

---

# 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, nadřízení 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
<b>II. VERTIKÁLA POJETÍ ŠTĚSTÍ .....</b>	<b>81</b>
Slovo úvodem .....	81
Autentické štěstí – M. E. P. Seligman .....	81
Co hédonicky šťastnému člověku chybí .....	82
Důvody nespokojenosti s hédonickým 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
<b>III. POHLED DO FILOZOFICKÉHO POJETÍ ŠTĚSTÍ .....</b>	<b>109</b>
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
Vyvrcholení filozofického pojetí štěstí .....	118
Cesta vede jinudy .....	119
K čemu nás vede výše uvedené zamýšlení? .....	119
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>121</b>

---

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