Diener, E., Emmons, R. A. et al. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1995, 49.1, s. 71 – 75., přeloženo Křivohlavým 2013, strana 122) u respondentů ve věkových kategoriích do 35 let a nad 35 let věku.

5. 3 Výzkumné metody

Kvantitativní výzkum proběhl formou papírových a elektronických dotazníků, které byly rozdány nebo rozeslány náhodným respondentům, zaměstnancům institucí a studentům. Dotazník obsahoval 5 výroků, na které respondenti vybírali odpovědi ze 7 možností podle míry souhlasu s těmito výroky. Výroky se zaměřují na tyto oblasti:

subjektivní představa o ideálu života, podmínky života, celková spokojenost se svým životem a průběh dosavadního života. Vzor dotazníku byl převzat z knihy „Psychologie pocitů štěstí“ a jeho verze je uvedena v příloze. Verze dotazníku byla předem schválena vedoucím práce PhDr. Václavem Holečkem, Ph.D. Tento sběr dat probíhal po dobu 3 měsíců od srpna do října 2019. Data byla zpracována výpočtem aritmetického průměru, směrodatné odchylky, t-testu a F-testu. Všechna data z výzkumu jsou uvedena přímo v praktické části nebo v příloze práce.

5. 4 Výzkumná tvrzení

V rámci výzkumu bude ověřována platnost následujících tvrzení:

Tvrzení 1: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti vyšší míru spokojenosti než probandi do 35 let prokazatelnou aritmetickým průměrem odpovědí ve všech výrocích.

Tvrzení 2: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti větší celkovou spokojenost se svým životem než respondenti ve věkové kategorii do 35 let věku.

Tvrzení 3: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti menší potřebu měnit průběh svého dosavadního života než respondenti ve věkové kategorii do 35 let věku.

Tvrzení 4: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti vyšší názorovou shodu při hodnocení celkové spokojenosti se svým životem ve srovnání s mladší věkovou skupinou.

Tvrzení 5: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti větší spokojenost s podmínkami svého dosavadního života než respondenti ve věkové kategorii do 35 let věku.

Tvrzení byla stanovena na základě vlastních dosavadních životních zkušeností a také na základě studie autorů Aleny Slezáčkové, Kláry Benešové, Kitty Farkasové, Moniky Kupcové, Jana Pokludy a Zuzany Senciové z roku 2015 s názvem „Psychosociální souvislosti životní spokojenosti u žáků českých základních škol“, ve které se autoři

zmiňují o nižší stabilitě duševní pohody u lidí mladších 35 let. (*Digital Library, Faculty of Arts, MU* [online]. Copyright © [cit. 08.03.2020]. Dostupné z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/134402/1_AnalesPsychologici_2-2015-1_7.pdf?sequence=1, strana 3)

Předpokládanou vyšší míru spokojenosti u starších respondentů lze odůvodnit tím, že starší věková kategorie je již vyrovnanější se svým životem. Lidé z této kategorie mají již více zkušeností a zážitků, na základě kterých mohou mít střízlivější a racionálnější pohled na svůj dosavadní život a zároveň mají možnost většího srovnání mezi jednotlivými zážitky. Oproti tomu respondenti z mladší věkové kategorie, kde významnou část tvořili studenti vysoké školy, nemají ve svém životě vzhledem ke svému věku tak velkou stabilitu a tak mohou vykazovat jistou míru nespokojenosti. Lidé v tomto věku většinou nemají vlastní rodinu a stálé zaměstnání, což může vyvolávat nejistotu a následnou nespokojenost. Zároveň také nemají oproti starším respondentům takové množství zkušeností, mezi kterými by mohli porovnávat. S přibývajícím věkem získávají lidé větší nadhled. Větší názorová shoda je předpokládána u výroku C, který se dotazuje na celkovou spokojenost s životem a je oproti ostatním výrokům poměrně obecně formulován, tudíž se s ním může ztotožnit více lidí.

5. 5 Charakteristika zkoumaného vzorku

Pro výzkum bylo získáno 160 respondentů ve věkových skupinách do 35 let a nad 35 let věku, přičemž každá skupina obsahuje 80 dotazovaných. Pro sběr dat byli osloveni tyto respondenti:

- Studenti Západočeské univerzity v Plzni oboru Tělovýchova a sport
- Studenti Univerzity třetího věku
- Zaměstnanci terapeutických dílen Domažlice
- Zaměstnanci Mateřské školy Domažlice
- Náhodní respondenti

5. 6 Průběh výzkumu

Nejdříve byla na základě doporučení vedoucího práce PhDr. Václava Holečka, Ph.D. upravena formální stránka dotazníku. Následně byl vytvořen návrh potenciálních respondentů. Někteří respondenti byli osloveni, ale nebyli ochotni se do výzkumu

zapojit. Po sběru dat byla tato data zanesena do tabulky a proběhlo jejich statistické zpracování. V programu Excel byl vypočítán aritmetický průměr, směrodatná odchylka, t-test a F-test. Výsledky byly zanalyzovány a jejich popisu se více věnuje následující část práce.

6 ZPRACOVÁNÍ DAT A POPIS VÝSLEDKŮ

6. 1 Analýza výsledků aritmetického průměru

Tabulka 1 – Aritmetický průměr výroků *

	Věk do 35 let	Věk nad 35 let
Výrok *	Aritmetický průměr	Aritmetický průměr
A	4,94	5,18
B	5,05	5,25
C	5,23	5,76
D	5,05	5,30
E	4,51	5,39

*

A: Můj život se v mnoha směrech blíží mému ideálu života.

B: Podmínky mého života jsou výtečné.

C: Jsem spokojen se svým životem.

D: Dosud jsem od svého života dostával to podstatné, co od něho očekávám.

E: Kdybych mohl žít svůj život ještě jednou, nic podstatného bych na něm neměnil.

Vyšší hodnota aritmetického průměru znamená vyšší souhlas s daným výrokiem, neboť respondenti odpovídali podle následující posuzovací škály:

1: Výrazně s tím nesouhlasím.

2: Nesouhlasím s tím.

3: Spíše s tím nesouhlasím, než abych s tím souhlasil.

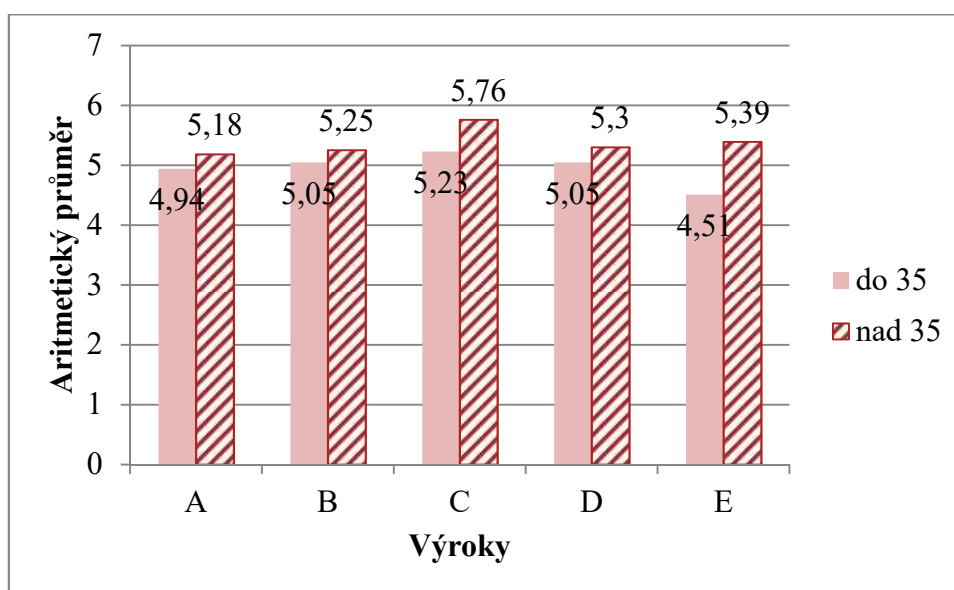
4: Nepřikládám se ani k nesouhlasu ani k souhlasu.

5: Spíše s tím souhlasím, než abych s tím nesouhlasil.

6: Souhlasím s tím.

7: Výrazně s tím souhlasím.

Aritmetický průměr byl spočítán ke každému z pěti výroku a pro obě věkové kategorie zvlášť. Pro větší přehlednost je zde uveden graf celkových výsledků, ze kterého vyplývá, že vyšší míru spokojenosti vykazovali ve všech výrociích respondenti ve věkové kategorii nad 35 let.



Graf 1 – Aritmetický průměr výroků

Cílem práce je statisticky porovnat vypočítané aritmetické průměry mezi oběma skupinami, tj. zjistit, zda mezi nimi existují rozdíly, které by byly statisticky významné. Odpověď na tuto otázku dává t-test pro dva výběry. Nejprve je ale nutné pomocí dvouvýběrového F-testu pro rozptyl rozhodnout, jakých hodnot nabývají směrodatné odchylky u obou souborů. Pokud jsou shodné, pak použijeme dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů. Pokud se liší, pak je nutno využít dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů. O hladině statistické významnosti rozdílu rozhoduje tzv. hodnota p-value (níže v tabulkách je vyznačena žlutě). Aby byl rozdíl statisticky významný na obvyklé 5% hladině, musí být hodnota p-value 0,05 (nebo nižší). Pokud by byla hodnota p-value 0,01 (nebo nižší), pak můžeme hovořit o vysoké 1% hladině statistické významnosti.

6.1.1 Analýza výsledků výroku A

Výrok A: Můj život se v mnoha směrech blíží mému ideálu života.

Pro výrok A jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 2 – Analýza výsledků výroku A

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl		
	Soubor 1	Soubor 2
Střední hodnota	4,938	5,175
Rozptyl	1,3	1,766
F	0,736	
P(F<=f) (1)	0,088	
F krit (1)	0,689	
Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	Soubor 1	Soubor 2
Střední hodnota	4,938	5,175
t Stat	-1,213	
P(T<=t) (2)	0,227	
t krit (2)	1,975	

Z výše uvedených dat tedy vyplývá:

- F-test prokázal, že se směrodatné odchylky (tj. rozptyl názorů) obou souborů statisticky významně neliší
- t-test s rovností rozptylů ukázal, že se aritmetické průměry obou sledovaných souborů statisticky významně neliší.

Závěry pro výrok A: „Můj život se v mnoha směrech blíží mému ideálu života“:

- probandi starší 35 let vykázali s výrokiem větší míru souhlasu, tj. životní spokojenosti (hodnota aritmetického průměru je vyšší než u respondentů mladších), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

b) naopak větší shodu v názorech projevili účastníci mladší 35 let (jejich směrodatná odchylka je nižší než u starších testovaných), ale F-test neprokázal, že by tento rozdíl byl statisticky významný.

6.1.2 Analýza výsledků výroku B

Výrok B: Podmínky mého života jsou výtečné.

Pro výrok B jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 3 – Analýza výsledků výroku B

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	5,05	5,25
Rozptyl	1,18734	1,3797
F	0,86055	
P(F<=f) (1)	0,25302	
F krit (1)	0,68911	
Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	5,05	5,175
t Stat	-1,11649	
P(T<=t) (2)	0,26591	
t krit (2)	1,97509	

Z výše uvedených dat tedy vyplývá:

- F-test prokázal, že se směrodatné odchylky (tj. rozptyl názorů) obou souborů statisticky významně neliší
- t-test s rovností rozptylů ukázal, že se aritmetické průměry obou sledovaných souborů statisticky významně neliší.

Závěry pro výrok B: „Podmínky mého života jsou výtečné“:

a) probandi starší 35 let vykázali s výrokem větší míru souhlasu, tj. životní spokojenosti (hodnota aritmetického průměru je vyšší než u respondentů mladších), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

b) naopak větší shodu v názorech projevili účastníci mladší 35 let (jejich směrodatná odchylka je nižší než u starších testovaných), ale F-test neprokázal, že by tento rozdíl byl statisticky významný.

6.1.3 Analýza výsledků výroku C

Výrok C: Jsem spokojen se svým životem.

Pro výrok C jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 4 – Analýza výsledků výroku C

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	5,225	5,7625
Rozptyl	1,1386	0,7403
F	1,5379	
P(F<=f) (1)	0,0287	
F krit (1)	1,4512	
Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	5,225	5,7625
t Stat	-3,507	
P(T<=t) (2)	0,0006	
t krit (2)	1,9758	

Z výše uvedených dat tedy vyplývá:

a) F-test prokázal, že směrodatné odchylky (tj. rozptyl názorů) obou souborů vykazují odlišnost na 5% hladině statistické významnosti

b) byl použit t-test s nerovností rozptylů, který ukázal, že aritmetické průměry obou sledovaných souborů se významně statisticky liší, dokonce na 1% hladině významnosti.

Závěry pro výrok C: „Jsem spokojen se svým životem“:

a) probandi starší 35 let opět vykazali s výrokem větší míru souhlasu, tj. životní spokojenosti (hodnota aritmetického průměru je vyšší než u respondentů mladších) a t-test prokázal, že tento rozdíl je statisticky velmi vysoce významný, a to na 0,1% hladině

b) větší shodu v názorech projeví účastníci mladší 35 let (jejich směrodatná odchylka je nižší než u starších testovaných), a F-test prokázal, že by tento rozdíl je statisticky významný na 5% hladině významnosti.

6.1.4 Analýza výsledků výroku D

Výrok D: Dosud jsem od svého života dostával to podstatné, co od něho očekávám.

Pro výrok D jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 5 – Analýza výsledků výroku D

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	5,05	5,3
Rozptyl	1,0354	1,0228
F	1,0124	
P(F<=f) (1)	0,4783	
F krit (1)	1,4512	
Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	5,05	5,3
t Stat	-1,559	
P(T<=t) (2)	0,1211	
t krit (2)	1,9751	

Z výše uvedených dat tedy vyplývá:

a) F-test prokázal, že se směrodatné odchylky (tj. rozptyl názorů) obou souborů statisticky významně neliší

b) t-test s rovností rozptylů ukázal, že se aritmetické průměry obou sledovaných souborů statisticky významně neliší.

Závěry pro výrok D: „Dosud jsem od svého života dostával to podstatné, co od něho očekávám“:

a) probandi starší 35 let vykázali s výrokem větší míru souhlasu, tj. životní spokojenosti (hodnota aritmetického průměru je vyšší než u respondentů mladších), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

b) větší shodu v názorech také projevili účastníci starší 35 let (jejich směrodatná odchylka je nižší než u mladších testovaných), ale F-test neprokázal, že by tento rozdíl byl statisticky významný.

6.1.5 Analýza výsledků výroku E

Výrok E: Kdybych mohl žít svůj život ještě jednou, nic podstatného bych na něm neměnil.

Pro výrok E jsme v Excelu obdrželi tyto statistické výpočty:

Tabulka 6 – Analýza výsledků výroku E

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	4,5125	5,3875
Rozptyl	2,4809	1,6834
F	1,4737	
P(F<=f) (1)	0,0434	
F krit (1)	1,4512	
Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů		
	Soubor 1	Soubor 2
Stř. hodnota	4,5125	5,3875
t Stat	-3,835	
P(T<=t) (2)	1,6549	
t krit (2)	1,9757	

Z výše uvedených dat tedy vyplývá:

a) F-test prokázal, že se směrodatné odchyly (tj. rozptyl názorů) obou souborů vykazují 5% hladinu statistické významnosti, tj. jsou statisticky významné

b) t-test s rovností rozptylů ukázal, že aritmetické průměry obou sledovaných souborů se statisticky významně neliší, avšak nastala nerovnost rozptylů (větší shodu v názorech prokazují respondenti starší 35 let).

Závěry pro výrok E: „Kdybych mohl žít svůj život ještě jednou, nic podstatného bych na něm neměnil.“

a) probandi starší 35 let vykazovali s výrokem větší míru souhlasu, tj. životní spokojenosti (hodnota aritmetického průměru je vyšší než u respondentů mladších), ale t-test ukázal, že tento rozdíl není statisticky významný.

b) větší shodu v názorech projevíli opět účastníci starší 35 let (jejich směrodatná odchylnka je nižší než u starších testovaných) a F-test také prokázal 5% hladinu statistické významnosti.

6. 2 Analýza výsledků směrodatné odchylnky

Směrodatná odchylnka udává míru shody nebo neshody respondentů v odpovědích. Čím nižší je hodnota směrodatné odchylnky, tím větší je shoda odpovědí účastníků výzkumu. Naopak pokud je hodnota směrodatné odchylnky větší, znamená to, že se probandi více lišili ve svých odpovědích, tj. jejich odpovědi měly větší rozptyl od aritmetického průměru. Jedním z dílčích cílů výzkumu bylo také porovnání velikostí směrodatných odchylek mezi oběma výzkumnými soubory. Směrodatná odchylnka byla spočítána ke každému z pěti výroků a pro obě věkové kategorie zvlášť.

Tabulka 7 – Směrodatná odchylnka výroků

	Věk do 35 let	Věk nad 35 let
Výrok *	Směrodatná odchylnka	Směrodatná odchylnka
A	1,14	1,33
B	1,09	1,17
C	1,07	0,86
D	1,02	1,01

E	1,58	1,30
---	------	------

* znění výroků:

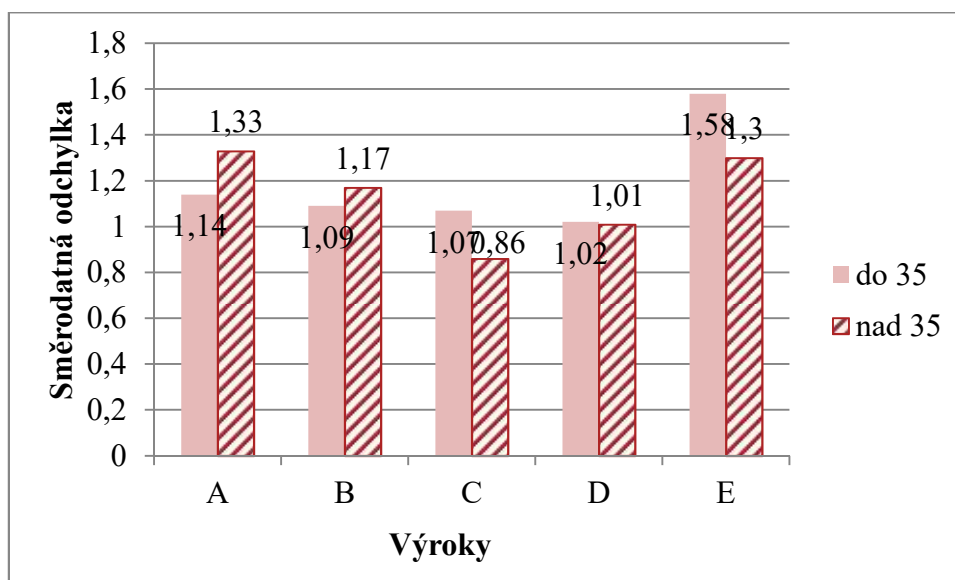
A: Můj život se v mnoha směrech blíží mému ideálu života.

B: Podmínky mého života jsou výtečné.

C: Jsem spokojen se svým životem.

D: Dosud jsem od svého života dostával to podstatné, co od něho očekávám.

E: Kdybych mohl žít svůj život ještě jednou, nic podstatného bych na něm neměnil.



Graf 2 – Směrodatná odchylka výroků

Z uvedeného grafu 2 je patrná nejvyšší shoda v názorech (tj. nejnižší směrodatná odchylka) u věkové kategorie nad 35 let věku ve výroku C (0,86) a D (1,01). Naopak nejnižší shoda v názorech (tj. nejvyšší směrodatná odchylka) nastala u mladší věkové kategorie do 35 let věku ve výroku E (1,58) a u starší věkové kategorie nad 35 let věku ve výroku A (1,33) a také výroku E (1,30).

Z psychologického hlediska jsou zajímavé tyto statisticky významné rozdílné názory. U obou věkových kategorií se tak stalo u výroku E, který zkoumal, zda by respondenti v životě něco podstatného změnili? Těch příčin může být samozřejmě mnoho. U mladších respondentů jejich životní spokojenost hodně ovlivňuje spokojenost se

zvolenou VŠ, můžeme tedy "hypoteticky" usuzovat, že někteří jsou hodně spokojeni s volbou VŠ, ale někteří (a je jich cca stejný počet) jsou naopak s volbou velmi nespokojeni. V případě starších respondentů samozřejmě nemůžeme příčiny ani hypoteticky odhadovat, ale velmi zajímavá je skutečnost, že zhruba polovina respondentů by nic ve svém životě neměnila a druhá polovina naopak ano.

Na základě grafu 2 je patrné, že velmi malý rozdíl je mezi směrodatnými odchylkami u výroku B (0,9) a téměř žádný rozdíl u výroku D (0,1). Naopak největší rozdíly se zdají být u zbývajících výroků. O tom, zda jsou tyto rozdíly statisticky významné, rozhodne výpočet F-testu.

6. 2. 1 Analýza výsledků F-testu

Tabulka 8 – Analýza výsledků F-testu

Výrok	p-value
A	0,0875
B	0,2530
C	0,0287
D	0,4782
E	0,0433

Z hodnot p-value při výpočtu F-testu je zřejmé, že pouze u výroků C a E existují mezi oběma skupinami statisticky významné rozdíly na 5% hladině významnosti (žlutě vyznačeno) a vždy vykazují větší neshodu v názorech účastníci výzkumu mladší 35 let. Zdá se tedy, že hodně jich je „spokojeno se svým životem“ (výrok C) či „nic podstatného by v životě neměnili“ (výrok E) a zhruba přibližně stejný počet má na tyto otázky opačný názor. Na rozdíl od skupiny starších 35 let, kteří se v těchto otázkách ve svých názorech více shodují.

Z grafu 2 je zřejmý také rozdíl i u výroku A („život se blíží ideálu“), ale ten není příliš statisticky významný (pouze na 10% hladině významnosti). Zajímavá je skutečnost, že u výroku A se naopak více ve svých odpovědích shodovali mladší účastníci do 35 let věku.

6. 3 Vyhodnocení pravdivosti tvrzení

Tvrzení 1: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti vyšší míru spokojenosti než probandi do 35 let prokazatelnou aritmetickým průměrem odpovědí ve všech výrocích.

- Toto tvrzení bylo potvrzeno pouze částečně, jelikož rozdíl není statisticky významný. Pravdivost tohoto tvrzení byla potvrzena u dvou výroků C a E, jak bylo výše analyzováno.

Tvrzení 2: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti větší celkovou spokojenost se svým životem než respondenti ve věkové kategorii do 35 let věku. (výrok C)

- U tohoto tvrzení byla potvrzena jeho pravdivost, tj. respondenti ve věkové kategorii nad 35 let skutečně vykazují výrazně větší celkovou spokojenost se svým životem dokonce na 1% hladině vysoké statistické významnosti.

Tvrzení 3: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti menší potřebu měnit průběh svého dosavadního života než respondenti ve věkové kategorii do 35 let věku. (výrok E)

- U tohoto tvrzení byla potvrzena jeho pravdivost, tj. respondenti ve věkové kategorii nad 35 let skutečně vykazují menší potřebu měnit průběh svého dosavadního života než mladší probandi do 35 let. Tento rozdíl byl prokázán na 5% hladině statistické významnosti.

Tvrzení 4: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti vyšší názorovou shodu při hodnocení celkové spokojenosti se svým životem ve srovnání s mladší věkovou skupinou. (výrok C)

- U tohoto tvrzení byla potvrzena jeho pravdivost, tj. respondenti ve věkové kategorii nad 35 let při hodnocení celkové spokojenosti se svým životem skutečně vykazují vysokou názorovou shodu (než probandi mladší) na 5% hladině významnosti. V tomto případě se dokonce jedná o nejvyšší názorovou shodu (nejnižší hodnotě směrodatné odchylky z celého výzkumu) ve všech výrocích v porovnání s mladší věkovou skupinou.

Tvrzení 5: Respondenti ve věkové kategorii nad 35 let věku budou vykazovat v dotazníku Míry spokojenosti větší spokojenost s podmínkami svého dosavadního života než respondenti ve věkové kategorii do 35 let věku. (výrok B)

- U tohoto tvrzení nebyla potvrzena jeho pravdivost, tj. respondenti ve věkové kategorii nad 35 let vykazují o něco větší spokojenost s podmínkami svého dosavadního života, avšak tato spokojenost není statisticky významná.

Závěr

Bakalářská práce se věnovala pozitivní psychologii a výzkumu životní spokojenosti. Cílem teoretické části bylo popsat historii a filozofické kontexty pozitivní psychologie, její vývoj v České republice i ve světě, možnosti studia tohoto vědního odvětví a dále zpracovat témata osobní pohody, štěstí, spokojenosti a využití pozitivní psychologie v běžném životě. Je důležité zmínit, že zárodek pozitivní psychologie můžeme najít již ve starověku, kdy se jejími tématy zabývali například myslitelé Aristoteles a Epikúros. V té době se ještě ale nedalo mluvit o pozitivní psychologii jako takové. Jako samostatné psychologické vědní odvětví se pozitivní psychologie začala formovat až ve 20. století. Důvodem jejího vzniku byla snaha o zařazení do předmětu bádání kromě problémů a negativních témat i pozitivní aspekty lidského života a vyrovnaní této nerovnováhy.

Praktická část práce se zabývala výzkumem životní spokojenosti a jejím cílem bylo zmapovat a porovnat míru životní spokojenosti mezi respondenty ve dvou věkových kategoriích. Pro výzkum bylo získáno 160 respondentů ve věkových skupinách do 35 let a nad 35 let věku, přičemž v každé skupině byl stejný počet 80 účastníků. Kvantitativní sběr dat probíhal na základě dotazníků (Dotazník míry spokojenosti, český překlad Jaro Křivohlavý, 2004). Na základě dostupných zdrojů nám není známo, že by byl tento konkrétní dotazník v České republice doposud využit pro výzkumné účely nebo odborné práce. Do výzkumu se zapojili studenti Západočeské univerzity v Plzni oboru Tělovýchova a sport, studenti Univerzity třetího věku, zaměstnanci terapeutických dílen Domažlice, zaměstnanci Mateřské školy Domažlice a někteří náhodní respondenti. Získaná data byla sumarizována do tabulek a vyhodnocena na základě aritmetického průměru, směrodatné odchylky, t-testu a F-testu. Výzkum prokázal celkovou vyšší míru životní spokojenosti u respondentů ve věkové kategorii nad 35 let věku. Byla potvrzena platnost tří z pěti stanovených tvrzení, jednoho částečně a dvě z nich s významnou statistickou hodnotou.

Práci lze využít jako průvodní materiál k dalším populačním výzkumům životní spokojenosti nebo jako inspiraci při zpracovávání podobného tématu.

Resumé

V bakalářské práci je zpracováváno téma pozitivní psychologie a výzkumu životní spokojenosti. Teoretická část se věnuje historii pozitivní psychologie, filozofickým kontextů této vědy, vývoji v zahraničí i v České republice a možnostem studia. Dále jsou v teoretické části popisována témata osobní pohody, štěstí, spokojenosti a možnosti využití pozitivní psychologie v běžném životě. Praktická část se věnuje výzkumu míry životní spokojenosti. Pro výzkum bylo získáno 160 respondentů ve dvou věkových kategoriích do 35 let a nad 35 let věku. Cílem výzkumu byla komparace míry životní spokojenosti mezi těmito dvěma věkovými skupinami respondentů. Sběr dat proběhl formou vyplnění papírových a elektronických dotazníků. Data byla zpracována výpočtem aritmetického průměru, směrodatné odchylky, t-testu a F-testu. Na základě výzkumu byla prokázána vyšší míra životní spokojenosti u respondentů ve věkové kategorii nad 35 let věku. Byla potvrzena platnost tří z pěti stanovených tvrzení, jednoho částečně a dvě z nich s významnou statistickou hodnotou.

Pro sběr dat byl použit „Dotazník míry spokojenosti“ od amerického kolektivu autorů, který do české verze přeložil Jaro Křivohlavý. Tento dotazník je uveden v příloze práce.

The bachelor thesis deals with the topic of positive psychology and life satisfaction research. The theoretical part deals with the history of positive psychology, philosophical contexts of this science, developments abroad and in the Czech Republic and the possibilities of study. Furthermore, the theoretical part describes the topics of personal well-being, happiness, satisfaction and the possibility of using positive psychology in everyday life. The practical part is devoted to the research of life satisfaction. 160 respondents in two age categories up to 35 years and over 35 years of age were obtained for the research. The aim of the research was to compare the level of life satisfaction between these two age groups of respondents. Data were collected by completing paper and electronic questionnaires. Facts were processed by calculating arithmetic mean, standard deviation, t-test and F-test. Based on the research, a higher level of life satisfaction was found among respondents aged over 35 years. Three of the five established claims were confirmed, one of which was in part and two of them with significant statistical value. The "Satisfaction Rate Questionnaire" from the American

team of authors was used for data collection, which was translated into the Czech version by Jaro Krivohlavý. This questionnaire is given in the appendix.

Die Bachelorarbeit beschäftigt sich mit dem Thema Positive Psychologie und Lebenszufriedenheitsforschung. Der theoretische Teil widmet sich der Geschichte der positiven Psychologie, den philosophischen Kontexten dieser Wissenschaft, der Entwicklung im Ausland und in der Tschechischen Republik sowie den Studienmöglichkeiten. Darüber hinaus beschreibt der theoretische Teil die Themen persönliches Wohlbefinden, Glück, Zufriedenheit und die Möglichkeit, positive Psychologie im Alltag einzusetzen. Der praktische Teil ist der Erforschung des Niveaus der Lebenszufriedenheit gewidmet. Für die Studie wurden 160 Befragte in zwei Alterskategorien bis zu 35 Jahren und über 35 Jahren befragt. Ziel der Untersuchung war es, die Lebenszufriedenheit zwischen diesen beiden Altersgruppen der Befragten zu vergleichen. Die Datenerhebung erfolgte in Form des Ausfüllens von Papier- und elektronischen Fragebögen. Die Daten wurden durch Berechnung des arithmetischen Mittels, der Standardabweichung, des t-Tests und des F-Tests verarbeitet. Basierend auf der Studie wurde bei Befragten über 35 Jahren eine höhere Lebenszufriedenheit festgestellt. Die Gültigkeit von drei der fünf festgestellten Ansprüche wurde bestätigt, einer teilweise und zwei davon mit signifikantem statistischen Wert. Für die Datenerfassung wurde der "Fragebogen zur Zufriedenheitsrate" des amerikanischen Autorenteam verwendet, der von Jaro Krivohlavý in die tschechische Version übersetzt wurde. Dieser Fragebogen ist im Anhang enthalten.

Online zdroje

Pavel Moric | Štěstí není pro každého - YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=SWLyN4TwcG0>

Jaroslav Dušek o štěstí - YouTube. *YouTube* [online]. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=-jwpZ6ukKgk>

Digital Library, Faculty of Arts, MU [online]. Copyright © [cit. 08.03.2020]. Dostupné z:
https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/134402/1_AnalesPsychologici_2-2015-1_7.pdf?sequence=1

Literatura

AKHTAR, Miriam. *Pozitivní psychologii proti depresi*. Praha: Grada, 2015. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4839-9.

COMPTON, William C. *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson/Wadsworth, c2005. ISBN 0534644538.

COPE, Andrew a Andy WHITTAKER. *Umění žít pozitivně*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Alferia, 2018. ISBN 978-80-271-0727-8.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8. DOMBROVSKÁ, Michaela. *Pravidla pozitivního sobectví*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5188-7.

GREGORY, Erik M. a Pamela B. RUTLEDGE. *Exploring positive psychology: the science of happiness and well-being*. Santa Barbara, California: Greenwood, an imprint of ABC-CLIO, 2016.

HILL, Napoleon a W. Clement STONE. *Pozitivním přístupem k dosažení úspěchu*. Přeložil Jana ŠIMONOVÁ. Praha: Dobrovský, 2017. Knihy Omega. ISBN 978-80-7390-313-8.

KARLÍKOVÁ, Jana. *Životní spokojenost v různých obdobích života*. Plzeň, 2018. 42 stran. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. PhDr. Václav Holeček, Ph.D..

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. Psychologie (Portál). ISBN 80-7178-835-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.

PEALE, Norman Vincent. *Síla pozitivního myšlení*. Praha: Knižní klub, 1994. ISBN 80-7176-017-X.

SELIGMAN, Martin E. P. *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Praha: Dobrovský, 2013. ISBN 978-80-7306-534-8.

SELIGMAN, Martin E. P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1.

SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.

Přílohy

DOTAZNÍK MÍRY SPOKOJENOSTI V ŽIVOTĚ

Dobrý den, jmenuji se Jana Šmídová a jsem studentkou 3. ročníku Západočeské univerzity v Plzni. Prosím vás o drobnou spolupráci ve formě vyplnění krátkého dotazníku, který použiju jako výzkumný materiál do své bakalářské práce. Děkuji za spolupráci.

Věk respondenta:

Instrukce:

Uved'te, do jaké míry (1 – 7)* souhlasíte s následujícími výroky.

Výroky:

A: Můj život se v mnoha směrech blíží mému ideálu života.

B: Podmínky mého života jsou výtečné.

C: Jsem spokojen se svým životem.

D: Dosud jsem od svého života dostával to podstatné, co od něho očekávám.

E: Kdybych mohl žít svůj život ještě jednou, nic podstatného bych na něm neměnil.

*Míra souhlasu (1 – 7):

1: Výrazně s tím nesouhlasím.

2: Nesouhlasím s tím.

3: Spíše s tím nesouhlasím, než abych s tím souhlasil.

4: Nepřikládám se ani k nesouhlasu ani k souhlasu.

5: Spíše s tím souhlasím, než abych s tím nesouhlasil.

6: Souhlasím s tím.

7: Výrazně s tím souhlasím.

(Autorský kolektiv: Diener, E., Emmons, R. A. et al. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 1995, 49.1, s. 71 – 75., přeloženo Krivohlavým 2013, strana 122)

Tabulka 9 – Výsledky dotazníku

Věk: do 35 let					Věk: nad 35 let						
Respondent	A	B	C	D	E	Respondent	A	B	C	D	E
1	5	6	6	6	5	1	5	5	5	6	5
2	5	5	6	5	5	2	6	6	6	6	6
3	6	5	6	5	4	3	7	7	7	7	7
4	5	6	6	5	4	4	5	5	6	6	6
5	6	6	7	6	6	5	6	6	6	6	6
6	7	6	6	6	6	6	4	5	5	5	6
7	5	3	6	2	5	7	5	5	6	5	5
8	6	5	5	7	4	8	6	6	6	6	6
9	5	5	7	4	6	9	3	2	4	5	2
10	7	6	7	6	7	10	6	6	7	4	5
11	4	6	5	5	1	11	3	3	4	5	2
12	3	6	3	5	6	12	4	5	6	5	3
13	5	7	5	5	2	13	6	6	7	6	6

14	5	6	6	5	4	14	3	3	4	4	3
15	5	6	6	5	6	15	5	5	5	5	4
16	5	6	6	6	3	16	5	5	6	5	5
17	3	3	4	4	5	17	5	5	6	5	5
18	5	5	6	5	5	18	5	6	6	6	6
19	5	6	7	6	5	19	5	6	6	6	5
20	6	5	6	5	5	20	7	6	6	7	6
21	6	5	6	7	5	21	3	2	4	2	3
22	3	1	3	3	1	22	2	2	4	2	2
23	5	5	5	4	3	23	2	2	3	2	2
24	6	5	6	5	6	24	6	6	6	6	6
25	6	5	6	5	5	25	6	6	6	6	6
26	5	6	5	4	5	26	6	6	6	6	6
27	5	6	6	7	5	27	6	6	6	6	6
28	3	2	2	6	5	28	6	6	6	5	6
29	5	6	6	5	7	29	6	6	5	6	6
30	6	5	6	5	3	30	6	6	6	6	6
31	5	6	5	6	6	31	6	6	6	6	6
32	6	5	5	6	6	32	7	6	7	6	7
33	6	5	6	6	6	33	5	5	5	5	6
34	5	5	6	6	6	34	6	6	6	6	6
35	6	7	7	7	7	35	6	6	6	6	6

36	2	4	3	4	3	36	7	6	6	6	7
37	6	5	6	6	5	37	5	5	6	5	6
38	5	5	5	5	6	38	6	6	6	6	6
39	6	6	6	6	6	39	4	5	5	4	5
40	6	5	5	6	5	40	6	6	6	6	6
41	5	6	6	5	6	41	7	6	6	6	7
42	4	3	4	4	3	42	6	6	6	6	6
43	6	5	6	5	5	43	6	6	6	6	6
44	3	4	5	4	3	44	6	6	6	6	6
45	5	6	6	5	6	45	5	5	6	5	6
46	6	5	6	6	6	46	6	6	6	6	6
47	5	6	6	6	6	47	7	6	6	6	6
48	5	4	4	4	3	48	6	6	6	6	7
49	5	6	4	5	3	49	3	3	4	4	4
50	3	4	5	3	4	50	3	3	6	6	6
51	4	3	4	5	3	51	6	5	6	6	5
52	5	4	6	6	5	52	6	5	6	5	6
53	5	6	4	4	2	53	3	3	5	4	3
54	2	3	5	5	5	54	6	6	7	6	6
55	5	6	5	5	4	55	6	7	7	5	6
56	6	5	6	6	5	56	5	6	5	3	2
57	6	5	6	5	5	57	5	5	6	6	3

58	5	4	4	6	3	58	6	6	6	4	6
59	3	4	5	4	2	59	5	6	7	5	6
60	7	6	5	6	6	60	5	4	6	5	5
61	4	5	5	4	3	61	4	5	5	6	5
62	4	5	6	5	4	62	6	5	6	5	5
63	6	5	5	3	3	63	7	7	6	6	6
64	3	4	3	4	1	64	3	5	6	5	7
65	6	5	5	6	6	65	5	5	5	4	5
66	4	6	5	4	1	66	6	5	5	7	6
67	5	5	4	6	4	67	6	6	5	4	7
68	6	6	6	5	7	68	1	3	5	5	6
69	3	4	4	4	2	69	2	5	4	5	3
70	6	6	6	6	6	70	5	5	6	5	6
71	6	6	6	5	5	71	6	6	6	5	6
72	4	3	4	3	2	72	5	6	6	6	5
73	3	5	3	5	7	73	6	6	7	5	6
74	4	5	4	5	3	74	6	6	7	6	6
75	5	5	5	4	3	75	5	4	5	5	5
76	5	6	5	4	4	76	6	6	7	6	6
77	5	5	5	5	5	77	5	5	7	5	6
78	4	5	5	4	4	78	5	5	6	5	6
79	6	5	5	6	6	79	4	5	7	5	6

80		5	5	4	5	5	80		5	6	6	5	6
----	--	---	---	---	---	---	----	--	---	---	---	---	---