

# **Psychosociální souvislosti osobní pohody.**

## **Optimismus. Kvalita života.**

Osnova

Mgr. Kristína Tóthová

# Co je pozitivní psychologie?

- směr v současné psychologii, který se teoreticky, výzkumně i prakticky zaměřuje na doplnění celkového obrazu psychiky kladná témata
- americký psycholog Martin Seligman: věda o:
  - pozitivních emocích (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitcích a zkušenostech,
  - pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti (optimismus, nezdolnost, smysl pro humor, svědomitost, sebedůvěra)
  - pozitivně fungujících společenstvích a institucích
- aktuálně: výzkum kvality života, životní spokojenosti a podpoře pozitivního prožívání

# Východiska, vznik, současnost

- přelom 20. a 21. století: hlavním cílem je podle představitelů hnutí M. Seligmana a M. Csikszentmihalyiho snaha porozumět kladným stránkám osobnosti a podpořit rozvoj vnitřních sil člověka
- současní badatelé se věnují tématům z kognitivní oblasti (moudrost, touha po poznání, vnímaná osobní zdatnost, tvořivost), z oblasti speciálních způsobů zvládnání náročných životních situací (otázka smysluplnosti života, spiritualita, pokora či z oblasti sociální psychologie - soucítění, odpouštění a smířování, empatie a altruismus)
- výzkum: snaha o uplatnění získaných poznatků v praxi, aktuální trend **aplikované pozitivní psychologie** - klade důraz na využití výsledků zkoumání v oblasti životního stylu, ve vzdělávacím procesu, v psychoterapii a poradenství i v psychologii řízení a veřejné správě

# Kdo je šťastný člověk?

- Wilson v r. 1967 definoval šťastného člověka jako mladého, zdravého, s dobrým vzděláním a platem, extrovertního, optimistického, bezstarostného, nábožensky založeného, ženatého, s vysokou pracovní morálkou a umírněnými aspiracemi
- na pohlaví a míře inteligence podle tohoto autora nezáleží (dle Diener a kol., 1999)

# Vymezení pojmu osobní pohoda

- dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem (Diener a kol., 1999)
- kognitivní a emocionální hodnocení vlastního života, zahrnující jak emocionální reakce, tak kognitivní posouzení životní spokojenosti
- tři komponenty:
  - **emocionální odpovědi (prožívání pozitivních a negativních emocí)**
  - **uspokojení v různých oblastech života**
  - **celkové kognitivní (myšlenkové) posouzení vlastní životní spokojenosti**

# Složky osobní pohody

- pocit osobní pohody tvoří:
  1. psychická osobní pohoda
  2. sebeúcta (self-esteem)
  3. sebeuplatnění (self-efficacy)
  4. osobní zvládnání (personal control)
- „Psychická osobní pohoda je tvořena různými emočními a kognitivními dimenzemi, jako je například pozitivní a negativní afektivita, štěstí, životní spokojenost, shoda mezi očekávanými a dosaženými cíli, psychosomatické symptomy a nálada“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 336)

# Zdroje osobní pohody

- **vnější:** peníze, sociální kontakty, atd.
- **vnitřní:** vzdělání, sebedůvěra, dovednosti a schopnosti, spiritualita, atd.
- vnitřní zdroje spokojenosti jsou důležitější než vnější – mohou být využity k získání zdrojů vnějších

- socioekonomické a demografické faktory
  - manželství a partnerství
  - příjem
  - zaměstnání
  - věk
  - pohlaví
  - vzdělání
  - volnočasové aktivity
  - víra
- osobnostní dispozice
- diskrepance mezi osobními očekáváními a skutečností
- sociální vztahy



# Osobní pohoda a osobnost

- **adaptace:** schopnost přizpůsobit se příznivým nepříznivým situacím
- adaptace na subjektivně příznivou změnu je mnohem rychlejší, než adaptace na nepříznivou změnu
- **vědomí vlastní účinnosti:** víra člověka ve vlastní schopnosti provádět aktivity takovým způsobem, aby došlo k dosažení předem vymezených cílů
- J.B. Rotter – místo kontroly (**locus of control**):
  - vnější místo kontroly (externalisté) - člověk nemůže řídit svůj život vlastním úsilím
  - vnitřní místo kontroly (internalisté) - vývoj života je výsledkem vlastního úsilí

# Jak podporovat osobní pohodu?

- autonomie
- zvládání prostředí
- osobní růst
- pozitivní vztahy s druhými lidmi
- smysl života
- sebeakceptace

# Optimismus

- očekávání, jak se různé situace budou vyvíjet v budoucnosti:
  - pozitivní očekávání souvisí s pozitivními emocemi
  - pesimistické očekávání souvisí se smutkem a beznadějí
- optimisté aktivně pracují na zlepšování kvality svého života, kdežto pesimisté vyčkávají co negativního přijde a předem se smiřují s neúspěchem

# Smysl života

- V.E. Frankl, **vůle ke smyslu**: potřeba mít a naplňovat určitý životní smysl. V opačném případě dochází k existenciální frustraci – pocit bezesmyslnosti, apatie, deprese, atd.

# Zvládání stresu

- umění zacházet s emocemi (neznamená jejich potlačování), respektovat jejich hodnotící aspekt ve vztahu ke světu
- důležitost a kvalita rodinného/osobního zázemí
- schopnost poskytovat psychosociální oporu
- typ osobnosti:
  - **nezdolnost (hardiness)** ve smyslu houževnatosti, elastičnosti, rychle se vzpamatovat
  - **smysluplnost (meaningfulness)** jako motivace k životnímu cíli
  - **zvládnutelnost (manageability)** jako pochopení možností, které jsou k dispozici ke zvládnutí problému
  - **vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)** kontrolovat, řídit dění
  - **optimismus** versus **pesimismus**
  - **kladné sebehodnocení (self-esteem)**, stejně jako druhého člověka
  - **sebedůvěra (self-confidence)** ve své vlastní Já

# Kvalita života

- definujeme jako „vnímání pozice jedince v životě v souvislosti s danou kulturou a hodnotovým systémem a ve vztahu k osobním cílům, očekáváním, standardům a obavám“ (WHO-QOL, 1995)
- definice zdůrazňují **osobní hodnocení či subjektivní spokojenost** napříč všemi hlavními životními doménami

# Štěstí a kvalita života

- M. Csikszentmihalyi: **fenomén flow**
  - **flow**: zážitek plynutí, ve kterém jsou lidé ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité, dochází ke změně obsahu vědomí
  - stav, který zpětně lidé označili jako prožitek štěstí
- podstatou je **náročná aktivita, vyžadující určitou dovednost** (aktivity jsou zaměřeny k určitému cíli, mají pravidla, existuje možnost dokončení)

- podle Csikszentmihalyiho:
  - **dvě hlavní strategie zlepšení vlastního života:**
    - 1) pokus o to, aby vnější podmínky odpovídaly našim cílům
    - 2) změna prožívání, aby vnější podmínky byly v lepší shodě s našimi cíli
- ani jedna strategie není flexibilní, pouze flexibilní kombinace obou



# Literatura

- BLATNÝ, M., DOSEDLOVÁ, J., KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: MA a Nakladatelství MSD Brno.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2015). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
- DIENER, E., SUH, E. M., LUCAS, R. E., SMITH, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, pp. 276-302.