**W. Wilson**

* 1967 – psychologická charakteristika obsahu pojmu štěstí – analýza vystihujících adjektiv

šťastný člověk je:

1. mladý
2. v dobrém zdravotním stavu
3. extravertovaný
4. optimistický (vrozený i naučený)
5. s kvalitním vzděláním a výchovou
6. finančně zajištěný a hodnocený
7. bezstarostný
8. věřící
9. ženatý, vdaná
10. se zvýšeným sebehodnocením a sebeúcto
11. s vyspělou pracovní morálkou
12. s přiměřenou aspirační úrovní
13. s širokou a flexibilní inteligencí

* intersexuální rozdíly nebyly zjištěny, jejich vliv nebyl významný - ale do 40 let šťastnější ženy, nad 45 let muži
* blahodárně a protektivně působí [sociální koheze](https://wikisofia.cz/w/index.php?title=Soci%C3%A1ln%C3%AD_koheze&action=edit&redlink=1) (soudržnost, snížené sociální rozdíly)
* zdá se, že souvislost mezi věkem, zdravotním stavem a osobním štěstím není tak jednoznačná
* starší lidé mohou být mnohem šťastnější (reálné aspirace, menší materiální
* požadavky, celková vyzrálost)
* **dánský paradox** – na úroveň well-beingu silně působí daňová politika - lidé ztrácejí motivaci, pokud více než 50% jejich platu odchází na daně

**Schwuck, Sheldon**

* při analýze štěstí kladou důraz na životní cíle (life goals) jako specifickou motivační proměnnou
* bylo potvrzeno, že:

1. dlouhodobé cíle těsněji souvisejí s životní pohodou,
2. zdrojem štěstí soulad se sebou (self-concordance),
3. sebepřesahující cíle (group-enhancing) více podporují pocit štěstí než cíle
4. sebezdokonalující (self-enhancing)

**World Database of Happiness**

* 1984 Světová databáze štěstí ([web](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/))
* **Rotterdam, R. Veenhoven**
* bibliografie štěstí, kroskulturální přístup (pozadí národních odlišností, adresář výzkumníků, realizované výzkumy)
* R. Veenhoven - štěstí – stupeň, jímž jedince pozitivně oceňuje svůj život v jeho komplexnosti
* základní charakteristika – prožitek, který se nemusí krýt s objektivními kritérii (viz např. dánský paradox)
* snaha nalézt kroskulturně srovnatelné charakteristiky štěstí

3 druhy štěstí:

1. **overall happiness** (*celkové*)
2. **hedonic level of affect** (*pozitivní emoce*) – příjemné zážitky, pozitivní emoce a nálada, je třeba odlišit dlouhodobé nastavení a aktuální prožívání
3. **contentment** (*spokojenost*) – stupeň naplnění (současných) individuálních aspirací včetně budoucích (vykazování přiměřené aspirační úrovně)

**E. Diener, Seligman**

* rozlišení 6 přístupů ke štěstí:

1. účelové koncepce a teorie – prožitku štěstí dosahujeme, pokud usilujeme o dosažení cíle (hodnoty) a tohoto cíle dosáhneme
2. k prožitku štěstí nestačí jen radost a úspěch, pozitivní emoce – je potřeba zažít i protipól – zklamání, ztrátu apod., jinak není prožitek štěstí úplný
3. štěstí jako vedlejší produkt činnosti – aktivita sama je významnějším zdrojem uspokojení než samotné dosažení cíle
4. top-down teorie - zdůrazňuje význam osobnostních charakteristik při prožívání štěstí, obecné tendence nějak prožívat svět, bottom - up teorie - prožitek štěstí jako výsledek souhrnu řady po sobě jdoucích pozitivních příhod a událostí
5. asocianistické – člověk může své emoce záměrně vést pozitivním směrem, systematicky – rozvíjení pozitivního myšlení
6. úroveň štěstí záleží na výsledku srovnávání standardní, obvyklé úrovně štěstí a aktuálně prožívané úrovně – pokud je výledek záporný, dostavuje se prožitek ne-štěstí a nepohody

**Prediktorem dlouhodobého pocitu štěstí**

* frekvence prožívaných stavů štěstí
* práce a uspokojení z ní
* subjektivně vnímaný zdravotní stav
* mezilidské a zvláště partnerské vztahy
* volný čas a jeho naplnění
* poměr mezi příjmem a životními náklady
* SES

Další studie:

* **World Value Survey**
* **World Cities** (spokojenost z hlediska cizinců pobývajících v různých městech světa)
* **Human Development Index** (pod OSN) - celkem asi 27 kritérií, každý rok přiděluje HDI rank, tedy umístění, srovnání jednotlivých zemí, za rok 2003 ČR rank 32 (vyšší střední průměr), Norsko 1, Švédsko 3, Holandsko 5, Belgie 6, USA 7, Kanada 8, Kambodža 130, Angola 164

[**M. Seligman**](https://wikisofia.cz/w/index.php?title=Martin_Seligman&action=edit&redlink=1) **– studium na animálních modelech** (krysy)

* původně studium [naučené bezmocnosti](https://wikisofia.cz/w/index.php?title=Nau%C4%8Den%C3%A1_bezmocnost&action=edit&redlink=1) (stav nulové [motivace](https://wikisofia.cz/wiki/Motivace), kdy ani změněné
* podmínky, které by umožňovaly dosažení cíle, nevedou k aktivitě)
* u lidí je naučená bezmocnost spojena s připisováním příčin významným situacím a událostem
* podobně již atribuční teorie, Heider, Kelley
* 3 bipolární atribuční dimenze:

1. **vnitřní / vnější okolnosti posuzované události**
2. **ne/stálé okolnosti**
3. **globální / specifické okolnosti situace**

* nejhorší kombinací vnitřní okolnosti (nevhodné osobnostní předpoklady),
* relativně stálý, dlouhodobý ráz (nemá to konce), univerzální, globální povaha (ovlivňuje to více životních oblastí najednou = depresivní atribuční styl)
* myšlenka cíleného výcviku člověka v dovednostech konstruktivního zvládání stresu

**naučený optimismus**

* vychází z modelu **ABCDE** – přechod, restrukturalizace nepříjemného do zpracovatelné a přijatelné podoby
* **adversity** - nepříjemná událost, nepříznivé prožitky
* **beliefs** - přesvědčení s tím spojená
* **consequences** - následky A a B
* **disputation** - hádání se o A, B i C, realistický pohled na skutečný význam A
* **energization** - navázání potřebnou energizací, optimismem

**C. L. Keyesová**

* specifické dimenze sociální pohody (jako důležitého faktoru osobní pohody):

1. sociální integrace (vztah ke společnosti)
2. sociální akceptace (pozitivní obraz o sociálním okolí)
3. sociální přínos (contribution) - vlastní přínos, sociální hodnocení
4. sociální aktualizace hodnocení potenciálu společnosti k vývoji
5. sociální koeherence

**B. Frey, S. Stutzer**

* zpochybňují pozitivní korelaci mezi příjmem a well-beingem – důležité je především hodnocení relativního příjmu než jeho absolutní výše
* inflace výrazně ovlivňuje well-being
* prožitek well being přímo souvisí s *procedural utility*, tedy jak vnímáme a hodnotíme vlastní možnosti
* vnímaná práva k účasti na moci – prožitek kontroly moci a sebeurčení je
* významnější než faktická participace na moci
* s vyšší úrovní SES i vyšší úroveň well being