

# Circle (Ready to wear)

Marína Pivková

---

Bakalárska práca  
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta multimediálních komunikací

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta multimediálních komunikací

Ateliér Design oděvu

akademický rok: 2016/2017

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marína Pivková**  
Osobní číslo: **K13026**  
Studijní program: **B8206 Výtvarná umění**  
Studijní obor: **Multimédia a design - Design oděvu**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Ready to Wear**

Zásady pro vypracování:

### 1. Teoretická část:

Prostudování a analýza dostupných materiálů a informací, obrazová příloha, vlastní závěry v minimálním textovém rozsahu 15 normostran. Řešení doplňte kresebnými návrhy v minimálním rozsahu 15 normostran. Teoretická část bude pojednávat o vytvoření kompletní kolekce připravené na prodej nebo následné předání. Vytvoření strategie pro její fungování a odlišení se ve konkurenčním prostředí.

### 2. Praktická část:

Výtvarné zpracování a realizace finálních návrhů v počtu 7 dámských modelů. Kolekce bude inspirována nejbližším okolím. Práce bude vycházet z formy sportovního oděvu v kombinaci s business lookem. Při tvorbě bude využita i technika sítotisku či sublimace. Teoretická a technická příprava projektu, sběr potřebných informací, dokumentace, osobitý přístup k tvůrčí fázi, vytvoření statementu k danému tématu. Práce musí být doplněna o dokumentační fotografie z procesu tvorby a módními fotografiemi. Rozsah práce: minimálně 40 normostran. Formát A4. Odevzdejte ve 2 stejnopisech v pevné vazbě. Součástí předané písemné práce jsou i 2 vyhotovení na CD-ROM. Na samotném nosiči CD-ROM odevzdejte v minimálním počtu 10 kusů obrazovou dokumentaci prakt. části závěrečné práce pro využití v publikacích FMK. Formát pro bitmapové podklady: JPEG, barevný prostor RGB, rozlišení 300 dpi, 250 mm delší strana. Formáty pro vektory: AI, EPS, PDF. Loga a texty v křivkách. V samostatném textovém

---

**souboru uveďte jméno a příjmení, login do portálu UTB, obor (ateliér), typ práce, přesný  
název práce v češtině i angličtině, rok obhajoby, osobní email, osobní web, telefon.  
Přiložte svou osobní fotografii v tiskovém rozlišení.**

Rozsah bakalářské práce: **minimálně 40 normostran**  
Rozsah příloh: **minimálně 15 normostran**  
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

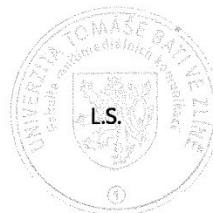
**MCCORMIK, Carlo, Trespass: a history of uncommissioned urban art / edited by Ethel Seno, 2010, ISBN: 9783836509640.**  
**GANZ, Nicholas, Graffiti world: street art from five continents / edited by Tristan Manco, 2009, ISBN: 9780500514696.**  
**WOLFE, Mary G., Fashion marketing & merchandising / 2014, ISBN: 9781619604926.**  
**WHEELER, Alina, Designing brand identity: an essential guide for the whole branding team / 2012, ISBN: 9781118099209.**  
**TUNGATE, Mark, Fashion brands: branding style from Armani to Zara / 2012, ISBN: 9780749464462.**

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Rostislav Liška**  
Ateliér Design oděvu  
Datum zadání bakalářské práce: **3. října 2016**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **13. května 2017**

Ve Zlíně dne 14. listopadu 2016

doc. MgA. Jana Janíková, ArtD.

*děkanka*



*Kristýna Petříčková*  
MgA. Kristýna Petříčková

*vedoucí ateliéru*



## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské/diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou/diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské/diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně ..... 3.5.2017 .....

Marino Pivkova, Pivkova  
Jméno, příjmení, podpis

<sup>1)</sup> zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělěčně zveřejňuje bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy. Vysoká škola disertační práce nezveřejňuje, byla-li již zveřejněna jiným způsobem.

(2) Bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

(4) Vysoká škola může odložit zveřejnění bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce nebo jejich částí, a to po dobu trvání překážky pro zveřejnění, nejdéle však na dobu 3 let. Informace o odložení zveřejnění musí být spolu s odůvodněním zveřejněna na stejném místě, kde jsou zveřejňovány bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, již se týká odklad zveřejnění podle věty první, jeden výtisk práce k uchování ministerstvu

<sup>2)</sup> zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

<sup>3)</sup> zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Hlavnou myšlienkou bakalárskej práce je vytvoriť návod na „lepší život“. Všetky informácie, ktoré táto práca poskytuje pomáhajú pochopiť pomery súčasnej generácie mladých ľudí, ich radosti aj starosti. Približuje ich spôsob života, a s pomocou psychológie pocitov šťastia, prináša možnosti jeho zlepšenia.

V praktickej časti sa venujem vytvoreniu kolekcie, ktorá má za úlohu motivovať svojho nositeľa k väčšej snahe a lepším výsledkom. Ale hlavne mu má pomôcť dosiahnuť pocit naplneného, vyváženého a zmysluplného života.

Kľúčová slova: Generácia Y, milenialisti, šťastie, rovnováha, zmysel

## **ABSTRACT**

The main idea of my bachelor thesis is to create a guide for a “better life”. All information provided by this work helps to understand conditions of the current generation of young people, their joys and concerns. It explains their way of life and, with help of psychology of feelings of happiness, brings up possibilities to improve it.

In its practical part, I focus on creating a collection with the objective to motivate the wearer to make more efforts and reach better results. But mainly, it should help him to achieve a feeling of fulfilled, balance and meaningful life.

Keywords: Generácia Y, millennials, happiness, balance, meaning

Ďakujem vedúcemu mojej bakalárskej práce MgrArt. Rostislavovi Liškovi za cenné konzultácie a rady, za trpezlivosť a dôveru, ktorú do mňa vložil. A taktiež svojej rodine za neustálu podporu v tom, čo robím.

“Jediná príležitosť ako dosiahnuť šťastie, je zvoliť si za svoj životný cieľ niečo iné než šťastie.“ – J. S. Mill –

Prehlasujem, že odovzdaná verzia bakalárskej práce a verzia elektronická nahraná do IS/STAG sú totožné.

## **OBSAH**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ÚVOD.....</b>                                      | <b>9</b>  |
| <b>I TEORETICKÁ ČASŤ.....</b>                         | <b>10</b> |
| <b>1 GENERÁCIA Y.....</b>                             | <b>11</b> |
| 1.1 POMERY SÚČASNEJ GENERÁCIE MLADÝCH ĽUDÍ.....       | 12        |
| 1.2 PROBLÉMY MILENIALISTOV.....                       | 13        |
| <b>2 ČO NÁS ČINÍ NEŠŤASTNÝMI?.....</b>                | <b>15</b> |
| 2.1 PARADOX VOEBY.....                                | 15        |
| 2.2 OČAKÁVANIA.....                                   | 16        |
| <b>3 ROVNOVÁHA.....</b>                               | <b>17</b> |
| 3.1 ĽUDSKÉ POTREBY A PSYCHOLÓGIA POCITOV ŠŤASTIA..... | 17        |
| 3.2 VLASTNÉ POJATIE POCITOV ŠŤASTIA.....              | 18        |
| 3.2.1 Grand and Glueck study.....                     | 21        |
| 3.3 SYMBOL KRUHU.....                                 | 23        |
| <b>II PRAKTICKÁ ČASŤ.....</b>                         | <b>24</b> |
| <b>4 KONCEPT.....</b>                                 | <b>25</b> |
| 4.1 FAREBNOSŤ A MATERIÁLY.....                        | 26        |
| 4.2 PROCES VÝROBY V ČECHÁCH.....                      | 27        |
| 4.3 KRESEBNÉ NÁVRHY.....                              | 28        |
| <b>III PROJEKTOVÁ ČASŤ.....</b>                       | <b>40</b> |
| <b>5 TECHNICKÉ NÁKRESY.....</b>                       | <b>41</b> |
| 5.1 MODEL 1 - KULTÚRA.....                            | 41        |
| 5.2 MODEL 2 – VZDELANIE.....                          | 44        |
| 5.3 MODEL 3 – KARIÉRA.....                            | 47        |
| 5.4 MODEL 4 – RODINA.....                             | 50        |
| 5.5 MODEL 5 – SOCIÁLNY ŽIVOT.....                     | 52        |
| 5.6 MODEL 6 – PRÍRODA.....                            | 56        |
| 5.7 MODEL 7 – ZDRAVIE.....                            | 59        |
| <b>ZÁVER.....</b>                                     | <b>61</b> |
| <b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....</b>                | <b>62</b> |
| <b>ZOZNAM POUŽITÝCH SYMBOLOV A SKRATIEK.....</b>      | <b>63</b> |
| <b>ZOZNAM OBRÁZKOV.....</b>                           | <b>64</b> |
| <b>ZOZNAM PRÍLOH.....</b>                             | <b>66</b> |

## ÚVOD

Ľudia sa už od nepamäti pokúšajú rozlúštiť otázku šťastia. Snažili sa šťastie popísať, nájsť ho, a stanovili si za cieľ ho získať. A k tejto skupine som sa začiatkom roka pridala aj ja. Moment ktorý ma priviedol na túto cestu, nastal vo chvíli, keď som si uvedomila, že po prvý krát vo svojom živote som dlhodobo nešťastná. Nechápala som čo sa deje, takú nechuť a apatiu som ešte nezažila. Môj život sa zdal byť v poriadku, a napriek tomu som zažívala neprijemné pocity úzkosti. Začala som sa o tento novonadobudnutý stav zaujímať, a poznatky, ktoré som svojim výskumom získala boli tak silné, že som sa rozhodla postaviť na nich svoju bakalársku prácu.

Pri hľadaní príčin svojho stavu som sa najprv zamerala na svoje okolie. Nie je tajomstvom, že to čo nás definuje je práve okolie, ľudia s ktorými sa stretávame, prostredie v ktorom žijeme. Myslím si, že ak chceme pochopiť a definovať samých seba, musíme pochopiť svet v ktorom žijeme. Možnosti, ktoré nám ponúka, ale taktiež radosti, ktoré nám berie. Doba v ktorej žijeme je určujúca, politická situácia, ekonomické istoty, úroveň vzdelanosti, pracovné príležitosti, výchova, to všetko má na nás vplyv. V prvej kapitole sa venujem generácii Y, milenialistom. Je to v súčasnej dobe najväčšia skupina spracujúcich ľudí, pred nedávnom nahradil generáciu X, a to sa stalo celosvetovo diskutovanou témou. Rozdiely medzi týmito dvoma generáciami sú totiž očividné, a to čo platilo v živote, vzdelávaní, pracovnom prostredí pre generáciu X, neplatí pre milenialistov. Ľudia vo vedúcich pozíciách ktorí buď učia, alebo zamestnávajú túto skupinu mladých ľudí sa musia naučiť pracovať s nimi celkom novým spôsobom.

V druhej kapitole sa už zaoberám priamo otázkou šťastia, respektíve tým, čo nás robí nešťastnými. Keď nie sme spokojní s našim životom, musíme najprv, na ceste za zmenou, pochopiť čím to je, čo sa v našich životoch odohráva, v akom sme rozporení, a čo je príčinou našej nespokojnosti. Predstavujem rôzne teórie od psychológov, ekonómov, si iných expertov vo svojich oboroch, ktoré nám môžu pomôcť nájsť odpovede na tieto základné otázky. Vo väčšine prípadov je odpoveď taká jednoduchá a zrejmalá, že nás až prekvapí ako je možné, že nás to samých nenapadlo. Ale to sa stáva pomerne často, ľudia nie sú zvyknutí na jednoduché odpovede, na cesty bez prekážok, na ľahkú výhru. To čo je zřejmé, nám uniká práve svojou do očí bijúcou jednoduchosťou.

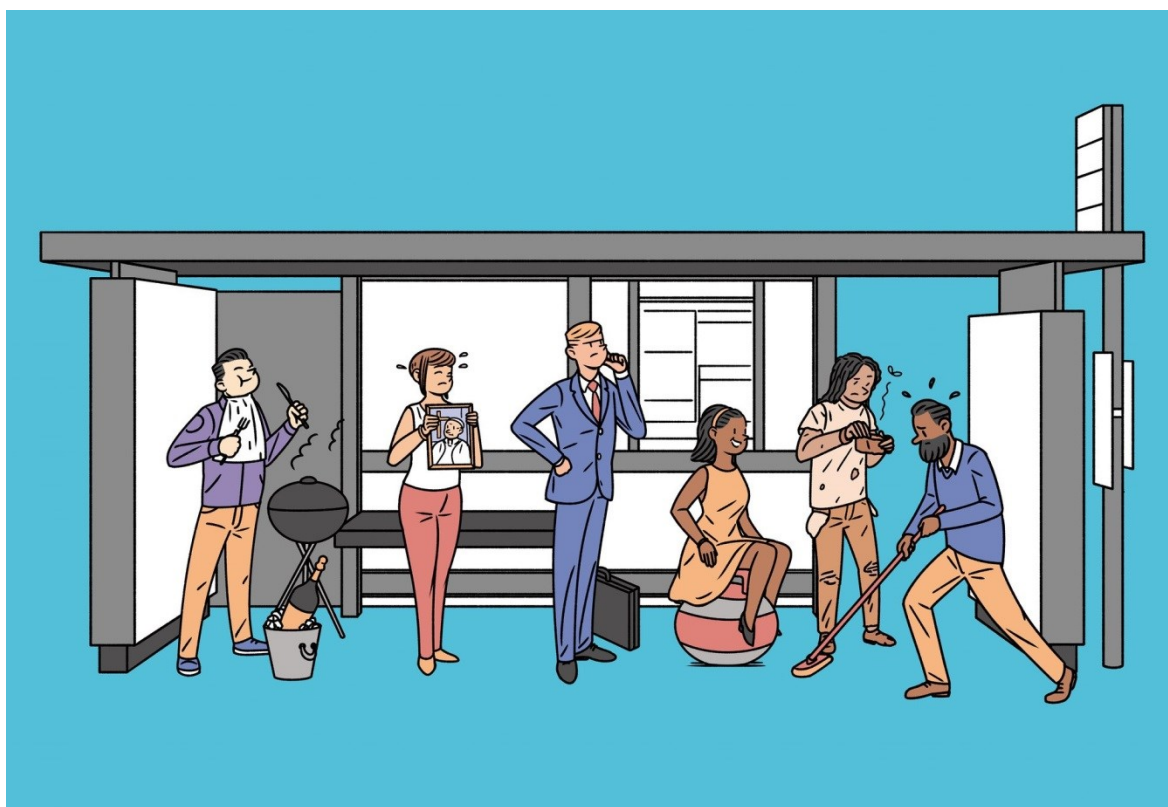
Kapitola tretia približuje poznatky z oboru pozitívnej psychológie a psychológie pocitov šťastia. Zameriavam sa v nej na šťastie samotné, ako ho v histórii definujú psychológovia, a taktiež čo je potrebné pre jeho dosiahnutie. Ďalej približujem problematiku ľudských potrieb. Ktoré potreby sú považované za základné, ktoré naopak ako doplnkové, naplnenie ktorých potrieb je podmienkou pre dosiahnutie šťastného a naplneného života. Od klasického modelu Pyramídy potrieb Abrahama Maslowa, až po vlastné určenie základných ľudských potrieb. Táto kapitola sa tiež zaoberá potrebou rovnováhy v živote, práve tá je podľa mňa kľúčom k vyváženému a spokojnému životu, to dosiahnutie harmónie nám prinesie radosť a pocit, že sme prežili dobrý život.

Mám zato, že táto práca môže slúžiť ako návod pre druhých, ktorí tiež tápu a hľadajú odpovede. Samozrejme, že v nej je približený len malý zlomok problematiky, celkom obsiahnuť tému šťastia je skoro až herkulovská úloha. Ale napriek tomu prináša predstavuje zaujímavú výskumy, teórie a prináša hodnotné poznatky.

## I. TEORETICKÁ ČASŤ

## 1 GENERÁCIA Y

V rôznych kútoch sveta sa tejto generácii pripisujú rôzne mená a taktiež vlastnosti. Vo Veľkej Británii sa im hovorí generácia Y, čo vyplynulo z faktu, že sú priamymi následníkmi generácie X. V Spojených Štátoch Amerických sú zas označovaní za Millennials<sup>1</sup>, generácia dospievajúca v novom tisícročí (miléniu). A nájdu sa aj vtipnejšie názvy, ako napríklad vo švédsku The Curling Generation<sup>2</sup>, ako metafora k prílišnej starostlivosti severských rodičov o svoje ratolesti. Či až brutálne pomenovanie rezonujúce v Číne, kde je generácia Y označovaná za „generáciu ktorá požíera starých“. Ja som sa najviac stotožnila s nemeckým názvom Generation Vielleichtsager<sup>3</sup> opisujúcim skupinu vysoko vzdelaných, globálne mysliacich, multilingvistov<sup>4</sup> s množstvom príležitostí, u ktorých však výber jednej z nich spôsobuje paralýzu.<sup>5</sup> „Chceme byť tu, ale zároveň nechceme zmeškať čokoľvek niekde inde.“<sup>6</sup>, napísal novinár Oliver Jegg, autor tohto veľmi výstižného pomenovania. V podstate sa jedná o skupinu ľudí narodených od roku 1982 do roku 2004, ako to definovali Neil Howe a William Strauss vo svojej knihe *The History of America's future, 1584 to 2069*. Kde tiež po prvý krát označili túto generáciu za milenialistov. Samozrejme, že časové rozmedzie sa štát od štátu líši, ale ja sa zameriam primárne na generáciu Y západných zemí.



obr.1 Milenialisti

<sup>1</sup> Milenialisti

<sup>2</sup> Generácia curlingu

<sup>3</sup> Generácia možno; generácia, ktorej hlavným problémom je nerozhodnosť

<sup>4</sup> multilingvisti

<sup>5</sup> Paradox voľby, tiež str. 15

<sup>6</sup> „We want to be there and not miss anything anywhere.“

## 1.1 Pomery súčasnej generácie mladých ľudí

Pre pochopenie tejto generácie je potrebné uviesť pomery z ktorých vzišla. Na rozdiel od našich rodičov a prarodičov, ktorí vyrastali v neslobodnom totalitnom štáte, sa my môžeme tešiť slobode. Práve obmedzenia ktoré boli súčasťou života predošlej Generácie X, formovali ich rebríček hodnôt po páde režimu. Naši rodičia opojení náhlymi možnosťami a materializmom plynúcim z kapitalizmu, začali budovať svoje kariéry, zvelebovať domovy, a prispievať k blahobytu svojmu a svojej rodiny. Práve z takto zabezpečeného a stabilného prostredia vyšla Generácia Y. Sme v podstate bezstarostná generácia mladých ľudí, ktorých nesužujú vojny, bieda, môžeme sa slobodne vyjadrovať a takmer všetci máme prístup k vzdelaniu. Sme generácia s doposiaľ najlepšimi výstupnými podmienkami do života, stačí ho len uchopiť a žiť si po svojom.

Práve k tomu nás predurčila výchova v duchu frázy „nasleduj svoje sny“, ktorá stvorila veľmi sebaistých, sebavedomých mladých ľudí. Aj keď sú tieto vlastnosti vo všeobecnom vnímaní považované za pozitívne, u milenalistov majú tendenciu prerastať v egoizmus hraničiaci s narcizmom, čo sa často objavuje aj na sociálnych sieťach. Ako generácia utváraná internetovým prostredím, v Amerike nazývaná aj The Net Generation<sup>7</sup> sme do značnej miery ovplyvňovaní sieťovým pripojením. Pričom zásadné nie je len prepojenie elektronických zariadení, ale predovšetkým prepojenie ich užívateľov. Každý človek sa môže v okamžiku spojiť s niekým na opačnej strane zeme, zdieľať s ním svoje názory, presvedčenie, svoje nápady, svoj život. Práve preto sa stal internet veľmi silným nástrojom ovplyvňovania a propagandy, ale aj komunikácie, výmeny informácií, empatie a taktiež globalizácie.

Práve vďaka tomu a etnickej rozmanitosti má naša generácia sklony k väčšej tolerancii odlišností. Milenalistom nezáleží na farbe pleti, vierovyznaní, pôvode, pohlaví, či sexuálnej orientácii, dôležitá je pre nich osobnosť a schopnosti. Sú presvedčení o sociálnej spravodlivosti, a neprijmú ani nepodporia nič, čo by bolo v rozpore so sociálnou či ekonomickou rovnosťou. Ich empatia sa odráža tiež v záujme o životné prostredie. Milenalisti sú plní nádeje, optimistickí ohľadne budúcnosti, chcú spoločne niečo zmeniť, vytvoriť, chcú mať zmysel.

Aj hodnoty Generácie Y sa líšia od predchádzajúcej Generácie X. Zatiaľ čo naši rodičia sa riadili skôr frázou „postav dom, zasad' strom“, my máme oveľa poetickéjšie ciele. Zástupcovia predošlej generácie študovali aby mohli pracovať, pracovali aby sa mohli usadiť, usadili sa aby mohli založiť rodinu, a práve rodina bola tým čo poháňalo ich životy, práve pre ňu hromadili a zvelebovali. My vďaka všetkým prostriedkom, ktoré nám naši rodičia poskytnú, máme možnosť snívať, a nechceme ísť v stopách svojich rodičov. Zatiaľ čo minulé generácia investovala do hmotných pôžitkov, súčasní mladí ľudia preferujú zážitky, cestovanie, a priame skúsenosti. Oddávajú tým moment kedy sa usadia a založia rodinu. Tento fenomén podporuje aj štúdia ukazujúca, že priemerný vek ženy milenalistky, v ktorom sa vydáva, sa posunul od roku 1980 o viac než sedem rokov.<sup>8</sup> Rozdielne hodnoty sa dajú rozpoznať aj v práci, príslušníci Generácie Y dajú skôr prednosť zamestnaniu, ktoré ich bude vnútorne naplňovať, poskytne im možnosť rozvoja, alebo je prospešné pre spoločnosť, čomu sú ochotní obetovať aj časť svojej potenciálnej mzdy. Ich cieľom je prispievať spoločnosti skôr duševnými než materiálnymi hodnotami. Pre milenalistu je dôležité mať účel.

---

<sup>7</sup> Generácia internetu, generácia definovaná sieťovým pripojením

<sup>8</sup> zdroj: Office For National Statistics UK



## 1.2 Problémy milenialistov

Byť milenialistom, napriek všetkým tým výhodám, možnostiam, a slobode, zdá sa, nie je jednoduché. Práve tieto výhody z nás často robia lenivých, sebestredných, nerozhodných a závislých. Podľa Simona O. Sineka<sup>9</sup>, existuje viacero faktorov, utvárajúcich túto negatívnu podobu Generácie Y.

Veľkú časť viny kladie na plecia rodičom, podľa neho práve liberálna a často prehnane ochranárska výchova spôsobila našu nesamostatnosť. Simon Sinek vysvetľuje, že „Rodičia hovoria deťom, že sú výnimočné, že môžu dosiahnuť všetko čo chcú, len preto, že to chcú! Niektorí sa dostanú do lepšej triedy, nie pre svoje schopnosti, ale preto, že sa ich rodičia sťažovali. A niektorí dostávajú lepšie známky než by si zaslúžili, lebo učitelia sa nechcú dohadovať s rodičmi. A potom tieto deti dokončia vysokú školu, získajú prácu, a zrazu zistia, že nie sú až tak výnimoční, že ich rodičia im nezariadia postup a povýšenie, a mimochodom nemôžu mať to čo chcú, len preto, že to chcú!“<sup>10</sup> A to je podľa neho, moment kedy sa naše ideály o svete rozplynú a my tvrdo narazíme.

Druhým faktorom vplývajúcim na vlastnosti a správanie milenialistov sú technológie. Vo všeobecnosti platí názor, že technológie robia náš svet lepším. Zľahčujú nám život, zefektívňujú prácu, vďaka nim môžeme komunikovať s kýmkoľvek nech sa nachádza kdekoľvek, čo pomáha v udržovaní vzťahov, ale aj predávaní informácií. Určite nemienim spochybňovať prínos technológií pre súčasnú spoločnosť, ale ako hovorí známe príslovie: „Všetkého veľa škodí.“

Milenialisti sú generáciou vyrastajúcou vo svete Facebooku a Instagramu, inak povedané sú dobrí vo vylepšovaní toho čo je skutočné na niečo nereálne, vysnené<sup>11</sup>. V ukazovaní ostatným, že život je úžasný, napriek tomu že sú deprimovaní. Každý vyzerá že sa má skvele, ale realita je pritom často úplne iná. Keby ste sa pozreli na facebookový profil človek trpiaceho klinickou depresiou, tak to ani nespoznáte. To spôsobuje, že nevidíme svet realisticky, máme skreslené predstavy o tom, ako by mal náš život vyzeráť. Myslíme si, že to čo je prezentované na internete je štandard, a potom keď tento štandard nedosahujeme, robí nás to nešťastnými. Sinek tiež hovorí o potenciálnom nebezpečenstve závislosti na sociálnych sieťach. Pri pripojení na sociálne siete produkuje telo dopamín<sup>12</sup>. Je to látka, spájaná so systémom príjemných pocitov a s motiváciou k rôznym aktivitám. Uvoľňuje sa v určitých častiach mozgu pri prirodzených príjemných aktivitách ako je napr. príjem potravy, sex, či iná fyzická aktivita. Vylučovanie dopamínu sa však preukázalo aj v spojitosti s návykovými látkami, či hazardom. V dnešnom svete existujú zákony zakazujúce mladistvým fajčenie, pitie alkoholických nápojov a hazard, ale neexistuje žiadne obmedzenie používania sociálnych sietí. Pre dospelujúce deti je to legálna „droga“, užívanie ktorej si ani neuvedomujú. Ich dospievanie vo svete formovanom sociálnymi sieťami, ich ukracuje o základné sociálne schopnosti. „Keď tieto deti vyrastajú, vidíme, že až priveľa z nich nevie ako formovať hlboké a zmysluplné vzťahy. Priznávajú že veľa ich priateľstiev je povrchných, uvedomujú si, že sa nemôžu na svojich priateľov spoľahnúť. Áno, zabávajú sa

---

<sup>9</sup> Autor knihy *Start With Why: How great Leaders Inspire Everyone To Take Action* a knihy *Together Is Better: A Little Book Of Inspiration*

<sup>10</sup> Simon Sinek on Millennials in the Workplace. In: Youtube [online]. 19.10.2016 [cit. 24-01-2017]. Dostupné z: <http://www.insidequest.com/>

<sup>11</sup> Používajú aplikácie alebo nástroje takzvané filtre na vylepšenie skutočnosti.

<sup>12</sup> Dopamín alebo 4-(2-aminoetyl) benzén-1,2-diol je chemická látka prirodzene vznikajúca v mozgu

Dopamine. In Wikipedia [online]. Dostupné z: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Dopam%C3%ADn>

s nimi, ale pritom vedia, že ich priatelia ich opustia keď príde niečo lepšie. Nie sú tam hlboké zmysluplné vzťahy.“<sup>13</sup>

Sinek netvrdí, že musíme svoj život kompletne očistiť od používania technológií a sociálnych médií, to nie je nutné. Čo je ale nevyhnutné je nájsť rovnováhu, a neprekračovať tú hranicu kedy technológie prestávajú pomáhať a začínajú nás ovládať. „Alkohol nie je zlý, príliš veľa alkoholu škodí. Hazard je zábava, príliš veľa hazardu vás zruinuje. Nie je nič zlé na tom používať sociálne médiá a telefóny. Je to nevyváženosť, čo spôsobuje problémy.“

Ďalším atribútom správania Generácie Y je netrpezlivosť. Milenialisti vyrastajú vo svete okamžitého uspokojenia potrieb, kde sa nemusí na nič čakať, všetko je hneď dostupné. Pripravujeme sa tak o pocit radosti z očakávania, túžby a jej postupného naplnenia, nemáme sa kedy a na čo tešiť. „Chceš vidieť film? Nemusíš čakať kým pôjdeš do kina, môžeš si ho okamžite stiahnuť. Niečo si chceš kúpiť? Chod' na Amazon, druhý deň to máš doma!“<sup>14</sup> Skoro všetko čo chceme, môžeme mať okamžite. Ale pracovné uspokojenie, silný a pevný vzťah len tak ľahko nedosiahneš, na to nie je žiadna aplikácia. To na čom skutočne záleží, vyžaduje úsilie a čas.

---

<sup>13</sup> „As they grow older, we are seeing too many kids that don't know how to form deep, meaningful relationships. They will admit that many of their friendships are superficial, they will admit, that they don't count on their friends and they don't rely on their friends. They have fun with their friends, but they also know that their friends will cancel out them if something better comes along. Deep meaningful relationships are not there.“

Simon Sinek on Millennials in the Workplace. In: Youtube [online]. 19.10.2016 [cit. 24-01-2017].

Dostupné z: <http://www.insidequest.com/>

<sup>14</sup> Simon Sinek on Millennials in the Workplace. In: Youtube [online]. 19.10.2016 [cit. 24-01-2017]. Dostupné z: <http://www.insidequest.com/>

## 2 ČO NÁS ČINÍ NEŠŤASTNÝMI?

Prvým krokem na ceste k šťastnému životu, je odhalit to, čo nás robí nešťastnými, či nespokojnými. Nejde o to prejsť si najprv „zlým“, aby sme si zaslúžili to „dobré“. Jedná sa skôr o pochopenie situácie, o vyhodnotenie všetkých aspektov vplývajúcich na naše životy. Ak chceme niečo zmeniť k lepšiemu, je potrebné definovať, čo nám v tom spočiatku bránilo, a vytýčiť si novú cestu k dosiahnutiu cieľa.

### 2.1 Paradox voľby

„Pokiaľ chceme maximalizovať blahobyt svojich občanov, dosiahneme to maximalizáciou osobnej slobody. Keď budeme mať slobodu, každý z nás bude schopný jednať podľa seba a budeme robiť veci, ktoré povedú k nášmu väčšiemu blahobytu. A nikto nebude musieť rozhodovať za nás. Maximalizáciu slobody dosiahneme tým, že maximalizujeme možnosť výberu.“<sup>15</sup> To by sa dalo voľne interpretovať tak, že čím viac máme možností, tým viac máme slobody, a čím viac máme slobody, tým máme viac blahobytu. O tejto dogme psychológ Barry Schwartz tvrdí, že ju máme v sebe tak hlboko zakorenenú, že len málokoho by napadlo ju spochybňovať. A práve jej vyvrátením sa vo svojej knihe *Paradox voľby*<sup>16</sup>, zaoberá.

Výber je v dnešnom konzumnom svete naozaj široký, núti nás denne sa rozhodovať. A to nie len v otázkach relatívne jednoduchých, napríklad čo si kúpiť v obchode či do akej ísť reštaurácie. Ale aj v závažných životných otázkach: Mám sa vydať alebo nie? Mám sa vydať hneď? Alebo sa mám vydať neskôr? Mala by som sa najskôr postarať o kariéru alebo deti? Pre generácie pred nami platil základný všeobecný predpoklad, že sa oženíte čo najskôr a potom budete mať čo najskôr dieťa. Jediná voľba bola v tom, koho si vezmete. Či sa už zameriame na záležitosti veľké alebo malé, otázky materiálne aj otázky životného štýlu, celý náš život je len o voľbe. A tak si Barry Schwartz dáva otázku, či je to dobrá, alebo zlá správa, a odpovedá, áno. Znamená to, že veľký výber z množstva možností, má svoje plusy a aj mínusy. Predpokladám že tie pozitívne aspekty výberu, sú zrejmé. Preto sa zameriam skôr na interpretáciu tých negatívnych. Podľa Barryho Schwartz existujú dva negatívne efekty, spôsobené množstvom možností, ktoré na človeka vplývajú. Prvým z nich je paradoxne paralýza, nie oslobodenie. Z toľkých možností je pre ľudí ťažké vôbec si vybrať. Paralýza je teda dôsledkom príliš veľa možností.

Druhým výsledkom je, že aj keď sa nám podarí prekonať paralýzu a učiniť rozhodnutie, nakoniec sme s výsledkom svojej voľby menej spokojní, než keby sme sa rozhodovali z menšieho množstva možností. Jednou z príčin je, že s takými širokými možnosťami výberu je veľmi ľahké si predstaviť, že keby ste si boli bývali vybrali inú voľbu, urobili by ste lepšie. Práve kvôli predstavivosti potom ľutujete svoju voľbu. A presne táto ľútosť je príčinou, prečo ste menej spokojní so svojim výberom, aj keď to bolo dobré rozhodnutie.

---

<sup>15</sup> „If we are interested in maximizing the welfare of our citizens, the way to do that is maximize individual freedom. If people have freedom, then each of us can act on our own, to do the things that will maximize our welfare. And no one has to decide on our behalf. The way to maximize freedom, is to maximize choice.”

The paradox of choice | Barry Schwartz. In: Youtube [online]. 16.01.2007 [cit. 29-01-2017].

Dostupné z: <http://www.ted.com>

<sup>16</sup> SCHWARTZ, Barry. *The paradox of choice: why more is less*. New York: HarperCollins, 2005, xi, 265, 15 s. An ecco book. ISBN 0060005688.

Často sa totiž vynára neprijemná pochybnosť, že až tak dobrá alebo najlepšia voľba to nebola. S veľkým množstvom možností je jednoduché predstaviť si atraktívnu budúcnosť všetkých ostatných možností, ktoré sme si nevybrali. Tým pádom, akokoľvek úžasný by náš výber bol, táto predstava by ho znehodnotila. Zakaždým keď si vyberieme že budeme robiť, jednu vec, tak si vyberáme že nebudeme robiť ostatné.

Vystupňovanie očakávania je ďalší faktor ktorý má vplyv na naše pocity z výberu. Barry hovorí, že „Všetko bolo lepšie vtedy, keď všetko bolo horšie. Pretože, keď všetko bolo horšie, bolo vlastne možné zažiť pocit príjemného prekvapenia“<sup>17</sup>. V dnešnom svete vyspelých technológií, priemyslu a nespočetného množstva možností, je jednoduché stať sa perfekcionista očakávajúcim dokonalosť. Ale práve preto nikdy nebudeme príjemne prekvapení, naše očakávania sú nato priveľmi vysoké. Podľa Barryho Schwartza jedinou možnosťou ako sa vyhnúť neprijemným pocitom z voľby je znížiť svoje očakávania.

„Tajomstvo šťastia spočíva v nízkych očakávaniach.“<sup>18</sup>

V poslednej generácii sa v priemyselne rozvinutom západnom svete výrazne rozšírili klinické depresie. Významnou príčinou tohto nárastu je skutočnosť, že ľudia zažívajú sklamanie spôsobené vysoko nastavenými štandardami. Znamená to, že sa máme obecnne lepšie, ale cítime sa horšie. Aj tomu pripisujem podiel viny na pocitoch nešťastia a mizérie Generácie Y. Z výsledkov výskumu Barryho Schwartza je teda zrejmé, že sa mu podarilo tú takzvanú oficiálnu dogmu vyvrátiť. Nie je pochyb o tom, že nejaký výber, je lepší než žiadny. Ale neznamená to, že väčší výber je vždy lepší než nejaký výber. Podľa jeho slov: „Existuje magická hranica. Nevieme aká, ale buďme si istí, že sme dávno prekročili moment, kedy možnosti zvyšujú komfort.“

## 2.2 Očakávania

„Sme bohatší než kedykoľvek predtým, ale nešťastnejší. Prosperujeme viac než kedykoľvek predtým, ale sme deprimovaní, sme menej spokojní.“<sup>19</sup> To je podľa slov Nata Wara<sup>20</sup> ďalší z veľkých paradoxov dnešnej doby. Pre vysvetlenie tohto paradoxu používa termín The Expectation Gap, čo by sa dalo voľne preložiť ako „rozpor očakávania“. To, čo vnímame ako naše šťastie je z veľkej miery stanovené očakávaniami, a naše očakávania sú stanovené zas tým, čo pokladáme za normálne. To čo pokladáme za normálne je do veľkej miery ovplyvňované našou predstavivosťou, založenou na tom, čo vidíme u ostatných alebo na minulosti, respektíve na našich minulých skúsenostiach. Rozpor očakávania nastáva vtedy, keď naša predstavivosť prevýši realitu, to nás robí nešťastnými.

---

<sup>17</sup> “Everything was better back when everything was worse. Because when everything was worse, it was actually possible for people to have experiences that were a pleasant surprise.”

The paradox of choice | Barry Schwartz. In: Youtube [online]. 16.01.2007 [cit. 29-01-2017]. Dostupné z: <http://www.ted.com>

<sup>18</sup> SCHWARTZ, Barry. *The paradox of choice: why more is less*. New York: HarperCollins, 2005, xi, 265, 15 s. An ecco book. ISBN 0060005688.

<sup>19</sup> Why we're unhappy – the expectation gap/Nat ware, In: Youtube [online]. 19.10.2016 [cit. 24-01-2017]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9KiUq8i9pbE&t=324s>

<sup>20</sup> Zakladateľ a generálny riaditeľ spoločnosti 180 Degrees Consulting  
Dostupné z: <https://www.forbes.com/profile/nat-ware/#>

### 3 ROVNOVÁHA

Už predchádzajúce kapitoly nám ukázali že pre dosiahnutie šťastného života je rovnováha nevyhnutná. Napr. keď Simon Sinek hovoril, že sociálne siete a technológie sú nápomocné, a že až ich nadmerné a neuvážené používanie môže spôsobiť závislosť. Alebo keď Barry Schwartz tvrdil, že mať viac možností zlepšuje kvalitu nášho života, ale mať ich príliš veľa ho preukázateľne zhoršuje.

#### 3.1 Ľudské potreby a psychológia pocitov šťastia

Jedným z najznámejších psychológov zaoberajúcich sa ľudskými potrebami je bez pochyb američan Abraham Harold Maslow, s jeho Pyramídou potrieb, ktorú definoval v roku 1943<sup>21</sup>. Je to model zobrazujúci ľudské potreby ako hierarchickú pyramídu, pričom Maslowova teória vraví, že niektoré potreby alebo atribúty ľudského života sú dôležitejšie a musia sa naplniť skôr ako ostatné. Platí, že nižšie potreby sú významnejšie, a že ich aspoň čiastočné uspokojenie je podmienkou pre vznik menej naliehavých a vývojovo vyšších potrieb.



obr. 2 Maslowova pyramída potrieb

Prvé štyri poschodia pyramídy označuje Maslow za nedostatkové potreby, a ich samými základmi sú fyziologické potreby, potreby organizmu: dýchanie, regulácia telesnej teploty, hydratácia, spánok, prijímanie potravy a vylučovanie. Za druhú najdôležitejšiu pokladá potrebu bezpečia a istoty: istota v zamestnaní, v prístupe k zdrojom, fyzická bezpečnosť, ochrana pred násilím, istota rodiny, istota zdravia, atď. Ako náhle sú tieto potreby naplnené prichádza tretia vrstva: sociálne potreby. Potreba lásky, prijatia, spolupatričnosti, tie sa vo všeobecnosti skladajú z citových vzťahov. Po ich naplnení sa môže človek zamerať na zís-

<sup>21</sup> Maslowova pyramída. In: Wikipedia [online]. 02.10.2013 [cit. 05-04-2017]. Dostupné z: [https://sk.wikipedia.org/wiki/Maslowova\\_pyram%C3%ADda](https://sk.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyram%C3%ADda)

kanie uznania a úcty, čo je podľa Maslowa posledná z nedostatkových potrieb. Posledná piata, a najvyššie postavená, je potreba sebarealizácie, potreba bytia. Mnohí ľudia nepokladajú sebarealizáciu za tak dôležitú, sú motivovaní skôr nižšími fyziologickými potrebami, pokojom a pohodlím. Pričom súčasné výskumy v oblasti pozitívnej psychológie a psychológie pocitov šťastia jasne dokazujú, že pre dosiahnutie šťastného a spokojného života nestačí naplniť len základné potreby. Musí dôjsť k istému presahu, človek potrebuje obohatiť svoj život o ďalšiu dimenziu, mať účel, mať pre čo žiť. U človeka je možné počítať so širším a hlbším chápaním šťastia.

Výrazný krok k takémuto chápaniu šťastia učinil M. E. P. Seligman.<sup>22</sup> Ten vycítil, že klasickému hedonickému<sup>23</sup> pojatiu šťastia niečo chýba, a priradil k nemu ďalšie dve dimenzie: zmysluplnosť života a angažovanosť. Kto má jasný cieľ, o ktorý mu ide, žije inak než ten, kto nevie kam smeruje. Ale nestačí mať len jasne vytýčený cieľ, ten kto sa k nemu aj skutočne snaží priblížiť a dosiahnuť ho, ten sa angažuje.

Ale ani tento model podľa Seligmána úplne nevystihoval šťastie, a tak pokračoval v hľadaní definície šťastia ďalej. Vychádzal z toho, že zmyslom života nie je len byť spokojný a žiť príjemný život, ako ukazovalo jeho pôvodné poňatie šťastia zvané autentické šťastie<sup>24</sup>. V roku 2011 postavil cieľ života človeka ešte o niečo vyššie, a tento nový atribút nazval flourish<sup>25</sup>. Týmto slovom naznačoval, že človek by nemal len žiť a rásť, ale aj rozkvítať. Práve tento moment, ktorý považuje Seligman za vrchol stupňa zrenia osobnosti človeka, zvolil ako kritérium pozitívnej psychológie.<sup>26</sup>

„Každá ľudská bytosť ide neúprosne za tým získať a mať v živote pre čo žiť. Chce žiť zmysluplným životom, životom ktorý je účelný. Žiť zmysluplným životom znamená celkom patriť a slúžiť niečomu, čomu veríte, a čo je väčšie, než vaše vlastné JA.“<sup>27</sup>

### 3.2 Vlastné pojetie pocitov šťastia

Na to, aby som mohla vypracovať vlastnú teóriu pojatia pocitov šťastia, musela som najprv prejsť výskumy ostatných. Od starších teórií a výskumov v oblasti pozitívnej psychológie až po tie najnovšie. Niektoré teórie ako napr. Paradox voľby od Barryho Schwartza, mali na mňa silný dopad, lebo v podľa môjho názoru presne vystihol obraz doby. Pričom napr. tvrdenia Simona Sineka treba brať s miernym odstupom, keďže sa zameriavajú skôr na súčasnú situáciu hlavne západných krajín. Keďže vývoj Česka a Slovenska mierne zbrzdil fakt, že sme boli súčasťou ZSSR<sup>28</sup> a je preto logické, že Sinekova charakteristika sa bude hodiť skôr na mladších členov Generácie Y.

---

<sup>22</sup> Martin E. P. Seligman, americký psychológ, pedagóg a autor

<sup>23</sup> Hedonický znamená orientovaný na príjemné zážitky a vyhýbajúci sa opaku – nepríjemným zážitkom. Hedonizmus je už od antických čias viera, že hlavným cieľom života je radosť a slasť.

<sup>24</sup> Je to spojenie teórie klasického hedonického pojatia šťastia so zmysluplnosťou života a s angažovanosťou.

<sup>25</sup> Kvitnúť, dozrievať

<sup>26</sup> SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.

<sup>27</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, 131 s. Psyché. ISBN 9788024744360.

<sup>28</sup> Zväz Sovietskych Socialistických Republík

Pri tvorbe môjho vlastného modelu mal na mňa určite veľký vplyv M. E. P. Seligman a jeho teória *flourish*. Súhlasím s názorom, že ak má človek dosiahnuť pocit naplnenia, musí uspokojiť viac než len svoje základné potreby. Táto teória sa mi potvrdila, keď som ju aplikovala na vlastný život. V dobe, keď som si začala uvedomovať svoje nešťastie, som hľadala jeho príčiny, ale ako som už spomínala, všetko sa zdalo byť v poriadku, môj život bol dobrý. Až neskôr som zistila v čom bol problém, chýbalo mi naplnenie. Bolo to obdobie keď som na chvíľu stratila cieľ, nemala som ujasnené čo chcem a kam smerujem, a to u mňa vyvolalo apatiu. So stratou cieľa, som stratila aj angažovanosť, čo sú podľa Seligmana nevyhnutné zložky šťastného života.

Diagram, ktorý som vytvorila, a určila ho za základ a hlavnú myšlienku svojej práce znázorňuje potreby, ktorých naplnením je podmienené dosiahnutie vyváženého života. Vychádzala som z výskumov uskutočnených psychológmi a inými odborníkmi, ale čerpala som aj z vlastných skúsenostiach a pozorovaní. Nakoniec som za piliere vyváženého života zvolila nasledovné potreby: potrebu pobytu v prírode, kultúry, vzdelania, kariéry, rodiny, súkromného života, sociálneho života, zdravia a potrebu odpočinku, relaxu.

Diagram sa zameriava na rozvoj každej súčasti ľudskej osobnosti a všetkých potrieb nevyhnutných pre rast, a rozkvet jednotlivca. Naplnenie všetkých týchto zložiek nám umožňuje žiť život, v ktorom človeku nič nechýba, má dostatočne uspokojené svoje základné potreby tak isto ako potreby sebarealizácie.

„Človek je tu preto, aby si niečo predsavzal a aby to urobil. Iba samá existencia je more bez vody, kniha bez obalu, život bez života.“<sup>29</sup>

Sme deti zeme, ona nám dala život, a k nej sa zas vrátíme, keď nadíde náš čas. Ľudia v dnešnom svete vyspelých technológií a priemyslu často zabúdajú na **potrebu pobytu v prírode**. Tí čo vyrastali v mestách, a prežili v nich aj celý svoj život, možno ani nevedia že túto potrebu majú zakorenenú niekde hlboko v sebe. Potlačili ju, zabudli na ňu, v nádeji, že by sa dala nahradiť vystavali parky a mestské záhrady. Ale nič nenahradí ten pocit pokoja, keď si sám v prastarom lese a nadýchneš sa horského vzduchu. Práve takéto momenty samoty na odľahlých miestach, v nás dokážu prebudiť pocit voľnosti, dravosť, či pri-niesť zmierenie.

Dokument Pursuit of Silence<sup>30</sup> režiséra Patricka Shena<sup>31</sup>, približuje problematiku neustáleho hluku okolo nás a sním spojeného stresu. V dokumente je spomenuté, že študenti škôl s lokalitou v hlučnom prostredí vykazovali horšie výsledky, než študenti škôl, ktorých okolie bolo pokojnejšie a tichšie. Tento fakt tiež upozorňuje na potrebu ticha a izolácie, len za týchto podmienok totiž dokážeme počúvať svoj vnútorný hlas. Pomocou meditácie potom človek dokáže dosiahnuť až transcendentný stav.<sup>32</sup>

Prostredie v ktorom žijeme je určujúce pre náš život, to v akom svete vyrastáme má rozhodujúci vplyv na spôsob nášho života. Sme prvou generáciou vyrastajúcou v období trvalého mieru (opäť pripomínam svoje zameranie sa, na západné krajiny), to nám dáva skvelé možnosti slobodného rozvoja. Súčasťou prostredia, v ktorom žijeme je aj kultúra, a aby sme dokázali byť hodnotnou súčasťou spoločnosti, potrebujeme ju čo najlepšie poznať

<sup>29</sup> Autor citátu: Miroslav Tyrš

<sup>30</sup> Sledovanie ticha, dokumentárny film predstavený 11.11.2015

Dostupné z: <http://www.pursuitofsilence.com/>

<sup>31</sup> Americký spisovateľ, režisér a producent dokumentárnych filmov

Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Patrick\\_Shen](https://en.wikipedia.org/wiki/Patrick_Shen)

<sup>32</sup> Zmenený stav vedomia, LYNCH, David. *Veľká ryba*

a pochopiť. **Potreba poznania kultúry** je rovnako dôležitá ako vedecké či matematické poznatky. Mať znalosti histórie našej civilizácie, umenia a estetiky, je základom civilizovanosti samo o sebe. Predstavivosť, schopnosť imaginácie je jedných z hlavných rozdielov medzi človekom a zvierat'om, tá schopnosť vytvárať, posudzovať a oceniť krásu. Pri mieraní ľudských znalostí už nie je rozhodujúca len výška IQ (inteligentný kvocient), pribudli ďalšie faktory ako EQ (emocionálny kvocient), či KQ (kultúrny kvocient). Tieto tri atribúty sú základom pri budovaní si všeobecného prehľad, ktorý nám umožňuje v prvom rade chápať súvislosti, ale aj zapojiť sa do konverzácie zameranej na akúkoľvek tému, čím rastie naša hodnota v očiach spoločnosti, náš status. Tu by som naviazala na **potrebu vzdelania**, nevyhnutnú pre osobný rozvoj. Lucius Annaeus Seneca<sup>33</sup> sa rozhodne nemýlil keď povedal, že „Jedlo je pokrmom tela, vzdelanie je pokrmom ducha.“ S každou novou odpoveďou prichádza zároveň aj „hlad“ po ďalšej otázke. Učíme sa celý život, a predsa máme neustálu potrebu zdokonaľovať svoje schopnosti, či už je to z vlastnej iniciatívy, alebo si to vyžaduje naša práca. Tá je pre nás nutnosťou, ale zároveň aj hnacím motorom. Najväčšie šťastie má ten, kto vykonáva prácu ktorá ho baví, v tom prípade totiž človek prežíva pocit *flow*<sup>34</sup>, nechať sa unášať nezmerným záujmom o činnosť, ktorú človek v danej chvíli vykonáva.<sup>35</sup> Tento termín používaný v psychológii označuje stav kedy sa uberáme k cieľu, ktorý sme si sami zvolili, a pritom sa úplne angažujeme. Takéto zamestnanie nám môže prinášať pocit zadosťučinenia, a v konečnom dôsledku aj radosť. **Potreba zamestnania** nás učí zodpovednosti a dospelosti, a taktiež nám poskytuje istoty, zdroje, finančné prostriedky potrebné pre zabezpečenia si vlastného života, či budovanie rodiny. Človek bol odjakživa závislý na živote v skupine, tá mu totiž prinášala väčšie bezpečie, a tiež možnosť vykonávať aktivity, na ktoré by sám nestačil. Aj vďaka životu v skupinách sa naša spoločnosť dostala tak ďaleko, a môže sa tešiť prosperite. Ľudia si svoje **sociálne potreby** uvedomujú aj v dnešných dňoch, napriek tomu, že už ich nehrozí také nebezpečenstvo. Aj keď už nie sme na blízku spoločnosť ostatných odkázaný, stále ju vyhľadávame. Dobrým príkladom tejto skutočnosti sú napr. Sociálne siete, tie sa v dnešnej dobe tešia veľkej obľube,. Hlavným dôvodom toho je fakt, že vďaka nim môžeme byť v nepretržitom kontakte s inými ľuďmi, je jedno kde sme alebo čo práve robíme, pokiaľ sme online, nemusíme byť nikdy sami. Či už je naša aktivita natoľko zaujímavá, že cítime nutnosť podeliť sa o ňu s ostatnými, alebo sa v našom okolí práve nič zaujímavé neodohráva, a tak sa radšej bavíme s niekým na internete, prichádzame tak o kúzo prítomnému okamžiku., nevenujeme pozornosť tomu čo sa deje „tu a teraz“.

**Potreba zdravia** sa skladá zo základných životných potrieb, ako ich definoval už Abraham Maslow, potreby príjmu potravy, hydratácie, spánku, a k ním pridanej potreby fyzickej aktivity - športu, potreba relaxu, a pod. Nahliadam na ňu skôr ako na potrebu zdravého a aktívneho životného štýlu, ktorý sa stáva čím ďalej tým viac rozšíreným trendom, ktorého jasným dôkazom je vznik hnutia Wellness Movement<sup>36</sup>. Ale pri všetkých tých aktivitách netreba zabúdať na protiváhu, a tou je odpočinok.

Spánok vyplňuje skoro tretinu nášho života, ale mnohí z nás mu venujeme prekvapivo málo pozornosti. V domnienke, že spánok je stratený čas, či len zaslúžený odpočinok po ná-

---

<sup>33</sup> Rímsky filozof, štátnik a spisovateľ

<sup>34</sup> Plynutie

<sup>35</sup> KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, 131 s. Psyché. ISBN 9788024744360.

<sup>36</sup> Hnutie za wellness



ročnej práci. Naopak je to kritická funkcia<sup>37</sup>, počas ktorej naše telo reguluje svoje vitálne funkcie a dostáva ich do rovnováhy. Spánok je tiež kľúčový pre náš mozog, počas neho totiž intenzívne rovnáme a zatriedujeme všetky vnemy nadobudnuté počas celého dňa. Herman Ebbinghaus<sup>38</sup>, psychológ pôsobiaci v 19. storočí, vytvoril fenomén známy ako Krivka zabúdania<sup>39</sup>, ktorá demonštruje že normálne zabudneme 40% nového materiálu v prvých dvadsiatich minútach. Ale tejto strate môžeme predísť konsolidáciou pamäti, procesom, ktorý umožňuje presun informácií z krátkodobej pamäte do dlhodobej. To je možné vďaka časti mozgu zvanej hypokampus<sup>40</sup>.

### 3.2.1 Grand and Glueck study

Nedávne výsledky harvardskej<sup>41</sup> štúdie s názvom Harvard Study of Adult Development<sup>42</sup> alebo aj Grand & Glueck<sup>43</sup> study poukazujú na potrebu pevných medziľudských vzťahov. Táto štúdia, zameraná na fyzickú, duševnú pohodu a šťastie, sedemdesiat päť rokov sledovala dve skupiny mužov, od začiatku roku 1938, až do roku 2014, čo ju činí doposiaľ najrozsiahlejšou štúdiou tohto zamerania. Výskum bol rozdelený na dve štúdie, účastníci prvej, s názvom „Grand study“, boli v počte dvesto šesťdesiat osem vybraných spomedzi absolventov Harvardu, pod vedením tamojšieho psychiatra Georga Vaillana. Druhú skupinu, štyristo päťdesiat šesť detí, tvorili mladí chlapi vo veku dvanásť až šesťnásť rokov, ktorý vyrastali v centre Bostonu. Tú viedol harvardský profesor práva Sheldon Glueck, po ktorom dostala názov „Glueck study“. Výskum monitoroval celý život týchto mužov. Každé dva roky sa zaznamenávali údaje ako kvalita ich manželstva, pracovné uspokojenie a sociálne aktivity. A každých päť rokov sa vykonávali testy ukazujúce ich fyzické zdravie, ako krvné testy, výška tlaku, ale aj napríklad magnetická rezonancia. Tento rozsiahly výskum a jeho výsledky zhrnul, psychiater Robert Waldinger, už v rade štvrtý riaditeľ projektu Grand & Glueck study, do viacerých poučení vyplývajúcich z výskumu. Prvým z nich je fakt, že udržiavanie blízkych vzťahov preukázateľne zlepšuje náš život. Ukázalo sa, že muži z oboch skupín, ktorých vzťahy so svojimi rodinami, priateľmi alebo komunitou boli bližšie a hlbšie, majú tendencie byť šťastnejší a zdravší tiež sa preukázalo že žijú dlhšie. Pre porovnanie, ľudia ktorý viedli osamelejší život sa cítili nešťastnejší, čo sa tiež preukázalo ich horším fyzickým a mentálnym zdravím. Ďalším poučením je, že mať len blízke vzťahy nestačí, dôležitá je aj kvalita týchto vzťahov. Štúdia dokázala, že ľudia v manželstve, ktorí uviedli, že sa neustále hádali a chovali k sebe menšiu náklonnosť, boli v skutočnosti nešťastnejší než tí, čo nikdy v manželstve neboli. No na druhú stranu stabilné manželstvá, kde sa manželia navzájom podporujú, sú veľmi prospešné a dokonca zlepšujú pamäť. Podľa výsledkov tejto štúdie sú ľudia, ktorí boli v manželstve bez rozvodu, odlúčenia, a vyhli sa tiež „väčším problémom“ do päťdesiatich rokov, preukázateľne lepší v testoch zameraných na pamäť prevádzaných v staršom veku. Na základe všetkých týchto informácií niet divu, že Waldinger prehlásil výsledky štúdie za „tajomstvo šťastného živo-

---

<sup>37</sup> Funkcia, ktorej vylúčenie, či nesplnenie vedie k kritickým následkom

<sup>38</sup> Nemecký psychológ

<sup>39</sup> Forgetting curve, vytvorená r. 1885 Hermanom Ebbinghausom

<sup>40</sup> Dostupné z: <https://www.trainingindustry.com/wiki/entries/forgetting-curve.aspx>

<sup>41</sup> Harvard, prestížna americká univerzita

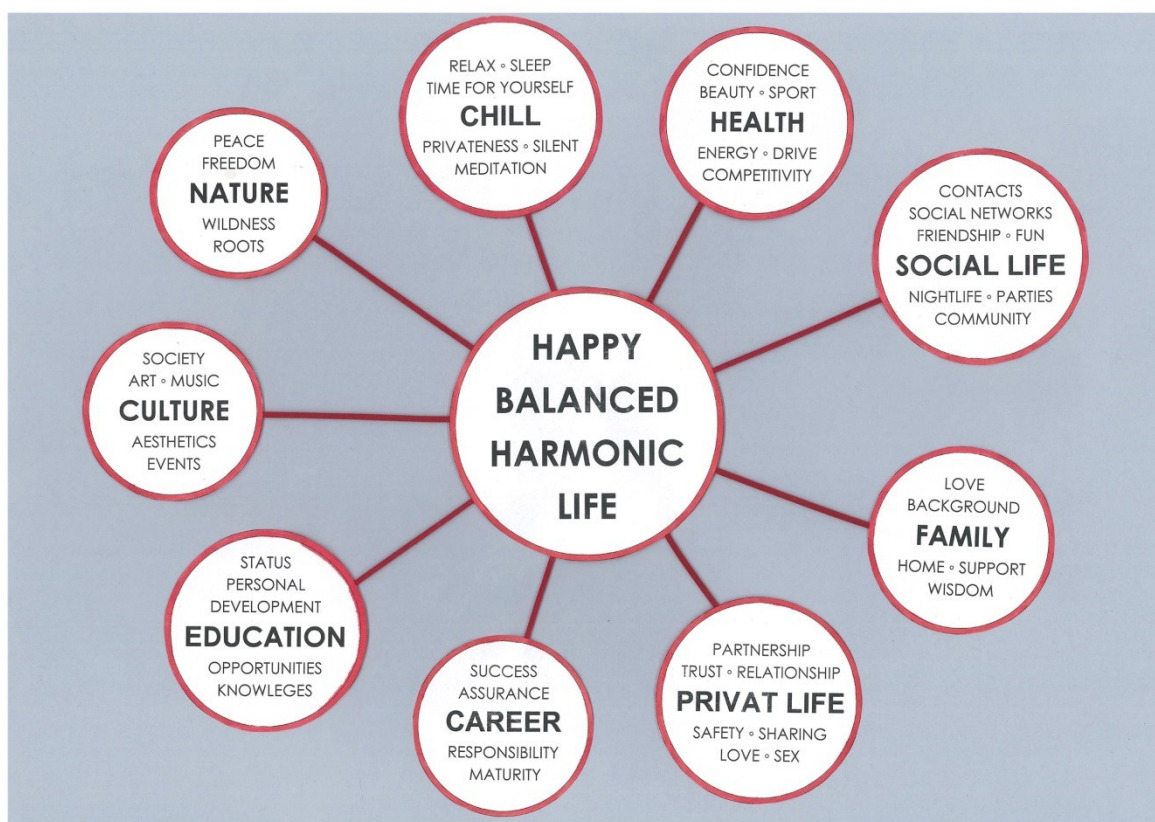
<sup>42</sup> Harvardská štúdia vývoja dospelých, Dostupné z: <http://www.adultdevelopmentstudy.org/>

<sup>43</sup> Dostupné z: <http://www.adultdevelopmentstudy.org/grandandglueckstudy>

ta<sup>44</sup>, to tajomstvo zhrnul do jednej vety: „Dobrý život je postavený na dobrých vzťahoch.“<sup>45</sup>

**Potreba rodiny, partnerského života** je teda rozhodne tá z najdôležitejších, lebo nech už prechádzame akýmikoľvek ťažkosťami, ak je tam rodina či blízky priatelia, ktorí nás podporia a na ktorých sa môžeme spoľahnúť, je omnoho jednoduchšie tieto problémy prekonať.

V diagrame pod textom sú ešte dve skupiny jednou z nich je súkromný, partnerský život, a druhou relax. Po prehodnotení som usúdila, že nepotrebujú svoju samostatnú skupinu, ale fungujú skôr ako súčasť inej. Totiž jedinec bez vlastnej rodiny, môže byť rovnako šťastný ako ten čo ju má. Jeho rodinou sa mu môžu stať blízky priatelia, partner, a v takýchto prípadoch ju dokážu plnohodnotne nahradiť. Ďalej som zaradila odpočinok pod skupinu „Zdravie“, ako vyváženie k fyzickej aktivite, aj tu sa znova ukazuje potreba rovnováhy.



obr. 3 Atribúty vyváženého života

Na rozdiel od Abrahama Maslowa, ktorého Pyramída potrieb mala jasne danú hierarchistickú podobu. Moja predstava sa podobá skôr kruhu, ako jasná demonštrácia toho, že všetky životné potreby sú v rovnováhe. Samozrejme, že nenaznačujem, že všetky potreby sú

<sup>44</sup> „the secret to the happiness“

What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger, In: Youtube [online]. 25.01.2016 [cit. 19-03-2017]. Dostupné z: [https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?language=sk](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=sk)

<sup>45</sup> Dostupné z: <http://robertwaldinger.com/>

pre život rovnako dôležité, ale pre šťastný a vyvážený život rozhodne áno. Hlavne ak je cieľom človeka svoj život nie len prežiť ale hlavne prežívať.

Kruh znázorňuje kolobeh života, prepojenie všetkých jeho zložiek. Nezáleží na tom, ktorou potrebou začneme, vždy ich obsiahneme všetky.



obr. 4 Kruh potrieb

### 3.3 Symbol kruhu

Symbol kruhu bol už od dávnych čias spájaný so slnkom a jeho pohybom na oblohe, Slovania ho používali na zobrazenie slnovratu. Z hľadiska mužských a ženských princípov predstavuje symbol ženskosti, ženskej energie, ducha a sily. Je považovaný za dokonalý tvar, nemá začiatok ani koniec, preto predstavuje symbol večnosti, nekonečnosti, absolútna a jednoty zároveň. Práve kruh sa stal aj symbolom mojej bakalárskej práce, a to bez prvotného zámeru. Ten symbol si ma „našiel“, čím viac som sa zaoberala témou šťastia, rovnováhy a účelnosti, tým viac som sa s ním stretávala. Tak som ho nakoniec prijala za svoj, a zvolila ho ako názov svojej práce, a taktiež logo kolekcie.

## II. PRAKTICKÁ ČASŤ

## 4 KONCEPT

Už počas tvorby kolekcie som na ňu dostávala veľmi pozitívne ohlasy, a netýkali sa ani tak odevu, ako skôr myšlienky ktorú predstavuje. Keď som niekomu ukázala môj diagram potrieb, povedal mi že, som to vystihla. Po chvíľke zamyslenia, kedy si ho premietol na svoj život, každý presne vedel, ktorá časť mu buď chýba, alebo nie je dostatočne naplnená, to o čom podvedome sám vedel, že by na tom mal zapracovať. A práve v tom mu má môj odev pomôcť.

Konceptom je vytvorenie kolekcie, ktorá bude svojho nositeľa inšpirovať k lepšiemu, vyváženjšiemu a v konečnom dôsledku kvalitnejšiemu životu. Každý model je zastúpením jedného atribútu z kruhu potrieb<sup>46</sup>, a predstavuje časť života, ktorá je s ním spojená. Mojou víziou je neponúkať len odev, ale s ním aj spôsob života. Keď si zákazník kúpi nohavice, ktoré sú súčasťou odevu určeného a kultúrne udalosti, kupuje si zároveň pripomienku toho, že by sa mal takejto udalosti zúčastniť.

Pre vizuálnu stránku odevnej kolekcie som čerpala inšpiráciu z dvoch smerov, prvým bol športový odev, symbolizujúci detstvo, a druhým takzvaný office look<sup>47</sup>, ktorý je spájaný s dospelosťou. Prerod z dievčatka v ženu a z chlapca v muža, to býva často moment kedy sa cítime stratení, nevieme kam patríme, a chvíľu nám trvá než sa zorientujeme. Potom si však uvedomíme, že si vlastne nemusíme vybrať jedno alebo druhé, jediné čo musíme, je nájsť balans.<sup>48</sup>



obr. 5 Moodboard

<sup>46</sup> str. 23

<sup>47</sup> Kancelársky štýl odievania, formálnejší

<sup>48</sup> Rovnováha

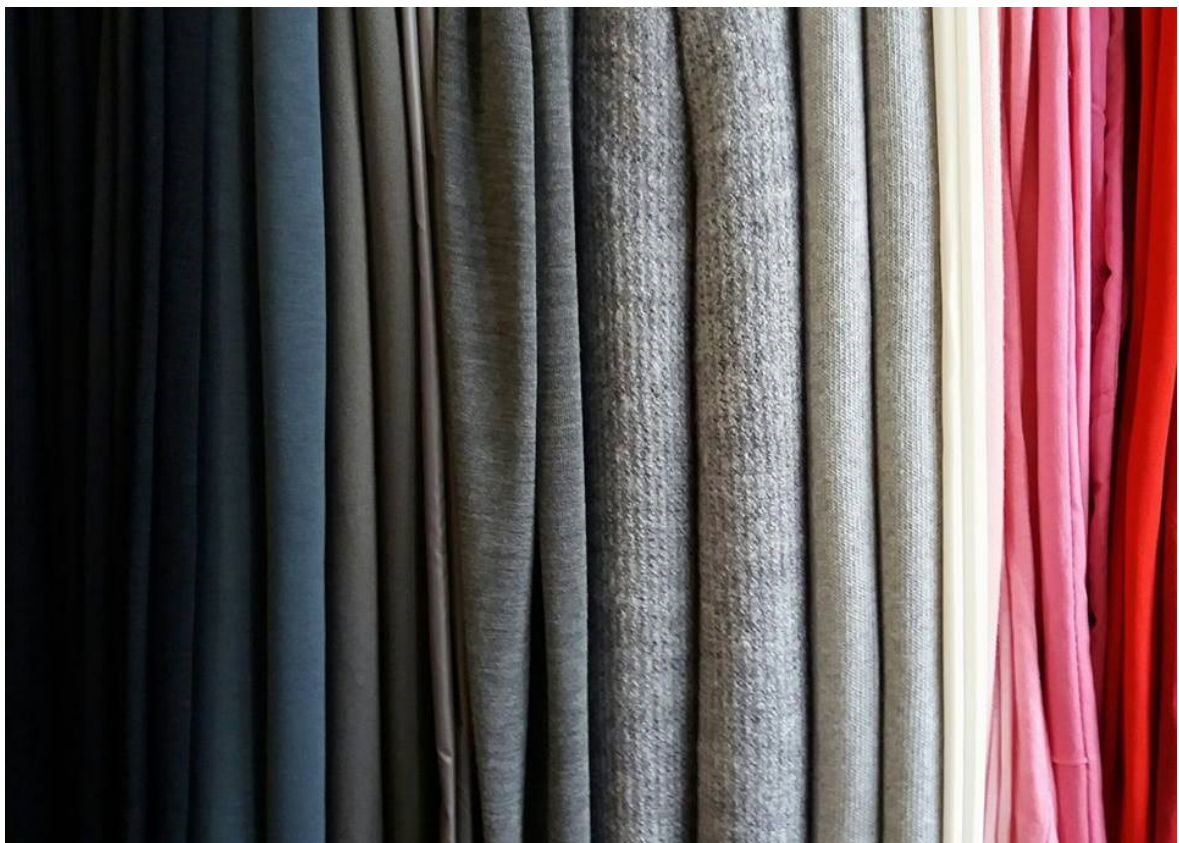


## 4.1 Farebnosť a materiály

Základom je paleta farieb od čiernej po bielu, obsahujúca v najväčšom zastúpení odtiene sivej. Tento harmonický základ, vychádza z rovnováhy ktorú sa snažím svojou bakalárkou doceliť. A keďže sa moja inšpirácia vychádza z vyváženého života, musia sa tam na doplnenie minimalistických farieb, objaviť aj farby pestrejšie. Za najvýraznejšie farby kolekcie som určila baby ružovú a karminovo červenú. Detská ružová, v nás vyvoláva pocity na detstvo, kedy bolo ešte nosenia pestrých farieb na dennom poriadku, a ako dievčatá sme sa ružovej nikdy nevyhli. Sýta červená zas predstavuje silnú, nezávislú a sebavedomú ženu, ktorá je dospelá, a žije si po svojom.

Keď vyrastáme, nastane moment kedy dokončíme školu, odsťahujeme sa od rodičov a nájdeme si prácu, vtedy na nás po prvý krát doľahnú starosti života dospelého. Musíme si dať pozor aby nás tento nový svet úplne nepohltil, je potrebné ponechať si trochu detskej radosti a bezstarostnosti. To, čo musíme urobiť je nájsť rovnováhu, poznať kedy môžeme prejavíť to dieťa v nás, a naopak kedy je potrebné ukázať serióznú stránku.

Materiály sú volené tak, aby bolo nosenie odevu čo najpríjemnejšie, keďže sa jedná a ready to wear<sup>49</sup> kolekciu. To zahŕňa pleteniny, bavlnené úplety, ale aj tkaniny či splývavý satén.



obr.6 Materiály

---

<sup>49</sup> pripravené na nosenie

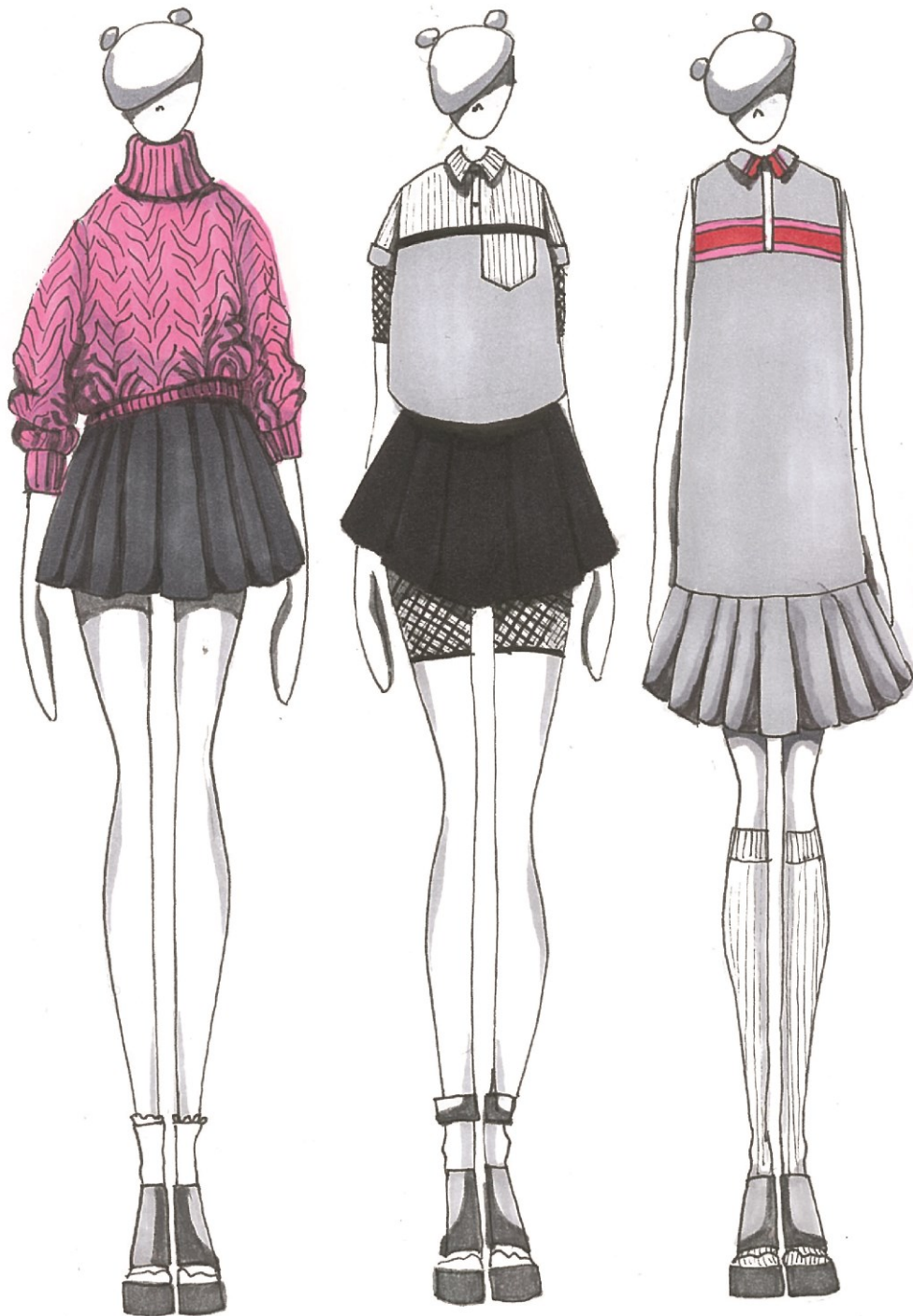
## 4.2 Proces výroby v Čechách

Realizácia kolekcie za spolupráce s lokálnymi firmami, výrobnými zariadeniami na sériovú produkciu konfekčných kolekcií. Výhodou tejto metódy je konkurencie schopná cena, tá sa nedá porovnať so zákazkovou produkciou, ktorú využívajú českí dizajnéri. Všetky výrobné procesy sa uskutočňujú na jednom mieste, a opakovanie už nastavenej produkcie je jednoduchou manažérskou činnosťou, s tým, že návrhár má čas a energiu na navrhovanie samotné, propagáciu a obchod.

Výroba kolekcie Circle bude realizovaná v lokálnych českých firmách, aby podporila domáci trh a využila dostupné metódy a technológie, prípadne bude kladená požiadavka na vývoj nových technológií, či ich nákup. V Českej Republike a na Slovensku existuje aj po prechode na tržné hospodárstvo po revolúcii, asi cez tristo kvalitných firiem, ktoré sa venujú textilnému priemyslu. V Čechách vyrábajú aj niektoré svetové značky ako napr. Prada, či dávnejšie Hugo Boss.

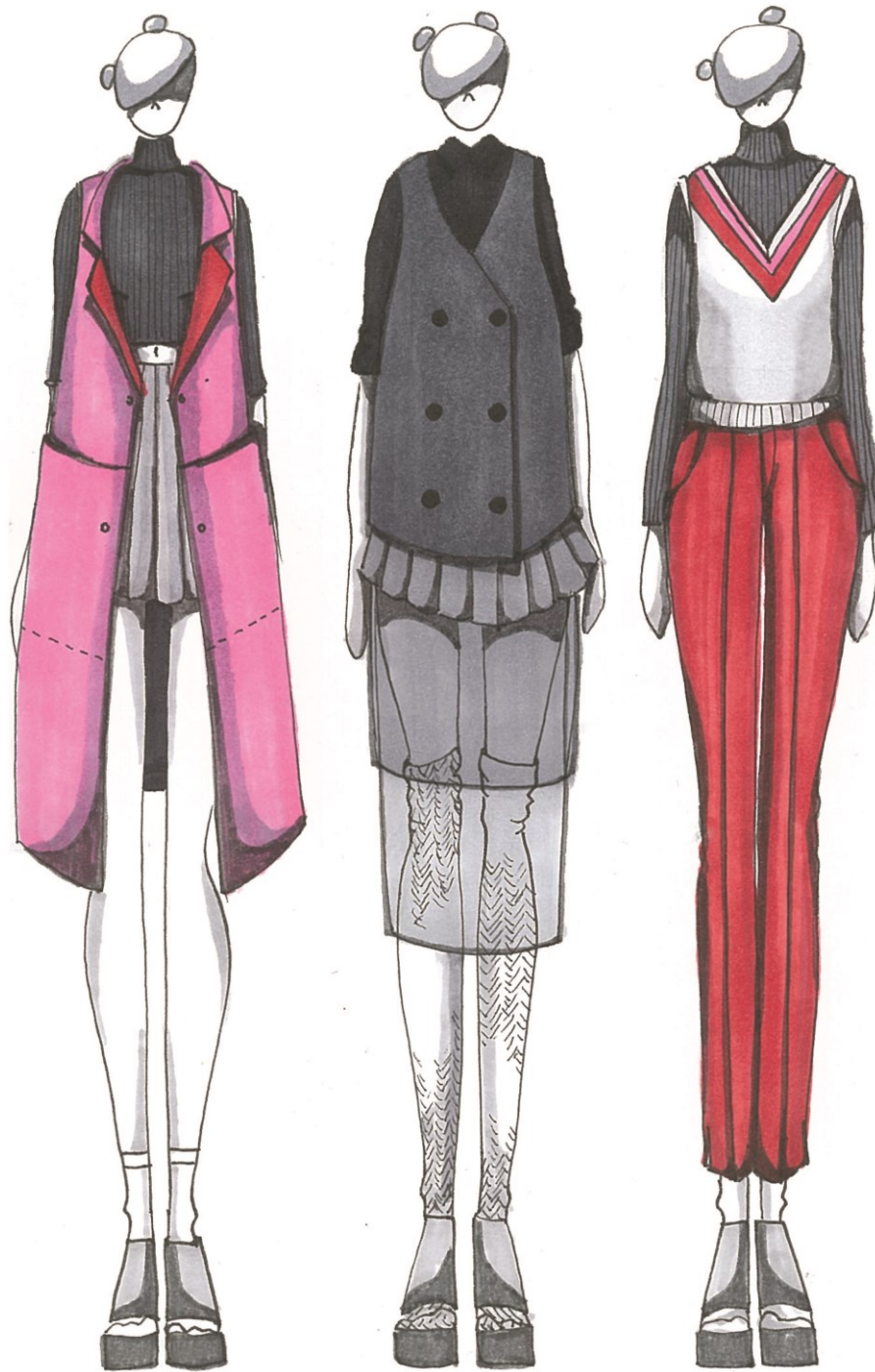
Ja som si vybrala spoluprácu so stredne veľkými výrobami, na doporučenie produkčných spoločností, s ktorými som naviazala kontakt. Pre realizáciu častí kolekcie z úpletových materiálov vyberám t materiálov výrobcu AB-tex, Manila, talianskej firmy Reda, či poľských firiem s veľmi bohatým sortimentom. Na dodanie tkanín som si vybrala špičkovú firmu Hedva, ktorá ich sama vyrába. Nano membračné materiály a materiály s prímiesou hodvábu odoberám od firmy Moraviatex. Pleteniny aj tkaniny sa budú, podľa mojich návrhov a pripravených vzoriek prevedených do programu PDS Tailor zlínskej firmy ClassiCAD s.r.o., realizovať na viacerých miestach. Každá produkcia je zameraná na iný segment, ide mi to čo najlepšie využiť ich skúsenosti.

### 4.3 Kresebné návrhy

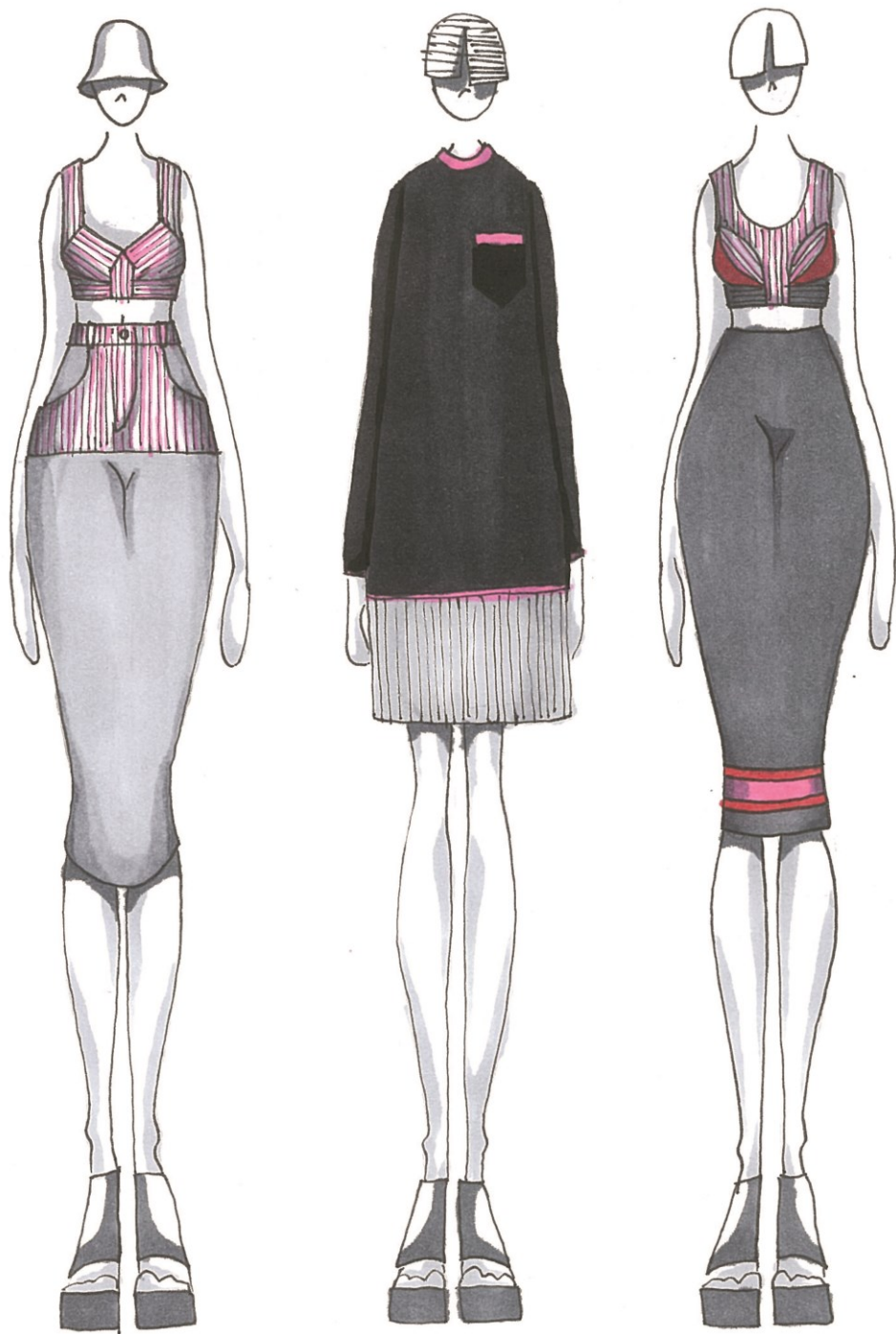


obr. 7 Vzdelanie

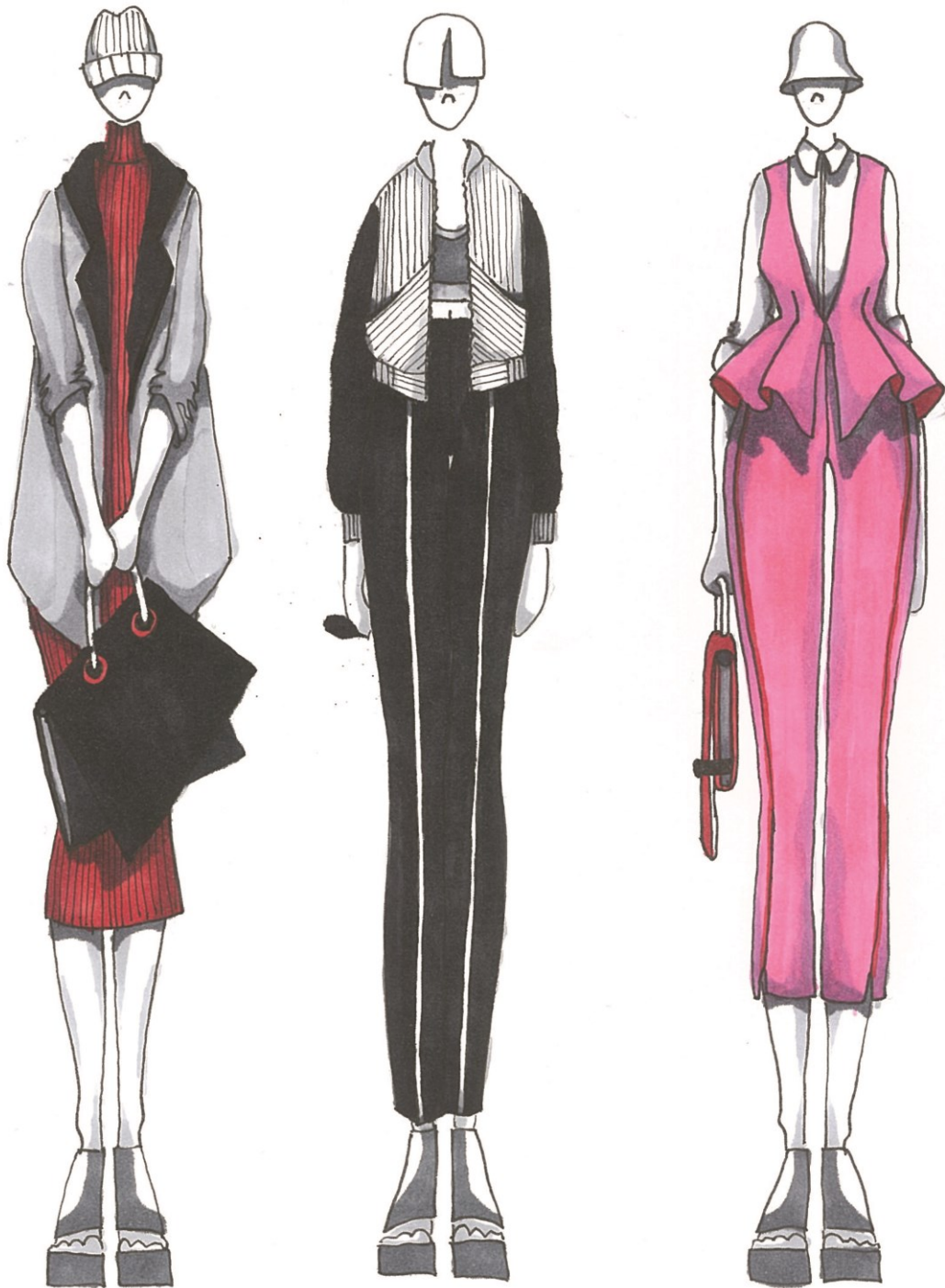




obr. 8 Vzdelanie 2

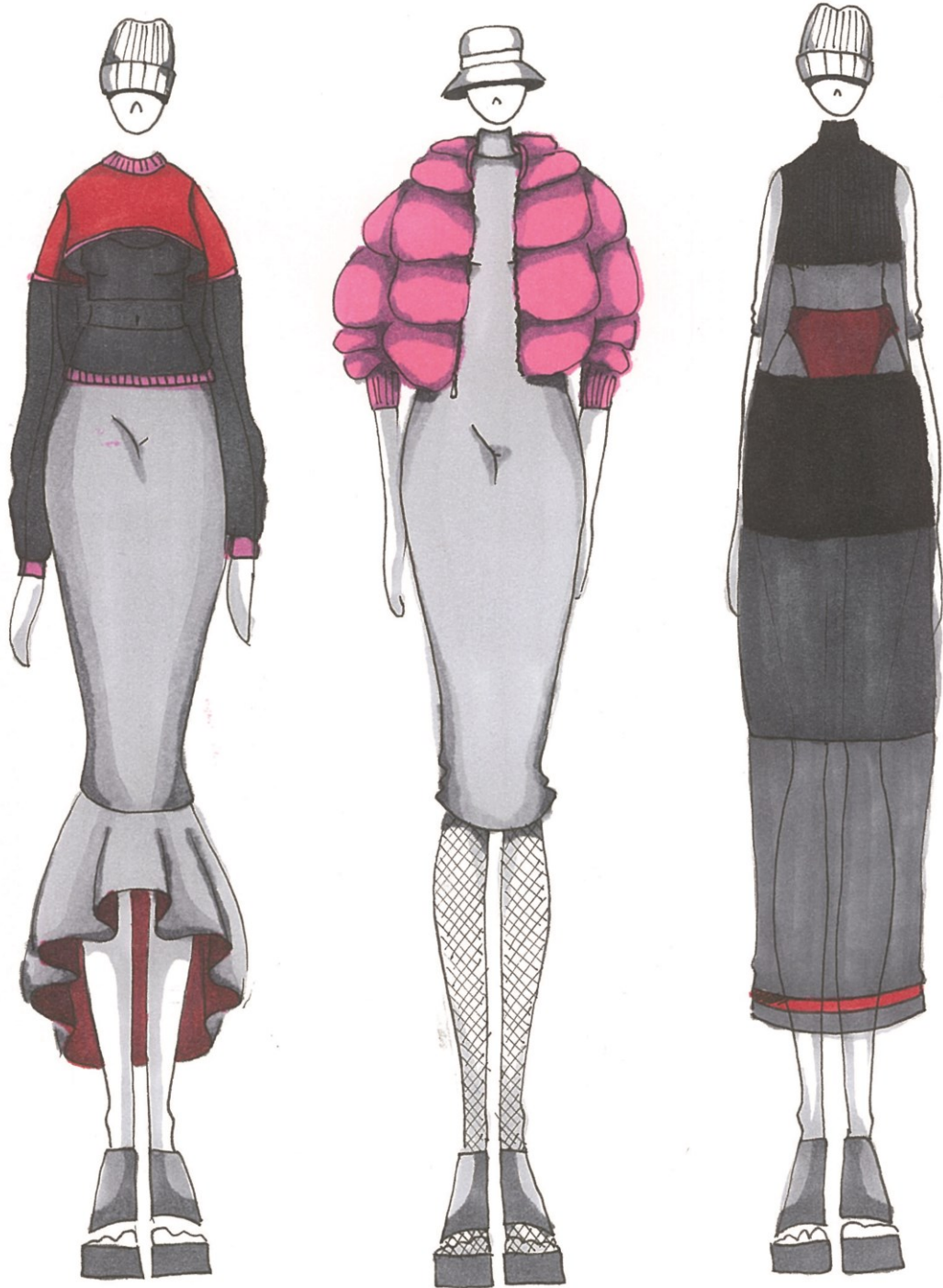


obr. 9 Kariéra

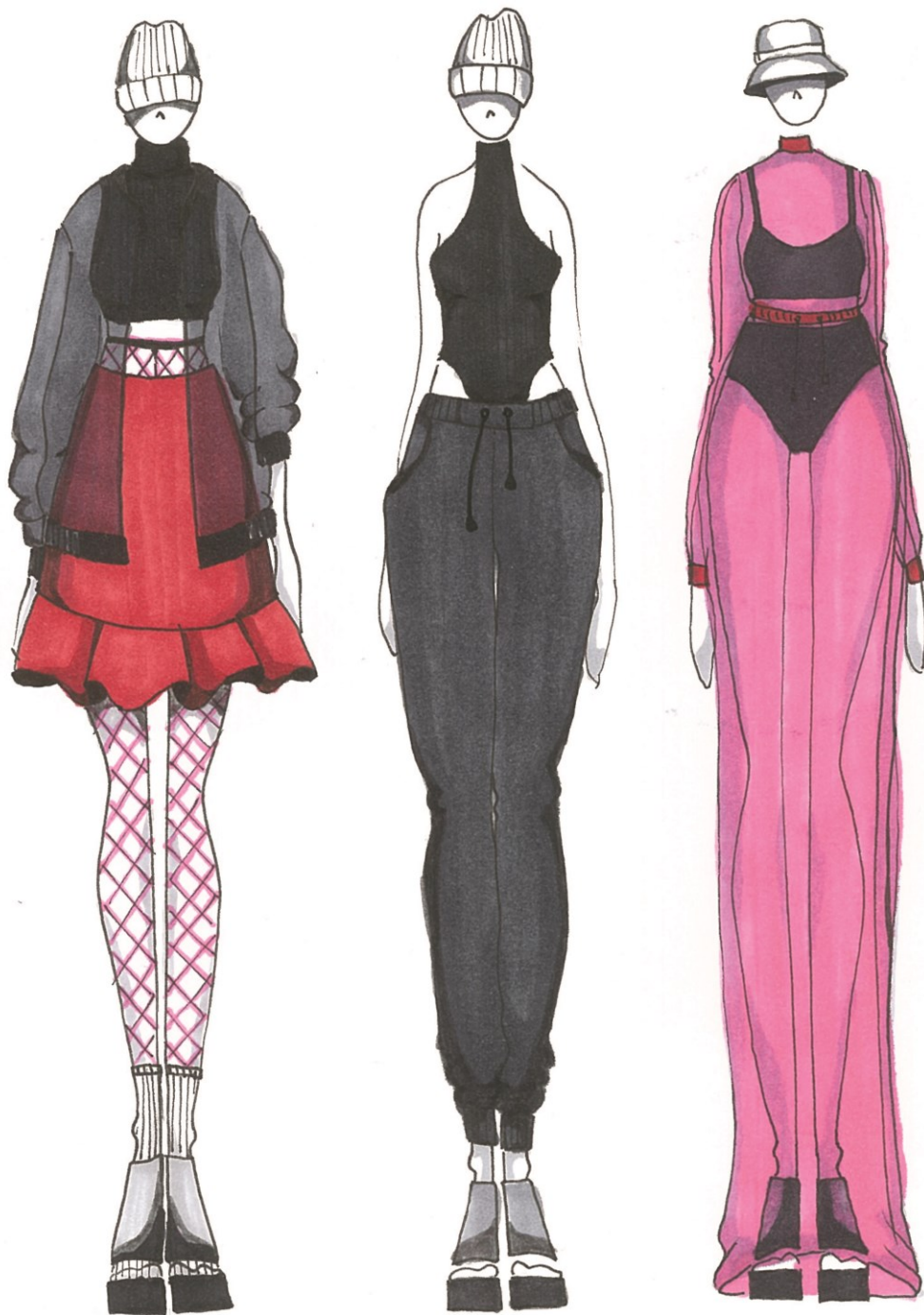


obr. 10 Kariéra 2

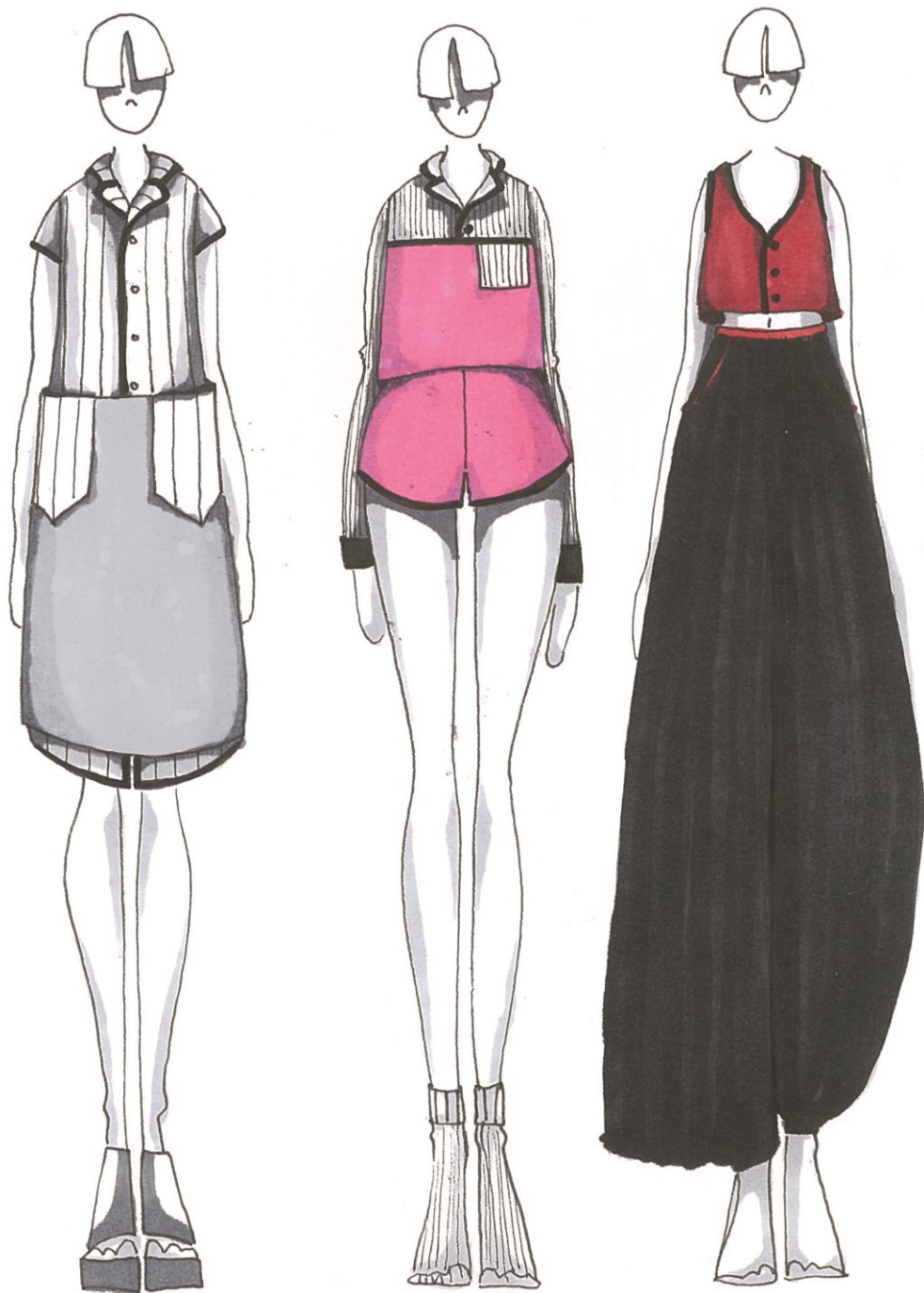




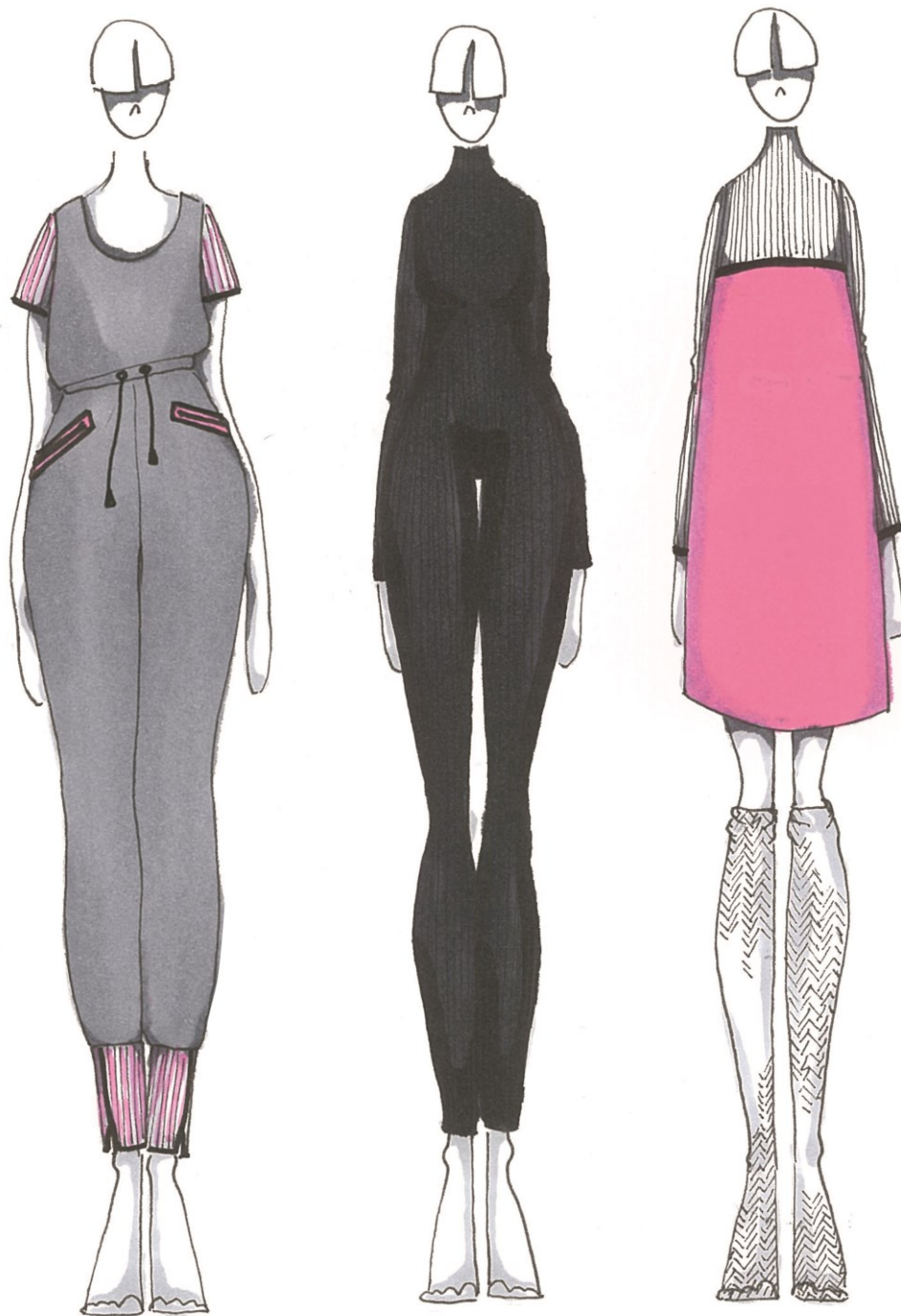
obr.11 Sociálny život



obr. 12 Sociálny život 2



obr. 13 Relax



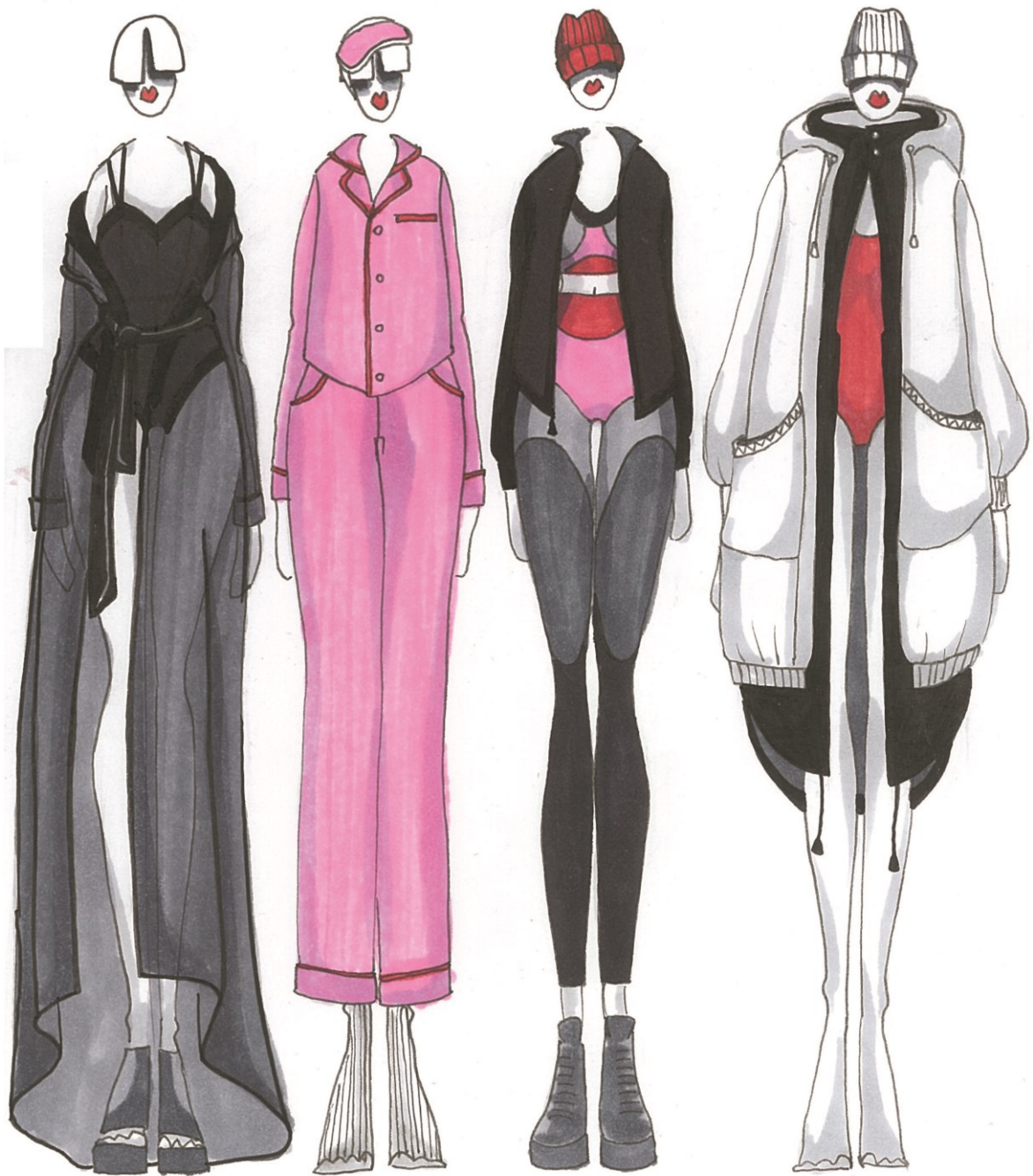
obr. 14 Relax 2





obr. 15 Vzdelanie, kariéra, sociálny život, kultúra



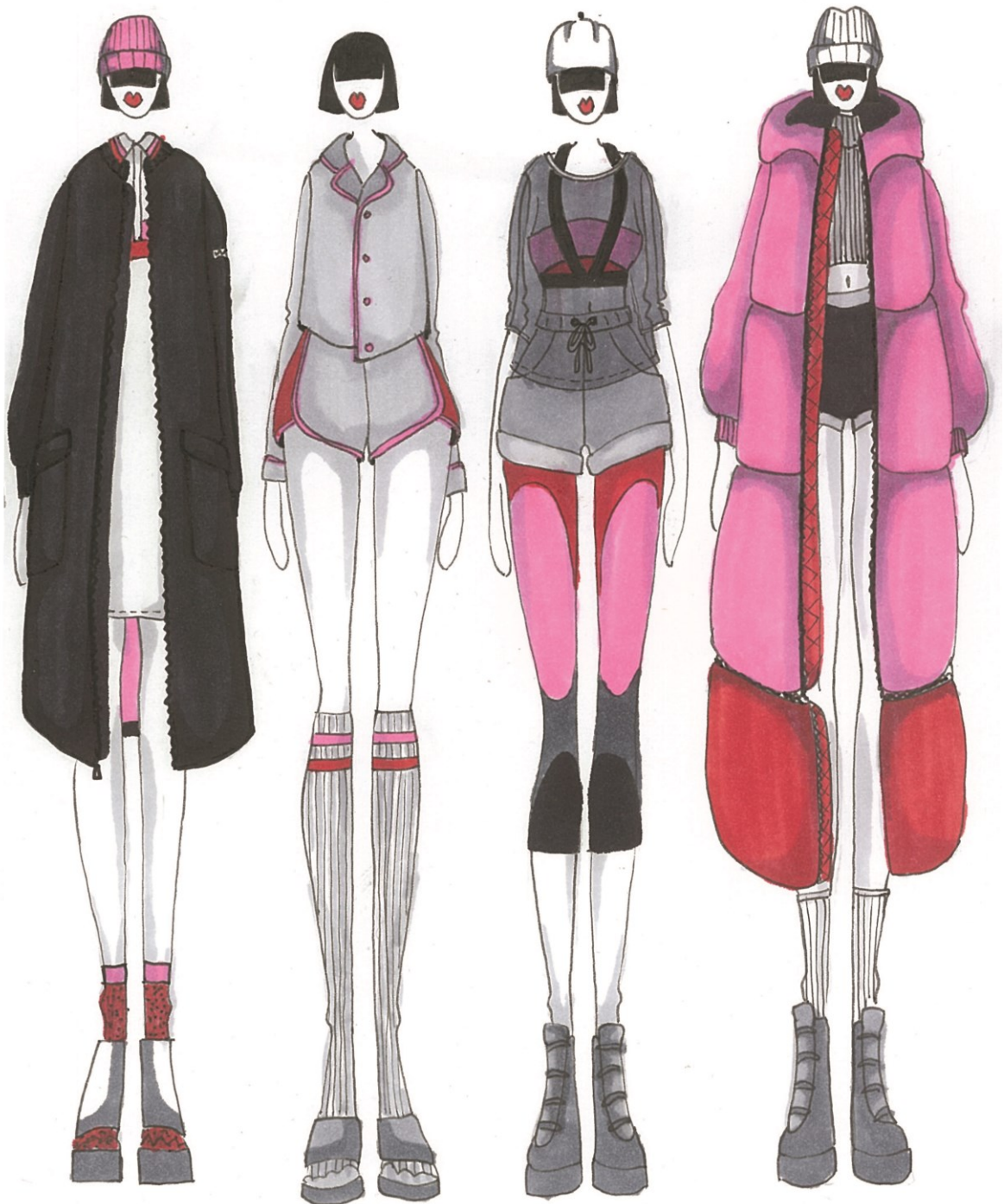


obr. 16 Súkromný život, relax, zdravie, príroda



obr. 17 Vzdelanie, kariéra, zábava, kultúra





obr. 18 Rodina, relax, zdravie, príroda

### **III. PROJEKTOVÁ ČASŤ**

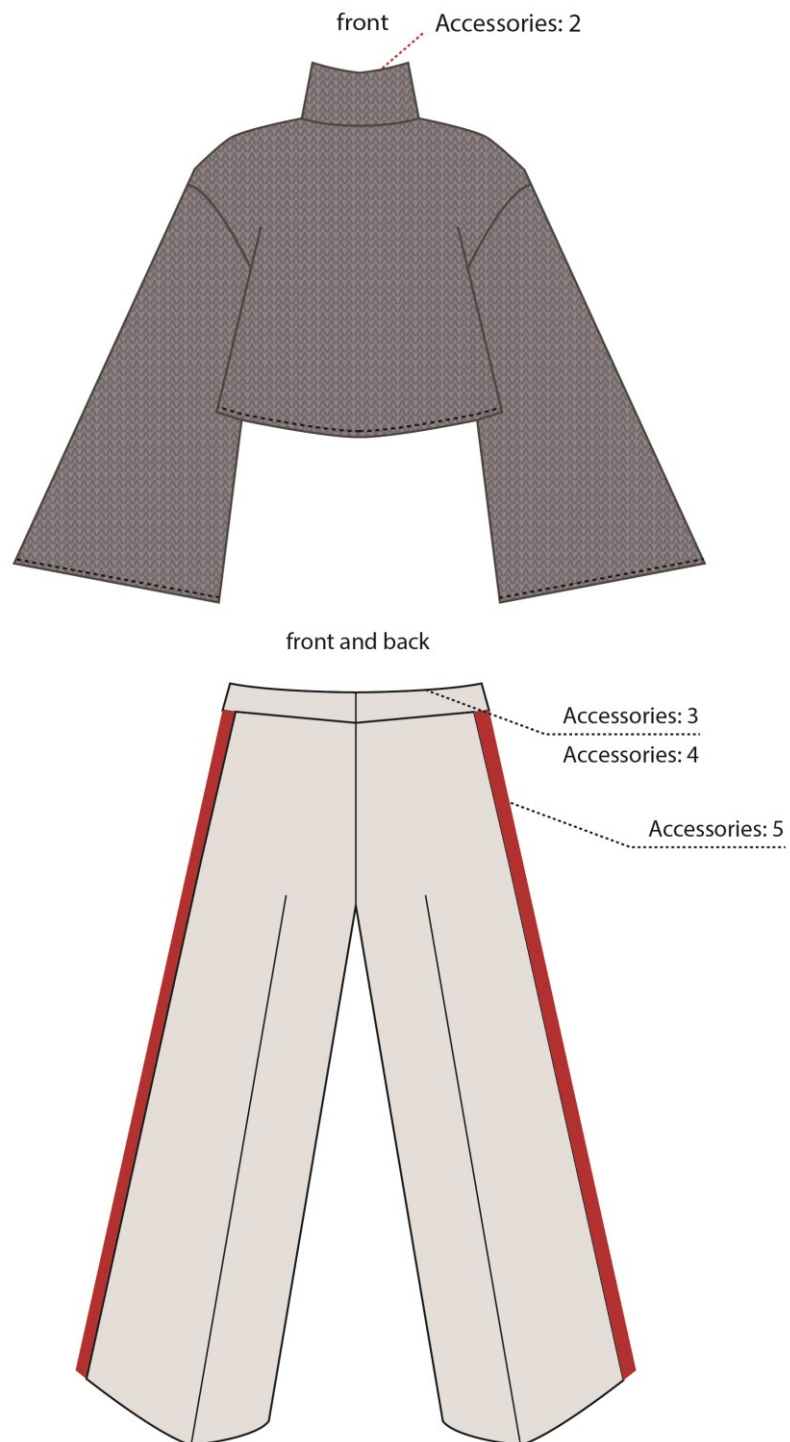
## 5 TECHNICKÉ NÁKRESY

Keďže súčasťou témy mojej bakalárskej práce bola aj spolupráca s lokálnymi dielňami a výrobami, rozhodla som sa doplniť ju o prípravu technických nákresov pre výrobu.

### 5.1 Model 1 - Kultúra

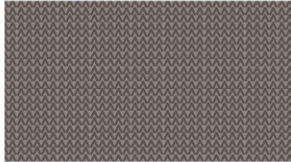


obr. 19 Model č.1

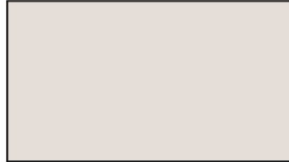


obr. 20 Model č.1 - technický nákres

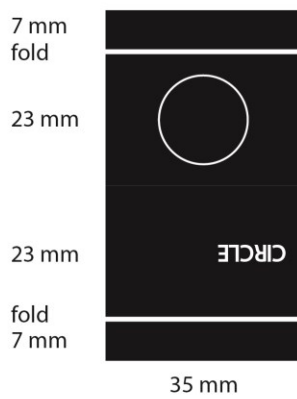
Identification of material:  
Fabric 1: cotton knitt / face 1  
Quality: 100% cotton



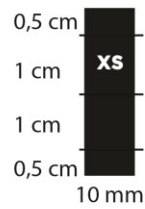
Identification of material:  
Fabric 2: cotton woven - stretch / face 2  
Quality: 100% cotton



Accessories: 4



Accessories: 3



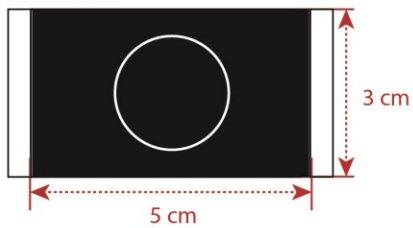
Accessories:1  
hidden zipper  
side / left  
rubber matt in color



Accessories: 5  
Material strip - trousers - cotton woven - stretch / face 2



Accessories: 2  
Inner label



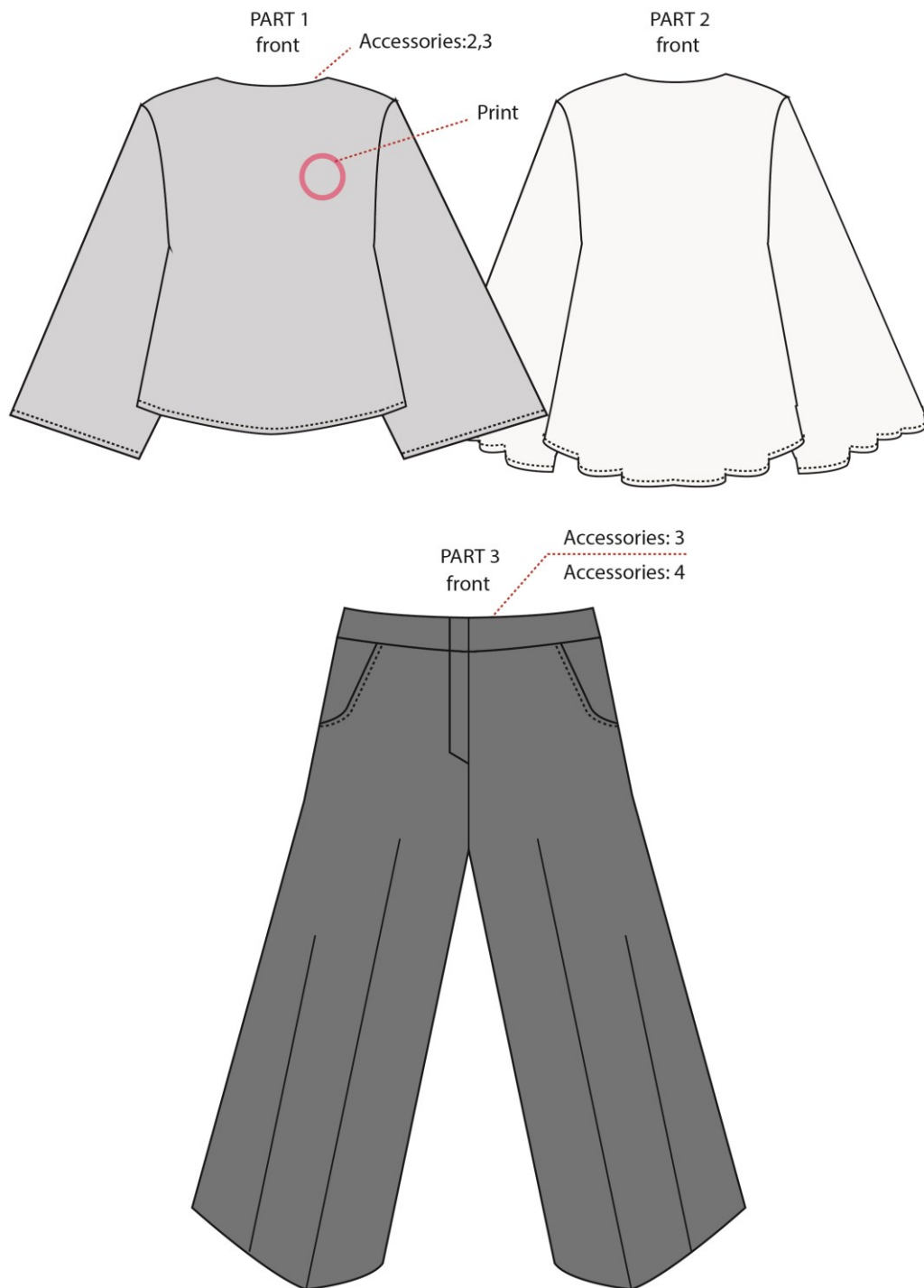
obr. 21 Model č. 1 -Detail

## 5.2 Model 2 – Vzdelanie



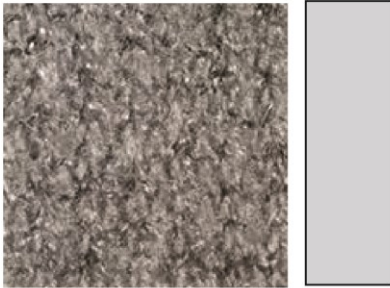
obr. 22 Model č.2





obr. 23 Model č.2 – technický náčrt

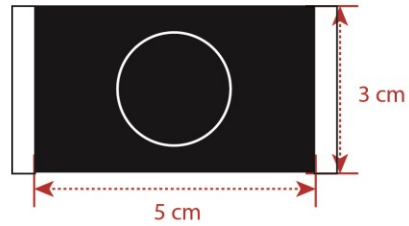
Identification of material: PART 1  
 Fabric 1: cotton knitt / face 1  
 Quality: 100% wool



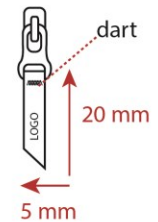
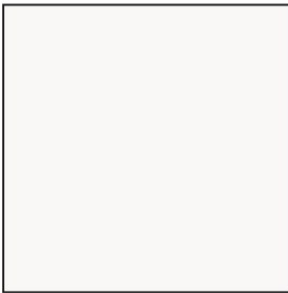
Accessories: 1  
 hidden zipper  
 side / left  
 rubber matt in color



Accessories: 2  
 Inner label

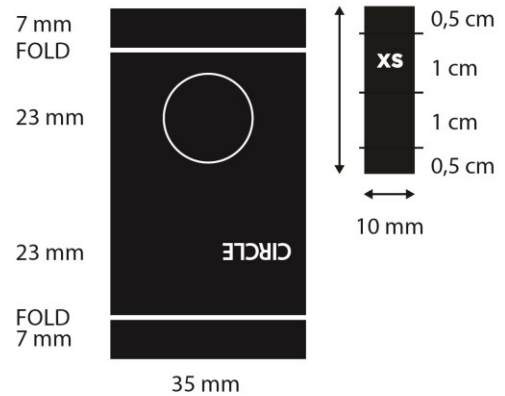


Identification of material: PART 2  
 Fabric 2: light woven fabric / face 3  
 Quality: 100% cotton

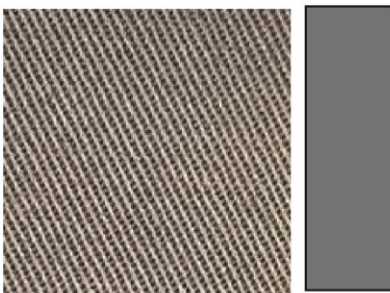


Accessories: 4  
 35 mm

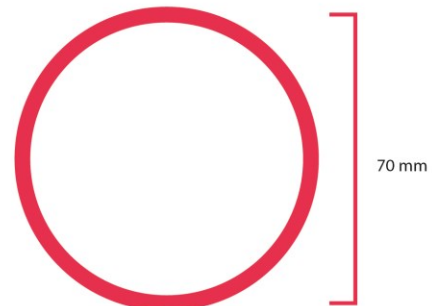
Accessories: 3



Identification of material: PART 3  
 Fabric 2: woven fabric / face 2  
 Quality: 100% cotton

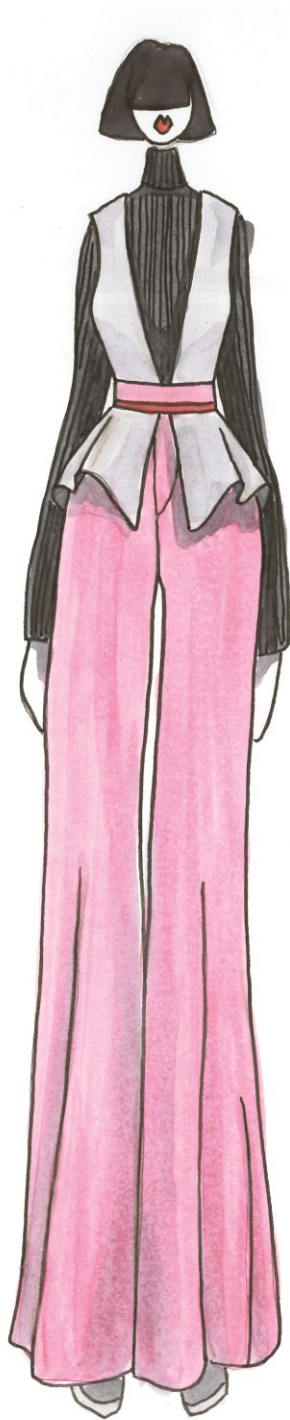


Print: transfer - see colour

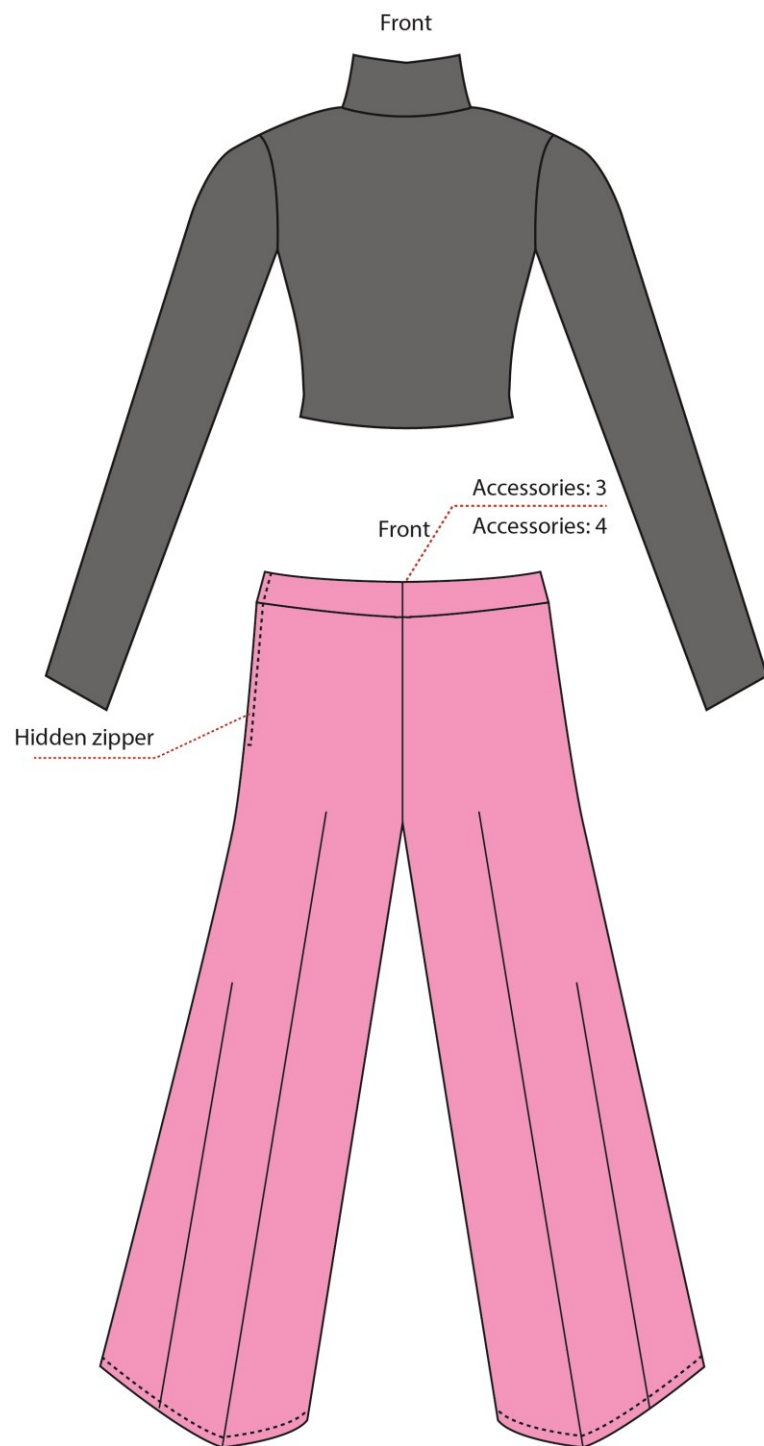


obr. 24 Model č. 2 - Detail

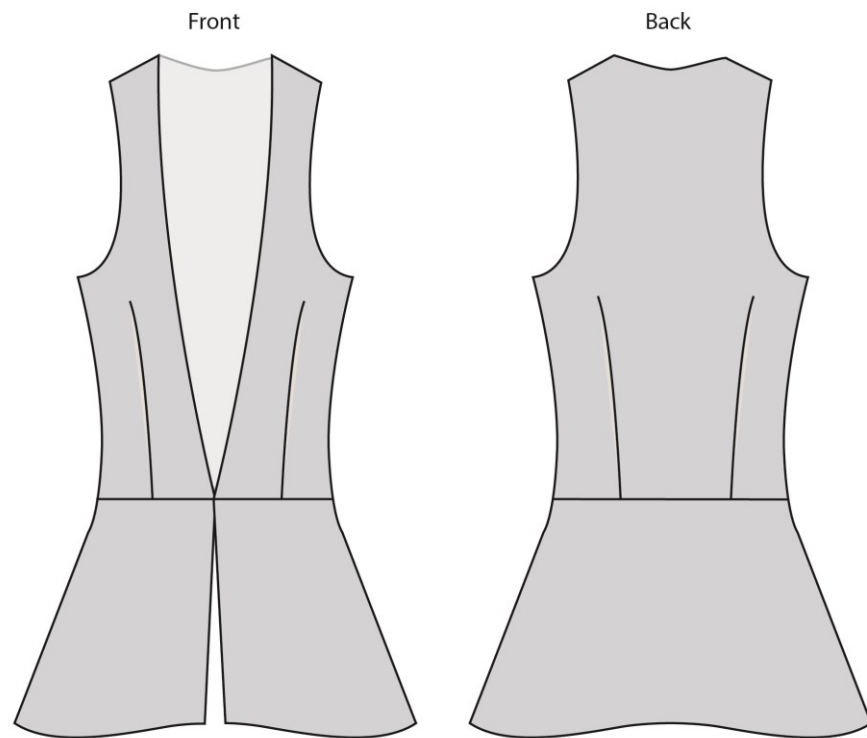
### 5.3 Model 3 – Kariéra



obr. 25 Model č. 3



obr. 26 Model č. 3 – technický náčrt



Accessories 1: belt - elastic  
Dee detail - side 3

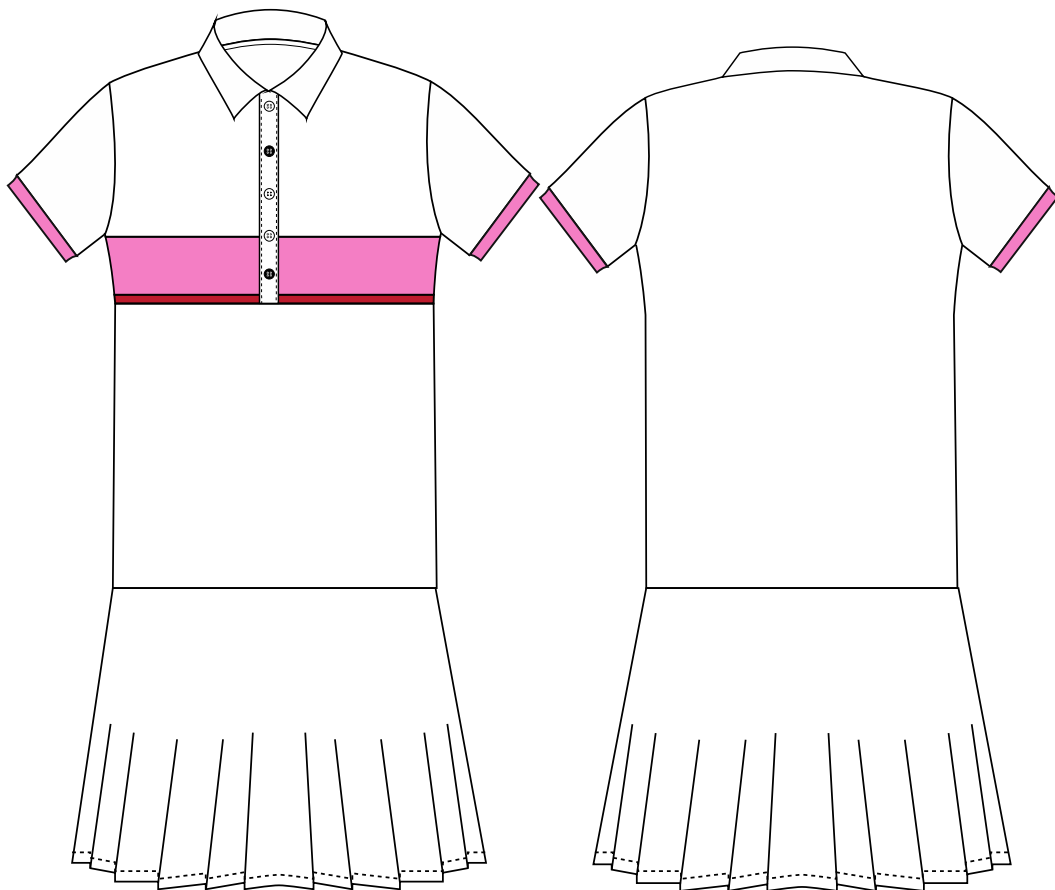


obr. 27 Model č. 3 - Detail

## 5.4 Model 4 – Rodina



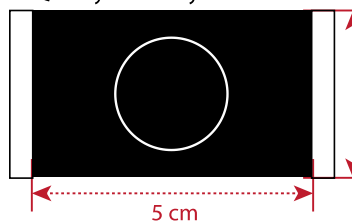
obr. 28 Model č. 4



Identification of material:  
Fabric 1: Pique - lacosta  
Quality: 100 % cotton



Identification of material:  
Fabric: woven label  
Quality: 100% nylon



Accessorie 1:  
Button - lasered



obr. 29 Model č. 4 – technický nákres a detail

## 5.5 Model 5 – Sociálny život

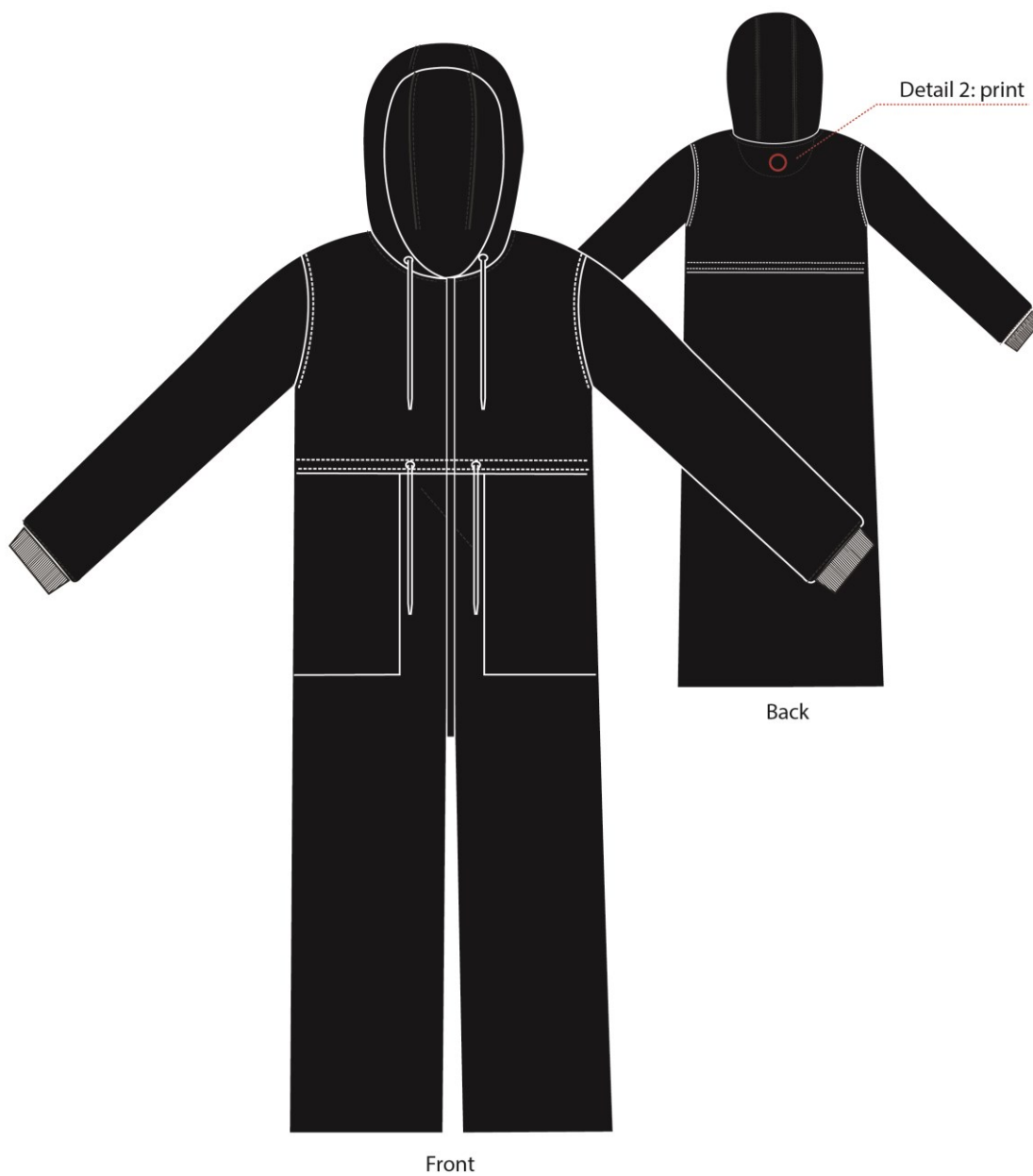


obr. 30 Model č. 5





obr. 31 Model č. 5 – technický náčrt

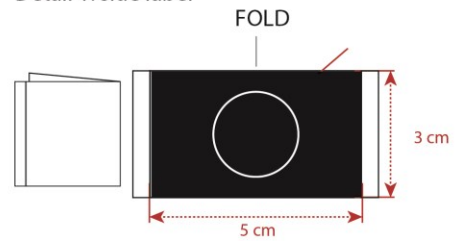


obr. 32 Model č. 5 – technický nákres 2

Identification of material:  
Fabric 1: lycra  
Quality: 100 % PES



Detail 1: side label



Identification of material:  
Fabric 1: lycra  
Quality: 100 % PES



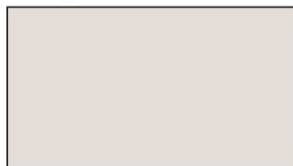
Detail 2: print



Identification of material:  
Fabric 1: lycra  
Quality: 100 % PES



Identification of material:  
Fabric 1: tyl - fabric  
Quality: 100 % PES



Identification of material:  
Fabric 1: nylon fabric  
Quality: 100 % PES

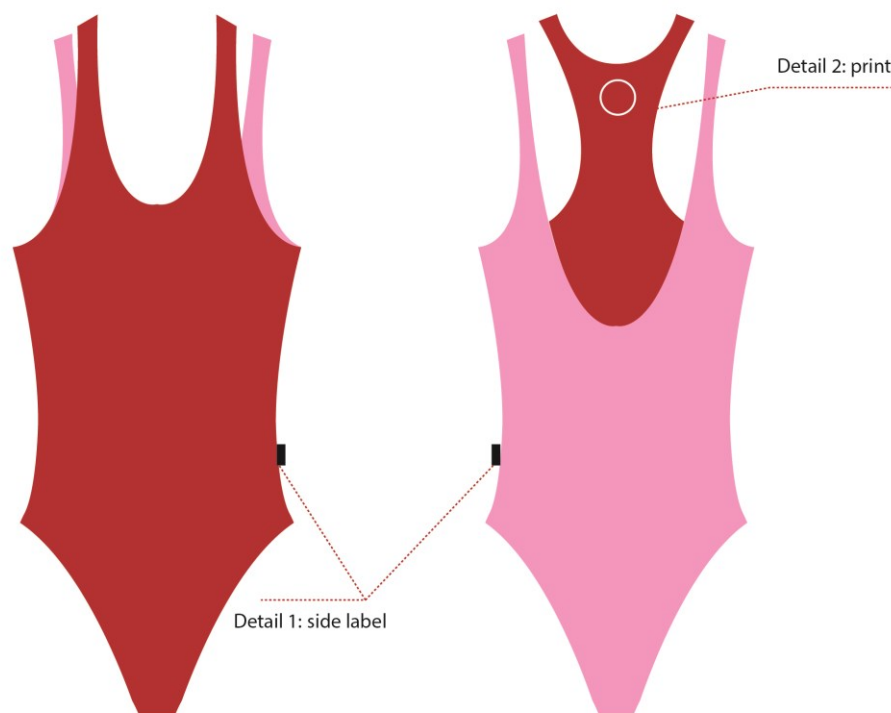


obr. 33 Model č. 5 - Detail

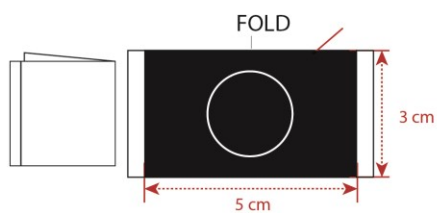
## 5.6 Model 6 – Příroda



obr. 34 Model č. 6



Detail 1: side label



Identification of material:  
Fabric 1: lycra  
Quality: 100% PES



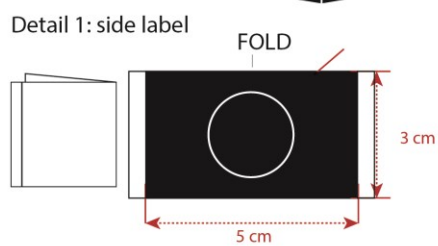
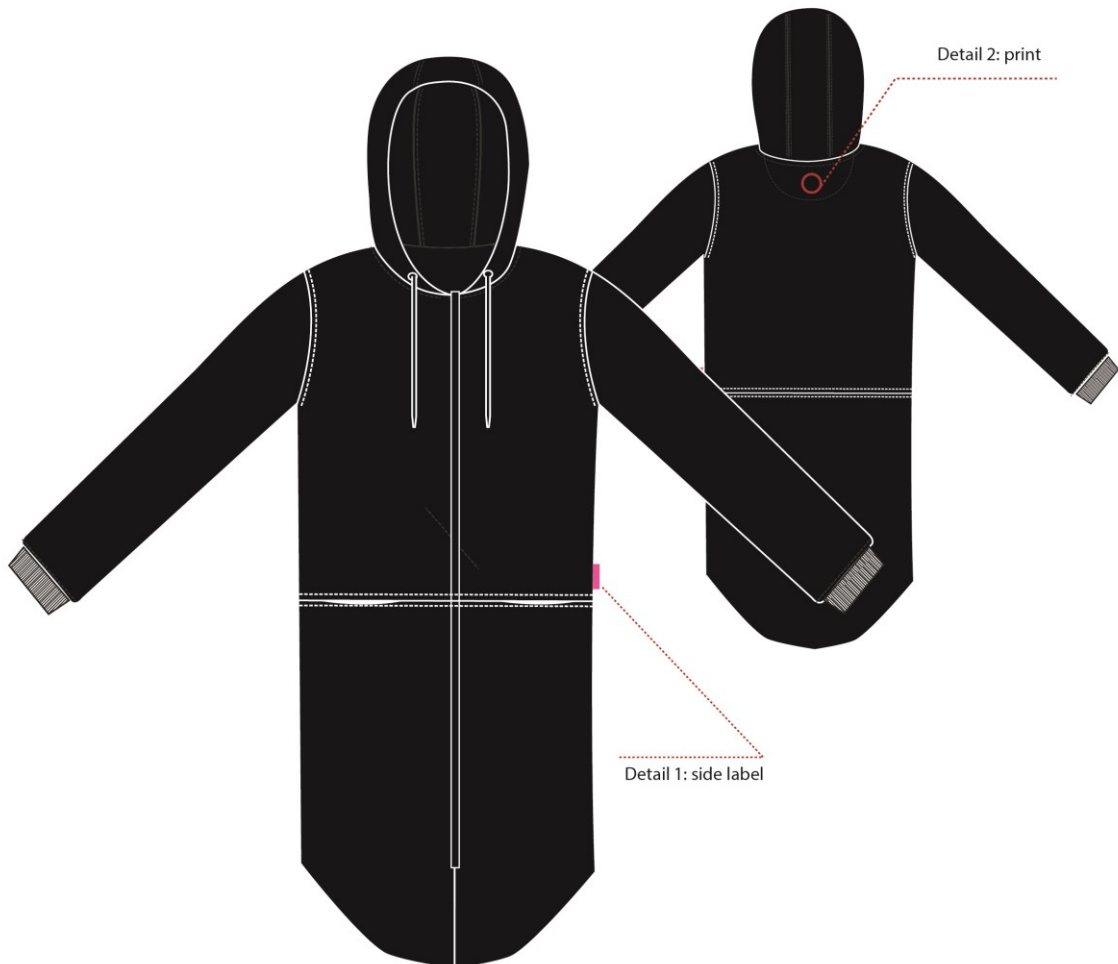
Detail 2: print



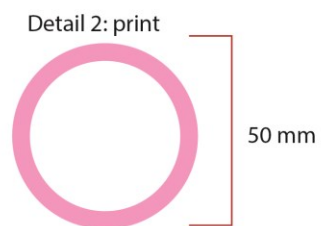
Identification of material:  
Fabric 1: lycra  
Quality: 100% PES



obr. 35 Model č.6 – technický nákras



Identification of material:  
Fabric 1: lycra  
Quality: 100% PES



Identification of material:  
Fabric 1: lycra  
Quality: 100% PES



obr. 36 Model č.6 – technický nákras 2

## 5.7 Model 7 – Zdravie



obr. 37 Model č. 7

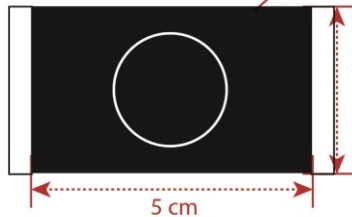




Identification of material:  
Fabric 1: rib 4 x 4  
Quality: cotton



Inner label:  
Quality: high definition  
Fabric: 100 % Polyamid



Zipper puller  
Material: leather  
Logo application:  
emboss in



obr. 38 Model č. 7 – technický náčres

## ZÁVER

Ako základ pre realizáciu tejto práce som viedla solídny výskum, v oblasti pozitívnej psychológie a súčasných tendencií vplývajúcich na pocity šťastia. Vďaka tomu sa mi podarilo túto tému dobre uchopiť a vytvoriť niečo, čo je síce vo svojej podstate jednoduché, ale zato veľmi trefné. Téma šťastia, je síce veľmi náročná na obsiahnutie, pochopenia a hlavne definovanie, ale zato vďačná. Dokáže osloviť nesmierne množstvo ľudí, je blízkou každému, nehľadiac na to, z akých ekonomických pomerov vzišiel, akej je rasy, či orientácie, všetci chceme byť šťastní.

Kolekcia, ktorú som vytvorila za úlohu pomôcť svojmu nositeľovi žiť aktívny, naplnený a vyvážený život, s ktorým bude sám spokojný, a ktorý mu bude prinášať radosť. Táto predstava je zatiaľ iba teóriou, ale pre ďalší posun, by som ju určite chcela otestovať v praxi. Rada by som zistila, či môže mať odev skutočne schopnosť motivovať.

**ZOZNAM POUŽITEJ LITERATURY**

[1] SCHWARTZ, Barry. *The paradox of choice: why more is less*. New York: HarperCollins, 2005, xi, 265, 15 s. An ecco book. ISBN 0060005688.

[2] RONNBERG, Ami a Kathleen MARTIN. *The book of symbols: reflections on archetypal images*. Köln: Taschen, c2010, 807 s. ISBN 9783836514484.

[3] SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.

[4] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, 131 s. Psyché. ISBN 9788024744360.

[5] MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014, 317 s. ISBN 9788026206187.

[6] SINEK, Simon. *Začněte s proč: jak vůdčí osobnosti inspirují k činům*. V Brně: Jan Melvil, 2013, 255 s. Žádná velká věda. ISBN 9788087270554.

[7] SINEK, Simon. *Lídři jedí poslední: proč některé týmy drží pohromadě a jiné se rozpadají*. V Brně: Jan Melvil, 2015, 288 s. Žádná velká věda. ISBN 9788087270899.

**Internetové zdroje:**

[1] Simon Sinek on Millennials in the Workplace. In: Youtube [online]. 19.10.2016 [cit. 24-01-2017]. Dostupné z: <http://www.insidequest.com/>

[2] The paradox of choice | Barry Schwartz. In: Youtube [online]. 16.01.2007 [cit. 29-01-2017]. Dostupné z: <http://www.ted.com>

[3] What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger, In: Youtube [online]. 25.01.2016 [cit. 19-03-2017]. Dostupné z: [https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?language=sk](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=sk)

[4] Why we're unhappy – the expectation gap/Nat ware, In: Youtube [online]. 19.10.2016 [cit. 24-01-2017]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9KiUq8i9pbE&t=324s>

## ZOZNAM POUŽITÝCH SYMBOLOV A SKRATIEK

atd'     A tak d'alej.

Napr.    Například.

A pod.   A podobne.

**ZOZNAM OBRÁZKOV**

|   |    |
|---|----|
| obr. 1 milenialiti.....   | 11 |
| ( <a href="https://www.theguardian.com/world/2016/mar/08/generation-y-curling-or-maybe-what-the-world-calls-millennials">https://www.theguardian.com/world/2016/mar/08/generation-y-curling-or-maybe-what-the-world-calls-millennials</a> ) |    |
| obr. 2 Maslowova pyramída potrieb.....  | 17 |
| ( <a href="http://www.filosofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/">http://www.filosofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/</a> )   |    |
| obr. 3 Atribúty vyváženého života.....  | 22 |
| obr. 4 Kruh potrieb .....   | 23 |
| obr. 5 Moodboard.....   | 25 |
| obr. 6 Materiály.....   | 26 |
| obr. 7 Vzdelanie .....  | 28 |
| obr. 8 Vzdelanie 2 .....  | 29 |
| obr. 9 Kariéra .....  | 30 |
| obr. 10 Kariéra 2.....  | 31 |
| obr. 11 Sociálny život.....   | 32 |
| obr. 12 Sociálny život 2.....   | 33 |
| obr. 13 Relax.....  | 34 |
| obr. 14 Relax 2 .....   | 35 |
| obr. 15 Vzdelanie, kariéra, sociálny život, kultúra .....   | 36 |
| obr. 16 Súkromný život, relax, zdravie, príroda.....  | 37 |
| obr. 17 Vzdelanie, kariéra, zábava, kultúra.....  | 38 |
| obr. 18 Rodina, relax, zdravie, príroda.....  | 39 |
| obr. 19 Model č.1 .....   | 41 |
| obr. 20 Model č.1 - technický nákres.....   | 42 |
| obr. 21 Model č. 1 -Detail.....   | 43 |
| obr. 22 Model č. 2 .....  | 44 |
| obr. 23 Model č.2 – technický nákres.....   | 45 |
| obr. 24 Model č. 2 - Detail.....  | 46 |
| obr. 25 Model č. 3 .....  | 47 |
| obr. 26 Model č. 3 – technický nákres.....  | 48 |
| obr. 27 Model č. 3 - Detail.....  | 49 |
| obr. 28 Model č. 4.....   | 50 |
| obr. 29 Model č. 4 – technický nákres a detail.....   | 51 |
| obr. 30 Model č. 5.....   | 52 |
| obr. 31 Model č. 5 – technický nákres.....  | 53 |
| obr. 32 Model č.5 – technický nákres 2.....   | 54 |
| obr. 33 Model č. 5 - Detail.....  | 55 |
| obr. 34 Model č. 6.....   | 56 |

---

|  |    |
|--|----|
| obr. 35 Model č. 6 – technický nákres.....   | 57 |
| obr. 36 Model č. 6 – technický nákres 2..... | 58 |
| obr. 37 Model č. 7.....                      | 59 |
| obr. 38 Model č. 7 – technický nákres.....   | 60 |

## ZOZNAM PRÍLOH



**PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHY**