

# Osobní pohoda

Subjective well-being, SWB

Psychologie zdraví a psychohygienu pro sociální  
pedagogy FF MU

PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.



- Kdo je šťastný (spokojený) člověk?
- Co je štěstí (spokojenost)?
- Jak dosáhnout spokojenosti a udržet si ji?

# 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 (pozitivní a negativní afektivita)**
  - **Uspokojení v různých oblastech života**
  - **Celkové kognitivní posouzení životní spokojenosti**
- Negativní afektivita, pozitivní afektivita a životní spokojenost jsou na sobě nezávislé konstrukty

# Zájem o well-being podnítila 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“**

# Teoretické přístupy SWB

## ➤ 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“

# Telické teorie a teorie potřeb

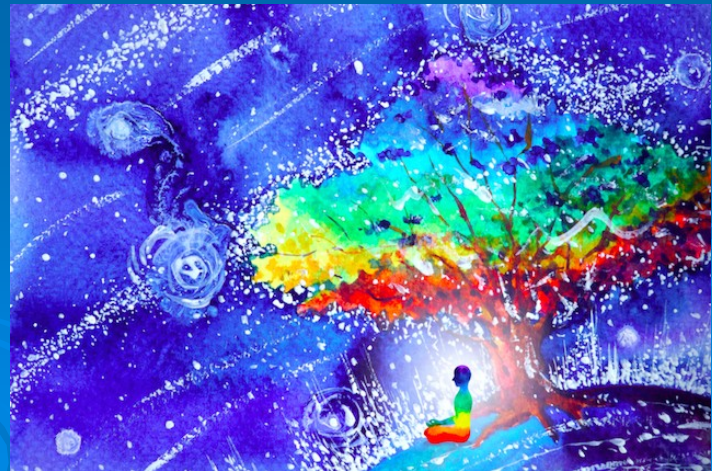
- Individuální pohoda vzroste díky dosažení nějakého subjektivně hodnotného cíle. Důraz na kognitivní složku SWB.
  - Teorie navazují na na Freudův princip slasti, Maslowovu hierarchii potřeb
- Omodei, Wearing (1990) stupeň uspokojení individuálních potřeb odpovídá úrovni životní spokojenosti.
- Frankl (1997), Baumeister (1991) koncept smyslu života

# Telické teorie

## ➤ **Smysl života** (Baumeister, 1991):

průnik čtyř potřeb:

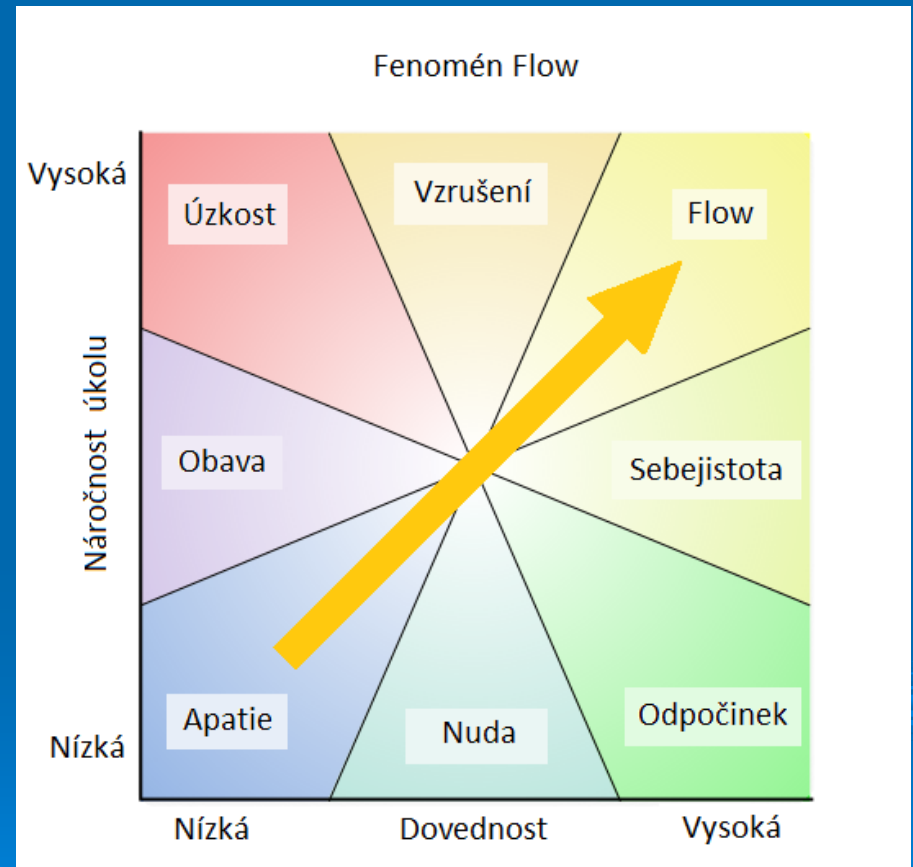
- potřeba životního projektu otevřeného do budoucnosti
- potřeba disponovat souborem hodnot jako kritérií pro rozlišování toho, co je dobré a špatné
- zážitek vlastní účinnosti (self-efficacy)
- potřeba pozitivního sebehodnocení a sebeocenění (self-evaluation)





# Teorie zaměřené na proces a aktivitu

- Aktivita samotná je faktor, který sám o sobě produkuje štěstí
- Csikszentmihalyi (1975) flow fenomén
- Emmons (1986) a Little (1989) kombinují prvky telických teorií a teorií zaměřených na proces a vyjadřují přesvědčení, že důležitým předpokladem pro osobní pohodu je **stanovení, sledování a dosahování subjektivně hodnotných cílů.**



# Teorie genetických a osobnostních dispozic

- Lidé emočně odpovídají na mnohé situace svým charakteristickým způsobem. Subjektivní pohoda je tak do značné míry ovlivněna trvalými, v čase stabilními rysy osobnosti.
- Helsonova adaptační teorie (1964)
- Model dynamické rovnováhy (Headey, Wearing, 1992)
- Costa, McCrae (1980) z dlouhodobého hlediska jsou temperamentové charakteristiky osobnosti spolehlivějším prediktorem spokojenosti než objektivní životní události.

# 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**

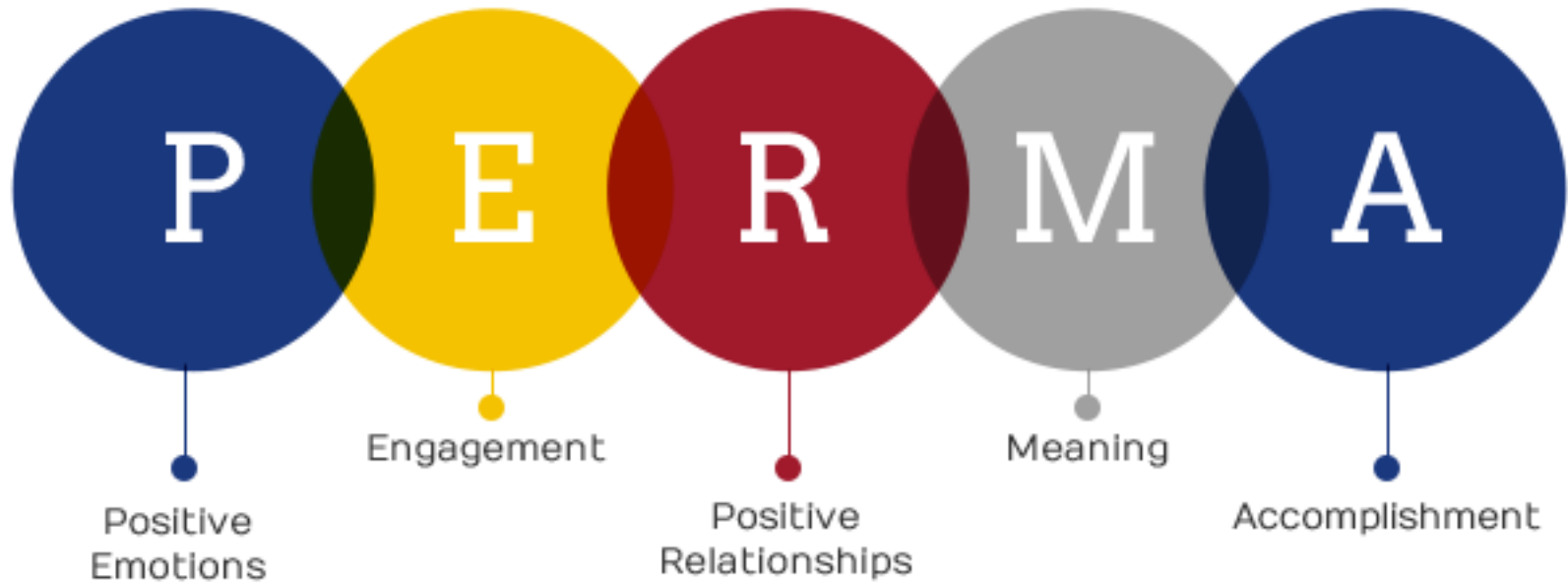
Scherer a kol. (1986)  
mezikulturální studie emocí smutku,  
hněvu, strachu a radosti



# PERMA Seligman, 2011

- SWB jako teoretický konstrukt, všechny prvky splňují 3 podmínky:
  - 1. Významně přispívá duševní pohodě
  - 2. Je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení
  - 3. Je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích

# Introducing a New Theory of Well-Being



Pozitivní  
emoce

Zaujetí  
činností

Pozitivní  
vztahy

Smyslupnost

Úspěšný  
výkon

# Optimální prospívání (flourishing)

Kees, 1998 – Model pozitivního duševního zdraví

Huppertová, 2009 – Spektrum duševního zdraví

Seligman, 2014 – PERMA

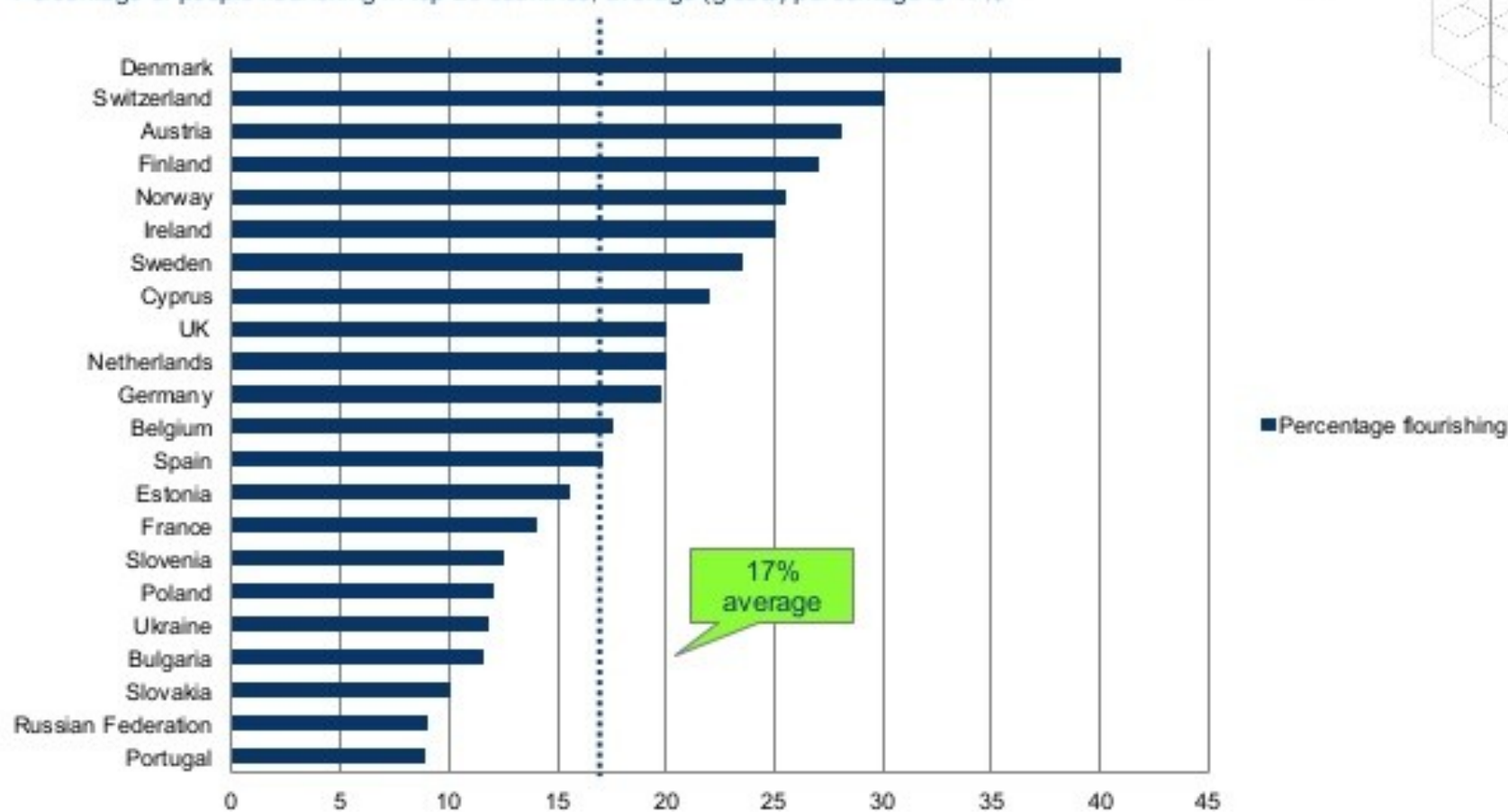
Huppertová, So, 2009

| Klíčová kritéria | Vedlejší kritéria  |
|------------------|--------------------|
| Pozitivní emoce  | Sebeúcta           |
| Zaujetí a zájem  | Optimismus         |
| Smysl a účel     | Psychická odolnost |
|                  | Vitalita           |
|                  | Sebeurčení         |
|                  | Pozitivní vztahy   |

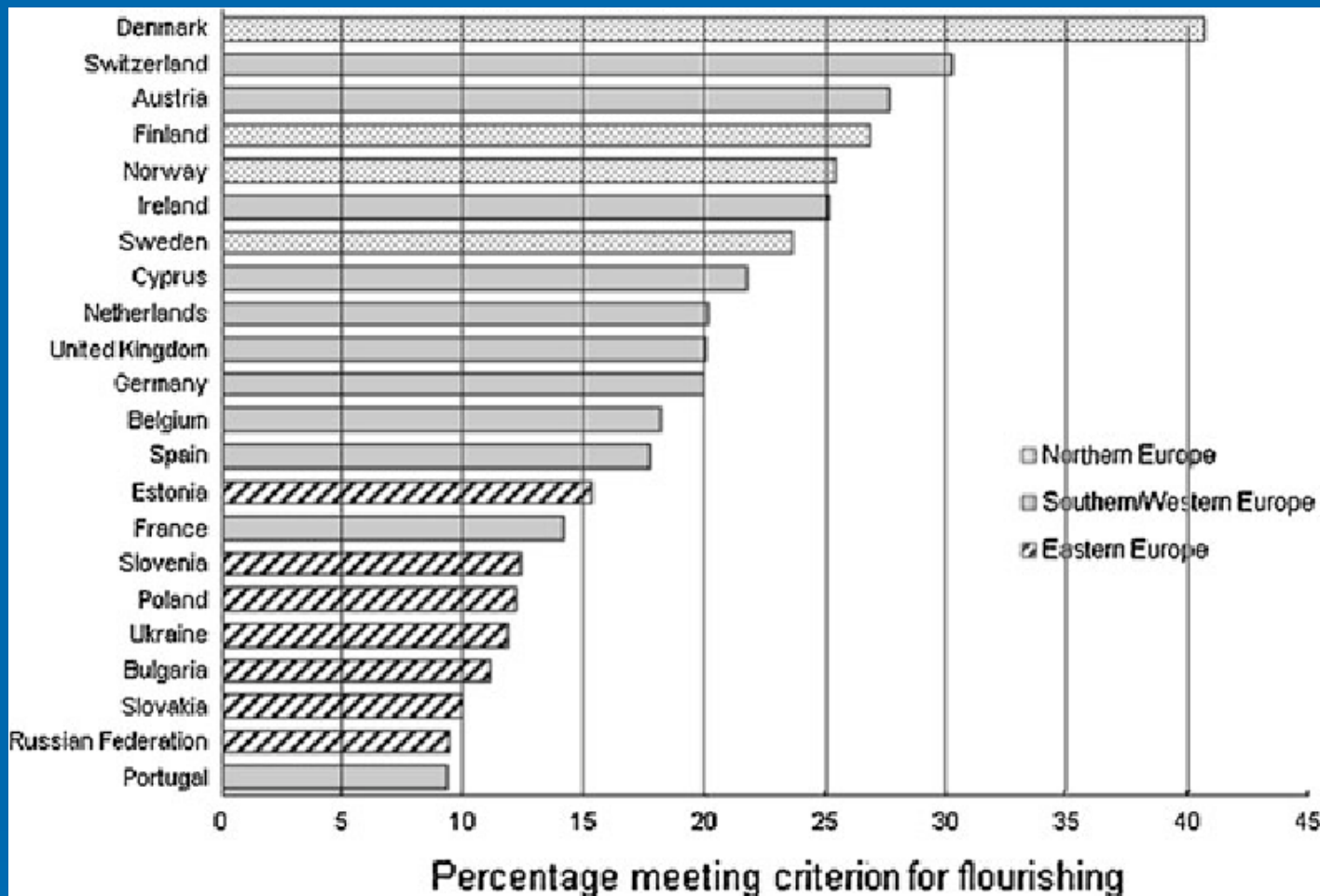
Korelace se životní spokojeností ( $r = 0,32$ )

# At the moment, just ~17% of our European population meets the criteria for flourishing: living a positive, engaged and meaningful life

Percentage of people flourishing in top-20 countries, average (global) percentage is 17%







a representative sample of 43,000 Europeans from the 23 countries: four-fold difference in flourishing rate, from 41% in Denmark to less than 10% in Slovakia, Russia and Portugal.

Huppert, F., & So, T.T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110, 837 - 861.

# Závěr

- Po padesáti letech výzkumného 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

- Argyle, M.(2001). *The psychology of happiness*. 2nd edition, Routledge, East Sussex.
- Baumeister, R.F.(1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press,.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: MSD.
- Csikszentmihalyi, M.(1982). Towards a psychology of optimal experience. In: Wheeler, L. (Ed.): *Review of Personality and Social Psychology*, vol. 2, Beverly Hills, CA: Sage.
- Dosedlová, J. (2007). Hodnotová orientace jako moderátor životní spokojenosti. In Fialová, L. (ed.) *Wellness, zdraví a životní styl*, Praha: FTVS UK.
- Dosedlová, J., Slováčková, Z. (Eds.) (2008). *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD.
- Linley, P.A., Joseph, S. (Eds.) (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: Wiley, Hoboken.
- Seligman, M. (2014). *Vzkvétání*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada.