

Prehľadová práca

„Umenie žiť“ z pohľadu adolescentov a dospelých

Blanka Šulavíková¹, Ľuboslava Sejčová²

Súhrn

V práci sa zaoberáme riešením filozofických otázok o „umení žiť“ na pôde filozofie posledných desaťročí. Uvádžame prehľad koncepcií, ktoré zarezovali alebo ďalej rezonujú vo filozofickom prostredí. Uvádžame základný prístup ku koncepciám „umenia žiť“ u autorov, ako sú: J. Kekes, Z. Bauman, A. MacIntyre, R. Veenhoven, W. Schmid a J. Dohmen.

Základný rámec „umenia žiť“ môžeme podľa nášho názoru znázorniť ako štvorec, pričom jeho jednotlivé strany tvoria jeho nevyhnutné predpoklady (atribúty): 1. *systém hodnôt*; 2. *integrita života*; 3. *zmysel života*; 4. *autenticita života*. Takže umenie života predpokladá systém hodnôt, na základe ktorého je človek schopný orientovať sa a rozhodovať sa vo svete. Takisto schopnosť integrovať svoj život do zmysluplného celku, ako aj spôsobilosť hľadať a nachádzať svoj zmysel života. V neposlednom rade umenie života závisí aj na schopnosti viesť autentický život.

V súvislosti s otázkou, či sa u súčasnej mládeže a dospelých vyskytujú odlišnosti v chápaní „umenia žiť“ oproti tradičnému chápaniu, autorky uskutočnili kvalitatívnu výskumnú sondy, ktorá obsahovala voľnú esej na tému: v čom spočíva „umenie života“, aký je podľa respondentov zmysel života, aké majú hodnoty a ako sa dá dosiahnuť šťastie.

Pohľad mladých ľudí na ich život a poslanie človeka v ňom je neobyčajne pestrý, tak ako je pestrá súčasná doba hodnôt i pseudohodnôt, s ktorou sa musí každý človek vyrovnáť. Potvrdil sa predpoklad, že mladí vo veku 18 – 25 rokov uprednostňujú „užívanie života“ pred jeho tradičným chápaním, ktoré spočívalo v jeho naplnení prácou či nejakým poslaním. Taktiež dochádza k vyzdvihovaniu privátnych cieľov na úkor spoločenských. Umenie života mladí ľudia s prosociálnym zameraním spája len minimálne, väčšina z nich ho spája so zameraním na „Carpe diem“ – užívanie a vychutnávanie si života, čo sa dá považovať za najnovší trend v ponímaní života medzi mladými.

Kľúčové slová: umenie žiť, systém hodnôt, integrita života, zmysel života; autenticita života.

Summary

The article deals with philosophical questions on the “art of living” in philosophy in recent decades. It provides an overview of the conceptions that continue to resonate in philosophy, covering the basic approach to conceptions of the “art of living” found in the work of theorists such as P. Hadot, J. Kekes, A. Nehamas, Z. Bauman, A. MacIntyre, R. Veenhoven, W. Schmid, and J. Dohmen.

The basic framework of the “art of living” can, we believe, be imagined as a square, where each side represents an essential component (attribute): 1. *value system*; 2. *integrity of life*; 3. *meaning of life*; 4. *authenticity of life*. The art of living therefore presupposes that there is a value system the individual can use as a navigational guide and to make decisions in the world. It also presupposes an ability to integrate one’s life within a meaningful whole and to seek out and find the meaning of one’s life. Finally the art of living depends on the ability to lead an authentic life.

Concerning the question of whether there are differences in the understanding “the art of living” among contemporary youth and adults, compared to the traditional understanding, the authors made a qualitative research probe. The probe contained a free essay on topic: what is the “art of life”, what is the meaning of life from the aspect of respondents, what values they have, and how can happiness be achieved.

The view of young people on their lives and the mission of man in life is unusually varied, as is the varied present time of values and pseudo-values that each man has to deal with. It has been confirmed that young people aged 18-25 prefer to “enjoy life” in front of its traditional understanding, which consisted of fulfilling life

by work or some mission. There is also a rise in private goals to the detriment of social. The art of life young people link with prosocial focus only minimal, most of them associate it with a focus on "Carpe diem" - usage and enjoyment of life, which can be considered as the latest trend in perceiving life among young people.

Key words: art of life, value system, integrity of life, meaning of life, authenticity of life.

1. Umenie žiť

Súčasnú spoločnosť charakterizuje individualistické sebaurčenie, nástup trhovej ekonomiky, pokrok technológie a pluralizmus hodnôt. Ľudia si organizujú životy podľa veľmi rôznorodých „osobných“ hodnôt a ich hierarchií, avšak mnohí si nevedia s touto slobodou poradiť, „ako o tom svedčia mnohé prejavy nedostatku sebakontroly a ľahostajnosti: slabé ovládanie vlastnej existencie, preplnené časové plány, neuhasiteľný hedonizmus ako východisko z nudy, zúfalé hľadanie spirituality a množstvo guruov príživujúcich sa na tejto túžbe, neznesiteľný časový tlak a neuspokojená túžba spomaliť beh života, hľadanie životných návodov, nehanebné obohacovanie sa, nezmyselné násilie a všeobecná absencia záujmu o životné prostredie a prírodu. Pluralizmus hodnôt a dnešný zábavný priemysel robia z mnohých ľudí cudzincov vo vlastnom srdci. Súčasnú oživenie záujmu o umenie žiť je odpoveď na tento škrtiaci problém slobody“ (Dohmen, 2005, s. 18).

Súčasná filozofia umenia života sa pokúša odpovedať na otázku: Ako by som mal žiť? Umenie života chápe ako formu sebasmerovania k dobrému životu. Umenie života chce naučiť človeka dosahovať dobrý život. Humanistický mysliteľ Erich Fromm vo svojej práci *Umenie milovať* (1960) tvrdí, že moderní ľudia už nie sú schopní stať sa šťastnými. Je dôležité zamerať sa v živote na disciplínu, trpezlivosť, koncentráciu a skutočné odhodlanie; to sú najdôležitejšie štyri osobné čnosti moderného „umenia žiť“. Človek sa cíti neisto a zmätene. Zatiaľ čo jeho moc nad materiálnym svetom vzrastá, vo svojom individuálnom živote a v spoločenských vzťahoch sa cíti bezmocný. V modernej dobe sa ale človek naučil dosahovať nie šťastie, ale úspech; peniaze, prestíž a moc sa stali jeho hnacou silou a zmyslom jeho bytia. Človek koná v ilúzii, že je to v jeho vlastnom záujme, no v skutočnosti slúži všetkým, len nie vlastným záujmom. Za veľký morálny problém súčasnosti Fromm považuje ľahostajnosť človeka k sebe samému. „Sme spoločnosťou notoricky nešťastných ľudí: osamelých, úzkostných, deprimovaných deštruktívnych, závislých“ (Fromm, 1992, s. 12).

Podľa Baumana moderná predstava života spočívala v „naplnení poslania“ - realizácii potenciálu, využití možností obsiahnutých v prirodzenej dispozícii človeka, teda ním bola vlastne dôsledná, konzekventná, do konca dovedená konštrukcia identity. Životnému úspechu dnes však napomáhajú iné vlastnosti ako predtým: nie konzekventnosť v konaní, trvalé sledovanie zvoleného cieľa, fixná špecializácia, rozširovanie špecificky profilovanej kvalifikácie, ale

elasticita záujmov, rýchlosť ich zmeny, pružná adaptácia, pripravenosť sa učiť a schopnosť zabúdať to, čo sa už nedá použiť; postmoderný kontext teda preferuje absenciu presne vymedzenej identity - čím neurčitejšie je identita definovaná, tým lepšie pre toho, kto je jej nositeľom. Najlepšie sa darí tým, ktorých slobodu nezáväzuje úzka špecializácia, ktorí si nenavikli sa príliš koncentrovať na jeden predmet záujmu (Bauman, 1995, s. 31-35).

Absencia stabilnej identity je tak výsledkom moderného konzumného sveta, v ktorom je veľmi ťažké zachovať si trvalú identitu. Výber životného projektu v minulosti určoval všetky ostatné voľby, kým dnes v „tekutej modernite“ je identita flexibilná a je v procese trvalej premeny. Človek sa neustále redefinuje a neustále sa z neho stáva niekto iný. Preto výsledkom umeleckého života má byť stabilná identita, niečo, čo nie je viditeľné a jednoducho dosiahnuteľné. Treba si najskôr uvedomiť, že život je umelecké dielo a každý človek je umelcom života, ktorý si v rámci rámca osudu volí vlastné možnosti.

Schmid (1998) opisuje umenie žiť ako umenie niest zodpovednosť za vlastný život, skúšať ho urobiť „krásnym“; nájsť vlastnú cestu žiť dobrý a krásny život na základe vlastných noriem, hodnôt a presvedčení. Kľúčovými bodmi jeho koncepcie je: zameranie na jednotlivca; starostlivosť o seba ako srdce umenia života; význam obozretnosti a praktickej múdrosti; a dôraz na to, že každá ľudská bytosť je vždy súčasťou sociálnej štruktúry.

Joep Dohmen (2003, s. 363) prichádza s konceptom umenia žiť ako „procesom učenia sa“, pozostávajúceho zo štyroch aspektov: *zodpovednosti, sebapoznania, kompetencie a postoja*, komplexným výsledkom ktorých, ak sa uplatňujú úspešne, je „autentický životný štýl“. Zodpovednosť za seba a ochota byť ostražitý je súčasťou umenia života. Človek bez poznania seba samého je len ťažko schopný „umenia žiť“, keďže má chybný sebaobraz a nevie, kto je. Nemá tušenie o jeho vlastnom potenciále a obmedzeniach, svojich kompetenciách, zručnostiach, hodnotách a svojich cieľoch v živote. Sebaopoznanie je len prvým krokom pre sebasmerovanie k dobrému životu a umeniu života, dôležité sú aj cvičenia vo všeobecnom zmysle slova. Byť schopný vybrať a nasledovať pravidlo, zmeniť zvyk, inak konať, to si vyžaduje nielen teoretické ale aj praktické vedomosti. Pritom sú užitočné tieto motívy: byť informovaný, spolupráca, trvalé vzdelávanie a integrácia (tamže, 366). Podľa Dohmena umenie života predpokladá odpovedať si na otázky, ako sú: *Kto som? Za akých okolností môžem žiť? Čo viem? Čoho som schopný? Čo chcem v živote?*

2. Dobrý život

Mnohí moderní autori by súhlasili s výrokom Johna Kekesa, že „umenie života je umením urobiť pre seba dobrý život“ (Kekes, 2002). Umenie života sa vzťahuje na formu sebasmerovania, zameraného na dobrý život. Kekes si mys-

¹Ústav výskumu sociálnej komunikácie SAV v Bratislave a

²Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave

Adresa pre komunikáciu: PhDr. Blanka Šulavíková, CSc.,
Ústav výskumu sociálnej komunikácie SAV, Dúbravská cesta 9,
813 64 Bratislava, e-mail: ksbkblan@savba.sk

Doc. PhDr. Ľuboslava Sejčová, CSc.,

Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave,
Gondova 2, 814 99 Bratislava, e-mail: luboslava.sejцова@uniba.sk

lí, že určité spoločné vlastnosti charakterizujú dobrý život a je presvedčený, že je možné naučiť sa, čo robí niektoré životy dobrými, a iné nie. Uvedomuje si, že dobrý život má nevyhnutne mnoho podôb, žije sa v diametrálne odlišných súvislostiach a samostatne vytvára rôzne dominantné „štýly“.

Vo svojej knihe *Po cnosti* (After Virtue, 1984) morálny filozof Alasdair MacIntyre tvrdí, že dobrý ľudský život je život strávený hľadaním dobrého ľudského života. Ide o rozprávanie príbehu nášho života a toto rozprávanie je pátranie po ľudských hodnotách. Ľudské bytosti majú zodpovednosť za priebeh rozprávania, ktorého sú autorom. Nie sme autonómny spisovateľmi, pretože sme protagonistami nášho vlastného príbehu, ale zároveň sme súčasťou príbehov druhých. Pre MacIntyru má koncepcia dobrá sociálny rozmer, pretože vo svojej podstate a neoddeliteľne súvisí s charakterom danej historickej spoločnosti, ktorá obmedzuje spôsob, akým sú tvorené individuálne predstavy o tom, čo je dobré. V rámci tejto koncepcie, cnosti plnia funkcie umožňujúce individuálne usilovať o koherentný životopis.

Holandskému autorovi Ruut Veenhovenovi je blízky hedonistický postoj postavený na utilitaristickej báze. Hovorí, (2003, s. 373-384) že termín „umenie žiť“ označuje schopnosť viesť dobrý život. Avšak vzhľadom na to, že existujú rozdielne názory na to, čo je dobrý život, môžu existovať rozdiely v interpretácii tejto schopnosti. Rozlišuje dve hlavné stanoviská na chápanie dobrého života: „cnostný život“ a „príjemný život“ (moralistické a hedonistické stanovisko) a skúma, aké kompetencie sú pre ne potrebné. Na základe toho dochádza k záveru, že ide o dve rozdielne „umenia žiť“. Moralistické stanovisko vychádza z toho, že život je lepší na základe rešpektovania morálnych princípov. Potom je „umenie žiť“ schopnosťou splniť tieto zásady. V pôžitkárskej verzii je „umenie žiť“ schopnosťou mať radosť zo života. Pôžitkársky pohľad na dobrý život hovorí, že na základe radosti zo života stojí za to žiť; pôžitok signalizuje, že sa nám dobre darí.

V čom teda spočíva umenie viesť šťastný život? Podľa Veenhovena spočíva predovšetkým vo všeobecných schopnostiach vyrovnáť sa s problémami života, mať zdravý rozum, energiu a určitú toleranciu voči frustrácii. Spoločenské kompetencie sú obzvlášť dôležité, keďže potreby sociálneho kontaktu a ich zachovanie vyžaduje značnú zručnosť, najmä udržať si lásku a vzťahy. Navyše, situácia človeka veľmi závisí na jeho pozícii v sociálnej sieti. Zároveň je potrebné hlboké sebazpoznanie a podmienky individualistickej spoločnosti si vyžadujú taktiež veľkú autonómiu. Veenhoven pritom vychádza z empirických údajov Svetovej databázy šťastia (WDH), kde sa ukazuje, že šťastní ľudia majú tendenciu byť oveľa aktívnejší ako nešťastní, majú vysoké skóre vo všetkých ukazovateľoch duševného zdravia, majú lepšie sociálne vzťahy (lepšiu kvalitu manželstva), sú zvyčajne viac asertívni a kontrolovaní (Veenhoven, 2002).

Problém je, že nemáme žiadne absolútne opatrenie, ktorým môžeme merať dobrý život (Dohmen, 2003, s. 367). Súčasná filozofia umenia žiť je postavená na tom, že moderní jedinci majú žiť svoj vlastný život. S tým je spojený pluralizmus hodnôt, ktoré sú zároveň základným problémom dnešnej doby. Každý musí zistiť sám vo svojej vlastnej konkrétnej situácii, či sa naozaj chce stať krásnym alebo šťastným alebo cnostným. *Autenticita* vedie človeka k odhaleniu hodnotiacej orientácie, podľa ktorej chce naozaj žiť.

Skutočná moderná odpoveď na otázku dobrého života je vždy osobne motivovaná. Autentický život si vyžaduje osobnú hodnotiacu hierarchiu. Skutočným objavom je, že samotné poradie hodnôt je rozhodujúce: Aké sú moje základné hodnoty? Ako sa môžu rozvíjať a sú legitímne? Umenie života odkazuje na proces učenia, založenom na variabilných stupniciach hodnôt, ktoré podliehajú zmenám. V dôsledku toho je Dohmen zástancom stanoviska autenticity: rozvoj vlastného postoja na základe sebasmerovania je možný a na základe neho sa dá viesť dobrý život (tamže, 268).

3. Autenticita života

Už Sören Kierkegaard si uvedomoval problém rozplynutia človeka v dave a problém naplno rozvinula existencialistická filozofia, podľa ktorej si človek slobodne tvorí svoj svet a dáva veciam zmysel (Kierkegaard, 1993, 1996). Heidegger poukázal na individuum, ktoré nivelizujú „masové spoločnosti“ 20. storočia tým, že každý chce byť taký ako iní, chce byť principiálne iným, nie sám sebou. Nikto sa nechce vydeľovať z masy, a preto ani nikoho nemožno robiť zodpovedným za vlastné činy, a tak sa z masy rodí priemernosť. Prostriedkom, ktorým sa presadzuje priemer, je stieranie rozdielu. To nivelizuje možnosti bytia všetkých na úroveň strednej miery“ (Heidegger, 1996, s. 188).

Konformný spôsob života sa považuje za výsledok neslobody človeka prejavovať sa autenticky, pričom sloboda znamená autonómne sa v živote rozhodovať a pristupovať tvorivo k svojim vzťahom k prostrediu. Humanistická psychológia (ktorá vychádza z existencializmu) stavia na tom, že osobná moc jednotlivca sa odvíja od jeho vnútornej sily naplniť svoj vlastný život zmysluplným obsahom, dosahovať autonómiu a slobodu ako nevyhnutnú podmienku osobnostného rastu. Takáto schopnosť však predpokladá autentický prístup k životu – odmietanie pretvárk, podvodov, dvojtvárnosti, ale aj hľadanie hodnôt, ktoré presahujú jednotlivca.

C.R. Rogers je presvedčený, že čím väčší človek žije „dobrým životom“, tým viac bude prežívať slobodu rozhodovania a tým účinnejšie sa jeho rozhodnutia budú realizovať v správaní (Rogers, 1995, s. 159). Človek teda môže nielen prežívať, ale aj užívať slobodu, keď sa spontánne, voľne a dobrovoľne rozhoduje. Proces „dobrého života“ znamená uskutočniť viac a viac zo svojich možností (1995, s. 161) a Rogers je presvedčený, že „keď je jednotlivec vnútorne slobodný, zvolí si ako 'dobrý život' práve proces stávania sa samým sebou“ (tamže). Odložiť masku, o ktorej si myslel, že je súčasťou jeho skutočného Ja, je veľmi ťažké, „ale keď má človek slobodu myslenia, cítenia a bytia, ide za takýmto cieľom“ (Rogers, 1995, s. 95). Znamená to plne sa pustiť do prúdu života, uplatniť odvahu jestvovať. Dobrý život je bohatší než obmedzené žitie, v ktorom sa väčšina z nás nachádza a je takým práve preto, že človek, ktorý ním žije, má hlbokú dôveru v seba ako nástroja vhodného na zápas so životom. Ľudia, ktorí žijú takýmto životom, sa vyznačujú *otvorenosťou* (voči vonkajšiemu i vnútornému svetu, prežívaniu, novým spôsobom videnia, bytia i myšlienkam a koncepciám); *veľkým záujmom o autenticitu* (odmietajú pretváрку, podvody a dvojtvárnosť, snažia sa o vytváranie prostredia dôvery); *nedôverou voči vede a technike zameranej na dobytie prírody a ovládanie ľudí* (ale využijú

vaním vedy na zvýšenie sebauvedomovania ľudí); *úsilím o celistvosť* (snahou dosiahnuť celistvosť života, kde sú myslenie, cítenie, telesná a psychická energia integrované v prežívaní); *túžbou po intimite* (hľadani nových foriem blízkosti, komunikácie v komunite plnej pocitov i rozumu); *sú v procese* (vítajú spôsob bytia založený na vnútornej zmene); *starostlivosťou o druhých* (ak to potrebujú); *ekologickým myslením*; *antiinštitucionalizmom* (pociťujú antipatiu k nepružným byrokratickým inštitúciám); *autoritou zvnútra* (dôverujú vlastnému prežívaniu, nedôverujú autoritám, vytvárajú si vlastné morálne úsudky a neposlúchajú nespravodlivé zákony); *nedôležitou materiálnych vecí* (sú ľahostajní voči materiálnemu pohodliu a odmenám); *túžbou po duchovnom* (hľadajú hodnoty, ktoré presahujú jednotlivca, snažia sa prežívať život vo vnútornom pokoji).

Črty človeka budúcnosti načrtol aj E. Fromm, ktorý predpokladal, že jedine zásadná zmena ľudského charakteru z dnes prevládajúcej orientácie *na vlastnenie* v charakter orientovaný *na bytie* nás môže zachrániť pred psychologickou a ekonomickou katastrofou. Dosiahnutie „plného bytia“ pre človeka však podľa neho znamená najmä prelomenie jeho existenčnej formy vlastnenia; nový človek by sa podľa neho mal vzdať všetkých foriem závislosti na vlastnení a plne *byť*. Znamená to predovšetkým, aby svoju istotu, pocit identity a dôveru zakladal na viere vo *vlastné ja*, na potrebe vzťahu, záujmu, lásky solidarity s okolitým svetom (1992, 130-133).

Tak ako Rogers, aj ostatní dnešní autori obhajujúci ideu autenticity (M. Walzer, R. Dworkin, A. MacIntyre, B. Williams, M. Nussbaumová a ďalší) prezentujú ideu, že dobrý život sa môže uskutočňovať len vtedy, ak človek žije v súlade so samým sebou, je autentický. Znamená to nielen schopnosť uskutočňovať vlastné životné plány, ale taktiež vytvárať tvorivý životný projekt z materiálu, ktorým práve disponuje.

4. Výskum názorov mladých ľudí vo veku 18 – 25 rokov na „umenie žiť“

V súvislosti s otázkou, či sa u súčasnej mládeže a dospelých vyskytujú odlišnosti v chápaní „umenia žiť“ oproti tradičnému chápaniu, sme uskutočnili kvalitatívnu výskumnú sondy, ktorá má byť mapovaním terénu pre ďalší širší výskum tejto témy. Výskumná sonda obsahovala voľnú esej na tému: v čom spočíva „umenie života“, aký je podľa respondentov zmysel života, aké majú hodnoty a ako sa dá dosiahnuť šťastie. Taktiež obsahovala 3 doplňujúce otázky týkajúce sa: zamerania života, životných vzorov a očakávania šťastia. Cieľom výskumu bolo:

1. Zistiť, aké chápanie „umenia žiť“ preferujú mladí ľudia vo veku 18 – 25 rokov.

2. Zistiť, v čom vidia mladí ľudia vo veku 18 – 25 rokov *zmysel života*.
3. Zistiť *hodnotové preferencie* mladých ľudí vo veku 18 – 25 rokov.
4. Zistiť názor mladých ľudí vo veku 18 – 25 rokov *na možnosť dosiahnutia šťastia*.
5. Zistiť *interindividuálne osobitosti vnímania umenia žiť, zmyslu života, šťastia a hodnotových preferencií* - vplyv veku a pohlavia na skúmané premenné. Predpokladali sme rozdiely vo vnímaní umenia žiť, zmyslu života, šťastia a hodnotových preferencií v závislosti od veku a pohlavia respondentov.

Výskumnú vzorku tvorilo 100 respondentov vo veku 18 – 25 rokov, z ktorých sme vyčlenili a porovnávali vo vzťahu k výsledkom výskumu dve skupiny z hľadiska veku a pohlavia. Porovnávali sme skupinu *mladších* respondentov, ktorú tvorili stredoškólači z Gymnázia Metodova, Bratislava vo veku 18 – 19 rokov: 65 respondentov (25 mužov a 40 žien) a skupinu *starších*, ktorú tvorili vysokoškólači z Filozofickej fakulty UK v Bratislave vo veku 20 – 25 rokov: 35 respondentov (3 muži a 32 žien).

Pri vyhodnocovaní výsledkov výskumu sme sa opierali o prepojenie kvalitatívneho a kvantitatívneho prístupu. Podrobili sme kvalitatívnej obsahovej analýze 100 esejí od stredoškólačov a vysokoškólačov, ktoré sme spracovali na základe vybraných kategórií. Po vyselektovaní obsahových kategórií sme názory a vyjadrenia mladých ľudí kvantifikovali, aby sme získali ich pohľad na chápanie umenia žiť a zmyslu života. Zisťovali sme frekvenciu, čiže absolútny počet a relatívny počet (percento) výskytu skúmanej kategórie. Pri vyhodnocovaní interindividuálnych osobitostí sme použili χ^2 – test a kontingenčné tabuľky, pričom sme interpretovali rozdiely medzi porovnávanými skupinami respondentov v jednotlivých vybraných kategóriách na hladine významnosti $p \leq 0,05$.

Respondentov sme požiadali písať voľnú esej na túto tému: *Rozpíšte sa podrobnejšie, čo si predstavujete pod vyjadrením, že niekto ovláda umenie žiť a na čo by sa mal človek sústrediť, aby mal jeho život zmysel. Uveďte tiež, kde vidíte zmysel vášho života, aké sú vaše najdôležitejšie hodnoty a ako sa dá dosiahnuť šťastie v živote.*

4.1. Umenie žiť

Vo svojej eseji mali respondenti uviesť, *čo si predstavujú pod vyjadrením, že niekto ovláda umenie žiť*. S výsledkami uvedieme aj príklady výrokov v niektorých kategóriách.

Tabuľka 1. Umenie žiť – životné zameranie osobnosti

	Čo si predstavujete pod „umením žiť“?	Muži		Ženy		SŠ		VŠ		SPOLU
		abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	%
1	privátne zameranie	0	0	6	8	1	2	5	14	6
2	prosociálne zameranie	0	0	3	4	1	2	2	6	3

3	carpe diem zameranie	15	54	25	35	29	45	11	31	40
4	súťaživé zameranie	1	4	6	8	5	8	2	6	7
5	zábavné zameranie	2	7	0	0	1	2	1	3	2
6	tvorivé zameranie	2	7	8	11	8	12	2	6	10
7	autonómne zameranie	3	11	4	6	5	8	2	6	7
8	cieľavedomé zameranie	1	4	17	24	9	14	9	26	18
9	absencia názoru	4	14	3	4	6	9	1	3	7

Mladí si pod „umením žiť“ predstavujú najmä:

- **Zameranie na každodenné využitie dňa (Carpe diem):** vyzdvihovanie „užívania si“ a „vychutnávania“ života (40 %). Príklady výrokov respondentov: „Umenie žiť podľa mňa ovládajú ľudia, ktorí neberú život až tak vážne. Žijú v prítomnosti a užívajú si každú jednu voľnú chvíľu vo svojom živote. Takýto človek uznáva rovnakých ľudí, ako je on, všetkých, čo sú „v pohode. Je málo konfliktný a stojí si za svojou životnou ideou – UŽIŤ SI DEŇ“. Muž, 19 rokov.“ „Vedie bohémsky spôsob života, rád si užíva všetky chvíle. Možno nemá vytýčený žiadny životný cieľ, chce si len užiť život, ako najviac to pôjde.“ Žena, 18 rokov.
- **Zameranie na cieľavedomý život (cieľavedomé):** postupné a sústredené dosahovanie svojich cieľov (18 %). „Osobne si myslím, že keď niekto ovláda umenie žiť, tak svoj čas vždy využije naplno a robí len veci, ktoré nie sú stratou času. Umenie žiť znamená vo svojom živote si stanoviť cieľ, ísť za ním a po jeho dosiahnutí si zvolí ďalší cieľ.“ Žena, 18 rokov. „Myslím si, že človek, ktorý ovláda umenie žiť, je bezpodmienečne šťastný, má stanovené ciele a vízie, vie, čo chce v živote dosiahnuť a zameriava sa na to, aby sa mu to podarilo. To ho potom môže urobiť šťastným.“ Žena, 23 rokov.
- **Zameranie na kreativitu (tvorivé):** zdokonaľovať sa a pracovať na rozvoji vlastnej osobnosti; byť otvorený voči zmenám; mať zaujímavú a tvorivú prácu (10 %). „Človek, ktorý ovláda umenie žiť - žije nejakým umením, napríklad maľovaním obrazov, dáva do svojho diela svoje pocity, myšlienky, nálady a skúsenosti. V živote chce dosiahnuť hlavne to, aby sa človek, ktorý sa na to umenie pozerá, zamyslel a rozmyšľal o tom, čo tým chcel autor diela naznačiť, povedať.“ Žena, 19 rokov. „Žije umením, zaujíma sa o každú stránku umenia, možno aj praktickú, keď sám človek vytvára umenie, vnáša doň niečo nové, snaží sa pochopiť podstatu umenia, navštevuje galérie, múzeá, galérie.“ Žena, 18 rokov.
- **Zameranie na samostatný prístup k životu (autonómne):** samostatne sa rozhodovať, odmietat' pretváрку; žiť podľa seba (7 %). „Ten, kto ovláda umenie žiť, by mal veriť hlavne sám v seba, mať svoje ambície a ciele.“ Muž, 19 rokov. „Žije podľa svojich myšlienok a predstáv.“ Žena, 18 rokov.
- **Zameranie na úspech (súťaživé):** dosiahnuť úspech; nebyť „obyčajný“; získať postavenie; prioritizovať osobný prospech (7 %). „Má svoje ciele, ktoré chce v živote dosiahnuť; je ambiciózný, má svoje idoly, ktorým sa chce podobať.“ Žena, 25 rokov. „Taký človek sa borí

všetkými prekážkami, chce dosiahnuť svoje ciele, preto môže byť úspešný. Vie sa sústrediť na to, čo má pre neho najväčší význam.“ Žena, 18 rokov.

- **Zameranie na súkromné blaho (privátne):** mať šťastnú rodinu a vedieť sa o ňu postarať; mať dobrých priateľov, dobrého partnera, prácu, ktorá baví (7 %). „Kto ovláda umenie žiť nie je určite človek, ktorý sa spíja každý víkend a strieda partnerov, hoci veľa ľudí si to myslí. Umenie žiť je to, keď človek dokáže žiť z toho, čo si vydobyl, neženie sa za ničím viac. Venuje sa rodine a svojim koníčkom.“ Žena, 18 rokov.
- **Zameranie na zábavu (zábavné):** rozptýlenie, príjemné vyplnenie času, bezstarostný život (2 %). „Umenie žiť je schopnosť v živote sa zabávať a uvoľniť sa“. Muž, 18 rokov. „Umenie žiť je spôsob života, v ktorom jedinec uprednostňuje voľnosť, zábavu, osobný kontakt pred byrokraciou, chatovaním a pod. Uprednostňuje vychádzky a kontakt s prírodou, chodíeva na umelecké podujatia, snaží sa pomáhať a byť kreatívnym človekom.“ Muž, 23 rokov.
- **Zameranie na ľudí a verejný prospech (prosociálne):** obetavo pracovať; uprednostňovať spoločenské záujmy pred privátnymi; pracovať pre blaho spoločnosti; pomáhať iným (2 %). „Umenie žiť je umenie zamerané na ľudí. Človek, čo ho ovláda, vie pomôcť ľuďom, rád rozdáva darčeky, pomáha chudobným, snaží sa byť nápomocný pre iných. Vie sa rozdať, ale zároveň si dáva pozor na to, aby nežil len pre druhých, ale aj pre samého seba. Vie si dopriať oddych, ale zároveň sa aj obetovať, keď je niečo sŕne. Má v sebe veľa lásky, ktorá z neho srší, a preto ho ľudia majú radi.“ Žena, 23 rokov. „Keď ovládáte umenie žiť, žijete tak, aby po vás niečo na tomto svete ostalo, a nežijete len tu a teraz sám pre seba.“ Žena, 19 rokov.

Umenie života teda mladí s prosociálnym zameraním spájajú len minimálne. Väčšina z nich ho spájala so zameraním na „Carpe diem“ – užívanie a vychutnávania si života, čo sa dá považovať za najnovší trend v ponímaní života medzi mladými. Druhý najvyšší percentuálny zisk dosiahlo zameranie na sústredené dosahovanie svojich cieľov, čo svedčí o ich cieľavedomosti. Na treťom mieste sa umiestnilo zameranie na kreativitu. Samostatný prístup k životu zdôrazňovalo 7 percent respondentov, rovnaký počet uviedol súťaživé zameranie.

Potvrdil sa vplyv veku na zameranie v živote v podobe predstavy o „umení žiť“. Vysokoškólcami častejšie spájajú „umenie žiť“ s privátnym zameraním (SS: 2 %, VŠ: 14 %; $\chi^2 = 6,554, p = 0,011$).

4.2. Zmysel života

Chápanie zmyslu života predstavuje ťažiskový bod sebachápania, aj keď zmysel nemusí byť iba jeden, lebo pre rôzne sféry života môže byť iný. Dá sa teda hovoriť aj o pluralite zmyslov, ktoré sa vzájomne môžu umocňovať (resp. realizácia jedného zlepšuje šance realizovať ostatné), ale aj vzájomne vylučovať a v tom prípade možno hovoriť o patológii zmyslu existencie. Psychiater a neurológ V. E. Frankl (1994) zdôrazňuje, že hľadanie zmyslu v živote človeka je primárnou silou, nie sekundárnou racionalizáciou pudových hnacích síl. Ako je známe, Frankl je zakladateľom psychoterapeutického systému nazývaného „logoterapia“, ktorý sa – ako sám hovorí – sústreďuje na hľadanie zmyslu ľudskej existencie, lebo „úsilie nájsť zmysel vlastného života je prvoradou motivačnou silou v človeku“. Preto hovorí o „vôli k zmyslu“ v protiklade k „vôli ku slasti“, na ktorú sa sústreďuje Freudova psychoanalýza a tiež v protiklade k „vôli k moci“, ako ju zdôrazňuje Adlerova psychológia (tamže, 65 – 66).

Tento zmysel je jedinečný a zvláštny tým, že každý človek si ho musí a môže naplniť sám, lebo na rozdiel od iných živočíchov mu nehovoria inštinkty, čo má robiť, a človeku dneška už nehovoria ani žiadne tradície, čo je jeho povinnosťou. Často potom chce robiť to, čo robia iní, alebo robiť iba to, čo chcú iní. V prvom prípade sa stretne s konformizmom, v druhom s totalitarizmom (Frankl,

1994, s. 7–8). Zmysel však nemožno vytvoriť alebo vynájsť, ale musí sa skôr nájsť, a to v každej jednotlivjej životnej situácii (tamže, 150).

Frankl zdôrazňuje, že zmysel ľudského života je bezpodmienečný, či si ho už uvedomuje alebo nie; jeho strata je prejavom patologického stavu. Ak klesá orientácia na zmysel, zhoršuje sa psychohygienu človeka, stúpa počet frustračných účinkov, zosilňujú sa neurotické a depresívne tendencie (tamže, 50–151).

Podľa Frankla existujú tri hlavné cesty, na ktorých je možné nájsť zmysel: Ak vytváram nejaké dielo, ak niečo alebo niekoho prežívam (v službe nejakej veci alebo láske), napokon ak je človek v konfrontácii s osudom, ktorý sa nedá zmeniť (v beznádejných situáciách nevyliciteľných ochorení a pod.), kedy sa tragédia na ľudskej úrovni môže zmeniť na triumf, lebo človek je v hraničných situáciách vyzývaný, aby podal svedectvo o tom, čoho je schopný (Frankl, 1994 b/, s. 167 aj 1994, s. 53). Orientácia života na šťastie, slasť a zbieranie čo najväčšej sumy príjemného je podľa Frankla prejavom nezrelého, neautentického životného postoja, ktorému oproti autentickej existencii zásadne chýba hlbší zmysel života (tamže).

Vo svojej eseji mali respondenti uviesť, na čo by sa mal človek sústreďiť, aby mal jeho život zmysel. S výsledkami uvedieme aj príklady výrokov v niektorých kategóriách.

Tabuľka 2. Zmysel života

	Na čo by sa mal človek sústreďiť, aby jeho život mal zmysel?	Muži		Ženy		SŠ		VŠ		SPOLU
		abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	%
1	na priateľov	6	21	10	14	11	17	5	14	16
2	rodinu	11	39	30	42	24	37	17	49	41
3	zábavu	1	4	0	0	1	2	0	0	1
4	peniaze	1	4	0	0	1	2	0	0	1
5	šťastie	3	11	8	11	9	14	2	6	11
6	iných ľudí	2	7	18	25	7	11	13	37	20
7	na prácu na sebe	2	7	9	13	4	6	7	20	11
8	na prácu a zamestnanie	3	11	7	10	3	5	7	20	10
9	niečo po sebe zanechať	2	7	2	3	2	3	2	6	4
10	na to, byť úspešným	4	14	6	8	8	12	2	6	10
11	dosahovať ciele	4	14	8	11	8	12	4	11	12
12	robiť, čo človeka baví	3	11	12	17	10	15	5	14	15
13	život nemá zmysel	3	11	6	8	7	11	2	6	9
14	vychutnávať si život	4	14	1	1	3	5	2	6	5
15	na cestovanie	1	4	5	7	5	8	1	3	6
16	na to, robiť svet lepším	0	0	1	1	1	2	0	0	1
17	na lásku	1	4	13	18	10	15	4	11	14
18	neodpovedali	2	7	0	0	2	3	0	0	2

Najčastejšie pre mladých ľudí predstavuje zmysel života:

- **rodina** (41 %): „V živote by sme sa mali sústrediť na svojich blízkych, rodinu a urobiť všetko pre nich.“ Muž, 18 rokov. „Dnes sa dá spoľahnúť len na rodinu (to možno nie v každej rodine). Rodina a zdravie je to najdôležitejšie, a ak sa chce niekto upracovať a najprv si vybudovať kariéru, nech potom neplače, že je už neskoro. Zmysel môjho života je v peknom okolí podľa môjho vkusu, obklopenom prírodou, do ktorého by sa dalo schovať po práci, samozrejme v kruhu najbližších.“ Muž, 19 rokov.
- **iní ľudia** (20 %): „Zmyslom môjho života je pomáhať druhým, ale vedieť, či to ľudia potrebujú, alebo len nezneužívajú.“ Žena, 18 rokov. „Zmysel života je pre mňa obetovať sa pre druhých; to ma robí šťastnou.“ Žena, 23 rokov.
- **priatelia** (16 %): „Zmysel života je v jeho prežití s rodinou alebo s kamarátmi s dobrou náladou.“ Muž, 19 rokov.
- **robiť, čo ma baví** (15 %): „Aby život mal zmysel, človek sa musí sústrediť na to, čo ho baví a to robiť.“ Muž, 19 rokov. „Človek by mal robiť, to, čo ho naozaj baví. Vyštvudovať to, čo chce, neriadiť sa príkazmi druhých. Žiť svoj život.“ Žena, 18 rokov.
- **láska** (14 %): „Môj zmysel života: láska, lebo bez lásky sa nedá žiť. Nedá sa žiť či už bez lásky priateľskej, rodičovskej alebo partnerskej.“ Žena, 19 rokov. „Osobne vidím zmysel života v láske. Nie v prvoplánovom význame vzťahu muža a ženy (i keď aj to), ale všeobecne láska. Obeta z lásky, služby druhým, premena okolia.“ Žena, 23 rokov.
- **dosahovať ciele** (12 %): „Môj zmysel života je v dosahovaní cieľov, neustále na sebe musím pracovať a zlepšovať sa, nikdy sa neuspokojím s tým, čo je, vždy to môže byť lepšie.“ Žena, 18 rokov. „Človek by sa mal sústrediť na svoje sny a ciele. Mal by sa aspoň pokúsiť o to, aby sa mu splnili ciele a zotrvať, až kým neurobí všetko pre to, čo je v jeho silách.“ Žena, 19 rokov.
- **práca na sebe** (11 %): „Človek by sa mal sústrediť na všetko, čo ho naplňuje a rozvíjať svoje schopnosti.“ Žena, 18 rokov. „Ja vidím zmysel môjho života v tom, aby som dosiahla svoje ciele a zdokonaľovala sa. Zmysel vidím v učení sa na ceste životom.“ Muž, 23 rokov.
- **práca a zamestnanie** (11 %): „Zmyslom môjho života je robiť prácu, v ktorej budem najlepší a dokážem realizovať svoje schopnosti.“ Muž, 18 rokov.
- **byť úspešný** (10 %): „Môj zmysel života je niečo v živote dosiahnuť, nechcem byť priemerný, ale najlepší.“ Muž, 18 rokov. „Môj zmysel života je byť úspešný, nezáleží na tom, v čom. Jednoducho, byť úspešný (v rodine, v práci, v živote).“ Muž, 18 rokov.
- **život nemá zmysel** (9 %): „Môj život nemá zmysel.“ Muž, 18 rokov.

U našich respondentov dominuje privátne zameranie zmyslu života. Na prvom mieste to je zameranie na rodinu ako zmyslu života. Ďalej sú to iní ľudia a priatelia, nasleduje robiť, čo ma baví, láska a šťastie. Byť úspešný sa u mladých taktiež vyskytuje ako zmysel života, ale nie až tak často, ako

sme predpokladali. Minimálne sú zmyslom života pre mladých ľudí peniaze, ako aj robiť svet lepší a niečo po sebe zanechať. Neočakávali sme, že až také vysoké percento mladých sa vyjadrí, že život nemá zmysel.

Potvrdil sa predpoklad rozdielov v chápaní zmyslu života z hľadiska pohlavia. Ženy častejšie uvádzajú ako zmysel života zameranie na iných ľuďoch (Ž: 25 %, M: 7 %; $\chi^2 = 4,383$, $p = 0,037$) a častejšie uvádzajú ako zmysel života lásku (Ž: 18 %, M: 4 %; $\chi^2 = 3,777$, $p = 0,050$). Muži sa naopak zameriavajú častejšie na vychutnávanie si života (Ž: 1 %, M: 14 %; $\chi^2 = 6,649$, $p = 0,010$).

Potvrdil sa aj predpoklad rozdielov v chápaní zmyslu života z hľadiska veku medzi stredoškólakmi a vysokoškólakmi. Vysokoškólaci častejšie uvádzajú ako zmysel života: prácu a zamestnanie (SŠ: 5 %, VŠ: 20 %; $\chi^2 = 5,983$, $p = 0,015$), zameranie na iných ľuďoch (SŠ: 11 %, VŠ: 37 %; $\chi^2 = 0,037$, $p = 0,002$) a prácu na sebe (SŠ: 6 %, VŠ: 20 %; $\chi^2 = 4,445$, $p = 0,035$).

4.3. Životné hodnoty

Keď J. Dohmen sumarizuje súčasné koncepcie „umenia žiť“, hovorí, že bez ohľadu na rozdiely v názoroch o zásadných otázkach, metódach a cieľoch, majú súčasní autori takýto spoločný názor na „umenie žiť“: je to proces učenia sa, poznanie a rozhodovanie založené na systéme hodnôt ako súčasť tohto procesu. Každý jednotlivec sa musí rozhodnúť, podľa ktorej hierarchie hodnôt bude žiť (Dohmen, 2003, s. 19).

V súčasnej psychologickú literatúre existujú dva hlavné prístupy, ktoré akcentujú rozdielne aspekty pri interpretácii pôvodu hodnôt. Jedni autori vyzdvihujú aspekt potrieb ako zásadný moment pri vzniku a utváraní hodnôt, iní aspekt spoločenskej a kultúrnej determinácie. Prvý aspekt zdôrazňujú najmä humanistickí psychológovia C. R. Rogers a H. Maslow, ktorí obohatili psychológiu o zdôraznenie potrieb rastu, sebaaktualizácie a sebarealizácie. Maslowova filozofia hodnôt úzko súvisí s jeho teóriou motivácie. Predpokladá, že najskôr sa musia do istej miery uspokojiť základné potreby, aby sa mohli objaviť nové, čím viac je nasýtená predchádzajúca, tým je väčšia pravdepodobnosť, že vystúpi nová potreba (in Sejčová, 2008, s.77). Maslowom vytvorená známa hierarchia hodnôt je nasledovná: 1. *Fyziologické potreby* – hlad, smäd, sex a i., vznikajúce poruchou homeostázy, 2. *Potreby bezpečia* – istota, stabilita, spoľahlivosť, oslobodenie od strachu, úzkosti a chaosu, potreba štruktúry, poriadku, zákona, hraníc, potreba silného ochrancu a pod., 3. *Afiličné potreby* – potreba lásky, náklonnosti a potreba niekam patriť, 4. *Potreby uznania* – potreba dosiahnutia úspešného výkonu a potreba prestíže, 5. *Potreby sebarealizácie* – túžba človeka po sebanaplnení, uskutočnenia toho, čím potencionálne je, potreba rastu (Maslow, 2000).

Rogers sa nazdáva, že ľudia by mali hľadať v sebe to, čo prežívajú ako hodnotné, namiesto toho, aby hľadali to, čo im je povedané, že má hodnotu. Zdroje dobrého života by teda mali objavovať v sebe, nie v nejakej vonkajšej dogme, výroku alebo nejakej materiálnej forme (Rogers, 1997, s. 234 – 245).

Vo svojej eseji mali respondenti uviesť, aké sú ich najdôležitejšie hodnoty. S výsledkami uvedieme aj príklady výrokov v niektorých kategóriách.

Tabuľka 3. Životné hodnoty

	Aké sú najdôležitejšie hodnoty vo Vašom živote?	Muži		Ženy		SŠ		VŠ		SPOLU
		abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	%
1	zdravie	22	79	52	72	48	74	26	17	74
2	rodina	20	71	59	82	49	75	30	86	79
3	priateľstvo	21	75	56	78	53	82	24	69	77
4	láska	21	75	57	79	51	78	27	77	78
5	dobro	12	43	25	35	21	32	16	46	37
6	peniaze	20	71	22	31	32	49	10	29	42
7	altruizmus	4	14	6	8	8	12	2	6	10
8	vedomosti	1	4	4	6	3	5	2	6	5
9	spravodlivosť	1	4	3	4	1	2	3	9	4
10	boh	1	4	3	4	1	2	3	9	4
11	sloboda	1	4	1	1	1	2	1	3	2
12	bohatstvo	2	7	0	0	1	2	1	3	2
13	úprimnosť	0	0	5	7	5	8	0	0	5
14	empatia	0	0	3	4	2	3	1	3	3
15	optimizmus	0	0	4	6	2	3	2	6	4
16	pokora	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	úcta	0	0	2	3	1	2	1	3	2
18	čestnosť	0	0	2	3	2	3	0	0	2
19	mier	0	0	2	3	2	3	0	0	2
20	poznatie	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	viera	0	0	2	3	1	2	1	3	2
22	bezpečie	0	0	1	1	1	2	0	0	1
23	pokora	0	0	2	3	1	2	1	3	2
24	šťastie	4	14	11	15	13	20	2	6	15
25	nemám hodnoty	1	4	1	1	1	2	1	3	2
26	neodpovedali	2	7	0	0	2	3	0	0	2

Vo vzťahu k hodnotám respondenti zoradili svoje priority v nasledovnom poradí:

- **rodina** (79 %): „Rodina je jedinou najcennejšou hodnotou, o ktorú sa človek môže oprieť.“ Žena, 23 rokov.
- **láska** (78 %): „Mojou najdôležitejšou hodnotou je asi láska. Ale nielen voči partnerovi, ale tak celkovo. K rodine, k činnosti... Lásku jedinú vnímam ako dlhodobu plodnú. Len vďaka láske cítim motiváciu vidieť ľudí, ktorých ľúbim, šťastných. Tiež láska k činnosti, ktorú robím rada...nech je to hoc len spánok“. Žena, 23 rokov. „Najdôležitejšia je láska – vedieť ju dávať a prijímať.“ Žena, 23 rokov.
- **priateľstvo** (77 %): „Ďalšou hodnotou po rodine je priateľstvo, z ktorého môžeme čerpať energiu a podporu

v našom živote a takisto ju poskytovať priateľom.“ Muž, 20 rokov.

- **zdravie** (74 %): „Najdôležitejšia je zdravie, uvedomíte si to až vtedy, keď oň prídete, vy alebo niekto z najbližšej rodiny.“ Žena, 23 rokov.
- **peniaze** (42 %): „...Ale samozrejme aj peniaze sú dôležité, každý nech si o tom myslí, čo chce, peniaze sú a vždy budú dôležité.“ Žena, 18 rokov. „...V poslednom rade aj peniaze, nedá sa bez nich žiť v dnešnom svete.“ Muž, 18 rokov.
- **dobro** (37 %): „Aj keď sa to dnes veľmi nenesí, dobro je najvyššou hodnotou, aj láska, ohľaduplnosť medzi ľuďmi. Žiaľ už sa to vytráca a každý sa stará len sám o seba.“ Žena, 23 rokov.

- **šťastie** (15 %): „Tiež je dôležité šťastie, ktoré je také prchavé, ale vedie nás stále dopredu, myslím, že k nemu smerujeme a dúfame, že si ho vydobijeme.“ Muž, 19 rokov.
- **altruizmus** (10 %): „Podat' niekomu pomocnú ruku a starať sa o druhých je najvyššou hodnotou, lebo len vtedy má zmysel naša existencia, keď sa vieme rozdať pre druhých, aj úplne neznámych, núdznych, ktorí tú pomoc potrebujú viac ako my.“ Žena, 24 rokov.

Na najvyššom stupienku hodnotového rebríčka sa u našich respondentov umiestnili tradičné hodnoty, ako sú: rodina, láska, priateľstvo a zdravie. Pomerne vysoké percento dosiahli aj peniaze; tu mladí zdôrazňovali, že peniaze síce nie sú pre nich najvyššou hodnotou, ale sú pre život v dnešnej dobe potrebné. Nasleduje dobro, šťastie a altruizmus, pričom ostatné hodnoty, ktoré uvádzali, sa vyskytovali len v malej miere.

Potvrdil sa predpoklad rozdielov v uznávaní hodnôt z hľadiska **pohlavia**. Muži častejšie uvádzajú ako hodnotu peniaze (Ž: 31 %, M: 71 %; $\chi^2 = 12,192$, $p < 0,001$), čo zrejme súvisí aj s tradičnou rolou muža ako živila rodiny.

Potvrdil sa aj predpoklad rozdielov v chápaní hodnôt z hľadiska **veku** medzi stredoškólakmi a vysokoškólakmi. Stredoškóláci častejšie uviedli ako hodnotu peniaze (SŠ: 49 %, VŠ: 29 %; $\chi^2 = 3,986$, $p = 0,046$).

4.4. Dosahovanie šťastia

Vo svojej eseji mali respondenti uviesť, ako sa dá dosiahnuť šťastie v živote. S výsledkami uvedieme aj príklady výrokov v niektorých kategóriách.

Tabuľka 4. Dosahovanie šťastia

	Ako sa podľa Vás dá dosiahnuť šťastie v živote?	Muži		Ženy		SŠ		VŠ		SPOLU
		abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	
1	prácou	2	7	2	3	2	3	2	6	4
2	skromnosťou	0	0	3	4	2	3	1	3	3
3	určiť si priority	3	11	10	14	10	15	3	9	13
4	láskou	0	0	5	7	0	0	5	14	5
5	byť vyvoleným	3	11	1	1	4	6	0	0	4
6	kúpiť si ho	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	veriť si	1	4	0	0	1	2	0	0	1
8	dosiahnuť úspech	1	4	3	4	3	5	1	3	4
9	užívať si život	1	4	4	6	5	8	0	0	5
10	zameraním na rodinu	3	11	14	19	11	17	6	17	17
11	byť slobodný	1	4	0	0	1	2	0	0	1
12	nájsť si partnera	1	4	5	7	4	6	2	6	6
13	viest' bezúhonný život	1	4	0	0	1	2	0	0	1
14	milovať	1	4	2	3	2	3	1	3	3
15	žiť podľa seba	2	7	2	3	4	6	0	0	4
16	dosiahnuť spokojnosť so sebou	1	4	9	13	2	3	8	23	10
17	zamerať sa na priateľov	1	4	8	11	5	8	4	11	9
18	šťastie sa nedá dosiahnuť	1	4	3	4	2	3	2	6	4
19	pomoc iným	2	7	4	6	4	6	2	6	6
20	úspešnou kariérou	1	4	1	1	1	2	1	3	2
21	dostatkcom peňazí	1	4	0	0	1	2	0	0	1
22	pozitívnym myslením	1	4	14	19	6	9	9	26	15
23	riadiť sa srdcom	0	0	2	3	1	2	1	3	2
24	robiť, čo človeka baví	0	0	13	18	12	18	1	3	13
25	prácou na sebe	1	4	2	3	1	2	2	6	3

26	prekonať egoizmus	0	0	1	1	1	2	0	0	1
27	neodpovedali	6	21	3	4	6	9	3	9	9

Respondenti najčastejšie uviedli, že šťastie sa dá dosiahnuť:

- **zameraním na rodinu** (17 %): „Pre mňa šťastie predstavuje šťastná rodina, zázemie pre deti, kompletná rodina. Je to môj cieľ do budúcnosti a to ma naplňuje. Keď budem robiť naďalej to, čo ma baví, nájdem si dobrého manžela a budem mať svoju rodinu, ktorej budem dávať všetku lásku, vtedy budem šťastná a myslím, že sa to podarí, pretože si za tým pôjdem.“ Žena, 23 rokov.
- **pozitívnym myslením** (15 %): „Snažiť sa nevzdať aj napriek nepriazni. Človek nemôže vedieť, čo sa stane v budúcnosti; niečo ho môže negatívne ovplyvniť, napríklad katastrofa. Tá môže veci celkom zničiť. Ale aj napriek tomu sa budem snažiť dosiahnuť šťastie.“ Žena, 18 rokov. „Ja verím, že šťastie dosiahnem. Ide o pohľad, akým sa pozeráme na svet, či vidím všade skôr zlo alebo dobro. Ide o to, nakoľko sa zlom nechám ovplyvniť, resp. pripustím ho do svojho vnútra.“ Žena, 23 rokov.
- **robiť, čo ma baví** (13 %): „K šťastiu vedie robenie toho, čo máme radi, čo nás naplňuje niečím výnimočným, odlišným od ostatných vecí.“ Žena, 18 rokov.
- **určiť si priority** (13 %): „Šťastie človek dosiahne, keď si určí priority a tie sa snaží dosiahnuť.“ Muž, 18 rokov. „Stačí sa venovať veciam, ktoré nás reálne robia šťastnými, dať ich na prvé miesto svojho hodnotového rebríčka a sústrediť sa na ne aj pri ostatných nevyhnutných činnostiach života. Všetko závisí len od toho, nakoľko človek dokáže ísť za svojimi snami.“ Žena, 18 rokov.
- **na základe spokojnosti so sebou** (10 %): „Myslím, že skutočné šťastie môžeme dosiahnuť vtedy, keď zistíme, kto sme. Nájdem sa, kde je naše miesto a budeme si vážiť samých seba. Kto si váži seba, dokáže si vážiť aj iných ľudí.“ Žena, 23 rokov.
- **zameraním na priateľov** (9 %): „Šťastie dosiahneme, ak nás v živote sprevádzajú dobrí priatelia, ktorí nás nikdy nezradia.“ Muž, 19 rokov.

Naši mladí ľudia vo svojich esejách uvádzali, že šťastie sa dá dosiahnuť, keď sa zameriame na rodinu a na základe pozitívneho myslenia. Ďalšie najčastejšie varianty, ako byť šťastným, je robiť, to, čo človeka baví a určiť si priority. O niečo menej získala spokojnosť so sebou samým a zameranie na priateľov. Je zaujímavé, že peniaze ako prostriedok dosiahnutia a získania šťastia v živote vidí len jedno percento respondentov. Materiálne bohatstvo akoby nebolo dôležité, skôr harmónia v rodine a viesť naplnený a cieľavedomý život, čo je pomerne pozitívne zistenie. Vyplýva z toho, akoby zdroje získania šťastia mladí ľudia videli skôr vo svojich vnútorných zdrojoch a možnostiach, v schopnosti mať pozitívne myslenie a robiť, čo ma baví a starať sa o rodinu. Je otázka, či si v situácii materiálneho nedostatku udržia pozitívne myslenie a či to len neodráža ich momentálnu bezstarostnú situáciu finančnej závislosti na rodičoch.

Potvrdil sa predpoklad rozdielov z hľadiska pohlavia v názore na cesty k dosiahnutiu šťastia v živote. Ženy častejšie uvádzajú, že šťastie sa dá získať na základe pozitívneho myslenia (Ž: 19 %, M: 4 %; $\chi^2 = 4,275$, $p = 0,039$) a na základe toho, že robíme to, čo nás baví (Ž: 18 %, M: 0 %; $\chi^2 = 6,103$, $p = 0,014$). Muži častejšie na otázku vôbec neodpovedali (Ž: 21 %, M: 4 %; $\chi^2 = 6,815$, $p = 0,009$).

Potvrdil sa aj predpoklad rozdielov v chápaní šťastia z hľadiska veku medzi stredoškôlkami a vysokoškôlkami. Stredoškôlci častejšie uvádzajú, že šťastie sa dá dosiahnuť na základe toho, že robíme to, čo nás baví (SŠ: 18 %, VŠ: 3 %; $\chi^2 = 4,898$, $p = 0,027$). Vysokoškôlci častejšie za prostriedok šťastného života považujú lásku (SŠ: 0 %, VŠ: 14 %; $\chi^2 = 9,774$, $p = 0,002$), pozitívne myslenie (SŠ: 9 %, VŠ: 26 %; $\chi^2 = 4,848$, $p = 0,028$) a dosiahnutie spokojnosti so sebou (SŠ: 3 %, VŠ: 23 %; $\chi^2 = 9,890$, $p = 0,002$).

4.5. Cieľová životná identita

Ako doplnujúce otázky k eseji sme zvolili tri uzavreté otázky, z ktorých prvá znela: Akým človekom by ste chceli byť?

Tabuľka 5. Cieľová životná identita

	Chceli by ste byť: (uviedli viac odpovedí)	Muži		Ženy		SŠ		VŠ		SPOLU
		abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	
1	dobrý človek	16	55	53	75	41	63	28	80	69
2	šťastný človek	25	86	66	93	61	94	30	86	91
3	úspešný človek	22	76	44	62	47	72	19	54	66
4	bohatý človek	14	48	29	41	33	51	10	29	43
5	múdry človek	19	66	50	71	48	74	21	69	69
6	odvážny človek	12	41	31	44	27	42	16	46	43
7	výnimočný človek	17	59	39	55	42	65	14	40	56
8	rebel	4	14	13	18	14	22	3	9	17

Naši respondenti by chceli vo svojom živote byť: šťastným človekom – (91 %), dobrým človekom – (69 %), múdрым človekom – (69 %), úspešným človekom – (66 %), výnimočným človekom – (56 %), odvážnym človekom – (43 %), bohatým človekom – (43 %), rebelom – (17 %).

Mladí by chceli byť najčastejšie šťastným človekom a až potom múdрым a dobrým človekom. Najmenej z nich uviedlo, že by chcelo byť rebelom. Znamená to, že túžba po šťastí je dominantným hnací motorom života, aj keď je šťastie také „prchavé“ a neuchopiteľné, ako však ukazujú výsledky, nemusí byť postavené len na peniazoch. Je potešujúce, že mladí ľudia oceňujú dobro ako dôležitú hodnotu i podobu človeka v súčasnej dobe, kedy sú ľudia upriamení najmä na seba a svoje ciele.

Tabuľka 6. Vzory a ideály v živote

	Vo svojom živote si beriete príklad: (uviedli viac odpovedí)	Muži		Ženy		SŠ		VŠ		SPOLU
		abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	%
1	z ľudí, ktorí niečo dosiahli	13	45	34	48	31	48	16	46	47
2	z ľudí, ktorí sú výnimoční	10	35	30	42	22	34	18	51	40
3	zo svojho okolia a rodičov	14	48	39	55	34	52	19	54	53
4	z najbližších priateľov	3	10	31	44	7	11	27	77	34
5	z nikoho, chcem žiť len podľa seba	5	17	32	45	9	14	28	80	37

Respondenti uviedli, že vo svojom živote si berú príklad: zo svojho okolia a rodičov – (53 %), z ľudí, ktorí niečo dosiahli – (47 %), z ľudí, ktorí sú výnimoční – (40 %), z nikoho, chcem žiť len podľa seba – (37 %), z najbližších priateľov – (34 %).

Mladí ľudia, ktorí sa zúčastnili v našom výskume, si najčastejšie berú príklad zo svojho okolia a rodičov, ale nie je to príliš výrazné prvenstvo. Za tým nasledujú ľudia, ktorí niečo dosiahli a výnimoční ľudia. Takmer štyridsať percent z nich si neberie príklad z nikoho, lebo chce žiť len podľa seba. Takmer rovnaké percento respondentov uviedlo, že si berie príklad z najbližších priateľov.

V názore na úlohu vzorov a ideálov v živote sa potvrdil predpoklad rozdielov z hľadiska pohlavia. Ženy si častejšie ako muži berú príklad z najbližších priateľov (Ž: 44 %, M: 10 %; $\chi^2 = 10,185$, $p = 0,002$) a častejšie uviedli, že si neberú príklad z nikoho a chcú žiť len podľa seba (Ž: 45 %, M: 17 %; $\chi^2 = 6,841$, $p = 0,009$).

Tabuľka 7. Očakávanie šťastného života

	Aká je pravdepodobnosť, že sa Vám môže podariť prežiť šťastný život?	Muži		Ženy		SŠ		VŠ		SPOLU
		abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	%
1	takmer 100 %	6	21	37	53	22	34	21	60	43
2	asi 50 %	16	55	30	42	35	54	11	31	46
3	asi 25 %	4	14	2	3	4	6	2	6	6
4	veľmi malá	1	3	1	1	1	2	1	3	2
5	žiadna	2	7	1	1	3	4	0	0	3
	SPOLU	29	100	71	100	65	100	35	100	100

Potvrdil sa predpoklad rozdielov v chápaní cieľovej životnej identity z hľadiska veku. Stredoškólači častejšie ako vysokoškólači uvádzajú, že by chceli byť vo svojom živote bohatým človekom (SŠ: 51 %, VŠ: 29 %; $\chi^2 = 4,574$, $p = 0,033$) a výnimočným človekom (SŠ: 65 %, VŠ: 40 %; $\chi^2 = 5,594$, $p = 0,018$). Zrejme sa v mladšom veku viac oceňuje predstava byť finančne zabezpečeným a zaujímavým človekom, v staršom veku táto túžba ustupuje do úzadia.

4.6. Vzory v živote

Druhá doplnujúca otázka znela: Z ktorých ľudí si beriete vo svojom živote príklad?

Potvrdil sa aj predpoklad rozdielov v chápaní úlohy vzorov a ideálov v živote z hľadiska veku. Vysokoškólači častejšie ako stredoškólači uvádzajú, že si berú príklad z najbližších priateľov (SŠ: 11 %, VŠ: 77 %; $\chi^2 = 44,663$, $p < 0,001$) a taktiež častejšie uvádzajú, že si neberú príklad z nikoho a chcú žiť podľa seba (SŠ: 14 %, VŠ: 80 %; $\chi^2 = 42,712$, $p < 0,001$), než stredoškólači, čo zrejme súvisí s ich pocitom, že sú už vo veku, kedy sú zorientovaní v živote, zodpovedajú sami za seba a nepotrebujú sa už nikým inšpirovať a viesť.

4.7. Očakávanie šťastného života

Ako poslednú sme našim respondentom položili tretiu doplnujúcu otázku: Ste optimista alebo pesimista v názore na to, či sa Vám môže podariť prežiť šťastný život? Aká je podľa Vás pravdepodobnosť, že sa Vám môže podariť prežiť šťastný život?

Mladí ľudia uviedli, že majú: 50 percentnú šancu prežiť šťastný život – (46 %), stopercentnú šancu prežiť šťastný život – (43 %), 25 percentnú šancu – (6 %), žiadnu – (3 %), veľmi malú – (2 %).

Naši respondenti sú skôr optimisti vzhľadom k ich očakávaniu šťastia v živote, výrazná väčšina z nich uviedla, že majú 50 a 100-percentnú šancu prežiť šťastný život. Pesimistické názory uviedla len veľmi malá menšina. Znamená to, že mladí ľudia majú vzhľadom ku šťastiu výrazne optimistické očakávania.

Potvrdil sa vplyv pohlavia v názore na pravdepodobnosť dosiahnutia šťastia v živote. *Ženy častejšie uvádzajú 100-percentnú pravdepodobnosť prežiť šťastný život (Ž: 53 %, M: 21 %) než muži, ktorí častejšie predpokladajú 50 percentnú šancu (Ž: 42 %, M: 55 %)*, takže sú o niečo pesimistickejší. Možno to súvisí aj so skutočnosťou, že pre tradičný šťastný život môže žene stačiť rodinné zázemie, deti a láska, muži očakávajú úspech v práci a v profesii, čo je niekedy ťažké dosiahnuť (D.F. = 4, $\chi^2 = 12,105$, $p = 0,017$).

5. Záver

Výskumná sonda obsahovala voľnú esej na tému: v čom spočíva „umenie života“, aký je podľa respondentov zmysel života, aké majú hodnoty a ako sa dá dosiahnuť šťastie. Taktiež obsahovala 3 doplňujúce otázky týkajúce sa: zamerania života, životných vzorov a očakávania šťastia. Cieľom výskumu bolo:

1. *Zistiť, aké chápanie „umenia žiť“ preferujú mladí ľudia vo veku 18 – 25 rokov. Mladí vo veku 18 – 25 rokov uprednostňujú „užívanie života“ pred jeho tradičným chápaním, ktoré spočívalo v jeho naplnení prácou či nejakým poslaním. Taktiež dochádza k vyzdvihovaniu súkromných cieľov na úkor spoločenských.*

Umenie života mladí ľudia s prosociálnym zameraním spájajú len minimálne. Väčšina z nich ho spájala so zameraním na „Carpe diem“ – užívanie a vychutnávanie si života, čo sa dá považovať za najnovší trend v ponímaní života medzi mladými.

2. *Zistiť, v čom vidia mladí ľudia vo veku 18 – 25 rokov zmysel života. U mladých ľudí dominuje súkromné zameranie zmyslu života. Na prvom mieste to je zameranie na rodinu ako zmysel života. Ďalej sú to iní ľudia a priatelia, nasleduje robiť, čo ma baví, láska a šťastie. Byť úspešný sa u mladých nevyskytuje tak často, ako by sme očakávali.*

3. *Zistiť hodnotové preferencie mladých ľudí vo veku 18 – 25 rokov. Mladí vo veku 18 – 25 rokov kladú na prvé miesto svojho hodnotového rebríčka lásku a rodinu. Na najvyššom stupienku hodnotového rebríčka sa u našich respondentov umiestnili tradičné hodnoty, ako sú: rodina, láska, priateľstvo a zdravie. Pomerne vysoké percento dosiahli aj peniaze; tu mladí zdôrazňovali, že peniaze síce nie sú pre nich najvyššou hodnotou, ale sú pre život v dnešnej dobe potrebné. Nasleduje dobro, šťastie a altruizmus.*

4. *Zistiť názor mladých ľudí vo veku 18 – 25 rokov na možnosť dosiahnutia šťastia. Predpokladali sme, že sa*

u mladých ľudí prejavuje skôr realistické zhodnotenie svojich možností a prevažne neutrálne až pesimistické očakávanie možnosti dosiahnuť v živote šťastie vzhľadom na konkurenčnosť súčasnej doby. Výsledky však ukázali, že mladí ľudia majú vzhľadom ku šťastiu výrazne optimistické očakávania. Výrazná väčšina z nich uviedla, že majú 50 a 100-percentnú šancu prežiť šťastný život.

Naši mladí ľudia vo svojich esejách uvádzali, že šťastie sa dá dosiahnuť prostredníctvom *pozitívneho myslenia a zameraním sa na rodinu*. Ďalšie najčastejšie varianty, ako byť šťastným, je *robiť, to, čo človeka baví* a určiť si priority.

5. *Zistiť interindividuálne osobitosti vnímania umenia žiť, zmyslu života, šťastia a hodnotových preferencií - vplyv veku a pohlavia na skúmané premenné. Potvrdili sa predpokladané rozdiely vo vnímaní umenia žiť, zmyslu života, šťastia a hodnotových preferencií v závislosti od veku a pohlavia respondentov. Rovnako sme zistili aj vplyv pohlavia a veku na chápanie cieľovej životnej identity, úlohu vzorov a ideálov v živote a očakávanie šťastného života. Konkrétne sme získali tieto výsledky:*

- *vysokoškooláci častejšie spájajú „umenie žiť“ s súkromným zameraním (mať šťastnú rodinu, dobrých priateľov, partnera, prácu, ktorá baví),*
- *ženy častejšie uvádzajú ako zmysel života zameranie sa na iných ľudí a lásku. Muži sa naopak zameriavajú častejšie na vychutnávanie si života. Vysokoškooláci výrazne prioritizujú ako zmysel života prácu a zamestnanie, prácu na sebe a iných ľudí, než stredoškooláci,*
- *muži častejšie uvádzajú ako životnú hodnotu peniaze, čo zrejme súvisí aj s tradičnou rolou muža ako žiteľa rodiny, ako aj stredoškooláci, ktorí častejšie vnímajú ako hodnotu peniaze,*
- *ženy častejšie uvádzajú, že šťastie sa dá získať pozitívnym myslením a na základe toho, že budú robiť, čo ich baví. Vysokoškooláci častejšie za prostriedok šťastného života považujú lásku, pozitívne myslenie a dosiahnutie spokojnosti so sebou, stredoškooláci častejšie uvádzajú, že šťastie sa dá dosiahnuť, keď robíme, čo nás baví,*
- *stredoškooláci by chceli byť vo svojom živote viac bohatým a výnimočným človekom, než vysokoškooláci,*
- *ženy si častejšie ako muži berú životný príklad z najbližších priateľov a častejšie si neberú príklad z nikoho a chcú žiť len podľa seba. Vysokoškooláci častejšie uvádzajú, že si berú príklad z najbližších priateľov a taktiež častejšie uvádzajú, že si neberú príklad z nikoho, než stredoškooláci, čo zrejme súvisí s pocitom, že sú už vo veku, keď sa nepotrebujú sa nikým viesť,*
- *ženy častejšie očakávajú šťastný život, než muži, tí sú o niečo pesimistickejší.*

Pri vyhodnocovaní výsledkov výskumu sme sa opierali o prepojenie kvalitatívneho a kvantitatívneho prístupu. Predpokladali sme, že pri vytváraní svojich esejí sa mladí ľudia

dotknú možno až neprebádateľnej oblasti, ktorá ich prinúti prehodnotiť si svoje priority a pouvažovať o naplnení ich vlastného života. Po odovzdaní esejí sa nám naozaj mnohí zdôverili, že odpovedať na otázku, čo je zmysel ich života nebolo vôbec ľahké.

Ako ukázali ich písomné vyjadrenia, pohľad mladých ľudí na ich život a poslanie človeka v ňom je neobyčajne pestrý, tak ako je pestrá súčasná doba hodnôt i pseudo-hodnôt, s ktorou sa musí každý človek vysporiadať. Získali sme tak konkrétnejší pohľad na chápanie umenia žiť a zmyslu života mladých ľudí a naznačili sme aj cesty, akým smerom zmysel života kreovať, aby bol človek šťastný a zároveň strávil svoj život zmysluplne, užitočne a autenticky.

Táto publikácia bola vypracovaná v rámci grantu SAV: VEGA 2/0048/15: Problém „umenia žiť“ v kontexte poradenskej filozofie (2015 – 2018).

Literatúra

- Bauman, Z.:** *Life in Fragments. Essays in Postmodern Morality*. Oxford: Blackwell Publishers, 1995.
- Dohmen, J.:** *Introduction. The art of life, humanism and ethic*. In: Tryntsje de Groot, Emma Klarenbeek: *Mastering The art of living and becoming a citizen of the world*. It isn't something that just happens. Pedagogisch Studiecentrum HVO, 2005. Dostupné v slovenskom preklade na: <http://slovakia.humanists.net/hev/zit13.htm>
- Dohmen, J.:** Philosophers on the “art-of-living”. In: *Journal of Happiness Studies*, December 2003, Vol. 4, s. 351-371.
- Frankl, V.E.:** *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1997.
- Frankl, V.E.:** *Člověk hledá smysl*. Praha: J. Kocourek, 1994a/.
- Frankl, V.E.:** 1994b/. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994b/.
- Fromm, E.:** *Mít nebo být?* Praha: Naše vojsko, 1992.
- Heidegger, M.:** *Bytie a čas*. Praha: Oikoymenh, 1996.
- Kekes, J.:** *The Art of Life*. Cornell University Press, 2002.
- Kierkegaard, S.:** *Bázeň a chvění – Nemoc k smrti*. Praha: Svoboda–Libertas, 1993.
- Lukasová, E.S.:** *K validizaci logoterapie*. In: Frankl, V.E.: *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta 1994.
- MacIntyre, A.:** *After Virtue. A Study in Moral Theory*. Notre Dame: University of Notre Dame Press, 1984.
- Maslow, A.H.:** *Ku psychologii bytia*. Modra: Persona, 2000.
- Petkanič, M.:** *Kierkegaard a Frankl o umení existovať*. In: Pavol Sucharek – Richard Šťahel (eds.): *Filozofia a umenie (pre)žiť*. Bratislava: SFZ – IRIS – FF UKF, 2014.
- Rogers, C.R.:** 1995. *Ako byť sám sebou*. Bratislava: Iris, 1995.
- Rogers, C.R.:** *O osobnej moci*. Modra: IRO, 1999.
- Rogers, C.R.:** 1997. *Spôsob bytia*. Modra: IRO, 1997.
- Sejčová, E.:** Psychologické aspekty hodnotových priorít. In: **B. Šulavíková, E. Sejčová:** *Ideál dobrého života v osobnej perspektíve*. Bratislava: Album, 2008.
- Schmid, W.:** *Philosophie der Lebenskunst*. Frankfurt: Suhrkamp, 1998.
- Taylor, Ch.:** Humanizmus a moderní identita. In: *Člověk v moderních vědách*. Praha: ČSAV, 1992.
- Veenhoven, R.:** *World Database of Happiness. Continuous Register of Research on Subjective Enjoyment of Life*, 2002. Online: www.eur.nl/fsw/research/happiness.
- Veenhoven, R.:** Arts of living. *Journal of Happiness Studies*, 2003, vol. 4, s. 373-384.

Do redakcie došlo 10.6.2017.