

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDÍ
Institut mezioborových studií Brno

Chápání pojmu štěstí a osobního štěstí u žen a u mužů

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.

Vypracoval:
Lenka Krézková

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Chápání pojmu štěstí a osobního štěstí u žen a u mužů zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Brno 10.4. 2012

.....

Lenka Krézková

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce, její ochotu a vstřícnost.

Také bych chtěla poděkovat svému manželovi Pavlu Krézkoví, dcerám Lucii a Zuzaně, rodičům a mým blízkým za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytli při zpracování mé bakalářské práce, a které si nesmírně vážím.

Lenka Krézková

Obsah

Úvod	2
1. Pojem gender	5
1.1. Specifika pro rod žen	6
1.2. Specifika pro rod mužů	7
1.3 Komparace obou specifik.....	8
1.4 Dílčí závěr	9
2. Štěstí a životní spokojenost	10
2.1. Štěstí a životní spokojenost z hlediska biologického	11
2.2. Štěstí z hlediska psychologického.....	12
2.3. Štěstí z hlediska sociálního a morálního	13
2.4. Dílčí závěr	15
3. Hodnoty podstatné pro pocit životní pohody	16
3.1. Faktory osobní pohody podle pozitivní psychologie	18
3.2. Gender, štěstí a životní pohoda	21
3.3. Dílčí závěr	23
4. Sociální pedagogika a podpora rozvoje	24
kvalitního života	24
4.1. Vše začíná narozením	24
4.2. Produktivní část života.....	25
4.3. Podzim života.....	26
5. Praktická část	28
5.1. Proměnné a volba respondentů	28
5.2. Hypotézy	29
5.3. Metody použité pro sběr dat a informací	29
5.4. Zpracování dat a interpretace výsledků.....	30
Závěr	43
Resumé	45
Anotace.....	46
Literatura.....	47
Přílohy	1

Úvod

„Starajíce se o štěstí jiných, nacházíme své vlastní.“ (Platon)

Tento Platonův citát jsem vybrala, abych rámcově přiblížila, jak dlouhou dobu se lidé zabývají štěstím a pocitem životní spokojenosti. Přesuneme-li se z antiky až po současnost zjistíme, že toto téma nenechalo na pokoji filozofy, hudební skladatele, literáty, psychology. Dalo by se říci, že tato látka byla popsána, objasněna, definována, změřena ze všech úhlů pohledu, a tedy nemá smysl se tématem štěstí dále zabývat.

Může se zdát, že v současném moderním světě plném technických vymožeností není pro úvahy o pocitech štěstí a životní spokojenosti místo. Žijeme v konzumní společnosti, máme rychlé půjčky, internetová připojení, rychlá auta, rychlé informace, rychlá občerstvení, zlepšily se životní podmínky, jsme tedy šťastní. Domnívám se, že opak je pravdou. Raději se obklopujeme materiálními statky než blízkými lidmi, svůj čas netrávíme v rodinách společně, nýbrž každý člen samostatně, nejlépe u klávesnice počítače nebo mobilního telefonu, zapomínáme se pozdravit, promluvit spolu, pomoci jeden druhému, zkrátka zapomínáme být lidští. Takový způsob života sice může být pro někoho příjemný, někoho naplňuje, ale jsou toto skutečné faktory životní pohody, spokojenosti a štěstí, nebo je to jenom módní trend, který bezhlavě přijímáme?

Současné životní tempo je nesmírně rychlé, za jediný den dokážeme stihnout mnoho věcí. Abychom ve společnosti uspěli, musíme být přizpůsobiví, flexibilní, musíme operativně reagovat na změny, vstřebávat mnoho informací. Oproti tomuto extrému je **společností nabízen druhý extrém v podobě hédonistického života. Není tedy divu, že přibývá civilizačních chorob, způsobených stresem a nezdravým způsobem života.** Některé prameny uvádějí, že 70% všech tělesných onemocnění je způsobeno psychikou člověka.

Domnívám se, že zde je počátek labyrintu. S pocitem štěstí a životní pohody je velmi úzce spjata, či mohlo by být dokonce hlavním faktorem, zdraví člověka. Tedy pokud se člověk cítí zdravý, pociťuje i pocit štěstí, pohody a vlastně mu nic neschází. Ale co takový člověk např. s nevléčitelnou chorobou, s tělesným nebo s psychickým handicapem? Tito lidé mohou být a domnívám se, že často i bývají šťastnější, než lidé po fyzic-

ké stránce zdraví. V čem tedy ještě spočívá lidské štěstí? V množství peněz, akcií, nemovitostí, ve značkách automobilů nebo oblečení, které člověk nosí, v materiálním bohatství, v počtu dětí, v postavení, které má člověk na pracovišti nebo ve veřejném životě? Ano, pro mnohé jedince mohou být tyto faktory jejich štěstí. Pokud se zamyslím ještě nad nehmotnými faktory, mohou být pro pocit štěstí a pohody také svoboda a autonomie člověka, jeho postoje, sociální vztahy, sebepojetí, hodnotové orientace, víra, morální hodnoty, míra optimismu, altruismu, atd.

Štěstí se stalo profesí holandského výzkumníka R. Veenhovena, který od roku 1984 v Rotterdamu na Erasmus Univerzitě zpracovává světovou databázi štěstí. Do roku 1990 v ní bylo registrováno 1336 prací. Databáze obsahuje např. výsledky korelačních studií štěstí a souvisejících proměnných, adresář výzkumníků, přehled výzkumů o štěstí, odkazy na literaturu¹. Dále tento výzkumník štěstí vydává od roku 2000 *Journal of Happiness Studies*, kde bylo publikováno již 2742 studií.²

V asijském státě Bhútán je téma štěstí integrované do reálného každodenního života. V roce 1972 definoval bhútánský král svou rozvojovou politiku jako snahu o hrubé národní štěstí (Gross National Happiness, GNH). Hrubé národní štěstí se vyvinulo v politicko-ekonomickou ideologii, která zahrnuje metodiku, jak štěstí měřit. Centrum pro studium Bhútánu společně se západními odborníky určilo 33 indikátorů v devíti oblastech, které měří tzv. „Bhutan Development Index“. Zmiňovanými oblastmi jsou: psychická pohoda, zdraví, vzdělanost, rovnováha ve využití pracovního a volného času, síla komunitních vztahů, kulturní různorodost a vitalita, ekologické zdraví, životní úroveň, dobrá vláda a administrativa. Ekonomika země je řízena v souladu se snahami o dosažení hrubého národního štěstí.³

Cílem mojí bakalářské práce je pokus o komparaci chápání pojmu štěstí a životní spokojenosti u žen a u mužů. Dále bych chtěla zjistit, jaké faktory jsou důležité pro pocit dlouhodobé spokojenosti mužů a žen, jakým způsobem dosahují pocitu životního blaha, tzv. well being, a naopak které faktory mohou pocity subjektivního štěstí a životní spokojenosti negativně ovlivnit.

¹ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Praha, Academia, 2005, s. 78-79

² <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=17>, autor Milan Nakonečný, (22.1.2012)

³

http://cs.wikipedia.org/wiki/Bh%C3%BAt%C3%A1n#Administrativn.C3.AD_.C4.8Dlen.C4.9Bn.C3.AD (22.1.2012)

Chtěla bych ověřit, zda se potvrdí tyto hypotézy:

Hlavní hypotéza:

H : Ženy a muži se liší ve zdrojích osobní pohody, štěstí a životního blaha.

H1. Zdraví a rodina jsou významnější zdroje štěstí a životního blaha pro ženy než pro muže.

H2. Úspěch je významnější zdroj štěstí a životního blaha pro muže než pro ženy.

H3. Péče o děti a budování sociálních vztahů jsou významnější zdroje štěstí a životního blaha pro ženy než pro muže.

H4. Seberealizace a vlastní záliby jsou významnější zdroje štěstí pro muže než pro ženy.

Práci jsem rozdělila na část teoretickou, ve které se pokusím objasnit jaká specifika má rod žen a rod mužů, ve druhé kapitole popisují pojem štěstí a životní spokojenosti z různých hledisek, obsahem třetí kapitoly jsou faktory duševní pohody podle pozitivní psychologie, čtvrtou kapitolu jsem nazvala sociální pedagogika a podpora rozvoje kvalitního života. V praktické části je drobný výzkum formou dotazníku, s respondenty ve věku 35-50 let, různého vzdělání, sociálního postavení, stavu, s různým životním stylem.

1. Pojem gender

Slovo gender pochází z latinského *genus, generis* a znamenalo i v angličtině původně rod, včetně gramatického rodu.⁴ Tento termín začal být používán ve 2. polovině 20. století s rozvojem feministických hnutí. Je to pojem, který vyjadřuje, že vlastnosti a chování žen a mužů jsou utvářeny kulturou a společností.⁵ Ann Oakleyová ve své knize *Pohlaví, gender a společnost*, uvádí: „*Zda je člověk mužem či ženou, lze odhadnout podle jeho vzhledu. Je-li však mužem či ženou vzhledem k genderu, odhadnout nelze, protože kritéria této klasifikace jsou určena kulturou a mění se v závislosti na čase i místě. Je třeba připustit stálost pohlaví, avšak stejně je třeba připustit proměnlivost genderu.*“⁶ Jedná se tedy o sociální konstrukt, vytvořený společností, který je v každé společnosti různý a také se mění v průběhu času. Například evropské ženy zpravidla nenosí těžká břemena, zatímco u žen z afrických domorodých kmenů je nošení těžkých břemen běžné, nebo v naší společnosti před 30 lety téměř neexistovalo, že otec pečoval v rámci rodičovské dovolené o dítě, dnes je tento jev legislativou i populací akceptován. Stejně tak již nejsme překvapeni ženami soutěžícími v kulturistice nebo ve vzpírání a ani se nepozastavujeme nad muži oholenými na různých partiích těla.

S pojmem gender souvisejí pojmy genderové stereotypy, feminita, maskulinita, genderová identita, genderové role. Tyto pojmy se pokusím objasnit na příkladu.

Dítě se narodí jako dívka nebo chlapec, tedy pohlaví ženského, nebo mužského. Od malička je také vychováváno jako dívka nebo chlapec, budoucí žena nebo muž. O děvčátkách se vždy hovoří jako o roztomilých, křehkých a hodných stvořeních, chlapcům jsou přisuzovány přívlastky velký, silný a statečný. Pláče-li dívka, bývá utěšována, pláče-li chlapec, bývá napomínán. Toto je typický příklad generového stereotypu, na jehož základě určitým způsobem přistupujeme k dětem. Na základě stereotypů jsou potom ženám přisuzovány tyto vlastnosti: empatie, jemnost, mírnost, nesamostatnost, citlivost, pořádkumilovnost, pečlivost, pasivita, něžnost, ohleduplnost, pasivita a mnoho dalších. Z těchto ženských vlastností pak můžeme předpokládat typicky ženské – tedy femininní chování. Mužům jsou stereotypně přisuzovány tyto vlastnosti –

⁴ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gender> (23.11.2011)

⁵ Oakley, A., *Pohlaví, gender a společnost*, Praha, Portál, 2000

⁶ Oakley, A., *Pohlaví, gender a společnost*, Praha, Portál, 2000, s.20

agresivita, aktivita, nepořádnost, bojovnost, ctižádost, nezávislost, panovačnost, odvaha, síla, energie, soutěživost, rozhodnost a jiné. Z mužských vlastností potom vyplývá typicky mužské – maskulinní chování. C. Renzetti uvádí, že genderové stereotypy jsou zjednodušující popisy toho, jak má vypadat „maskulinní muž“ nebo „femininní žena“.⁷ Mnozí lidé se však těmto stereotypům vymykají. Zajisté jsme poznali mnoho empatických, ohleduplných mužů, se smyslem pro pořádek a také aktivních, ctižádostivých, nezávislých a panovačných žen.

Pojem genderové role C. Renzetti vysvětluje jako způsob chování očekávaný od členů společnosti v souvislosti s jejich pohlavní příslušností.⁸ Například od žen se očekává, že se budou jako ženy a nejenom chovat, ale také myslet, oblékat se, jak budou jednat s druhými, atd. Za typickou femininní genderovou roli je všeobecně považována péče o děti, za maskulinní genderovou roli pak finanční a materiální zabezpečení rodiny.

Genderová identita je nedílnou součástí identity člověka. Jedná se o uznání a prožívání sama sebe jako dívky - ženy, nebo chlapce - muže. Jde o vědomí příslušnosti k sociální skupině jedinců stejného pohlaví.

Rod žen a rod mužů mají každý svá specifika, kterými se budu následně zabývat.

1.1. Specifika pro rod žen

Po fyzické stránce jsou ženy oproti mužům průměrně drobnější postavy, menšího vzrůstu, mají jemné rysy v obličeji, oblé tvary, mají vyvinuté prsy, méně svalové hmoty a více tuku než muži, mají od mužů odlišné pohlavní orgány. Mozek žen je menší než mozek mužů, ženy využívají levou i pravou mozkovou hemisféru dokonaleji než muži. Ženy snáze kombinují emoce z pravé strany hemisféry s logickým myšlením z hemisféry levé. Levá a pravá mozková hemisféra jsou spojené svazkem nervových vláken. Výzkumy prokázaly, že tento svazek zvaný vazník (*corpus callosum*), je v mozku žen silnější než v mužském mozku. Ženy mají až o 30 procent více spojů mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Jako příčinu tohoto faktu vědci uvádějí, že ženský hormon estrogen podněcuje buňky k vytváření většího počtu spojů mezi

⁷ Renzetti, C.M., Ženy, muži a společnost, Praha, Univerzita Karlova v Praze, 2003

⁸ Renzetti, C.M., Ženy, muži a společnost, Praha, Univerzita Karlova v Praze, 2003

mozkovými hemisférami. To vysvětluje schopnost žen dělat současně více věcí, plynulejší a dokonalejší řeč a také větší míru intuice.⁹

Zamysleme se nad historií lidského rodu a představme si úlohu ženy. Úkolem ženy bylo zajistit chod domácnosti, umět zacházet se zásobou potravin, rodit děti a starat se o ně, umět předvídat nebezpečí, vykonávat ruční práce, sbírat plody. Žena musela komunikovat s ostatními členy společnosti, většinu dne setrvala v obydlí. Vytvářela v obydlí pohodu a „teplo domova“, zdobila nejenom svůj příbytek, ale také sama sebe. Dokázala předvídat, co může očekávat od druhých.

Domnívám se, že ze všech těchto úloh pramení ženské rysy chování a osobnosti – tzv. feminita. Ženám jsou vlastní jemnost, citlivost, altruismus, empatie, trpělivost. Cítí potřebu sounáležitosti, sdílet své pocity, spoléhají na intuici a cit, v osobnostní struktuře převažuje emocionalita. Femininní chování vychází z pečování o druhé, o domácnost, z budování vztahů. Podle některých pramenů je žena nazývána „ochránkyní krbu“, je fixována na svůj domov, kde se cítí dobře a bezpečně. Domov bývá podvědomě spojován s prvkem ženství.

1.2. Specifika pro rod mužů

Po fyzické stránce se muži liší od žen mohutnější a vyšší postavou, vyšším podílem svalové hmoty, větší mírou ochlupení, větší fyzickou silou, mají hrubší hlas než ženy. Mužský mozek je objemnější a těžší než mozek žen, v klidovém stavu je aktivní ze dvou třetin (mozek ženský z 90%).¹⁰ Výzkumy prokázaly, že muži mají výraznější lateralitu mozku než ženy. To znamená, že jsou závislejší na jedné mozkové hemisféře. Také se předpokládá, že u mužů dochází ke ztrátě mozkové tkáně 3x rychleji než u žen.¹¹

Úkolem mužů v prvobytně pospolné společnosti byl především lov. Muž opouštěl obydlí za účelem zajištění potravy. Přitom využíval svou fyzickou sílu, uvažoval o nejlepší strategii lovu, dokázal se orientovat v prostoru, objevoval nová teritoria, zhotovoval nástroje. Musel se dokázat rychle rozhodnout, domluva mezi muži byla spíše v gestech, nevyužíval řeči v takové míře jako žena. Z těchto aspektů vyplývají mužské

⁹ Sheeyová, G., Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života, Praha, Portál, 1999, s.303-304

¹⁰ Havlík, K., Psychologie pro řidiče, Praha, Portál, 2005, s.117-123

¹¹ Renzetti, C.M., Ženy, muži a společnost, Praha, Univerzita Karlova v Praze, 2003, s.75-77

rysy chování a osobnosti – tzv. maskulinita. Mužům je vlastní dominance, síla, rozhodnost, přímé jednání. Uvažují logicky, k vyřešeným otázkám se již nevracejí, nemají potřebu sdílet své pocity. Maskulinní chování lze charakterizovat jako přímočaré, s jasným cílem, orientované na úspěch, pokrok, výkon.

1.3 Komparace obou specifík

Z uvedených specifík rodu žen a rodu mužů můžeme vyvodit závěr, že společné oběma rodům je fyzická a biologická podobnost, muži i ženy mají rozum a svobodnou vůli. Po stránce psychické je možné spatřovat rozdíly. Oba rody jsou polaritou, vzájemně se doplňující. Zřejmě nejlépe tuto polaritu vystihuje taoistický znak, symbol jednoty, Jin/Jang. Tento znak si můžeme představit jako kruh, rozdělený na poloviny písmenem „S“, přičemž jedna polovina kruhu je bílá, druhá černá, v bílém poli je malý černý bod a v černém poli je malý bílý bod. Tyto body symbolizují stopy jedné síly v druhé.

Již ve staré Číně byly identifikované dvě základní životní síly – jin a jang. Jang označuje energii (tvořivou sílu), aktivitu, pohyb, světlo a teplo. Člověk s energií jang je aktivní, podnikavý, s nadprůměrnou životní energií, realizuje projekty, staví, buduje, vede lidi. Tyto vlastnosti bývají většinou připisovány mužům. Jin je hmota, vše co je stálé, nehybné, setrvačné, chladné a tmavé. Člověk s energií jin bývá spíše neaktivní, klidný, tichý, uvážlivý, s vysokou mírou fantazie. Tyto vlastnosti bývají paušálně přisuzovány ženám.¹² Energie jin a jang jsou na sobě závislé, jedna nemůže existovat bez druhé, vzájemně se doplňují, stejně jako ženy a muži.

G.Sheeyová ve své obsáhlé publikaci Průvodce dospělostí, o odlišnosti mužů a žen uvádí, že v prvních deseti letech života chlapců a dívek jsou si obě pohlaví velmi podobná. Během puberty se začínají rozcházet a vrcholu odlišnosti dosahují po třicítce. O tomto období autorka hovoří jako o „nejvzdálenějších protipólech diamantu obou pohlaví“. S přibývajícím věkem dochází k posunům mezi pohlavími, muži a ženy se začínají opět přibližovat, získávají vlastnosti opačného pohlaví a po šedesátce se vytrácí přesné vymezení rolí. Ženy se začínají více koncentrovat, jejich pečovatelské sklony se přetransformovávají na úkoly a úspěch, zatímco muži začínají vykazovat větší zájem o poskytování a přijímání péče. Obě pohlaví získávají vlastnosti, kterými se

¹² Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M., Krize středního věku- šance a úskalí, Praha, 2006, s.98

v rané dospělosti vyznačovali jejich protějšky – muži se stávají citovějšími a expresivnějšími, ženy nezávislymi a asertivnějšími.¹³

1.4 Dílčí závěr

Lubomír Vašina ve své publikaci *Základy psychopatologie a klinické psychologie* uvádí: „...člověk s člověkem mají stejné geny, protože jsou to lidé, ale liší se variantami alel sdíleného genu. A již z toho vyplývá naše jedinečnost a tím současně rozdílnost mezi lidmi již od početí“.¹⁴ Z tohoto pohledu je geneticky určeno také pohlaví a biologické i psychické rozdíly nejenom mezi muži a ženami, ale také mezi každým jedincem. Tedy každý člověk je vybaven geneticky, ovšem tato genetická výbava neznamená, že se dítě narodí jako hotová bytost, nebo-li osobnost. Osobností se člověk stává v prostředí, do kterého se narodí a také výchovou. Společnost a výchova jsou vývojoví činitelé každého jedince.

Společnost a výchova každého jedince formuje a utváří, člověk se adaptuje v prostředí, ve kterém žije, osvojuje si kulturu, buduje sociální vztahy. Člověk prožívá svůj život a snahou společnosti, rodiny a člověka samého je aby celý svůj život prožil kvalitně, šťastně a spokojeně. Co znamenají pojmy štěstí a životní spokojenost? O tom pojednává následující kapitola.

¹³ Sheeyová, G., *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*, Praha, Portál, 1999, s.303-304

¹⁴ Vašina, L., *Základy psychopatologie a klinické psychologie*, Institut mezioborových studií Brno, 2010, s 27

2. Štěstí a životní spokojenost

Slovo štěstí – vágní pojem, pod kterým si každý člověk může představit něco jiného. Je to pojem abstraktní, nehmatatelný, který nelze jednoznačně definovat, avšak spojený s něčím pozitivním, čeho bychom chtěli dosáhnout, o co usilujeme, co si vzájemně přejeme. Pojem štěstí má 2 dimenze – krátkodobý pocit trvající několik okamžiků, nebo hodin, a dlouhodobý pocit, který je spojený s životními etapami, nebo s životem jako celkem a prožíváním. Krátkodobý pocit štěstí může přinášet například výhra, vyvážnutí z autonehody bez zranění, vylosování dobrých otázek u zkoušky. Všechna tato krátkodobá štěstí závisejí na náhodě a je možné říci, že mají objektivní význam, např. většina lidí se shodne na tom, že člověk, který vyhrál v loterii, měl štěstí.

Chtěla bych se hlouběji zabývat dlouhodobým pocitem štěstí. Slovo štěstí v dlouhodobém horizontu života má subjektivní význam. To znamená, že co jeden člověk považuje za štěstí (např. své postavení v zaměstnání), druhý v tom štěstí nespatřuje (i když má totožné postavení v zaměstnání). Domnívám se, že toto vnímání je podmíněno postoji člověka, životním stylem, vzděláním, a dalšími aspekty.

Co je to tedy štěstí? Štěstí jsou takové události, nebo subjektivní prožitky, které za šťastné sami označíme. Každý z nás si může své štěstí uměle vytvořit a nepotřebuje k tomu žádné věci, peníze, majetek, hromady exkluzivních prožitků, nebo zahraničních dovolených.¹⁵ Jak vnímáme své štěstí, závisí také na míře optimismu nebo pesimismu.

Štěstí je emoční komponentou osobní pohody. Štěstí je převaha pozitivních emocí nad negativními.¹⁶

Dalším pojmem velmi blízkým pojmu štěstí, jsou pojmy „pohoda“, nebo „životní pohoda“. Jaro Křivohlavý v knize *Pozitivní psychologie* uvádí, že **pojmu životní pohoda lze rozumět jako komplexu, jehož součástí jsou pojmy štěstí a radost.**¹⁷ Již v antické filosofii a psychologii je ekvivalentem dnešního termínu osobní pohoda, pojem blaženost (eudaimonia). Podle Aristotela je blaženost vyjádřením nejvyššího dobra, které lze uskutečnit jednáním člověka. Blaženost je více než štěstí (eutychia). Blaženosti je mož-

¹⁵ Klugeová, H., *Optimisté žijí déle*, Liberec, Dialog, knižní velkoobchod a nakladatelství, 2000, s. 21

¹⁶ Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M., *Krise středního věku – úskalí a šance*, Praha, Portál, 2006, s. 116-117

¹⁷ Křivohlavý, J., *Pozitivní psychologie: odpuštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje*, Praha, Portál, 2004, s. 181

né dosáhnout uskutečňováním a každodenním naplňováním ctností. Výsledkem tohoto snažení je mravní dokonalost.¹⁸

Pro dnešní dobu je podle mého názoru Aristotelův pojem „blaženost“ spíše archaický, a proto budu nadále používat pojmy „životní spokojenost“, „životní pohoda“, „osobní pohoda“.

2.1. Štěstí a životní spokojenost z hlediska biologického

Život je dar. Dar, který jsme dostali, aniž bychom se o něj museli nějakým způsobem přičinit. Také zdraví je dar. Je podmíněno geneticky – nebo-li člověk se již rodí s dispozicemi – např. dispozicemi pro hypertenzi, obezitu, diabetes atd. O život a zdraví má každý z nás povinnost pečovat. Je důležité, abychom si naše geneticky zakódované predispozice uvědomovali a prevencí předcházeli vzniku onemocnění. Můžeme rozlišovat 2 druhy prevence – prevenci lékařskou, kdy bychom se měli zajímat o svůj zdravotní stav, i když nemáme žádné potíže. Druhou prevencí mám na mysli prevenci ve smyslu správného životního stylu – to je vyhýbání se negativním návykům, jako je kouření, nadměrná konzumace alkoholu, užívání psychotropních látek, dostatek pohybu.

Lidské tělo produkuje substance, které se nazývají endorfiny. Tyto chemické látky se podobají opiátům a způsobují celkové uvolnění, uklidnění a pocit pohody. Produkci endorfinů lze zvýšit především tělesnou aktivitou, např. sportem, tancem, sexuální aktivitou, ale také poslechem hudby, masážemi, atd.¹⁹ Endorfiny bývají nazývány hormonem štěstí. Velmi důležitou složkou osobní pohody (well-being), je tělesná zdatnost. Řada studií dokazuje kladný vliv pohybové aktivity na osobní pohodu. Pohybová aktivita příznivě ovlivňuje náladu, pocit úzkosti, sebeúctu, deprese, prožívání stresu, apod., a to u lidí zdravých i nemocných, dospělých i adolescentů.²⁰ Dále Kebza uvádí: „Tělesná zdatnost též příznivě ovlivňuje metabolismus a schopnost uchovat si optimální tělesnou hmotnost, a ovlivňuje tak výskyt a částečně i prevenci řady poruch a onemocnění, jako jsou např. různá svalová poranění, bolesti v zádech, osteoartritida, osteoporóza

¹⁸ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005, s.63-64

¹⁹ <http://zdravi.doktorka.cz/endorfiny---hormony-stesti-/> (23.11.2011)

²⁰ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005, s.73-74

a s nimi související bolesti a omezení hybnosti kloubů.²¹ K uvedenému bych chtěla poznamenat, že je důležité správně zvolit druh pohybové aktivity, neboť sporty, jako například fotbal, tenis, nebo lyžování, provozované třeba jenom na rekreační úrovni, osteoartritidu, nebo bolesti a omezení hybnosti kloubů nezlepší. Naopak se domnívám, že jsou k těmto obtížím, kontraproduktivní. S tvrzením, že pohyb příznivě ovlivňuje náladu, pocit úzkosti, odbourává stres, tenzi, atd, lze souhlasit.

2.2. Štěstí z hlediska psychologického

„.....šťěstí závisí více na stavu mysli člověka než na vnějších událostech.“²²

Z psychologického hlediska je možné osobní pohodu zařadit mezi afekty, nálady a rysy osobnosti, obsahuje i komponentu postojovou. C.D. Ryffová a C.L. Keyesová (1995) uvádějí, že osobní pohoda má šest základních dimenzí. Jsou jimi sebepřijetí, pozitivní vztahy s druhými, autonomie, zvládání životního prostředí, smysl života a osobní rozvoj.

Sebepřijetí – znamená pozitivní postoj k sobě, spokojenost se sebou samým, akceptace svých dobrých i špatných vlastností.

Pozitivní vztahy s druhými – můžeme chápat jako urovnané, uspokojující vztahy s druhými, schopnost empatie, zájem o druhé.

Autonomie – nezávislost, schopnost mít a uchovat si vlastní názor, schopnost odolávat tlakům společnosti, odvaha „jít proti proudu“.

Zvládání životního prostředí – kompetence pro zvládání každodenních nároků, přehled o dění v okolí, schopnost vidět a využít příležitostí pro vlastní cíle a potřeby.

Smysl života – pocit, že můj minulý i současný život má smysl a směřuje k nějakému cíli.

Osobní rozvoj – pocit trvalého vývoje, ochota ke změnám, osvojování si nových dovedností, schopnost vidět pozitivní změny ve svém chování a jednání.²³

²¹ Kebza,V., Psychosociální determinanty zdraví, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005,s.74

²² Jeho svatost dalajlama a Cutler,H.C., Cesta ke štěstí průvodce dobrým životem, Praha, Pragma, 1999, s.25

Na tomto místě bych chtěla zmínit otázku, zda je člověk ze své podstaty egoistický a agresivní, nebo naopak, zda je lidskou podstatou laskavost a soucit. Domnívám se, že většinou převládá názor, že přirozeností člověka je agrese, egoismus a sobectví. Freud tvrdil, že „...sklon k agresi je původní, samostatně existující, instinktivní dispozice.“²⁴ Taktéž filozof Thomas Hobbes spatřoval lidskou rasu jako soupeřivou, násilnou, zabývající se vlastními zájmy. Naproti tomu David Hume v polovině 18. století psal o přirozené laskavosti lidských bytostí. V posledních letech vznikaly a vznikají studie o tom, že člověk je ze své podstaty laskavý a soucitný a že lidská agrese není vrozená, nýbrž je ovlivněna biologickými, sociálními, situačními faktory a prostředím.²⁵

Opět se zde verifikuje teorie vlivu výchovy a prostředí na člověka. Jako příklad uvedu, že i když se člověk narodí s genetickým kódem např. pro hudební nadání a toto není výchovnými a socializačními činiteli podporováno, hudební sklony se v dítěti nerozvinou. Stejně je to s genetickým klíčem pro agresi. Ani ta se nemusí vhodným výchovným působením a sociálním prostředím rozvinout.

2.3. Štěstí z hlediska sociálního a morálního

Člověk je tvor společenský. Je uzpůsoben k životu ve společnosti, je společností formován. Bez společnosti by nebyl člověk člověkem. Člověk, i když se nazývá „pánem tvorstva“, je jako jediný z žijících tvorů odkázaný nejdelší dobu na péči druhých. Proces, kdy se z biologické bytosti stává kulturní lidská bytost, nazýváme socializace. Socializace je celoživotní proces, který má 2 roviny. Socializace primární - je realizována v dětství výchovným působením rodiny, dále interakcí s vrstevníky, prostřednictvím předškolních a školních zařízení, masových sdělovacích prostředků. Druhou rovinou je socializace sekundární, kdy se dotváří a formuje osobnost. Sekundární socializace se realizuje v dospělosti a stáří, kontinuálně navazuje na primární socializaci v rámci středních a vysokých škol, pracovních skupin, dále v různých zájmových organizacích a spolcích. Socializace je tedy proces celoživotního učení se, získávání poznatků, interakce s vrstevníky i mezi generacemi, kooperace.

²³ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005, s. 69

²⁴ Jeho svatost dalajlama a Cutler, H.C., Cesta ke štěstí průvodce dobrým životem, Praha, Pragma, 1999, s.59

²⁵ Jeho svatost dalajlama a Cutler, H.C., Cesta ke štěstí průvodce dobrým životem, Praha, Pragma, 1999

Mladý člověk na začátku dospělosti stojí na rozcestí a volí si další životní cestu. Má řadu možností, kterou cestou bude svůj další život směřovat. Má plány a vize, které se snaží realizovat. Začíná se osamostatňovat, opouští, nebo naopak neopouští rodiče, zakládá si vlastní domácnost, kterou sdílí sám, nebo s partnerem, začíná budovat profesní kariéru, nebo si neosvojuje návyk pracovat, cestuje. Vše dělá ze své vlastní vůle s určitým cílem. Tím cílem mohou být např. získání vyššího společenského statusu, prestiže, finanční zajištění, založení rodiny. Ať už je cíl jakýkoliv, domnívám se, že na pozadí stojí osobní spokojenost a štěstí, které každý člověk spatřuje v něčem jiném. Někteří lidé (dle Junga extroverti), často vyhledávají společnost osob, se kterými sdílejí stejné zájmy, záliby a cítí se v takové společnosti dobře. Naopak (dle Junga introverti), jsou lidé, kteří nevyhledávají velké společenské akce a cítí se dobře v menší skupině sobě podobných lidí, nebo se naopak cítí nejlépe ve svém soukromí.

Ještě se zde nabízí jedna otázka a tou je fenomén singles. Singles jsou lidé žijící osamoceně ve vlastních domácnostech. Domnívám se, že singles život většinou preferují mladé ženy. Zřejmě nejčastějšími důvody jsou budování profesní kariéry, seberealizace, autonomie, nezávislost. Toto je ovšem pouze jedna strana mince. Druhou stranou může být pocit osamocení ve stáří, život bez dětí, bez vlastní rodiny. Jsou výše uvedené důvody pro singles život skutečné? Jak už jsem uvedla, člověk je tvor společenský a to nejenom tím, že žije ve společnosti, ale také ve svazku, přičemž není podstatné, zda se jedná o svazek manželský, nebo nemanželský. Proto je podle mého názoru nepřirozené dobrovolně žít osamoceně a že se za životem singles skrývá buď nedostatek příležitostí nebo vůle najít si partnera, nebo určitá míra sobectví. Dalo by se pochybovat o tom, zda lidé žijící singles, skutečně pociťují životní spokojenost a štěstí. Moji domněnku potvrzuje také první kniha Mojžíšova, kde se píše: „*Není dobré, aby člověk byl sám.*“²⁶

Protipólem k životu singles je život v rodině. Každé soužití vyžaduje určitou dávku tolerance, empatie, kompromisů, ale také je velmi důležitá komunikace a péče o vztahy. Mezi svými nejbližšími se člověk učí respektovat jeden druhého, vzájemně si pomáhat, snaží se udělat druhému radost. Pokud si jedinec osvojí tyto dovednosti v rodině, přenáší si je i do svého dalšího osobního i společenského života. Tím získává

²⁶ Gn 2,18

život člověka další rozměr, je obohacený, člověk má pro co žít a to ho naplňuje pocitem štěstí.

2.4. Dílčí závěr

Každý člověk pociťuje potřeby. Potřeba je pocit nedostatku, nebo nadbytku, který se snažíme odstranit. Existuje několik definic lidských potřeb, z nichž zřejmě nejznámější je pyramida amerického psychologa Abrahama Maslowa. Základnu pyramidu tvoří biologické a fyziologické potřeby, jako je potrava, teplo, vyměšování, dýchání, spánek, nad ní stojí potřeby jistoty a bezpečí. Tyto dva stupně tvoří základnu – jejich uspokojení je nutné pro zachování vlastního života, týkají se každého jedince, bez rozdílu věku a nesouvisí s kognitivními funkcemi člověka. Další potřeby Maslow staví na základnu a jsou jimi potřeba sociální, potřeba úcty a uznání, kognitivní potřeby, estetické potřeby, seberealizace. Vrchol pyramidy uzavírá potřeba transcendence – jako něčeho, co přesahuje samotného jedince. Maslowova hierarchie potřeb se týká člověka v celé jeho bio-psycho-sociální dimenzi.

Každý člověk je jiný a každý člověk má jiné potřeby. Například jsou lidé, kteří mají potřebu seberealizace a sebenaplnění intenzivnější než např. potřeby estetické, naopak mohou být jedinci, kteří mají nejintenzivnější základní biologické a fyziologické potřeby a ostatní potřeby vnímají jako méně důležité. Člověk stále něco potřebuje a hledá. Jakmile uspokojí základní potřeby, zamýšlí se nad dalšími, vyššími potřebami a snaží se je naplnit. Je to neustávající dynamika života. Lidská mysl je stále něčím zaměstnána, nevydrží být dlouho v klidu.

Ať už má člověk svoji hierarchii potřeb nastavenou jakkoli, vždy by se měl cítit dobře, neměl by se srovnávat s druhými, snažit se o něco, co není jeho přirozeností, měl by přijmout sám sebe takového, jaký je.

3. Hodnoty podstatné pro pocit životní pohody

Co způsobuje, že se člověk cítí šťastný, že prožívá pocit pohody? Již od nepaměti si lidé kladli tuto otázku a hledali na ni odpověď. Nejstarší dochovaná odpověď na tuto otázku je Aristotelův výrok, že „*jediným rozumným cílem člověka v jeho životě je být šťastný*“. Podle křesťanské nauky je člověku dobře, když svůj život prožije v lásce, podle antické filozofie má být člověk moudrý a zvažovat to, jak se věci mají a buddhistický recept na pocit životní pohody je nepřipouštět si bolest a nedat se ničím vyvést z klidu.²⁷

Termín „životní pohoda“ se vyskytuje i v definici zdraví. Světová zdravotnická organizace (WHO) již v roce 1948 uvedla, že **zdraví není jenom nepřítomnost choroby či poruchy, ale také je stav úplné duševní, tělesné a společenské pohody (well-being)**.²⁸

Pojem osobní pohoda (podle Kebzy) v sobě zahrnuje dimenzi tělesnou, duševní, sociální a spirituální.²⁹ Podle Dienera je osobní pohoda definována jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, kdy je člověk spokojen se svým životem. V nejširším smyslu je tvořena složkou **emoční a kognitivní**, přičemž k emoční složce patří pojem „štěstí“, které vyjadřuje hodnocení prožitkové stránky života. Ke kognitivní složce osobní pohody můžeme přiřadit pojem „životní spokojenost“, kterou je možné chápat jako vědomé, globální hodnocení vlastního života.³⁰

Domnívám se, že i když je každý člověk jiný, vyznává jiné hodnoty, má odlišné postoje, biologické potřeby, temperament, žije v odlišném prostředí, atd., je možné říci, že tyto faktory osobní pohody jsou společné všem lidem: jsou jimi zdraví, děti, rodina, bydlení, zaměstnání, sociální vztahy, finanční zabezpečení, víra. Každý člověk je jedinečný, a proto také hodnotám podstatným pro pocit životní pohody přiděluje různé priority, které jsou ovlivněny pohlavím, věkem, sociálními rolemi (např. rodič, zaměstnanec), společenským postavením, životní úrovní, atd.

²⁷ Křivohlavý, J., Pozitivní psychologie: odpuštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje, Praha, Portál, 2004, s.181

²⁸ Křivohlavý, J., Pozitivní psychologie: odpuštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje, Praha, Portál, 2004

²⁹ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Praha, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005

³⁰ Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M., Krize středního věku – úskalí a šance, Praha, Portál, 2006

Francouzský filozof a sociolog Gilles Lipovetsky uvádí: „*I přes stále zřetelněji vyslovenou touhu po penězích se pro většinu z nás životní štěstí a neštěstí v první řadě neodvíjí od nakupování, nýbrž od našeho vztahu k sobě i k druhým. Druzí lidé, a nikoli věci vyvolávají nejnezkrotnější vášně, nejostřejší bolest a nejživější radost. Připomeňme si, že mezi složkami životního štěstí kladou Evropané v průzkumech na první místa děti, partnerský vztah, rodinu a lásku.*“³¹

Za zmínku stojí také studie štěstí a šťastných lidí Warnera Wilsona. Ten v roce 1967 na základě tehdejší odborné literatury sestavil soubor charakteristik, které definují šťastné lidi. Za šťastného člověka je možné pokládat člověka: mladého, zdravého, vzdělaného, dobře placeného, optimistického extroverta, bezstarostného, nábožensky založeného, v manželském svazku, sebevědomého, s vysokou pracovní morálkou, průměrnými aspiracemi, s širokým rozpětím inteligence.³²

Z uvedené studie je patrné, jak se za 40 let změnil pohled na tuto problematiku. Dle mého názoru by mohl být šťastný i člověk starý, s nízkým intelektem a příjmem, se starostmi a nemocný, introvertní. Z výčtu Wilsonem popsaných vlastností šťastného člověka souhlasím s člověkem optimistickým. Jenom velmi těžko si dokáží představit jako šťastného člověka bohatého, mladého, zdravého, bezstarostného, v manželském svazku – pesimistu. Tomu bude k úplnému dosažení štěstí a životního blaha stále něco chybět.

Zdroje osobní pohody

Na základě současných poznatků je možné rozdělit zdroje osobní pohody do čtyř kategorií:

- osobnostní dispozice – zejména temperament, a emoční stabilita či labilita.
- demografické a socioekonomické faktory – pohlaví, věk, vzdělání, zdravotní stav, podmínky bydlení, atd.
- diskrepance nebo shoda mezi osobními očekáváními a skutečností – míra souladu či neshody mezi očekáváními, potřebami, cíli, aspiracemi, touhami, aj.
- sociální vztahy – sociální opora, sociální integrace, příslušnost ke komunitě, atd.³³

³¹ Lipovetsky, G., Paradoxní štěstí, Praha, Prostor, 2007, s. 206

³² Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M., Krize středního věku – úskalí a šance, Praha, Portál, 2006

³³ Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M., Krize středního věku – úskalí a šance, Praha, Portál, 2006

3.1. Faktory osobní pohody podle pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie je novým směrem psychologie, který se zaměřuje na kladná témata. Kladnými tématy jsou témata provitální, která podporují život a zdraví. Tento směr vznikl ve Spojených státech a za vůdčí osobnost je považován americký psycholog Martin Seligman, který pozitivní psychologii deklaruje jako vědu o pozitivních emocích jako jsou radost, štěstí, láska, o kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech osobnosti jako je optimismus, smysl pro humor, a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích. V současné době se vědci věnují výzkumu kvality života, životní spokojenosti, podpoře pozitivního prožívání a také tématické silných stránek osobnosti a možnostmi jejich rozvíjení.³⁴

V České republice je průkopníkem pozitivní psychologie Jaro Křivohlavý, který se ve svých publikacích věnuje tématům jako je moudrost, altruismus, vděčnost, naděje, smíření, odpuštění, otázkám smysluplnosti života, spirituality, pokory. Dalšími autory, kteří se věnují pozitivní psychologii jsou Jiří Mareš, Vladimír Smékal, Alena Slezáčková, Jaroslava Dosedlová, Marek Blatný a další.³⁵

Co je předmětem zájmu pozitivní psychologie?

Témata, kterými se pozitivní psychologie zabývá, rozdělili Snyder a Lopez do pěti kategorií. Jsou jimi:

- **Témata z kognitivní oblasti (myšlení)** - např. moudrost, touha poznávat, schopnost a dovednost kladení si cílů, naděje, optimismus, životní pohoda, tvořivost, sebeovládání, sebekontrola a sebeřízení.
- **Témata z emocionálního života** – např. místo kladných citů a silných kladných emocí v životě člověka, vrcholné a emocionální životní zážitky, subjektivní emocionální pohoda, emocionální tvořivost, nadějně zvládání emocionálních problémů, kladné sebeoceňování.
- **Témata z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi** – např. soucítění, láska, odpuštění a smířování, vděčnost, láska, empatie a altruismus.

³⁴ <http://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/pozitivni-psychologie-v-cr.html> (12.2.2012)

³⁵ <http://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/pozitivni-psychologie-v-cr.html> (12.2.2012)

- **Speciální způsoby zvládnání životních problémů, konfliktů a distresů** – např. hledání smysluplnosti života, humor, meditace, spiritualita, vnímání kladných věcí, vyprávění a psaní životních zážitků.
- **Speciální osobní přístupy k životu** – např. osobní pravost a opravdovost – autenticita, pokora, snaha být sám sebou, nejen jako jiní – osobní identita.³⁶

Kromě výše uvedených témat pozitivní psychologie je jedno, kterému M. Seligmann věnuje zvláštní pozornost. Tím tématem je **ctnost**. Již v 5. stol. př. n. l. uváděla athénská filozofie ctnost ve smyslu dobra, v 15. stol. n. l. pro florentskou kulturu byla synonymem ctnosti krása a společnost viktoriánské Anglie zdůrazňovala lidské ctnosti jako čest, disciplínu, udatnost a smysl pro povinnost. Soudobé pojetí chápe ctnost jako pozitivní vlastnosti člověka, spojené s morálními hodnotami, které mohou působit preventivně před patologií a posilovat odolnost osobnosti vůči životním výzám.³⁷

Výsledkem jednoho výzkumu, jehož úkolem bylo vytvoření klasifikace duševního zdraví, bylo definováno 6 základních ctností. Podkladem pro výzkum byla díla významných náboženských a filozofických tradic jako Starého zákona, Koránu, samurajského kodexu Bušidó a mnoha dalších pramenů. Výzkumníci shromáždili seznam přibližně 200 ctností. Podrobnější analýzou se ukázalo, že v průběhu tří tisíciletí všech, myšlenkových proudů po celém světě, je možné určit 6 základních ctností.³⁸

- Moudrost a vědění
- Odvaha
- Lásky a lidskost
- Spravedlnost
- Střídmost
- Spiritualita a transcendence

³⁶ Křivohlavý, J. Pozitivní psychologie: odpuštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje, Praha, Portál, 2004, s.9

³⁷ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005, s.66.

³⁸ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005, s.67.

Jak je možné chápat jednotlivé ctnosti?

Moudrost a vědění – znamená získávání a osvojování si nových poznatků a znalostí. V moudrosti a vědění je integrovaná láska k vědění, zvědavost, tvořivost, vynalézavost, kreativita, usuzování, nadhled. Na druhou stranu ne každý, kdo mnoho ví, kdo nosí v hlavě encyklopedie, sype z rukávu poučky a odpovědi na nejrůznější otázky, je zároveň moudrý. Moudrý může být i člověk s nevelkým vzděláním, avšak spjatý s přírodou, který má vypozerované přírodní zákony, má vybudované sociální citění, morální vlastnosti, spoléhá se na svůj rozum, nikoliv na to, co např. hlásají reklamy, – to je člověk moudrý.

Odvaha - může mít rovinu fyzickou – např. odvaha skočit do vody pro tonoucího se člověka, odvaha vojáka v bitvě. Fyzická odvaha je spojena s konkrétním činem. Ovšem s konkrétním činem je spojena také psychická odvaha – např. odvaha bojovat s nemocí, odvaha dospělého dítěte osamostatnit se a opustit milující rodiče. O odvaze je možné hovořit také ve smyslu morálním.

Láska a lidskost – ctnost, která představuje pozitivní vztah k druhým lidem. Jsou to pojmy, kterým by mohla být věnována celá kapitola. K pochopení těchto pojmů použiji citátu z Bible: „*Miluj svého bližního jako sám sebe.*“³⁹ Prakticky lze tuto větu vzít od konce. Pokud člověk nemá rád sebe sama, nepřijal se, nedokáže se smířit se svými vlastnostmi, hranicemi, které má, není schopen milovat ani druhého. Slovo „bližního“ se neomezuje pouze na ty, se kterými jsme bezprostředně v kontaktu, žijeme s nimi, jsou naší rodinou, nýbrž za svého bližního máme pokládat i ty, k nimž nechováme sympatie, nebo ty, se kterými jsme se třeba nikdy nesetkali. A konečně slovo „miluj“ se neomezuje na romantické pojetí lásky, nebo sexualitu, nýbrž znamená přijetí. Přijetí sebe sama i druhého člověka takového, jaký skutečně je.

Spravedlnost – občanská ctnost, která podmiňuje zdravý život společností. Podle Aristotela se tato ctnost vztahuje k druhému, nazývá se také „dobro pro druhé“⁴⁰

Střídmost – je ctnost, která chrání člověka před zkázami. Tento termín snad můžeme lépe pochopit na antonymu střídmosti – slovu nestřídmost. Zřejmě prvním, co se nám při slovu nestřídmost vybaví, je nestřídmost v jídle. Ta způsobuje závažné choroby.

³⁹ Mt 22,39

⁴⁰ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Spravedlnost> (3.2.2012)

Kromě jídla může být člověk nestřídmý např. v sexu, v hromadění majetku, v míře pracovního nasazení, atd. Zkrátka každá nestřídmost je pro člověka škodlivá.

Spiritualita a transcendence – nebo-li přesah, je ctnost, při které si člověk cení např. přírody jako něčeho, co ho přesahuje, žasne nad její dokonalostí, uvědomuje si, že on sám není středobodem světa. Zamýšlí se nad otázkami cílem svého života.

Další důležitou kategorií, kterou se pozitivní psychologie zabývá, je optimismus. Optimismus je geneticky podmíněná dispozice člověka, která koreluje se jeho zdravím a s osobní pohodou. Podle zakladatele pozitivní psychologie M. Seligmána je možné se optimismu během života naučit.⁴¹

Americký profesor Lewis Terman došel svými výzkumy životního cyklu člověka k závěru, že pesimistický postoj oslabuje imunitní systém a zvyšuje možnost vzniku nádorových onemocnění, vyvolává citový stres, nepozornost při uvažování a běžných činnostech, může vést k trvalejším a vážnějším depresím.⁴²

Domnívám se, že muži jsou optimističtější, věří v dobré, jsou více „pohodoví“, nepřipouštějí si starosti a jejich míra optimismu je spjatá se způsobem uvažování. Ženy jsou pesimističtější, v jejich myšlení se objevují prvky obav - o zajištění pohodlí svého i členů rodiny, o budoucnost, chystají „scénáře“ typu „co bude, když“, podléhají svým starostem.

3.2. Gender, štěstí a životní pohoda

Problematice genderu je věnována první kapitola. V této části bych se chtěla věnovat vztahu genderu ke štěstí a k životní pohodě. Podle mého názoru je pro každého člověka bez rozdílu pohlaví pocit štěstí a životní pohody velmi důležitý. Záleží na tom, jak jsou tyto pocity prezentovány. Je známo, že ženy jsou sdílnější, mají potřebu hovořit o svých pocitech a sdílet je s druhými. Ženy dokáží vyjádřit a také vyjadřují pomocí jazyka, co je naplňuje, proč se cítí být šťastné a spokojené, naopak proč nejsou šťastné. Tyto pocity a emoce si nenechávají pro sebe. Sdělují je většinou svým partnerům, kteří nemívají pro tento „druh sportu“ pochopení. Výstižně to vyjádřil citátem francouzský filmový herec, režisér, dramatik Sacha Guitry:

⁴¹ Křivohlavý, J. Psychologie zdraví, Praha, Portál, 2001, s.77.

⁴² Klugeová, H. Optimisté žijí déle, Liberec, Dialog, knižní velkoobchod a nakladatelství, 2000, s.10-12

"Jak by ženy byly miloučké, kdyby nechtěly být šťastné!"

Muži své pocity většinou nevyjadřují, obzvláště pak pozitivní pocity, kterými štěstí a životní pohoda bezesporu jsou. Podle mého názoru je tento jev daný výchovou, a genderovými stereotypy. V dětství chlapců bývá vyjadřování pocitů a emocí potlačováno. Snad každý rodič plačícího chlapce „utěšoval“ slovy, že chlapi nebrečí. Pokud si chlapec vybral hračku nevhodnou k jeho genderu, např. kočárek, nebo panenku, opět byl upozorňován, že si kluci s panenkami nehrají, za projevy strachu bývají chlapci rodiči či spolužáky sankciovaní. Takže není divu, že je vyjadřování pocitů pro dospělé muže tabu. Ovšem neznamená to, že by muži nepociťovali radost, štěstí, osobní pohodu.

Z pohledu verbálního sdělování pocitů se může zdát, že ženy mají oproti mužům silnější potřebu štěstí a životní pohody. Domnívám se, že muži nemají potřebu být šťastní, nebo setrávat v životní pohodě o nic menší než ženy. Jenom tyto pozitivní pocity prezentují jiným způsobem než ženy. Diference se mohou vyskytovat ve faktorech štěstí a životní pohody. Moji domněnku potvrzuje i M. Blatný, který uvádí: *„Příslušnost k pohlaví, základní demografická charakteristika, nemá k osobní pohodě podstatný vztah. I když se však ženy a muži neliší v celkové úrovni spokojenosti, liší se ve zdrojích osobní pohody a v jejím vyjádření.“*⁴³

Štěstí a životní pohoda jsou předmětem zájmu mnoha výzkumů. Například C.D.Ryffová a B. Singer zkoumali vliv pohlaví na úroveň osobní pohody. Z průzkumu vyplývá, že ženy posuzují pozitivněji než muži své vztahy s druhými a svůj osobní rozvoj. Ve vztahu k socioekonomickému statusu vyvodili závěr, že s vyšší úrovní vzdělání se zvyšuje úroveň osobní pohody, zejména v dimenzi smyslu života. Toto platí u obou pohlaví. Kromě toho byl u žen prokázán významný vliv vzdělání na dimenze zvládnutí prostředí, vztahy s druhými a sebezřetivost.⁴⁴

Ve vztahu zdraví k osobní pohodě jsou, podle mého názoru, u mužů a u žen shodné preference. Ve studii P.Priorové a B. Hayesové byl prokázán pozitivní vztah mezi man-

⁴³ Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M., Krize středního věku – úskalí a šance, Praha, Portál, 2006, s.120

⁴⁴ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005

želstvím a zdravím. Lidé žijící v manželském svazku vykazovali v průběhu sledovaného období (rok 1921-1991) méně potřeb zdravotní péče než lidé žijící osaměle.⁴⁵

Je důležité si uvědomit, že ve vnímání pocitů štěstí a životní spokojenosti hraje velkou roli mnoho faktorů, především věk, dále vlastnosti osobnosti, socioekonomické faktory, a další. S přibývajícím věkem se mění zdroje, intenzita a kvalita prožívaného štěstí a životní pohody.

3.3. Dílčí závěr

Podle pozitivní psychologie jsou zdrojem štěstí a osobní pohody nikoliv věci a majetek, nýbrž morální vlastnosti, nikoliv to, co vlastníme, ale to, jací jsme, jak myslíme, jak se chováme. V tom spočívá bohatství každého člověka a jeho krása. A podle mého názoru, každý člověk „morálně bohatý“, je šťastný a spokojený.

V závěru této kapitoly bych chtěla zmínit ještě jeden aspekt šťastného života a tím je stav mysli a duševní rozpoložení. Mysl člověka se upíná na mnoho podnětů, těká z jednoho podnětu na druhý. Mnozí lidé se věnují nějaké činnosti a ještě než ji dokončí, přemýšlejí nad spoustou dalších věcí. Často nedokáží rozlišit podstatné od nepodstatného. Přitom jsou schopni kromě běžných věcí svoji mysl ještě zbytečně zatěžovat různými spekulacemi, intrikami, nenávisť, hněvem, chtivostí, atd. Živí a podporují v sobě závist, hněv, křivdy.

Ze života se vytrácí řád, pravidelnost, zachovávání tradic, rodinných rituálů, v rodinách chybí jedinci, kteří rodinu tmelí. Člověk postupně ztrácí životní jistoty, pocit sounáležitosti, tím se cítí zmatený, neklidný, běžné životní situace mu způsobují stres. To všechno jsou aspekty, které člověku brání naplno prožívat kvalitní smysluplný život. Pokud člověk postrádá řád a vnitřní disciplínu, má stále zaneprázdněnou a neklidnou mysl, postrádá také pocit štěstí a osobní pohody.

Domnívám se, že v oblastech podpory kvality života je prostor pro obor sociální pedagogika, která může za využití poznatků psychologie, pedagogiky, sociologie a mnoha dalších disciplín pomáhat jedincům od narození až po stáří.

⁴⁵ Kebza, V., Psychosociální determinanty zdraví, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005

4. Sociální pedagogika a podpora rozvoje kvalitního života

Sociální pedagogika je speciální aplikovanou disciplínou, v níž jsou pedagogické postupy využívány v situacích, kde je výchovné působení provázeno problémy. Problémy provázejí výchovný proces v celé populaci, nejenom populaci znevýhodněné. Sociální pedagogika se tedy zaměřuje na každodenní život jedince, na zvládání životních situací bez ohledu na věk.⁴⁶

Sociální pedagogika tedy může provázet v procesu socializace a výchovy každého jedince, od narození až po stáří. V těchto procesech se podílí buď na úrovni preventivní, nebo terapeutické. Z poznatků sociální pedagogiky mohou čerpat veškeré státní i soukromé instituce, zájmové spolky, tělovýchovné jednoty, církevní společenství, v podstatě všechny organizace, které mají v péči klienty, pacienty, hosty, žáky, svěřence, zákazníky.

4.1. Vše začíná narozením

Pokud se staráme a vychováváme své děti, přejeme si, aby byly šťastné. Pečujeme o ně po stránce tělesné i duševní, poskytujeme jim bezpečí, materiální zajištění, domov, jistotu, snažíme se je dobře připravit pro budoucí samostatný život. To předpokládá, aby rodiče byli schopni ovládat své emoce, byli laskaví, dávali dětem najevo, že jsou zodpovědné za své jednání, používali logických argumentů na jejich věčné „proč“. Zjednodušeně řečeno, že dříve, než se stane člověk rodičem, měl by být vyzrálou a zodpovědnou osobností.

Dítě se rodí „naprogramované“ jednak pro uspokojení vlastních potřeb, které mu pomohou přežít – potrava, vzduch, fyzické pohodlí a zároveň je „naprogramované“ přinášet potěšení a radost druhým, především matce, se kterou si vytváří nejsilnější pouto.⁴⁷

Domnívám se, že každý dětský pohled nebo úsměv vyvolává v člověku pozitivní emoce, radost a soucit. Něhu a pečovatelské sklony probudí i u „drsných mužů“. Tak dochá-

⁴⁶ Kraus,B., Sýkora,P., Sociální pedagogika I, Brno, Institut mezioborových studií, 2009, s. 12

⁴⁷ Jeho svatost dalajlama a Cutler,H.C., Cesta ke štěstí průvodce dobrým životem, Praha, Pragma, 1999, s.62-63

zí k interakci, kdy dítě samo o sobě dokáže udělat lidi šťastnými, naopak rodiče se snaží o štěstí svých dětí.

Na důležitost správné výchovy dítěte již od jeho narození poukazují psychologové, pedagogové, sociologové, lékaři. Otázka výchovy však není předmětem této práce. Jenom jsem chtěla poukázat na důležitost výchovy pro celý život člověka.

Autorka knihy Koncept kontinua J. Liedloffová uvádí, že: „ Pro člověka, který měl naplněné dětství a který tak může být obohacován následným životem, není ztráta celoživotního partnera ztrátou „všeho“ – bez ohledu na věk. Takový člověk není prázdnou nádobou, kterou mají jiní naplnit či motivovat, bude truchlit, ale přeskupí své síly, aby změnu zpracoval, většinou během doby smutku.“⁴⁸

4.2. Produktivní část života

Formální dospělosti dosahuje člověk v 18 letech, z psychologického hlediska bývá dospělost spojována se zralostí v psychosociální oblasti, což bývá věk kolem 20 – 25 let. Člověk má dostatek informací, je adaptovaný, přemýšlí nad tím, čeho by chtěl v životě dosáhnout, hledá smysl života a snaží se jít za svým cílem.

Předmětem zájmu pozitivní psychologie je schopnost zvládat životní problémy, konflikty a distresy. Jako jedna z možností zvládání se nabízí zamyslet se nad smysluplností života, nebo-li proč a pro co žijeme, schopnost člověka chápat účelové aktivity a účelově jednat – stavět si cíle a k nim zaměřit svou činnost. Nemusí jít o cíl něco zásadního objevit, vybudovat, ale jde o to naplňovat své vlastní drobné každodenní cíle. Důležité je slůvko „své“ – čili cíle, které si stanovíme sami, vycházejí z nás. Každý člověk by chtěl v životě něčeho dosáhnout, budovat kariéru, postavit dům, zajistit bydlení, cestovat, zřídit firmu, ale jeho touhy mohou být ukryté, nevyřčené, snad z obav z neúspěchu, z toho, že mu chybí informace, zkušenosti, odvaha. Zde může být sociální pedagogika nápomocna např. analýzou motivace člověka, toho, čeho by chtěl dosáhnout, následnou pomocí při hledání způsobu dosažení cíle, atd. V.E. Frankl k této problematice uvádí: „*Když se podaří přivést člověka k smysluplnému životu, potom se snadněji a rychleji zbaví neuróz*“.⁴⁹

⁴⁸ Liedloffová, J., Koncept kontinua, hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti, Praha, DharmaGaia, 2007, s.65

⁴⁹ Křivohlavý, J., Mít pro co žít, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 2010, s.17

Člověk má mít smysl života, mít nějaký cíl a jít za ním, ovšem ne za každou cenu. Příliš silné myšlení na dosažení cíle se nazývá „*hyperreflexe*“, příliš silná a intenzivní snaha cíle dosáhnout „*hyperintence*“. Oba tyto procesy našemu snažení nepomáhají, ale naopak ho brzdí.⁵⁰ Hyperintence a hyperreflexe pak vedou k celkové tenzi, stresu, neurózám, přepětí organismu, pocitů frustrace, vlastní neschopnosti.

V období rané dospělosti člověk začíná pracovat, začíná hledat životního partnera nebo zakládá vlastní rodinu, věnuje se svým koníčkům. Podle M. Hrdličky tvoří všechny tři dimenze tzv. psychohygienický trojúhelník. Jsou-li všechny tři opory dobře fungující, výpadek jedné z nich nezpůsobí zhroucení celého systému. Proto by měl každý udržovat tento trojúhelník funkční.⁵¹

Podle mého názoru je nutné udržovat všechny opory psychohygienického trojúhelníku nejenom dobře fungující, ale taky správně vyvážené, neboť pokud se rozvíjí jakýkoliv vrchol více než ostatní, znamená to vždy problém. Např. když člověk obětuje své profesi největší díl energie a zbytek svým zálibám, přestává fungovat rodina.

Budování a udržování psychohygienického trojúhelníku je, domnívám se, vhodné si osvojit co nejdříve, aby se tento proces tzv. zautomatizoval a stal se z něho zvyk. Důvodem je příprava pro budoucí život, kdy s přibývajícím věkem roste riziko zhoršení zdravotního stavu, ztráty životního partnera, zaměstnání, atd. Neboť jak praví známé heslo: „*Kdo je připraven, není překvapen*“.

4.3. Podzim života

Stárnutí s sebou nese řadu změn, většinou regresivních, které každý jedinec přijímá různým způsobem. Je procesem nezvratným, z velké míry individuálním – je podmíněn geneticky, dosavadním způsobem života, působením vnějšího prostředí, atd. Biologické stárnutí znamená snížení odolnosti organismu vůči zátěžím, zpomalení a oslabení vnitřních a smyslových orgánů, mění se kvalita kůže, vlasů. Psychické stárnutí se projevuje např. sníženou schopností učení, změnou kvality krátkodobé paměti, některé vlastnosti

⁵⁰ Křivohlavý, J., Mít pro co žít, Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 2010 s.15-17

⁵¹ Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M., Krize středního věku – úskalí a šance, Praha, Portál, 2006, s.40

osobnosti se s přibývajícím věkem prohlubují – např. starostlivost může přejít v úzkost. Dalšími projevy stárnutí jsou přecitlivělost, nižší míra empatie a vyšší sebestřednost.⁵²

Stárnutí a stáří můžeme chápat také v pozitivním smyslu. Člověk v postproduktivním věku se těší z příchodu vnoučat, kterým může věnovat svůj čas, může se plně věnovat svým koníčkům, vytvářet nové sociální vazby členstvím v různých spolcích. Ve stáří člověk bilancuje, hodnotí dosavadní život, mění žebříček hodnot, touží po klidu v duši.

Ve stáří člověk těží se všeho, co si osvojil a získal během života. Proto je velmi důležité již od rané dospělosti pracovat na tom, aby byl člověk v psychické i fyzické pohodě, podporoval své zdraví a pocit štěstí a spokojenosti např. sportováním, četbou, kulturním životem, snažil se získávat co největší míru optimismu, stanovil si cíle a dosahovat jich. To všechno člověka posiluje a významně zkvalitňuje život.

⁵² Doňková, O., Novotný, J.S., Vývojová psychologie pro sociální pedagogy, Brno, Institut mezioborových studií, 2009, s. 132-138

5. Praktická část

V předchozím textu jsem se snažila vysvětlit teoretické koncepty a pojmy související s tématem své práce. V této empirické části se zaměřuji na způsob provedení výzkumu a samotný výzkum. Rozhodla jsem se použít kvantitativní metodou výzkumu pomocí nestandardizovaného dotazníku. Mým původním záměrem bylo kvantitativní výzkum ještě doplnit kvalitativním – rozhovorem s jednou ženou a jedním mužem, avšak domnívám se, že kvantitativní metodou jsem zjistila potřebné informace a stanovený cíl se mi podařilo splnit.

5.1. Proměnné a volba respondentů

Pro své výzkumné účely jsem zvolila vzorek mužů a žen, věkové kategorie 35-50 let. Tuto věkovou kategorii jsem zvolila z několika důvodů. Prvním důvodem byl můj vlastní věk zapadající do této kategorie, takže se domnívám, že můj život, starosti, radosti, způsob myšlení aj. mají společné znaky s respondenty.

Druhým důvodem bylo, že v této věkové kategorii mám mnoho přátel, známých a kolegů a tudíž jsem předpokládala, že nebudu mít problém oslovit respondenty a požádat je o vyplnění dotazníku.

Třetím důvodem výběru této věkové kategorie je fakt, že lidé v tomto věku mají ve většině případů své vlastní rodiny, vychovávají děti, mají zaměstnání, budují kariéru, vystřízlivěli z odvážných ideálů, které měli v období rané dospělosti, mohli se setkat s vážnými chorobami – buď vlastními, nebo u svých blízkých. Jejich životy mohou být různě pestré, mají již část života za sebou, ale také před sebou.

Abych mohla posoudit a porovnat životní spokojenost a chápání pojmu štěstí u žen a u mužů, snažila jsem se získat stejný počet respondentů. Získala jsem data od 20 žen a 20 mužů. Původně jsem rozdala a rozeslala dotazníky cca 23 ženám a 23 mužům. Počítala jsem s tím, že se mi některé nevrátí, nebo že nebude možné je zpracovat.

Ze zpracování jsem musela vyřadit celkem 3 dotazníky. Bylo to z důvodu, že pro některé ženy bylo neakceptovatelné zvolit na první místa mezi partnerem, dětmi a zdravím, proto všem těmto faktorům přiřazovaly první místo a tím pádem nebylo možné dotazník zpracovat. Další 3 dotazníky se mi nevrátily vyplněné – jeden muž dotazník nedokázal vyplnit vůbec.

5.2. Hypotézy

Cílem výzkumu bylo zjistit, které faktory jsou nejdůležitější pro pocit štěstí u žen a u mužů, jakým způsobem se snaží dosáhnout štěstí a životního blaha ženy a jakým způsobem muži. Na základě mých původních domněnek a následným studiem literatury jsem stanovila tyto hypotézy:

Hlavní hypotéza:

H : Ženy a muži se liší ve zdrojích osobní pohody, štěstí a životního blaha.

H1. Zdraví a rodina jsou významnější zdroje štěstí a životního blaha pro ženy než pro muže.

H2. Úspěch je významnější zdroj štěstí a životního blaha pro muže než pro ženy.

H3. Péče o děti a budování sociálních vztahů jsou významnější zdroje štěstí a životního blaha pro ženy než pro muže.

H4. Seberealizace a vlastní záliby jsou významnější zdroje štěstí pro muže než pro ženy.

5.3. Metody použité pro sběr dat a informací

Pro získání dat a informací potřebných k výzkumu jsem sestavila dotazník, který obsahoval 14 otázek. Prvními šesti otázkami se dotazuji na tzv. „tvrdá data“ – pohlaví, věk, rodinný stav, ekonomické zajištění, vzdělání, bydlení. Dalších osm otázek jsem koncipovala s pořadovou škálou, kdy měli respondenti řadit jevy podle toho, jakou prioritu jim přisuzují. Protože jsem chtěla ponechat prostor k vlastnímu vyjádření respondenta, místo posledního jevu jsem napsala možnost „jiné – uveďte“. Takto koncipovaný dotazník se mi jevil jako nejvhodnější. Při promýšlení jsem brala v úvahu fakt, že dotazníky nebývají mezi populací oblíbené, tudíž jsem zvolila pouhých čtrnáct otázek, z toho se respondenti zamýšleli nad osmi otázkami. Předpokládala jsem, že vyplnění dotazníku nemělo zabrat více než 10-15 minut.

5.4. Zpracování dat a interpretace výsledků

Zpracováno bylo celkem 40 dotazníků, 20 vyplnily ženy a 20 muži. První otázkou dotazníku bylo pohlaví respondentů. Dalšími otázkami jsem zjišťovala věk, dosažené vzdělání, rodinný stav, bydlení a ekonomické zajištění. Tato data uvádím v tabulkách č. 1-5.

Tabulka č. 1 *Věk respondentů*

muži			ženy		
věk	počet	%	věk	počet	%
35-40	9	45	35-40	11	55
41-45	5	25	41-45	6	30
46-50	6	30	46-50	3	15

Otázka č. 2 *Dosažené vzdělání*

muži			ženy		
dosažené vzdělání	počet	%	dosažené vzdělání	počet	%
základní	0	0	základní	0	0
vyučen /a	3	15	vyučen /a	2	10
středoškolské (maturita)	7	35	středoškolské (maturita)	14	70
vysokoškolské	10	50	vysokoškolské	4	20

Tabulka č. 3 *Stav respondentů*

muži			ženy		
stav	počet	%	stav	počet	%
svobodný /á	0	0%	svobodný /á	0	0%
ženatý / vdaná	19	95%	ženatý / vdaná	18	90%
rozvedený /á	1	5%	rozvedený /á	1	5%
nesezdané soužití	0	0%	nesezdané soužití	1	5%

Tabulka č. 4 *Bydlení*

muži		
bydlení	počet	%
samostatně ve vlastním nebo pronajatém bytě (singles)	0	0%
ve společné domácnosti s rodiči	1	5%
s vlastní rodinou (manžel, manželka, děti)	19	95%
ženy		
samostatně ve vlastním nebo pronajatém bytě (singles)	0	0%
ve společné domácnosti s rodiči	0	0%
s vlastní rodinou (manžel, manželka, děti)	20	100%

Tabulka č. 5 *Ekonomické zajištění*

muži		
příjmy	počet	%
vlastní příjem ze zaměstnání	17	85%
vlastní příjem z podnikání, pronájmu, atd.	3	15%
bez vlastního příjmu (nezaměstnaný, rodičovská dovolená, invalidní důchod)	0	0%
ženy		
vlastní příjem ze zaměstnání	13	65%
vlastní příjem z podnikání, pronájmu, atd.	3	15%
bez vlastního příjmu (nezaměstnaný, rodičovská dovolená, invalidní důchod)	4	20%

Ve druhé části dotazníku je 8 otázek, kterými zjišťuji, co obecně si lidé představují pod pojmem osobní štěstí, jaké priority přisuzují respondenti různým zdrojům osobního štěstí, zda je pocitově respondentům bližší pojem štěstí nebo životní pohoda a jakou mu přiřkládají v životě důležitost, co konkrétně dělají respondenti pro to, aby dosáhli pocitu osobního štěstí /životní pohody/, které faktory ovlivňují pozitivně a které naopak negativně pocit štěstí a spokojenosti.

Všechny otázky byly koncipované stejně. Respondenti měli nabídnuté kategorie seřadit podle toho, jak pojem vnímají. Odpovědi respondentů jsem zaznamenala do tabulek. Horní řádek udává pořadí, které zvolili pro jednotlivé faktory, ve sloupcích jsou uvedené konkrétní faktory. Původně jsem měla dvě tabulky – jednu pro muže, druhou pro ženy. Pro lepší přehlednost jsem obě tabulky spojila v jednu korelační tabulku, řádky s odpověďmi mužů jsou podbarvené modře, s odpověďmi žen červeně. Takovou úpravu budou mít všechny následující tabulky.

Otázka č. 7 *Co si představíte pod pojmem osobní (životní) štěstí.*

Tabulka č. 6 *Pojem osobní (životní) štěstí*

	muži		ženy				
Faktory / priorita	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
ekonomické zajištění	0	0	7	9	3	1	0
	0	1	3	9	7	0	0
kariéra	0	0	0	1	4	14	1
	0	0	0	1	2	12	5
láska	3	3	7	6	1	0	0
	3	6	8	3	0	0	0
partnerské vztahy	5	10	3	2	0	0	0
	2	12	3	2	1	0	0
úspěch	0	1	0	1	12	5	1
	0	0	0	3	9	8	0
zdraví	11	5	3	1	0	0	0
	13	1	4	2	0	0	0
jiné	1	1	0	0	0	0	0
	2	0	2	0	1	0	0

Zdraví – určilo na prvním místě 13 žen – to je 65% a 11 mužů (55%). *Partnerské vztahy* – na prvním místě určily 2 ženy (10%) a 5 mužů (25%). *Lásku* označili na prvním místě shodně 3 ženy a 3 muži (15%). 2 ženy (10%) na prvním místě nezvolily žádnou z nabízených možností. Pro jednu respondentku je pojem štěstí spojen s *dítětem*, jedna respondentka uvedla na prvním místě *pokoj v sobě a s Bohem*. Také 1 muž (5%) zvolil na prvním místě jinou možnost – *spokojenost*.

Zdraví, partnerské vztahy a lásku ženy i muži volili na prvních třech místech. Domnívám se, že tato shodná volba souvisí s tím, že téměř všechny ženy jsou vdané, muži ženatí, žijí v rodinách, vychovávají děti.

Ekonomické zajištění volilo 7 mužů (35%) na třetím místě 1 žena (5%) na druhém, 3 ženy (15%) na třetím a shodně 9 žen a 9 mužů (45%) na čtvrtém místě. *Úspěch* zvolil 1 muž (5%) na druhém místě, 1 muž (5%) na čtvrtém místě, 12 mužů (60%) na pátém místě, 5 mužů (25%) na místě šestém a 1 muž (5%) na místě sedmém. Ženy volily *úspěch* na čtvrtém až šestém místě - 3 ženy (15%) na čtvrtém, 9 žen (45%) na pátém a 8 žen (40%) na šestém místě. *Kariéru* volili muži i ženy shodně na čtvrtém až sedmém místě.

Za zmínku stojí také jiné možnosti, které respondenti uváděli. Na druhé místo uvedl 1 muž „ostatní vztahy“, ženy uváděly tyto jiné faktory: „*radost, spokojenost všech členů rodiny*“ a „*harmonii ve všech vztazích*“.

Otázka č. 8 *Které z uvedených faktorů jsou pro Vás nejdůležitější pro pocit osobního (životního) štěstí.*

Respondentům bylo opět nabídnuto několik faktorů - tentokrát 12 a třináctá možnost „jiné“. Odpovědi byly více diferencované, což bylo dané právě dvanácti nabídnutými možnostmi.

Tabulka č. 7 *Faktory nejdůležitější pro pocit osobního (životního) štěstí*

Faktory / priorita	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
děti	7	8	1	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0
	7	7	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
odpočinek, koníčky, zájmy	1	0	0	1	4	0	4	3	2	4	1	0	0
	0	0	0	0	3	4	1	3	5	0	0	4	0
fyzická atraktivita	0	0	0	0	0	0	0	2	3	2	3	10	0
	0	0	0	0	0	0	1	3	3	1	7	5	0
zdraví	3	3	8	2	0	1	0	1	0	2	0	0	0
	5	4	3	5	1	2	0	0	0	0	0	0	0
materiální hodnoty	0	0	0	0	4	3	2	5	1	2	2	1	0
	0	0	0	1	2	1	1	3	5	2	4	1	0
partner, partnerka	4	6	6	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3	8	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
práce, pozice v zaměstnání	0	0	0	2	1	4	3	2	4	3	1	0	0
	0	0	0	0	1	1	5	2	1	5	3	1	1
přátelé, známí	0	0	0	1	3	4	0	3	1	3	2	3	0
	0	0	0	1	8	4	2	0	1	2	0	1	1
rodina, příbuzní	3	2	3	7	3	1	1	0	0	0	0	0	0
	1	1	3	9	3	1	2	0	0	0	0	0	0
seberealizace, schopnosti	0	1	0	0	0	6	4	2	3	2	2	0	0
	0	0	0	1	2	4	5	3	3	1	1	0	0
sex	2	0	2	2	1	1	3	2	2	1	4	0	0
	0	0	1	1	0	3	3	4	1	5	0	2	0
úspěch	0	0	0	0	2	0	2	0	4	1	5	6	0
	0	0	0	0	0	0	0	2	1	4	5	6	2
jiné	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Muži i ženy se shodují v preferenci těchto zdrojů štěstí: *děti* – uvedlo na prvním místě shodně 7 žen a 7 mužů (35%), avšak všech 20 žen (100%) volilo *děti* na prvním až třetím místě, zatímco celkem 16 mužů (80%) volilo *děti* na prvním až třetím místě, další 4 muži (20%) na místě čtvrtém až sedmém. V případě dětí jako zdroje štěstí, je podle mého názoru rozhodující věk dětí a také skutečnost, jak otcové participují na péči o děti a jejich výchově.

Dalším zdrojem, uváděným na prvním až čtvrtém místě, shodně u žen i u mužů, byl *partner, partnerka*. U faktoru *rodina a příbuzní* se ženy a muži také shodují a to volbou prvního až sedmého místa. Také u faktoru *přátelé, známi* vnímají ženy i muži velmi podobně – od čtvrtého do třináctého místa.

Zdraví je pro většinu žen i mužů na předních místech. Na prvním až čtvrtém místě označilo tento faktor 17 žen (85%), zbývajících 15% na místě pátém až šestém. 16 mužů (80%) označilo zdraví na prvním až čtvrtém místě, pro zbylých 20% je zdraví na šestém, osmém a desátém místě.

Odlišně vnímají ženy a muži jako zdroj jejich štěstí tyto faktory: *odpočinek, koníčky, zájmy, sex, úspěch a seberealizaci*. Tak například *úspěch* uvedli 2 muži na páté pozici, další 2 muži na sedmé pozici a zbývajících 16 mužů na pozici deváté až dvanácté. Překvapivě na dvanáctou pozici uvedlo úspěch 6 mužů, což je 30%. U žen tento faktor zaujímá osmé až třinácté místo, na osmém místě ho uvedly 2 ženy (10%), na devátém místě 1 žena (5%), na desátém až třináctém zbývajících 17 žen (85%). Tímto se mi potvrdila hypotéza 2, že úspěch je významnější zdroj štěstí pro muže než pro ženy.

Odpočinek, koníčky, zájmy je pro 1 muže prioritou číslo jedna, pro 1 prioritou číslo čtyři, 4 muži zařadili tento faktor na páté místo, 4 muži na sedmé a zbývajících 10 mužů na osmé až jedenácté místo. U žen se tento faktor dělí o páté až deváté místo – v 80%, zbývajících 4 ženy (20%) pokládají *odpočinek, zájmy a koníčky* jako zdroj jejich štěstí za nejméně důležité, proto ho uvedly na dvanáctém místě.

Seberealizace, schopnosti – uvedl 1 muž (5%) jako druhý nejdůležitější zdroj štěstí, dalších 6 mužů (30%) tento faktor uvedlo jako šestý, 4 muži (20%) jako sedmý, 2 muži (10%) jako osmý, 3 muži (15%) jako devátý a dále po 2 mužích jako desátý a jedenáctý. Také ženy vnímají své schopnosti a seberealizaci individuálně, tomuto faktoru přisuzují čtvrté až jedenácté pořadí.

Jiné faktory, které 4 respondentky uvedly na prvním místě byly: „*pocit, že mám štěstí*“, „*čistá mysl*“ a ve dvou případech „*víra*“. 1 muž uvedl na třinácté pozici: „*dobrá nálada*“.

Otázka č. 9 *Který termín podle Vás nejlépe vystihuje pojem životní pohoda*

Touto otázkou jsem zjišťovala, zda respondenti vnímají pojem štěstí a pojem životní pohoda stejně, nebo odlišně.

Tabulka č. 8 *Pojem životní pohoda*

Faktory / priorita	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
dobré bydlení	0	0	2	5	1	3	6	3	0
	0	0	0	2	6	5	7	0	0
dobré vztahy s lidmi v okolí	1	0	3	3	3	6	1	3	0
	0	2	2	4	4	5	2	1	0
harmonie v partnerském vztahu	12	5	2	1	0	0	0	0	0
	9	2	6	3	0	0	0	0	0
práce přinášející uspokojení	1	1	2	5	5	1	4	1	0
	1	0	0	2	4	5	4	4	0
radost z dětí	3	13	1	0	3	0	0	0	0
	2	13	4	0	0	1	0	0	0
tělesné a duševní zdraví	3	0	6	1	3	1	5	1	0
	8	2	7	1	1	0	1	0	0
volný čas, koníčky	0	1	1	2	1	4	3	8	0
	0	0	0	5	2	3	4	6	0
vysoký životní standard	0	0	3	3	4	5	1	4	0
	0	0	1	3	3	1	2	9	1
jiné	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Pojem životní pohoda vnímají ženy i muži převážně podobně, avšak ve srovnání s pojmem štěstí a osobní štěstí se vyskytují rozdíly. U mužů je představa životní pohody spojena nejsilněji s *harmonii v partnerském vztahu*, na první místo tento faktor označilo 12 mužů (60%), 5 mužů (25%) na místo druhé a ostatní 3 muži (15%) na místo třetí a čtvrté. Také ženy spojují pojem životní pohoda nejvíce s *harmonii v partnerském vztahu*. Na prvním místě 9 žen (45%), na druhém pouze 2 ženy (10%), na třetím 6 žen (30%) a na čtvrtém místě 3 ženy (15%).

Tělesné a duševní zdraví si s pojmem životní pohoda spojují více ženy než muži, na prvním místě tento faktor uvedlo 8 žen (40%), 2 ženy (10%) na druhém místě, 7 žen (35%) na místě třetím a po jedné ženě na místě čtvrtém, pátém a sedmém.

Radost z dětí – tento faktor je shodně pro 13 žen a 13 mužů (65%) na druhém místě, pro 3 muže (15%) na místě prvním a pouze pro 2 (10%) ženy na místě prvním. Děti jsou častěji vnímané jako zdroj štěstí, avšak ve spojení s pojmem životní pohoda nejvíce

respondentů tento faktor zařadilo na druhé místo. Snad je to tím, že děti neznamenaají pouze radost, ale také starosti. Péče o ně a jejich výchova bývá občas nelehká a v některých případech děti mohou své rodiče připravit o pocit pohody.

Vysoký životní standard hodnotili ženy i muži na třetím až osmém, respektive 1 žena na devátém místě, dobré bydlení označily ženy na místě čtvrtém až sedmém, muži na místě třetím až osmém.

Možnost *jiné* využila jedna žena, uvedla jako druhé v pořadí: „*klídek, nepřipouštět si stresy - je to k ničemu.*“ Jeden muž – jako třinácté v pořadí uvedl: „*pohoda.*“

Otázky č. 10 a 11 byly cílené na zjištění, zda je pocitově respondentům bližší pojem *osobní štěstí nebo štěstí*, nebo pojem *životní pohoda* a jakou váhu přiřkládají pocitu štěstí v životě. Výsledky ukazují tabulky č. 9 a 10.

Tabulka č. 9 *Preference pojmu štěstí nebo osobní štěstí a pojmu životní pohoda*

muži			ženy		
	počet	%		počet	%
osobní štěstí nebo štěstí	3	15	osobní štěstí nebo štěstí	7	35
životní pohoda	17	85	životní pohoda	13	65

Tabulka č. 9 ukazuje, že 17 mužů (85%) preferuje pojem *životní pohoda* a pojem *štěstí* preferují pouze 3 muži (15%). Ženy preferují pojem *životní pohoda* ve 13 případech (65%) a pouze 7 ženám (35%) je bližší pojem *štěstí*. Domnívám se, že pojem *životní pohoda* je modernější než slovo *štěstí*, v současné době často používaný. Respondenti měli v mnoha případech potíže z těchto dvou pojmů zvolit, který je jim bližší.

Tabulka č. 10 *Důležitost pocitu štěstí v životě*

muži			ženy		
důležitost	počet	%	důležitost	počet	%
velmi důležitý	7	35	velmi důležitý	11	55
důležitý	11	55	důležitý	9	45
málo důležitý	2	10	málo důležitý	0	0
zcela nepodstatný	0	0	zcela nepodstatný	0	0

Z tabulky č. 10 můžeme usoudit, že pro ženy je pocit štěstí v životě důležitější než pro muže, pro 55% žen je dokonce velmi důležitý.

Otázka č. 12 *Co děláte pro dosažení osobního štěstí /životní pohody*

Respondenti měli opět seřadit dle důležitosti šest nabídnutých možností a jako poslední jsem opět nechala prostor pro vlastní vyjádření. Výsledky ukazuje tabulka č. 11.

Tabulka č. 11 *Snaha o dosažení štěstí*

činnost / priorita	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
budování sociálních vztahů	1	4	1	5	4	5	0
	4	3	2	7	2	2	0
optimismus	7	4	2	2	1	3	1
	2	3	5	5	2	3	0
péče o děti	6	1	8	3	2	0	0
	11	5	2	0	1	1	0
péče o zdraví	0	4	2	5	4	5	0
	0	5	7	3	5	0	0
uspokojující zaměstnání	3	2	4	3	5	3	0
	1	1	2	3	3	10	0
zájmy, koníčky	2	5	3	2	4	4	0
	1	3	2	2	7	4	1
jiné	1	0	0	0	0	0	1
	1	0	0	0	0	0	0

Nejvíce žen dosahuje štěstí péčí o děti – na první místo tuto činnost uvedlo 11 žen (55%) a na druhé místo 5 žen (25%). Přičteme-li ještě třetí pořadí, které zvolily 2 ženy, vyjde nám 90%. Muži také dosahují pocitu štěstí péčí o děti. První místo uvedlo 6 mužů (30%), na druhé 1 muž (5%) a na třetí dokonce 8 mužů (40%). Součet prvního až třetího místa je 15, což činí 75%.

Budování sociálních vztahů uvedlo na prvních třech místech 9 žen (45%) a 6 mužů (30%). Tímto se potvrzuje hypotéza 3, že *péče o děti a budování sociálních vztahů jsou významnější zdroje štěstí a životního blaha pro ženy než pro muže.*

Péči o zdraví ne zvolil na prvním místě žádný muž ani žádná žena. Pro zajímavost ještě zmíním uvedené jiné možnosti: jeden muž na prvním místě uvedl: „*snažím se vytvořit si řád a vztah k Bohu*“. Jiný muž na sedmém místě uvedl: „*udělám si malou radost*“. Také 1 žena využila jinou možnost a na prvním místě uvedla: „*osobní modlitba, být tvůrcem pokoje*“.

Otázka č. 13 *Co pozitivně ovlivňuje Váš pocit štěstí a spokojenosti*

Tentokrát jsem respondentům nabídla celkem sedm faktorů a osmým byla opět možnost *jiné*. Výsledky uvádím v tabulce č. 12.

Tabulka č. 12 *Zdroje pozitivně ovlivňující pocit štěstí a spokojenosti*

faktory / priorita	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
psychická a fyzická kondice	1	1	2	3	4	6	3
	3	2	7	4	3	1	0
finanční a materiální zajištění	0	0	0	5	6	3	6
	0	1	0	3	6	4	6
harmonické vztahy v rodině	15	3	1	0	0	1	0
	10	6	3	0	1	0	0
odpočinek, záliby	2	2	0	4	3	4	5
	0	2	3	2	4	4	4
radost z dětí	2	10	6	2	0	0	0
	6	8	2	1	2	0	1
vztahy s přáteli, kolegy, známými	0	2	8	4	3	3	0
	0	0	5	8	3	2	2
zaměstnání	0	2	3	2	4	3	6
	0	1	0	2	1	9	6
jiné	0	0	0	0	0	0	0
	1	0	0	0	0	0	1

Nejsilnějším faktorem pozitivně ovlivňujícím pocit štěstí je pro 15 mužů (75%) a pro 10 žen (50%) *harmonický vztah v rodině*. Na druhém místě uvedlo 10 mužů (50%) a 8 žen (40%) *radost z dětí*. Zajímavé se mi jeví, jak respondenti vnímají vztah štěstí a *finanční a materiální zajištění*. Tento faktor uváděli všichni respondenti, kromě jedné

ženy, až od čtvrtého místa výše. Lze tedy říci, že peníze a majetek nepatří mezi nejdůležitější faktory pozitivně ovlivňující pocit štěstí a spokojenosti.

Jiné faktory pozitivně ovlivňující pocit štěstí jsou: pro 1 ženu „*vnitřní klid*“ - uvedla na prvním místě, a 1 žena na sedmém místě uvedla „*přírodní styl života*“. Také pro jednoho muže byla nabídnutá škála možností nedostačující a jako osmý důležitý zdroj uvedl „*počasí*“.

Otázka č. 14 *Co by Vám nejvíce bránilo (nebo brání) v pocitu štěstí a spokojenosti.*

Tato otázka je postavena negativně a respondenti se měli zamyslet nad tím, které faktory by naopak negativně ovlivňovaly, nebo ovlivňují jejich pocit spokojenosti. Výsledky jsou uvedené v tabulce č. 13.

Tabulka č. 13 *Faktory negativně ovlivňující pocit štěstí a spokojenosti.*

faktory / priorita	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
finanční situace	2	0	3	4	4	1	4	2
	3	0	0	5	3	3	3	3
nedobré vztahy - ostatní	0	3	5	2	1	3	4	2
	0	1	3	4	3	4	4	1
nedobré vztahy v rodině	9	4	1	3	2	0	0	1
	6	3	5	2	2	1	1	0
nedostatek volného času	2	0	3	2	6	2	0	5
	1	1	0	3	2	4	4	5
nedobré podmínky bydlení	0	2	0	4	3	3	4	4
	0	2	3	2	3	4	5	1
starosti s dětmi	5	8	4	0	0	1	1	1
	8	8	1	1	0	1	0	1
neuspokojivé zaměstnání	0	2	3	3	2	6	4	0
	0	1	1	2	3	3	3	7
nedobrá zdravotní stav	2	1	1	2	2	4	3	5
	2	4	7	1	4	0	0	2
jiné	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0

Tato tabulka potvrzuje a doplňuje předchozí otázku. Pro 9 mužů by negativně ovlivnily jejich pocit štěstí *nedobré vztahy v rodině*. Tuto možnost zvolilo na prvním místě 9 mužů (45%) a 6 žen (30%). Vysokou preferenci mají *starosti s dětmi*. Tento faktor uvedlo na prvním místě 5 mužů (25%) a 8 žen (40%) a na prvním místě je ještě uveden

nedobry zdravotni stav – uvedli shodně 2 muži a 2 ženy. *Finanční situaci* uvedli na prvním místě 2 muži (10%) a 3 ženy (15%). Pokud srovnám stejný faktor s otázkou č. 13 a tabulkou č. 6 – ekonomické zajištění, kde je patrné, že všech 100% mužů a 80% žen je výdělečně činných, je možné usoudit, že žádný z respondentů nestrádá nedostatkem finančních prostředků a první pořadí zvolili jako teoretickou možnost. Jinými slovy těchto 5 respondentů by nedobrá finanční situace ovlivnila pocit štěstí a spokojenosti nejsilněji.

Interpretace výsledků

Hlavní hypotéza

Ženy a muži se liší ve zdrojích osobní pohody, štěstí a životního blaha.

Hypotéza se potvrdila. Výsledky ukazuje tabulka č. 7. Muži i ženy se sice v některých zdrojích shodují a např. *partnerské vztahy, děti, zdraví*, ale například *úspěchu, pozici v zaměstnání, sexu, odpočinku, zájmům a koníčkům* někteří muži přikládají vyšší prioritu než ženy.

Hypotéza č. 1

Zdraví a rodina jsou významnější zdroje štěstí a životního blaha pro ženy než pro muže.

Hypotéza se potvrdila částečně. Zdraví je pro ženy významnějším faktorem než pro muže. Toto tvrzení vyplývá z tabulky č. 7, kdy *zdraví* uvádějí ženy v pořadí na prvním až šestém místě, muži na prvním až desátém místě. *Rodinu* jako zdroj štěstí a životního blaha uvádějí ženy i muži shodně na prvním až šestém pořadí.

Hypotéza č. 2

Úspěch je významnější zdroj štěstí a životního blaha pro muže než pro ženy.

Tato hypotéza byla potvrzena. V tabulce č. 7 uvádějí 2 muži *úspěch* na páté a 2 muži na sedmé pozici, zatímco pro ženy je úspěch méně důležitý – na osmém až třináctém místě.

Hypotéza č. 3

Péče o děti a budování sociálních vztahů jsou významnější zdroje štěstí a životního blaha pro ženy než pro muže.

Odpověď na tuto hypotézu můžeme najít v tabulce č. 11. *Péči o děti* řadí ženy na první až šesté místo, muži na první až páté místo, ale tím, že 11 žen (55%) uvedlo péči o děti na prvním místě lze usoudit, že tento faktor je významnější pro ženy než pro muže. Podobný výsledek je v *budování sociálních vztahů*, také u tohoto faktoru respondenti využili celé pořadové škály. Vezmu-li v úvahu první tři místa v pořadí, tak prvním až třetím místě volilo tento zdroj 9 žen (45%) a 6 mužů (30%). Takže je možné říci, **že je hypotéza platná.**

Hypotéza č. 4

Seberealizace a vlastní záliby jsou významnější zdroje štěstí pro muže než pro ženy.

Tato hypotéza se potvrdila z části. Tabulka č. 7 ukazuje, že *odpočinek, koníčky, vlastní záliby* je významnějším zdrojem štěstí pro muže než pro ženy. Naopak, *seberealizace a schopnosti* nejsou pro muže významnějším faktorem než pro ženy.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku chápání pojmu štěstí u žen a u mužů. Toto téma sledávám důležitým proto, že se vztahuje k člověku. Pocit štěstí a životní spokojenosti je vlastní ze všech žijících tvorů právě člověku. Štěstí je, nebo by mělo být cílem každého člověka. Život nabízí velké množství příležitostí, k osobní spokojenosti a pohodě a je jenom na člověku samotném, zda za štěstí označí například obyčejný pracovní den, ranní rozbřesk, hru na schovávanou, návštěvu supermarketu nebo svoji víru a nezávislost.

S pocitem štěstí a osobní pohody je úzce spjato zdraví člověka. Muži i ženy považují zdraví jako jednu z předních priorit při hodnocení osobní pohody. Obávají se příchodu choroby a s ní spojeného omezení, nepohodlí, snížení životního standardu a utrpení. Paradoxně si žijí podhoubí chorob přepracováním, nezdravým životním stylem, škodlivými návyky, hromaděním stresů, závistí, zlobou, pesimismem.

Na několika místech je zmíněno téma optimismu. Míra optimismu nebo pesimismu z velké části ovlivňuje zdraví, štěstí a pohodu člověka. Je to vlastnost osobnosti, kterou se můžeme během života tréninkem naučit. V zájmu každého člověka je prohloubit svoji míru optimismu.

V teoretické části jsem se zabývala tématy, jako je gender, rozdíly mezi muži a ženami a z čeho tyto rozdíly pramení, dále charakterizují specifika pro jednotlivé rody.

Cílem mojí bakalářské práce byl pokus o komparaci chápání pojmu štěstí a životní spokojenosti u žen a u mužů. Dále jsem se snažila zjistit, jaké faktory jsou důležité pro pocit dlouhodobé spokojenosti mužů a žen, jakým způsobem dosahují pocitu životního blaha –tzv. well being a naopak které faktory mohou pocity subjektivního štěstí a životní spokojenosti negativně ovlivnit. Studium a analýzou dostupných materiálů a následným výzkumem jsem došla k závěru, že pro muže i pro ženy je důležité prožívat šťastný život, a osobní pohodu a uvědomují si, že se k tomu, aby dosáhli dlouhodobého pocitu štěstí a životní spokojenosti musí sami přičinit a to buď nějakou činností, nebo změnou úhlu pohledu na svůj život. Jako zdroje osobního štěstí nejčastěji respondenti uváděli zdraví, děti, harmonii v partnerských i ostatních vztazích.

Tato bakalářská práce by mohla být využita v sociální pedagogice např. v souvislosti zkoumání otázek prožívaného štěstí, kvality života a zdraví. Může poskytnout poznatky týkající se zlepšení atmosféry a psychické pohody v rodině, zvýšení pravděpodobnosti šťastného soužití partnerů a úspěšné výchovy dětí.

Resumé

Bakalářská práce je zamyšlením nad tím, jak chápou pojem štěstí muži a jak ženy.

První kapitola je se věnuje pojmu gender, jaká specifika má rod žen a rod mužů, jak se od sebe tyto rody liší.

Ve druhé kapitole se pojednává o pojmech štěstí a životní pohoda, o jejich důležitosti v životě člověka.

Třetí kapitola se zaměřuje na hodnoty a zdroje, kterými lidé dosahují pocitu štěstí a životní pohody. Jsou zde zmíněné faktory štěstí a životní pohody podle pozitivní psychologie.

Čtvrtá kapitola má název Sociální pedagogika a podpora rozvoje kvalitního života. Zamýšlím se v ní nad celým životem od narození až po stáří a nad tím, jak se mění v průběhu života zdroje štěstí a životní pohody.

Pátá část je praktická, kdy je za pomoci dotazníku proveden drobný výzkum, za účelem potvrzení nebo vyvrácení stanovených hypotéz.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak chápou štěstí ženy a jak muži, jak je pro jejich život důležité štěstí a životní pohoda a jakým způsobem se snaží dosahovat pocitu štěstí a spokojenosti.

Anotace

Bakalářská práce se věnuje pojmu štěstí a životní pohoda a jak tyto pojmy chápou ženy a jak muži. Práce teoreticky vymezuje pojmy gender, specifika pro rod žen a mužů, jakými způsoby je možné dosáhnout pocitu štěstí a životní pohody, jaký mají vliv na zdraví a život člověka. V práci je zmíněn nový psychologický obor pozitivní psychologie a co je jejím předmětem. V praktické části jsou porovnávány zdroje životní pohody u mužů a u žen.

Klíčová slova

Štěstí, životní pohoda, zdroje osobní pohody.

Annotation

This thesis deals with the concept of happiness and well - being and how these terms are understood by both men and women . The work defines the concepts of gender theory, specific for gender equality, the ways to achieve happiness and life welfare, how they affect health and human life. The thesis mentions a new psychological study positive psychology and what is its subject. In the practical section the thesis compares life welfare resources for men and women.

Key words

Happiness, well – being, the sources of life welfare

Literatura

1. Bible : *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Český ekumenický překlad. Praha, Česká biblická společnost, 1996. 1007 s., 283 s., ISBN 80-85810-11-5
2. Doňková, O., Novotný, J.S., *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno, Institut mezioborových studií, 2009, 141 s.
3. Havlík, K., *Psychologie pro řidiče: zásady chování za volantem a prevence dopravní nehodovosti*. Praha, Portál, 2005, 224 s., ISBN 80-7178-542-3
4. Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M., *Krize středního věku- šance a úskalí*. Praha, Portál 2006, 168 s., ISBN 80-7367-168-9
5. Jeho svatost dalajlama., Cutler, H.C., *Cesta ke štěstí průvodce dobrým životem*. Praha, Pragma, 1999, 303 s., ISBN 80-7205-713-8
6. Kebza, V., *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha, Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 2005, 264 s., ISBN 80-200-1307-5
7. Klugeová, H., *Optimisté žijí déle*. Liberec, Dialog, knižní velkoobchod a nakladatelství, 2000, 200 s., ISBN 80-86218-36-8
8. Kraus, B., Sýkora, P., *Sociální pedagogika I*. Brno, Institut mezioborových studií, 2009, 63 s.
9. Křivohlavý, J., *Mít pro co žít*. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství, 2010, 134 s., ISBN 978-80-7195-404-0
10. Křivohlavý, J., *Pozitivní psychologie: odpuštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje*. Praha, Portál, 2004, s.200, ISBN 80-7178-835-X
11. Křivohlavý, J., *Psychologie zdraví*. Praha, Portál, 2001, 279 s., ISBN 80-7178-774-4
12. Liedloffová, J., *Koncept kontinua, hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha, DharmaGaia, 2007, 174 s., ISBN 978-80-86685-79-3
13. Lipovetsky, G., *Paradoxní štěstí*. Praha, Prostor, 2007, 443 s., ISBN 788072601844
14. Oakley, A., *Pohlaví, gender a společnost*. Praha, Portál, 2000, 176 s., ISBN 80-7178-403-6
15. Radvan, E., Vavřík, M., *Metodika psaní odborného textu výzkum v sociálních vědách*. IMS Brno, 2009, s. 57
16. Renzetti, C.M., *Ženy, muži a společnost*. Praha, Univerzita Karlova v Praze, 2003, 642 s., ISBN 80-246-0525-2

17. Sheeyová, G., *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha, Portál, 1999, 456 s., ISBN 80-7178-185-1
18. Vašina, L., *Základy psychopatologie a klinické psychologie*. Institut mezioborových studií Brno, 2010, 181 s.

Internetové zdroje:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gender> (23.11.2011)

<http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=17>, autor Milan Nakonečný, (22.1.2012)

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Bh%C3%BAt%C3%A1n#Administrativn.C3.AD.C4.8Dle.n.C4.9Bn.C3.AD> (22.1.2012)

<http://zdravi.doktorka.cz/endorfiny---hormony-stesti-/> (23.11.2011)

<http://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/pozitivni-psychologie-v-cr.html> (3.2.2012)

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Spravedlnost> (3.2.2012)

Přílohy

Dotazník

Jmenuji se Lenka Krézková a jsem studentka Univerzity Tomáše Bati - obor sociální pedagogika. Pro svoji bakalářskou práci Vás prosím o vyplnění dotazníku. Tento výzkum je anonymní a bude využitý pouze pro studijní účely. Vyplnění dotazníku Vám nezabere více, než 10-15 minut času. Velmi Vám děkuji za pomoc.

1. Pohlaví:

- a) muž
- b) žena

2. Věk:

- a) 35-40
- b) 41-45
- c) 46-50

3. Vzdělání:

- a) základní
- b) vyučen /a
- c) středoškolské (maturita)
- d) vysokoškolské

4. Rodinný stav:

- a) svobodný /á
- b) ženatý / vdaná
- c) rozvedený /á
- d) nesezdané soužití

5. Bydlení:

- a) samostatně ve vlastním nebo pronajatém bytě (singles)
- b) ve společné domácnosti s rodiči
- c) s vlastní rodinou (manžel, manželka, děti)

6. Ekonomické zajištění:

- a) vlastní příjem ze zaměstnání
- b) vlastní příjem z podnikání, pronájmu, atd.
- c) bez vlastního příjmu (nezaměstnaný, rodičovská dovolená, invalid.důchod)

7. Co si představíte pod pojmem osobní (životní) štěstí:

/seřad'te uvedené možnosti podle priority, číslo 1 znamená nejvyšší prioritu, číslo 6 nebo 7 prioritu nejnižší. Prosim, využijte všech číslic/

Ekonomické zajištění

Kariéru

Lásku

Partnerské vztahy

Úspěch

Zdraví

Jiné - uveďte

8. Které z uvedených faktorů jsou pro Vás nejdůležitější pro pocit osobního (životního) štěstí:

/seřad'te uvedené možnosti podle priority, číslo 1 znamená nejvyšší prioritu, číslo 12 nebo 13 prioritu nejnižší. Prosim, využijte všech číslic/

Děti

Kvalita odpočinku, záliby, koníčky

Materiální hodnoty (peníze, dům, byt, auto, zlato, PC....)

Moje fyzická atraktivita

Moje práce , pozice v zaměstnání

Partner, partnerka

Přátelé, známí

Rodina, příbuzní

Seberealizace, moje schopnosti a dovednosti

Sex

Úspěch

Zdraví

Jiné - uveďte

9. Který termín podle Vás nejlépe vystihuje pojem životní pohoda:

/seřad'te uvedené možnosti podle priority, číslo 1 znamená nejvyšší prioritu, číslo 8 nebo 9 prioritu nejnižší. Prosim, využijte všech číslic/

Dobrá finanční situace, vysoký životní standard

Dobré podmínky k bydlení

Dobré vztahy s lidmi v okolí

Harmonie v partnerském vztahu

Práce přinášející uspokojení

Radost z dětí

Tělesné a duševní zdraví

Volný čas, koníčky

Jiné - uveďte

10. Který z pojmů je Vám bližší, který preferujete více:

- a) Osobní štěstí nebo štěstí
- b) Životní pohoda

11. Jak důležitý je pro Vás pocit „být šťastný“ , „být šťastná“ ?

- a) Velmi důležitý
- b) Důležitý
- c) Málo důležitý
- d) Zcela nepodstatný

12. Co děláte pro dosažení osobního štěstí / životní pohody?

/seřad'te uvedené možnosti podle priority, číslo 1 znamená nejvyšší prioritu, číslo 6 nebo 7 prioritu nejnižší. Prosím, využijte všech číslic/

- Buduji a udržuji sociální vztahy
- Mám zaměstnání, které mě uspokojuje
- Na všechno pohlížím optimisticky
- Pečuji o své zdraví
- Věnuji se svým dětem
- Věnuji se svým koníčkům
- Jiné - uveďte

13. Co pozitivně ovlivňuje Váš pocit štěstí a spokojenosti?

/seřad'te uvedené možnosti podle priority, číslo 1 znamená nejvyšší prioritu, číslo 7 nebo 8 prioritu nejnižší. Prosím, využijte všech číslic/

- Dobrá fyzická a psychická kondice
- Dobré vztahy s přáteli, známými, kolegy
- Finanční a materiální zajištění, vysoká životní úroveň
- Harmonické vztahy v rodině
- Kvalita odpočinku - koníčky, záliby
- Radost z dětí
- Zaměstnání
- Jiné - uveďte

14. Co by Vám nejvíce bránilo (nebo brání) v pocitu štěstí a spokojenosti?

/seřaďte uvedené možnosti podle priority, číslo 1 znamená nejvyšší prioritu, číslo 8 nebo 9 prioritu nejnižší. Prosím, využijte všech číslic/

Finanční situace

Nedobré vztahy v rodině

Nedobré vztahy s přáteli, známými, na pracovišti

Nedostatek volného času pro své záliby, koníčky

Podmínky bydlení

Starosti s dětmi

Zaměstnání (neuspokojuje mě, finanční ohodnocení....)

Zdravotní stav

Jiné - uveďte

