

Úvod	11
ČÁST I	
Co je štěstí?	19
1 Kvalitativní přístup ke štěstí	21
1.1 Básníci popisují štěstí	22
1.2 Subjektivní koncepty štěstí: kvalitativní výzkumy	24
1.2.1 Kvalitativní výzkumy v německé jazykové oblasti	25
1.2.2 Kvalitativní výzkumy štěstí v jiných kulturách	27
1.2.3 Nejšťastnější události	29
1.3 Druhy štěstí	31
1.3.1 Hédonické nebo eudaimonické štěstí	31
1.3.2 Štěstí a příbuzné konstrukty: spokojenost, osobní pohoda	34
1.3.3 Opak štěstí?	36
2 Dá se štěstí, to „nezměrné“, měřit?	39
2.1 Štěstí: sebeposuzování nebo posouzení druhým	40
2.2 Krátké metody měření štěstí a spokojenosti	42
2.2.1 Metody s jedinou položkou	42
2.2.2 Škály výrazů obličejů	44
2.2.3 Postupy s malým počtem položek	45
2.3 Škály, které měří štěstí, pozitivní emoce, spokojenost	45
2.3.1 Škála rovnováhy emocí (Affect-Balance Scale) od Bradburna	45

2.3.2 Škála pozitivních a negativních emocí (PANAS)	46
2.3.3 Oxfordský dotazník štěstí	47
2.3.4 Škála Subjektivní štěstí	48
2.3.5 Škála deprese–štěstí od McGreala a Josepha	49
2.3.6 Dambrunova škála kolísavého a trvalého štěstí	50
2.3.7 Škála eudaimonického, resp. psychologického štěstí od Ryffové	51
2.3.8 Škála životní spokojenosti od Dienera	52
2.3.9 Diagnostické nástroje štěstí v německé jazykové oblasti	54
2.4 Chyby při měření štěstí	56
2.5 Metoda snímání vzorků zkušenosti (ESM)	60
2.5.1 Přednosti ESM	60
2.5.2 Napínavé výsledky ESM	62
2.5.3 Slabiny ESM	63
2.6 Metoda denní rekonstrukce	64
2.7 Jsou lidé opravdu tak šťastní, jak tvrdí?	65

ČÁST II

Co přináší člověku štěstí?	69
3 Faktory štěstí 1: biologické proměnné	71
3.1 Je štěstí geneticky podmíněné?	71
3.2 Osobnostní vlastnosti a štěstí	73
3.2.1 Extraverti jsou šťastnější	74
3.2.2 Emoční inteligence podporuje štěstí	76
3.3 Slastný mozek	78
3.3.1 Okrsky štěstí v mozku	78
3.3.2 Neurotransmitery štěstí	81
3.4 Přinášejí zdraví a tělesná krása štěstí?	84
3.4.1 Je pro štěstí důležité zdraví?	84
3.4.2 Kdo je šťastnější: Normalo, nebo Adónis?	87
4 Faktory štěstí 2: Sociodemografické proměnné	91
4.1 Jsou muži šťastnější?	91
4.2 Šťastné dětství, utrápené stáří?	95
4.2.1 Štěstí v dětství	96
4.2.2 Méně štěstí v mládí	99
4.2.3 Štěstí v období dospělosti: vývoj ve tvaru U?	100

4.2.4	<i>Velké štěstí ve vyšším věku</i>	102
4.3	Přináší vzdělání štěstí?	104
4.4	Štěstí a jeho místo	107
4.4.1	<i>Štěstí v neporušené přírodě</i>	107
4.4.2	<i>Prostředí, které snižuje štěstí</i>	108
4.5	Šťastní Dánové, nešťastní Ukrajinci: štěstí v národech	110
4.6	Opravdu peníze nepřinášejí štěstí?	114
4.6.1	<i>Zámožní a výherci v loteriích jenom nepatrně šťastnější?</i>	114
4.6.2	<i>Easterlinův paradox: víc peněz, ale ne víc štěstí</i>	115
4.6.3	<i>Přinášejí přece peníze štěstí?</i>	116
4.6.4	<i>Materialismus: jed štěstí</i>	117
5	Faktory štěstí 3: blízké vztahy a činnosti	121
5.1	Štěstí s našimi nejbližšími	121
5.1.1	<i>Opojně (a ohrožující) štěstí zamilovanosti</i>	121
5.1.2	<i>Štěstí v manželství a pevném partnerství</i>	124
5.1.3	<i>Děti: Štěstí? Břemeno? Obojí?</i>	128
5.2	Štěstí s přáteli a ve volném čase	131
5.2.1	<i>Přátelé přinášejí hluboké štěstí</i>	131
5.2.2	<i>Volnočasové aktivity přinášejí štěstí</i>	133
5.2.3	<i>Štěstí před televizorem a na internetu?</i>	134
5.2.4	<i>Velké štěstí dobrovolníků</i>	136
5.3	Přináší práce štěstí?	138
5.3.1	<i>Katastrofální důsledky nezaměstnanosti</i>	138
5.3.2	<i>Práce přináší štěstí – ale ne každá</i>	139
5.3.3	<i>Štěstí skrze flow?</i>	142
6	Faktory ovlivňující štěstí: religiozita a spiritualita	149
6.1	Štěstí v tradičních náboženstvích	150
6.1.1	<i>Poznatky z křesťanských církví</i>	150
6.1.2	<i>Když religiozita ničí štěstí</i>	153
6.1.3	<i>Jiná světová náboženství</i>	154
6.2	Zvyšuje (mimokřesťanská) spiritualita štěstí?	156
6.3	Štěstí, které způsobuje religiózně spirituální praxe, zaměřená na ctnosti	157
6.3.1	<i>Altruistické charitativní jednání přináší štěstí</i>	157
6.3.2	<i>Odpuštění a prominutí působí štěstí</i>	158
6.3.3	<i>Vděčnost přináší štěstí</i>	159
6.3.4	<i>Meditativně-spirituální praktiky jako cesta ke štěstí</i>	160
6.3.5	<i>Nejvyšší blaženost: mystika</i>	162

ČÁST III

Jak štěstí působí?	165
7 Účinky prožívání štěstí	167
7.1 Štěstí podporuje zdraví	168
7.1.1 Šťastní žijí (většinou) déle	168
7.1.2 Štěstí může být prospěšné pro zdraví	170
7.2 Teorie rozšiřování a budování pozitivních emocí	172
7.3 Štěstí podporuje – a redukuje – kognitivní schopnosti	176
7.3.1 Štěstí usnadňuje učení a zrychluje zapamatování	176
7.3.2 Zlepšuje štěstí kreativitu a schopnost řešit problémy?	178
7.3.3 Když štěstí zhoršuje kognitivní a sociální dovednosti	181
7.4 Šťastný člověk je mravnější	184
7.4.1 Mají šťastní lidé morálnější úsudek?	184
7.4.2 Jednají šťastní lidé morálněji a altruističtěji?	186
7.5 Štěstí podporuje úspěšnost v práci a produktivitu	187
7.6 Štěstí podporuje způsoby myšlení a chování, které opět přinášejí štěstí	188
7.6.1 Šťastní lidé se zajímají o to, co přináší štěstí	189
7.6.2 Šťastní lidé se méně často srovnávají směrem nahoru	190
7.6.3 Šťastní lidé se méně utápějí v pocitech křivdy a nezdaru	191
7.6.4 Šťastní lidé myslí pozitivněji a optimističtěji	192
7.6.5 Nosí šťastní lidé růžové brýle?	195
7.7 Štěstí v evoluci: nejen epizodicky	196

ČÁST IV

Dá se štěstí zvětšit?	199
8 Zvětšování štěstí ve všedním dni	203
8.1 Subjektivní strategie zvětšování štěstí	203
8.2 Štěstí navozené chemickými substancemi	206
8.3 Věda o zvětšování štěstí podle Michaela Fordyce	209
8.4 Vybrané strategie pozitivní psychologie ke zvětšení štěstí	212
8.4.1 Více pozitivních emocí: savoring, všímavost, vděčnost	213
8.4.2 Angažovaná aktivita přináší štěstí	216
8.4.3 Činnosti, které naplňují smyslem, naplňují také štěstím	220
8.5 Způsoby vnímání a myšlení, které přinášejí štěstí	222

8.5.1	<i>Optimistické myšlení</i>	222
8.5.2	<i>Pozitivní imaginace</i>	223
8.6	Falešné strategie štěstí	225
8.6.1	<i>Když člověk cíleně usiluje o štěstí</i>	225
8.6.2	<i>„Byl bych šťastnější, kdyby...“ – iluze zaměření</i>	227
8.6.3	<i>Neusilovat o to nejlepší a perfektní</i>	229
8.6.4	<i>Když strategie zvyšování štěstí působí pravý opak</i>	231
9	Terapie a poradenství zaměřené na štěstí klienta	233
9.1	<i>Má mít terapie za cíl štěstí?</i>	234
9.2	<i>Terapie, které chtějí otevřeně zvýšit štěstí a duševní pohodu</i>	236
9.2.1	<i>Starší pokusy</i>	236
9.2.2	<i>Terapie zaměřená na osobní pohodu podle Favy</i>	237
9.3	<i>Nepřímé postupy, jak podporovat štěstí</i>	239
9.3.1	<i>Motivovat terapeuticky k větší aktivitě</i>	239
9.3.2	<i>Všímavost a relaxace v terapiích, které podporují štěstí</i>	241
9.3.3	<i>Terapií mobilizovat zdroje štěstí</i>	243
9.3.4	<i>Působení pozitivní psychoterapie na štěstí</i>	244
	Ohlédnutí zpět a výhled do budoucna	249
	Literatura	253
	Rejstřík	355