

# Osobní pohoda



# Skupinová práce



- 1. Co je to zdraví, kdo je zdravý?
- 2. Co je to štěstí (spokojenost), kdo je spokojený?
- 3. Jak dosáhnout zdraví a spokojenosti, případně si je udržet?

# Definice zdraví

- Světová zdravotnická organizace (WHO) v r. 1948:

**„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)“.**

V r. 1982 doplněno o schopnost

**„vést sociálně a ekonomicky produktivní život“**



# 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

- Well-being; Wohlbefinden;  
Bien-être;  
Osobní (subjektivní) pohoda



- Diener a kol.(1999) vymezili tři komponenty SWB
  - **Emocionální odpovědi (prožívání pozitivních a negativních emocí)**
  - **Uspokojení v různých oblastech života**
  - **Celkové kognitivní (myšlenkové) posouzení vlastní životní spokojenosti**

# Teoretické přístupy vysvětluující osobní pohodu

## ➤ **Telické teorie a teorie potřeb**

Šťastný je ten, kdo uspokojuje své potřeby a naplňuje své cíle

## ➤ **Teorie zaměřené na proces a aktivitu**

Šťastný je člověk už v procesu nějaké smysluplné činnosti, při aktivitě

## ➤ **Teorie genetických a osobnostních dispozic**

Šťastný je ten, kdo se narodil se „šťastnou povahou“

# Osobní pohoda a osobnost

- Subjektivní pohoda je spojena s nízkou úrovní **neuroticismu**, vysokou úrovní **dominance** a **afiliace** a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí.
  - Negativní emoce korelují s **neuroticismem**, pozitivní emoce s **extraverzí**
- (Diener a kol., 1999; Costa, McCrae, 1980; Blatný, Osecká, 1998).



# Sociální proměnné ovlivňující osobní pohodu

- Schwarz a Strack (1991): sociální proměnné odpovídají jen asi za 5% variability v měřeném pocitu subjektivní pohody a jejich vliv na emoční složku pocitu štěstí je ještě slabší (platí pro bohaté země)
- Výsadní postavení **mezilidských vztahů**  
Scherer a kol. (1986)  
mezikulturální studie emocí smutku, hněvu, strachu a radosti





# Jak zvýšit vlastní spokojenost?

- Denně si zapište tři dobré věci\*
- Rozpoznejte a využijte svých silných stránek\*
- Vyjádřete svou vděčnost\*
- Reagujte aktivně a konstruktivně
- Vychutnávejte
- Představte si svůj život od konce (pohled zpátky)

\*snížení míry deprese a zvýšení SWB přetrvávalo až 6 měsíců ve srovnání s placebem

# Kde tedy hledat štěstí?

- Po třicetiletém výzkumném ověřování objektivních a subjektivních faktorů pocitu štěstí se současné pojetí subjektivní pohody blíží poselství bájných i historických mudrců a filozofů:

**„Ve vnějším světě štěstí nenajdeš, klíč k němu hledej uvnitř sebe sama“.**

**„...a pečuj o své mezilidské vztahy...“**

# Výběr z knižních monografií

- *Psychologie zdraví*. Edited by Jaro Křivohlavý. 1. vyd. Praha : Portál, 2001.
- *Jak zvládat stres*. Edited by Jaro Křivohlavý. Praha : Grada-Avicenum, 1994.
- Nešpor, Karel (1998). *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Grada, Praha.
- Praško, Ján - Prašková, Hana. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Grada, Praha.
- *Syndrom vyhoření*. Edited by Myron D. Rush - Miroslava Čejková. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004.
- Bedrnová, Eva. (1999). *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Fortuna, Praha.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. MSD, Brno.
- Dosedlová, J., Slováčková, Z. (Eds.) (2008). *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. MSD, Brno.