

Jméno a příjmení:	Kamil Brahmí
UČO:	483615
Název, kód předmětu:	Statistická analýza dat, PSY117
Vyučující:	Mgr. Stanislav Ježek, Ph.D.
Datum odevzdání:	8. 5. 2019 Seminární skupina: 01

Jak dosáhnout štěstí?

Štěstí je napříč kulturami vnímáno jako nejdůležitější aspekt lidského života. Má větší hodnotu než bohatství, úspěch nebo intelekt, a to nejen pro filozofy, nýbrž i pro běžného člověka. Lidé se honí za štěstím, snaží se ho dosáhnout nejrůznějšími cestami... Ale jde to vůbec? Některé studie naznačují, že ne. Při své honbě za štěstím se mylně soustředíme na věci, o nichž později zjišťujeme, že nejsou vůbec důležité. Západní svět je svět matérie, individualismu a osobního prospěchu. Tváří v tvář této definici štěstí zapomínáme na své blízké a přátele, přitom jsou to právě sociální vazby, které jsou dle psychologů klíčové pro to, aby byl člověk spokojený.

Tuto tezi podporuje studie z roku 2015, která se zabývala tím, jak kultura ovlivňuje definici štěstí, a zda snaha dosáhnout štěstí skutečně vede k vysněnému cíli. Ve východní Asii a Rusku, kde je definice štěstí spojena se sociálními motivy, se obecná snaha dosáhnout štěstí skutečně ukázala jako spojená s vyšší mírou tohoto pocitu. Ve Spojených státech, kde v definici štěstí převažují jiné než sociální motivy, byli lidé, kteří měli větší motivaci dosáhnout štěstí, naopak obecně méně spokojeni než ostatní. V Německu se žádný vztah mezi štěstím a motivací ho dosáhnout neukázal.

O krok dál ve studiu štěstí pokročili němečtí psychologové ve svém výzkumu z minulého roku. Lidí se neptali na definici štěstí, ale na konkrétní kroky, které na své cestě ke štěstí činní. Snažili se ověřit, zda jsou skutečně strategie k dosažení většího uspokojení zahrnující sociální aspekt efektivnější než ostatní.

Kolem tisíce dospělých Němců v roce 2014 v této studii odpovídalo na otázku, jak jsou spokojeni se svým životem a dále na to, co by mohli udělat pro to, aby byli v budoucnu spokojenější. Někteří respondenti odpovídali přáním, které nemohli aktivně a sami přímo ovlivnit, nebo je jednoduše nic nenapadlo (např. přání lepších politiků) – toto výzkumníci hodnotili jako absenci strategie. Naopak aktivní strategie kategorizovali na sociální (např. plán trávit více času s kamarády) a nesociální (např. plán najít si lepší práci, přestat s kouřením). O rok později, v roce 2015, se respondentů ptali na otázku jejich životní spokojenosti znovu, přičemž sledovali účinnost těchto dvou zmíněných strategií.



Výzkum došel k závěru, že aktivní strategie sama o sobě k vyšší spokojenosti člověka nevede. Porovnání lidí, kteří zapojili alespoň jednu aktivní strategii - bez ohledu na to, zda byla sociální nebo jiná - a těch, kteří si pouze přáli změnu vnějších okolností, tedy aktivní strategii neměli, neukázalo žádný rozdíl. Přes svoji pasivitu nebyli tito respondenti rok po prvním měření průměrně méně spokojeni než lidé s aktivní strategií dosahování štěstí. Naopak porovnání dvou druhů aktivních strategií ukázalo, že se jejich efektivita liší. Lidé se sociální strategií zvýšení životní spokojenosti byli po jednom roce průměrně šťastnější. Autoři polemizují, že za tímto zjištěním může stát více důvodů.

Dosáhnout cílů nesociálních strategií může být náročnější, lidé s těmito strategiemi mohli tedy častěji zažít neúspěch na své cestě k vyšší spokojenosti. Sociální aspekt života je naopak snáz ovlivnitelný a cíle sociálních strategií dosažitelnější. Jinými slovy, je snadnější domluvit si setkání s přáteli než například místo ve své vysněné práci. Jiným důvodem nižší efektivity nesociálních strategií může být to, že je dosažení jejich cílů spojeno s jinými nežádoucími účinky. Například si najdeme novou práci, ale kvůli tomu máme méně času na rodinu, a naše celková spokojenost se proto nezvýší.

Výzkum poukazuje na to, jak důležité jsou pro nás vztahy s druhými lidmi a pocit blízkosti a jak je investice do sociální oblasti života člověka zásadní pro to, aby dosáhl štěstí.

Zdroj:

Rohrer, J. M., Richter, D., Brümmer, M., Wagner, G. G., & Schmukle, S. C. (2018). Successfully Striving for Happiness: Socially Engaged Pursuits Predict Increases in Life Satisfaction. *Psychological Science*, 29(8), 1291–1298. <https://doi.org/10.1177/0956797618761660>

Dobrý den, díky za váš text. V první řadě chci říct, že se mi líbí styl textu a celkově je seminární práce čtivá a dobře vystavěná, po jazykové práci jde o velmi výrazně nadprůměrnou práci. Bohužel, práci nemohu přijmout, což mi je docela líto :(Cílem bylo popularizovat „statistiky“, což jste vlastně neudělal. Statistiky vlastně úplně chybí... myslím, že pro přepracování textu stačí relativně malé úpravy, které dodají do textu důležité informace, které se týkají velikostí efektů, statistik, apod. Zkuste se zamyslet, jak čtenáři předat znalosti o síle vztahů proměnných a nejistotě plynoucí z výběrové chyby. Hodně zdaru, věřím, že to zvládnete!