

Střední zdravotnická škola, Karviná,
příspěvková organizace

PSYCHOLOGICKÁ OLYMPIÁDA
Setkání s radostí

Materiální a nemateriální radosti

Vypracovala: Rea Břusková
Třída: 3.ZL
Školní rok: 2021/2022
Studijní obor: Zdravotnické lyceum

Havířov, 2021
Moravskoslezský kraj

OBSAH

ÚVOD	1
TEORETICKÁ ČÁST	2
1. Radost	2
1.1. Spouštěče radosti	3
1.2. Materiální způsoby radosti	3
1.2.1. Materialismus	4
1.3. Nemateriální způsoby radosti	5
PRAKTICKÁ ČÁST	6
2. Cíl	6
2.1. Moje vlastní zkušenost	6
2.2. Dotazníkové šetření	7
2.3. Průzkumný soubor	7
2.4. Realizace praktické části	7
ZÁVĚR	11
Použité informační zdroje	12
Přílohy	13

ÚVOD

Setkání s radostí

Setkání s radostí se dá pojmout různými směry. A to především proto, protože každý z nás je individuální jedinec a dělá mu radost něco jiného. Je to zejména z důvodu toho, že každý máme jiné preference, koníčky, smysl pro humor apod. Ať už smích a radost pozorujeme na sobě nebo na ostatních, setkáváme se s ním denně. Zvykli jsme si, že smích je přirozenou součástí našich životů. Smích a celková radost je pro nás a náš organismus velkým přínosem, jak po psychické, tak i fyzické stránce.

Mou první myšlenkou, která mě při zadání tématu soutěžní práce napadla, bylo, zdali existuje v mém životě něco, co mě opravdu těší a dělá šťastnou. Našla jsem spoustu materiálních i nemateriálních možností, ze kterých mám radost. Ale jaká volba je vlastně ta správná? Dostávat krásné materiální dary, ze kterých jsme nadšeni, ale někteří kolem nás se mohou dívat s opovržením? Nebo si vystačit „pouze“ s nemateriálními způsoby radosti jako například s láskou či zdravím? Anebo je mezi těmito dvěma způsoby možná jistá vyváženost?

Toto jsou otázky, na které bych chtěla získat odpověď a právě proto, jsem se rozhodla svou práci zaměřit tímto směrem.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Radost

“Joy je zdrojem síly, inspirace, muse, laskavé a jasné energie, která pomáhá srdci žít v dobru, vřelosti a míru s sebou a ostatními. Toto je cesta, ke kompetentnímu a jednoduchému přístupu k životu a všem věcem, které se v něm dějí, které nejsou vždy snadné.”¹

Řekla bych, že každý z nás potřebuje pocit radosti, protože přeci jenom „radost“ je jedna z hlavních lidských pozitivních emocí. Prožitková část radosti je myšlena citem, kdežto celek prožitkové složky je myšlen emocí. I když radost může být velmi silná, dělíme ji na radost krátkodobou a déletrvající. Radost krátkodobá se projevuje intenzivně a jedná se o krátkodobou emoci, která ale může přejít v radostnou náladu. Radost déletrvající je chápána jako přetrvávající pocit štěstí. Veškerou radost doprovází fyziologické změny, jako například tachykardie či hypertenze.

Dalším faktorem je specifická mimika čili úsměv. Někdy si ani my sami neuvědomujeme, jak důležitý tento faktor je, a jak nám dokáže změnit celý den. A to především z toho důvodu, že tento faktor výrazně ovlivňuje kvalitu lidského života i zdraví. Radost roznáší do celého lidského těla energii a zdali nám chybí, tak nejenom, že můžeme být smutní, ale také se cítíme bez síly a vyhledáváme kolem sebe negativa. Pokud je tento stav dlouhotrvající, může vést ke zdravotním potížím. Například nenávisť k sobě samému či závist, jsou potíže dlouhotrvajícího pocitu smutku.

Každý z nás si pod pojmem „radost“ představuje něco naprosto jiného, a to z důvodu, že každému vykouzlí úsměv na tváři něco odlišného. Zdrojem radosti může být například úsměv, pohyb a rodina. Záleží čistě a jen na daném jedinci, co mu přinese subjektivní spokojenost. Dalším důležitým faktorem je, že o radost nelze usilovat, jde o emoci impulzivní a dalo by se říci, že nečekanou. Těžko pochopitelné pro tuto generaci je radovat se z maličkostí, i když si vlastně vystačíme s málem. Proč tomu tak je? Co dělá radost naší generaci? Společnost si zvykla na určité standardy a také na stereotyp, který ve svých životech aplikujeme každý den. Kdyby se ale každý z nás zastavil a začal vnímat věci kolem sebe i z jiného než pesimistického úhlu pohledu, možná by jeho život byl mnohem šťastnější, protože kouzlo životní spokojenosti se zakládá v maličkostech. A jak pronesl Sókratés: *„Radost musíme čerpat ne z jiných, ale ze sebe.“²*

1.1. Spouštěče radosti

Naše tělo a mysl je soulad pocitů a hormonů. A proto se na radost můžeme dívat jako na reakci na určitý podnět. Jde tedy o reakci našeho těla a mysli, na něco příznivého, co v nás dokáže vyvolat radost.

„Máme radost, získáme-li něco žádoucího nebo když se vyhneme ztrátě něčeho žádoucího, přičemž obsah tohoto citu je určován jeho předmětem, resp. hodnotou tohoto předmětu. Descartes však spojoval radost s úvahami o dobru, což kritizoval oprávněně J. Fröbes (1929), který poukázal na to, že radost pozorujeme již u zvířat a dětí, které nejsou schopné uvažovat o dobru.“³

1.2. Materiální způsoby radosti

Materiální věci jsou podle občanského zákoníku definovány jako hmotné věci, neboli *„ovladatelná část vnějšího světa, která má povahu samostatného předmětu (židle, pozemek)“⁴*

Co se materiální radosti týče, mluvíme o něčem obdobném. Jedná se tedy o radost z hmotných věcí. Většina z nás má jasnou představu o tom, co materiální radost je, či co by jim momentálně materiálního, učinilo radost. Věkem se tyto požadavky mění. Malému dítěti se přeci nezavděčíte tolik značkovým oblečením jako teenagerovi a dospělému nahrávkou Moravanky, tak jako by ji ocenil penzista. Každý máme své preference a to, co by mohlo učinit radostnou mně samotnou, neznamená, že by mělo totožný efekt i na druhé. A není podstatné, zda se bavíme o materiálním či nemateriálním způsobu radosti. Z většiny materiálních věcí máme jen chvilkový pocit radosti, protože jsme zavaleni přemírou dalších hmotných předmětů, které bychom rádi vlastnili. Ale bohužel zapomínáme na to, co už máme, a převážné části si poté ani nevážíme. K tomu také patří otázka financí. Utrácíme spoustu peněz za materiální věci a mnohdy nad nimi ani neuvažujeme. Je důležité si v téhle dané věci najít rovnováhu a dopřávat si materiálních věcí s určitou dávkou pokory.

„Tisíckrát je darováno a tisíckrát se obnovuje štěstí toho, kdo se každý den raduje ze svých darů a je za ně vděčný.“⁵

1.2.1. Materialismus

Materialismus je tedy „*Pojem užívaný ve dvou smyslech: (1) smýšlení těch, kdo dávají přednost hmotnému bohatství, fyzickému pohodlí a smyslovým požitkům nad „vyššími“ intelektuálními a „vznešenějšími“ duševními lidskými cíli; (2) doktrína, podle níž jsou veškeré změny způsobeny materiálními věcmi, procesy a událostmi a veškeré lidské myšlenky, volby a hodnotové soudy mohou být redukovány na materiální příčiny, jež budou jednoho dne vysvětleny přírodními vědami.*“⁶

Když se řekne slovo „materialismus“, většina si pod tímto pojmem představí jen 2 konkrétní věci, a to filozofický směr a peníze. Materialisty jako jedince zaměřené jen na vlastní úspěch, blaho či jako na sledovatele jen hmotných zájmů. Je materialismus ale opravdu tak špatný, jak si většina populace myslí?

Americká psychologická asociace pronesla, že: „*Lidé k životu peníze potřebují. Mít peníze člověku neubližuje, pokud si je vědom a je schopen rozdělit svůj čas na ten, který věnuje penězům, a na ten, který věnuje skutečným hodnotám, zkušenostem a naplňování mezilidských vztahů. Materialismus tudíž do jisté míry špatný být nemusí.*“⁷

Materialismus nemusí být zas tak špatný, pokud ho nepřenášíte úmyslně na ostatní a jste si vědomi vlastních činů. A tady začíná možný problém. Materialisté si v některých případech ani neuvědomují, že tenhle čin dělají. Výzkum americké univerzity v Missouri se zaměřil na téma „materiální rodičovství“. Jedná se o výzkum, představující koncept materiálního rodičovství, kdy rodiče používají materiální věci k vyjádření lásky svým dětem. Dnešní společnost je velmi uspěchaná, proto si rodiče ve většině případů myslí, že je efektivnější a jednodušší svému dítěti projevit náklonost tímto způsobem.

Z vlastní zkušenosti dokážu říct, jaké je to s materialistou žít. Co se psychické stránky týče, jednoduché to určitě není. S postupem rostoucích let si myslíte, že tento projev čistě materialistické lásky zvládáte, ovšem není tomu tak. Každý z nás přeci potřebuje i tu „nehmotnou“ část lásky, jestliže ji tedy můžeme takto označit. Pocit uznání, důvěry či jen samostatná pochvala a pohlazení, jsou jedny z mála věcí, které dětem s materiálními rodiči chybí. Konkrétně já a mí sourozenci jsme si na tento způsob projevu lásky zvykli a přijali ten fakt, že pokud chceme dostávat „nehmotnou“ lásku, musíme ji čerpat odjinud. Je důležité, v případě že se lidé chtějí stát rodiči, myslet i na to, že je potřeba dávat svým dětem i cit,

lásku, pochopení apod. Jestliže tento způsob lásky nebude projevován, vaše děti budou strádat, i kdybyste jim materiální věci dávali v nepřeborném množství.

1.3. Nemateriální způsoby radosti

Nemateriální čili nehmotné věci dle občanského zákoníku definujeme jako „*práva, jejichž povaha to připouští*“⁴ a „*jiné věci bez hmotné podstaty (investiční nástroje, zaknihované CP, obch. tajemství atd.)*“⁴

Mluvíme-li o nemateriálním způsobu radosti, jedná se tedy o radost z nehmotných věcí. Pod tímto způsobem radosti si můžeme představit ledacos. Ať už jde o radostný pocit z lásky, zdraví, úspěchu či z prožitého zážitku. Obdobně jako u materiálního způsobu uspokojování radosti, se tyto nároky mohou lišit, a nelze se zavděčit bez rozdílu všem stejnou měrou.

Studie americké společnosti Harris tvrdí, že: *"Tahle generace nejenže si vysoce cení zážitků, ale také je za ně ochotná stále víc utrácet: od koncertů a jiných společenských akcí až po sportovní příležitosti, kulturní zážitky a události všeho druhu."*⁸

*"Pro tyto mladé lidi není štěstí tolik vázáno na vlastnictví nebo na kariérní status. Žít smysluplný a šťastný život podle nich naopak tkví v tvoření, sdílení a zachycování vzpomínek na to, co zažili."*⁸

I když je tato studie převážně zaměřená na mladší populaci, je důležité, aby se radost ve formě zážitků nebo pocitů dostávala i ke starším lidem. Konkrétně našim babičkám a dědečkům jakákoliv návštěva či rodinná sešlost vykouzlí na tváři úsměv a pocit radosti. A proto je důležité, abychom i své nejbližší obdarovávali, i kdyby „jen“ projevem naší lásky k nim. Není přeci nic krásnějšího, než tuto radost prožívat s lidmi, na kterých nám opravdu záleží.

PRAKTICKÁ ČÁST

2. Cíl

Cílem mé praktické části je popsat svou osobní zkušenost s materialismem a dále zjistit, co se prostřednictvím dotazníkového šetření respondentům různého věku a pohlaví vybaví, když se hovoří o materiální a nemateriální radosti. Anonymní dotazník vlastní konstrukce jsem rozeslala svým příbuzným, spolužákům a učitelům, abych zjistila, jaký mají reálný pohled na dané téma.

2.1. Moje vlastní zkušenost

Jak jsem se už okrajově zmínila v teoretické části práce, mám hořkou vlastní zkušenost s materialismem. Můj otec je totiž bohužel dle mého názoru zdárným příkladem jasného materialisty. Je to typ člověka, který nedokáže dát své city a vděk najevo. Už v předškolním věku jsem postřehla, že pokud toužím po čemkoli, dostanu to! Vůbec nezáleželo na tom, zdali jsem chtěla nové lyže či mobilní telefon. Bohužel, se mi ale nikdy nedostávalo „nemateriální“ lásky, po které jsem toužila a toužím čím dál víc.

Přemýšlela jsem nesčetněkrát, proč tomu tak je, ale jediná možnost, která mi dává smysl, je výchovný vliv rodičů. Otec sám nedostával lásku od svých rodičů, jelikož oni sami také nebyli obdařeni láskou od jejich rodičů. Je to zkrátka nemilosrdné dědictví našeho rodu. Přeci jenom těžko se dává něco, co člověk nikdy dříve nepoznal. Tatínek se tak cítil méněcenně a začal se uzavírat do sebe. V širším okolí se projevuje zpravidla arogantně, čímž si kolem sebe vytváří svůj „ochranný štít“. Samozřejmě, že nechci v mé psychologické práci a ani kdekoliv jinde, mého otce hanit, protože jsem si vědoma, že kdybych cokoliv a kdykoliv potřebovala, je tady pro mě, co se finanční stránky týče. Na sobě však pocítuji známky psychického strádání. Já a mí další tři sourozenci tuto situaci vnímáme jako těžkou a nezvyklou, avšak na druhou stranu jsme šťastní, že máme jeden druhého a skvělou mámu. Otec se zkrátka žene za penězi, proto většinu času tráví v práci, kterou si kompenzuje své osobní problémy. Jelikož nebyl láskou od svých rodičů dostatečně obdarováván, nedokáže ji předat ani nám, jeho dětem. Tuto lásku se nám snaží vynahradit kupováním dárků. Je to jeho způsob projevu lásky, na který jsme si museli postupem časem zvyknout.

Začala jsem si více cenit lásky. Silněji si uvědomuji, jak důležité je mít blízko někoho, v jehož náruči se můžeme vyplakat a jehož objetí nás dokáže utěšit a zahřát.

2.2. Dotazníkové šetření

Jako způsob průzkumné metody, kterou jsem pro svou práci zvolila, byl anonymní dotazník bez časového limitu na odpovědi. Do online verze dotazníku jsem zahrнула celkem 8 otázek vlastní konstrukce. Z toho 6 bylo vytvořeno s možností výběru odpovědí a zbylé 2 na bázi vlastní stručné odpovědi.

2.3. Průzkumný soubor

Mojí průzkumnou metodu jsem rozeslala svým známým, spolužákům a učitelům s cílem zjistit, zdali je mezi nimi určitá názorová odlišnost či dané věci vnímají shodně. Dotazník vyplnilo přesně 42 osob, z toho převážnou část tvořily ženy, které činily 64,3 %, což znamená konkrétně 27 žen. Zbytek tvořili muži a to 35,7 %, kdy v tomhle případě se jednalo o 15 mužů.

2.4. Realizace praktické části

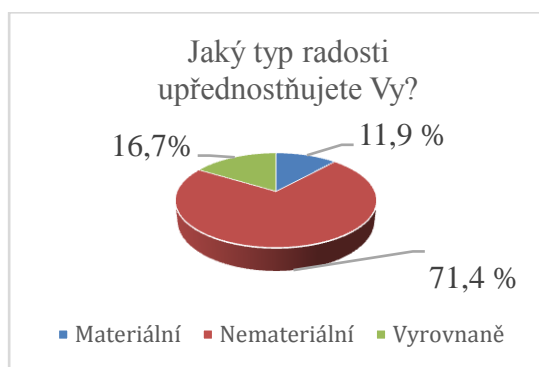
Otázka č. 1: Co si představujete pod pojmem „materiální radost“?

Respondenti na tuto otázku odpovídali odlišně, protože tato otázka byla přizpůsobená možnosti vlastní stručné odpovědi. Většina dotazujících se shodla, že materiální radost vychází z něčeho hmotného. Jako například z majetkového vlastnictví ve svůj prospěch v podobě nemovitostí a movitostí nebo zkrátka věcí, které dotyčnému dělají materiální radost, a není tak podstatné, zda se jedná o nový mobilní telefon či kuchyňské spotřebiče.

Otázka č. 2: Co si představujete pod pojmem „nemateriální radost“?

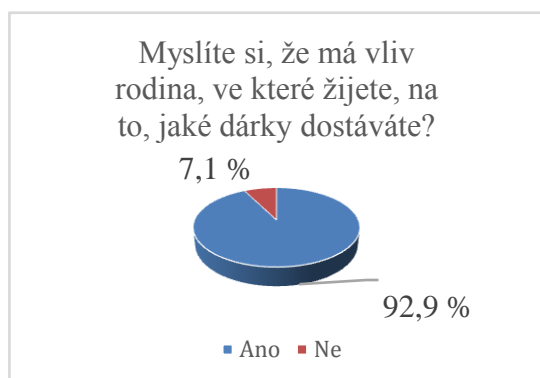
Taktéž jako u otázky č. 1, dotazující odpovídali různě, protože otázka byla přizpůsobená možnosti vlastní stručné odpovědi. I když se při této otázce odpovědi lišily, všichni respondenti se shodli na tom, že se jedná o pocity či činy, které nás dělají šťastnými. Převážně šlo tedy o pocity lásky, štěstí anebo jak se cítíme při poslouchání hudby či o vnitřní pocit z prožitého zážitku.

Otázka č. 3: Jaký typ radosti upřednostňujete Vy?



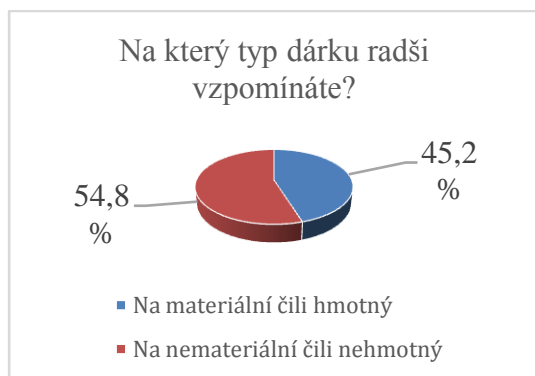
Na tuto otázku odpovědělo 71,4 % respondentů tak, že preferují spíše nemateriální způsob radosti. Dalších 11,9 % lidí odpovědělo, že dávají přednost spíše materiální radosti. Zbýlých 16,7 % respondentů se shodlo, že tyto dva způsoby radosti mají na stejné úrovni.

Otázka č. 4: Myslíte si, že má vliv rodina, ve které žijete, na to, jaké dárky dostáváte?



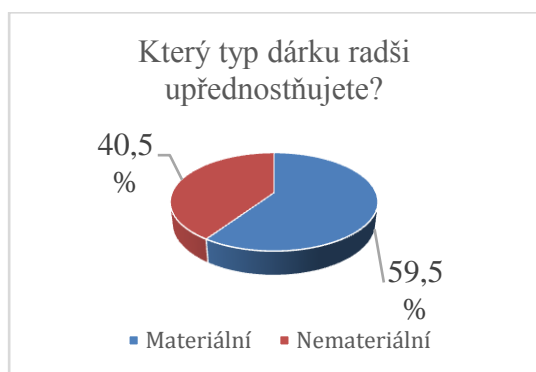
Převážná většina respondentů, tedy 92,9 % odpověděla, že rodina, ve které žijeme, má vliv na to, jaké dárky dostáváme. Zbývá menšina, tudíž 7,1 % tento názor nesdílí.

Otázka č. 5: Na který typ dárku radši vzpomínáte?



Z odpovědí na tuto otázku vyplynulo, že 54,8 % vzpomíná raději na nemateriální čili nehmotný typ dárku. A dalších 45,2 % odpovídajících raději na materiální čili hmotný typ dárku.

Otázka č. 6: Který typ dárku radši upřednostňujete?



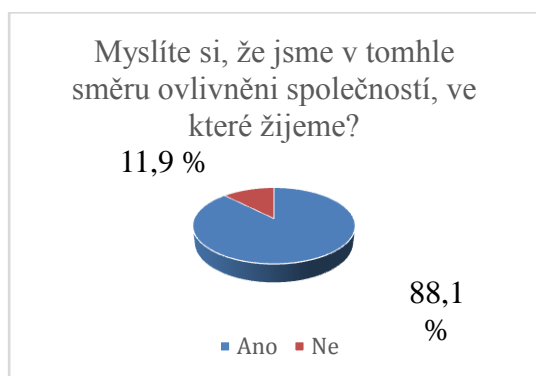
59,5 % dotázaných odpovědělo, že preferují spíše materiální typ dárku. Zbýlých 40,5 % respondentů upřednostňuje spíše nemateriální typ dárku.

Otázka č. 7: Dokážete o sobě říci, že jste materialisticky založený člověk?



V této otázce se označilo 52,4 % respondentů jako materialisticky založení lidé. Zbýlých 47,6 % si to o sobě nemyslí.

Otázka č. 8: Myslíte si, že jsme v tomto směru ovlivnění společností, ve které žijeme?



Z této položky dotazníku vyplývá, že 88,1 % respondentů si myslí, že jsme ovlivnění společností, ve které žijeme. A dalších 11,9 % tuto skutečnost neguje.

ZÁVĚR

Při zadání tématu psychologické olympiády „Setkání s radostí“, mi v hlavě probíhala spousta různých myšlenek a otázek. Na některé mé otázky jsem však správné odpovědi hledala marně, protože pravdou je, že správné odpovědi na ně neexistují. Mezi takové otázky patřilo hledání odpovědi, zdali je lepší, materiální či nemateriální způsob radosti. Každý z nás je individuální a každý máme jiné preference, proto se u tohoto tématu všichni nikdy společně neshodneme. Tak jako ukazují získaná data mé praktické části práce.

Velkým přínosem pro mne bylo zjištění, jak je radost opravdu důležitá v našich srdcích a životech. Jak radost přispívá našemu zdraví, každodenní náladě a pokud ji máme málo či vůbec, mohou nastat zdravotní potíže.

V průběhu svého psaní jsem si uvědomila, jak velká je pravděpodobnost následování stejného vzorce chování, jaký přejímáme z generace na generaci ve vlastních rodinách. Mým přáním je nedopouštět se stejných chyb, které tak citlivě vnímám ze strany mého otce. Věřím v to, že se lze z chyb jiných poučit a pracovat tak díky tomu i sám na sobě. Važme si harmonických vztahů v rodině, naslouchejme našim potřebám, komunikujme spolu a vzájemně se podporujme.

Úsměv, pozdrav, podpora jsou jedny z nehmotných věcí, které nic nestojí a dokážou druhým zpříjemnit den. Proto je tak důležité abychom materiální či nemateriální radost uměli dávat, a ne ji pouze přijímat.

Použité informační zdroje

1. PUNTO MARINERO: Radost je jedním z hlavních pozitivních emocí člověka. Radost: definice, vlastnosti a typy [online]. ©2020 [citováno 5.3.2020]. Dostupné z <https://cs.puntomarinero.com/joy-is-one-of-the>
2. Sókratés. Citát. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty/15009-sokrates-radost-musime-cerpat-ne-z-jinych-ale-ze-sebe/?page=2>
3. NAKONEČNÝ, Milan. Lidské emoce. Praha: Academia, 2000. ISBN isbn80-200-0763-6
4. Vzdělávání úředníků státní správy a samosprávy v oblasti nového soukromého práva a doprovodné legislativy, reg. č. CZ.1.04/4.1.00/B6.00021: Věci a jejich rozdělení [online]. Dostupné také z: <http://obcanskyzakonik.justice.cz/images/pdf/veci-a-jejich-rozdeleni.pdf>
5. Julius Lohmeyer. Citát. Dostupné z: [Julius Lohmeyer citát: Tisíckrát je darováno a tisíckrát se obnovuje štěstí toho, kdo ... | Citáty slavných osobností \(citaty.net\)](#)
6. VON MISES, Ludwig. *Lidské jednání: pojednání o ekonomii*. Přeložil Josef ŠÍMA. Praha: Liberální institut, 2006. ISBN isbn80-863-8945-6
7. HOSTOMSKÁ, M. Nejistota dělá z dětí materialisty. In: E15.cz [online]. ©2018, 19.prosinec 2018 18:00 [cit. 2018-12-19]. Dostupné z: www.e15.cz/the-student-times/nejistota-dela-z-deti-materialisty-1354269#
8. Materiální vs. nemateriální. Co dělá radost naší generaci? *Studenta* [online]. 18. 12. 2017 [cit. 2021-12-02]. Dostupné z: <https://www.studenta.cz/life/millennials/materialni-vs-nematerialni-co-dela-radost-nasi-generaci/r~st:article:3425/>

Přílohy

Příloha č.1: Dotazník

Jaké je Vaše pohlaví?

Jaký je Váš věk?

Co si představujete pod pojmem „materiální radost“?

Co si představujete pod pojmem „nemateriální radost“?

Jaký typ radosti upřednostňujete Vy?

Myslíte si, že má vliv rodina, ve které žijete, na to, jaké dárky dostáváte?

Na který typ dárku radši vzpomínáte?

Který typ dárku radši upřednostňujete?

Dokážete o sobě říci, že jste materialisticky založený člověk?

Myslíte si, že jsme v tomhle směru ovlivněni společnostmi, ve které žijeme?