

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, extravertního, 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

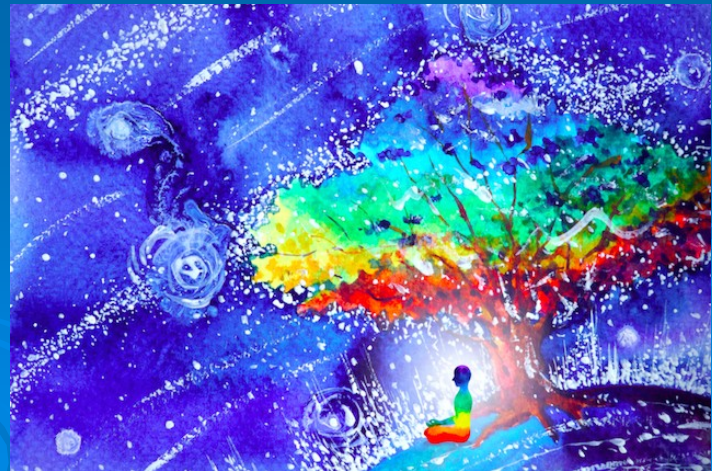
- Individuální pohoda vzroste díky dosažení nějakého subjektivně hodnotného cíle. Důraz na kognitivní složku SWB.
 - Teorie navazují na na Freudův princip slasti, Maslowovu hierarchii potřeb
- Omodei, Wearing (1990) stupeň uspokojení individuálních potřeb odpovídá úrovni životní spokojenosti.
- Frankl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

Telické teorie

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

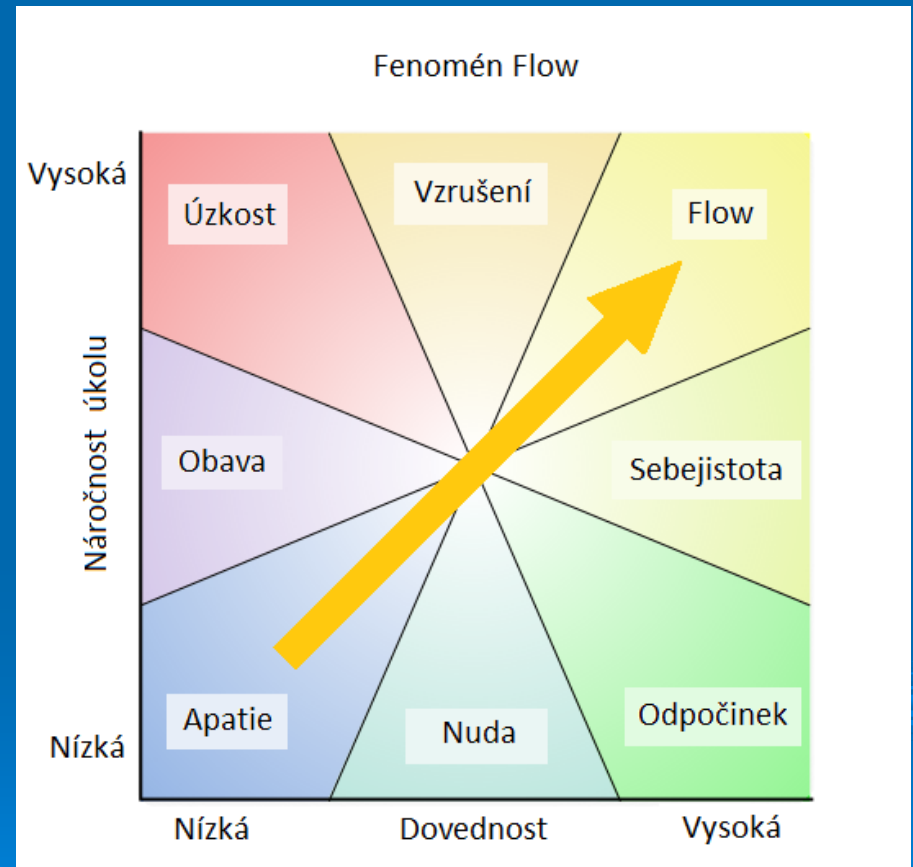
průnik čtyř potřeb:

- 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**

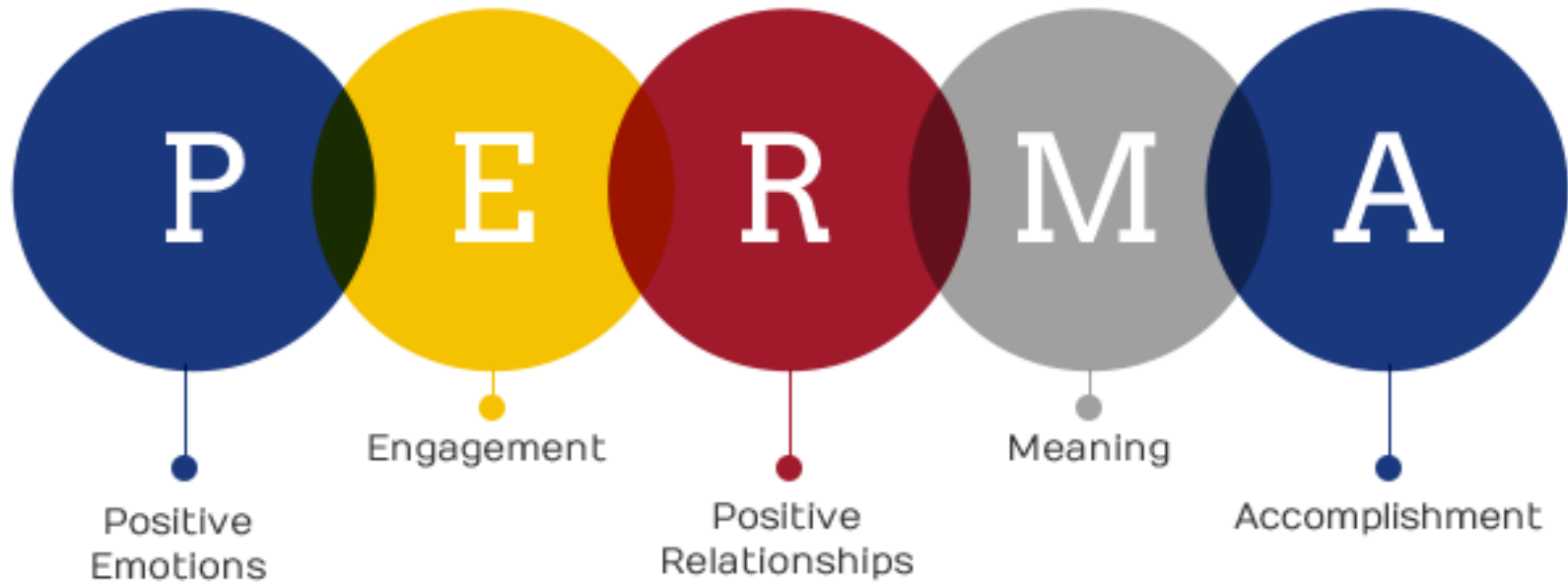
Scherer a kol. (1986)
mezikulturální studie emocí smutku,
hněvu, strachu a radosti



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

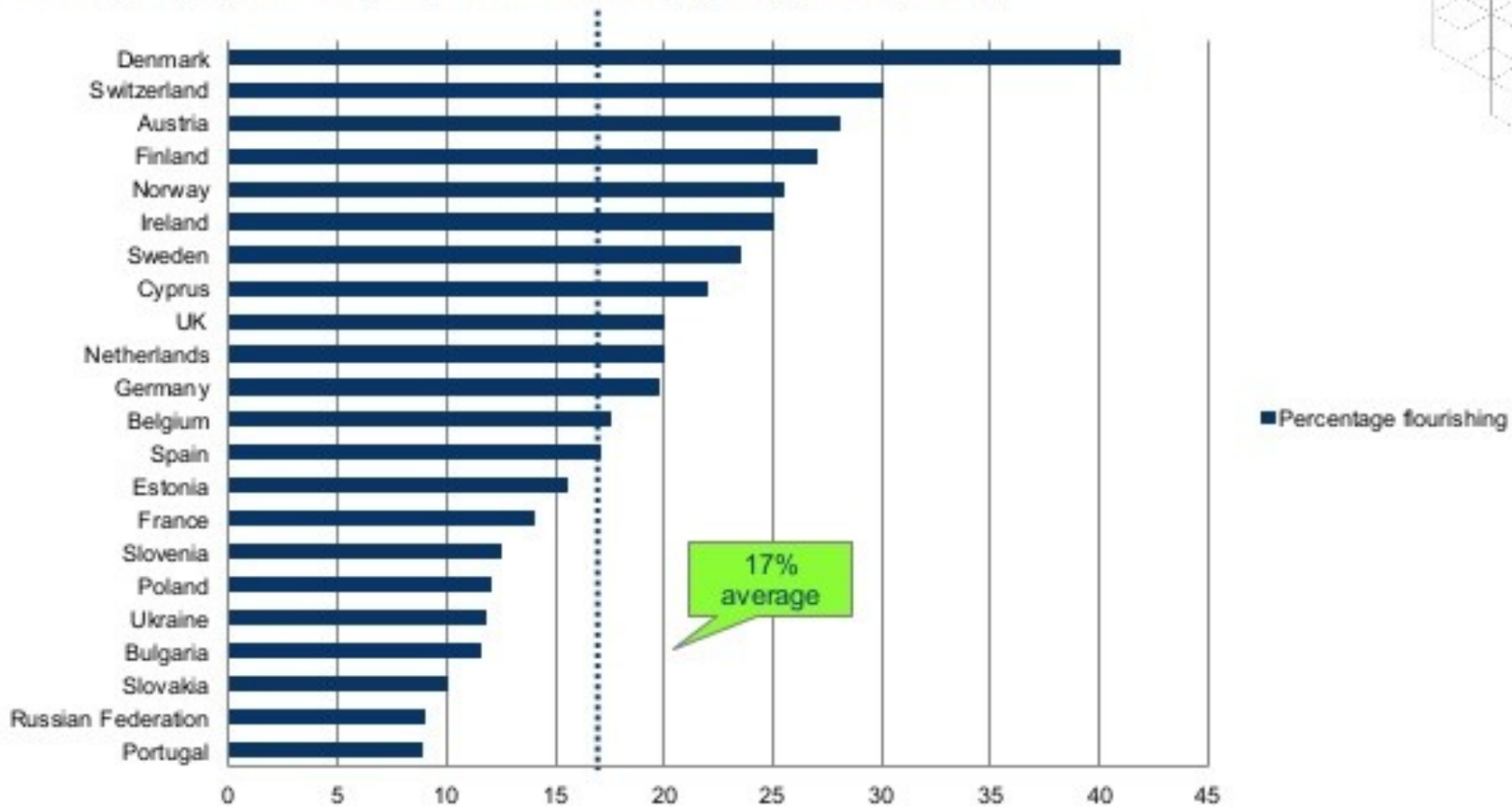
Klíčová kritéria	Vedlejší kritéria
Pozitivní emoce	Sebeúcta
Zaujetí a zájem	Optimismus
Smysl a účel	Psychická odolnost
	Vitalita
	Sebeurčení
	Pozitivní vztahy

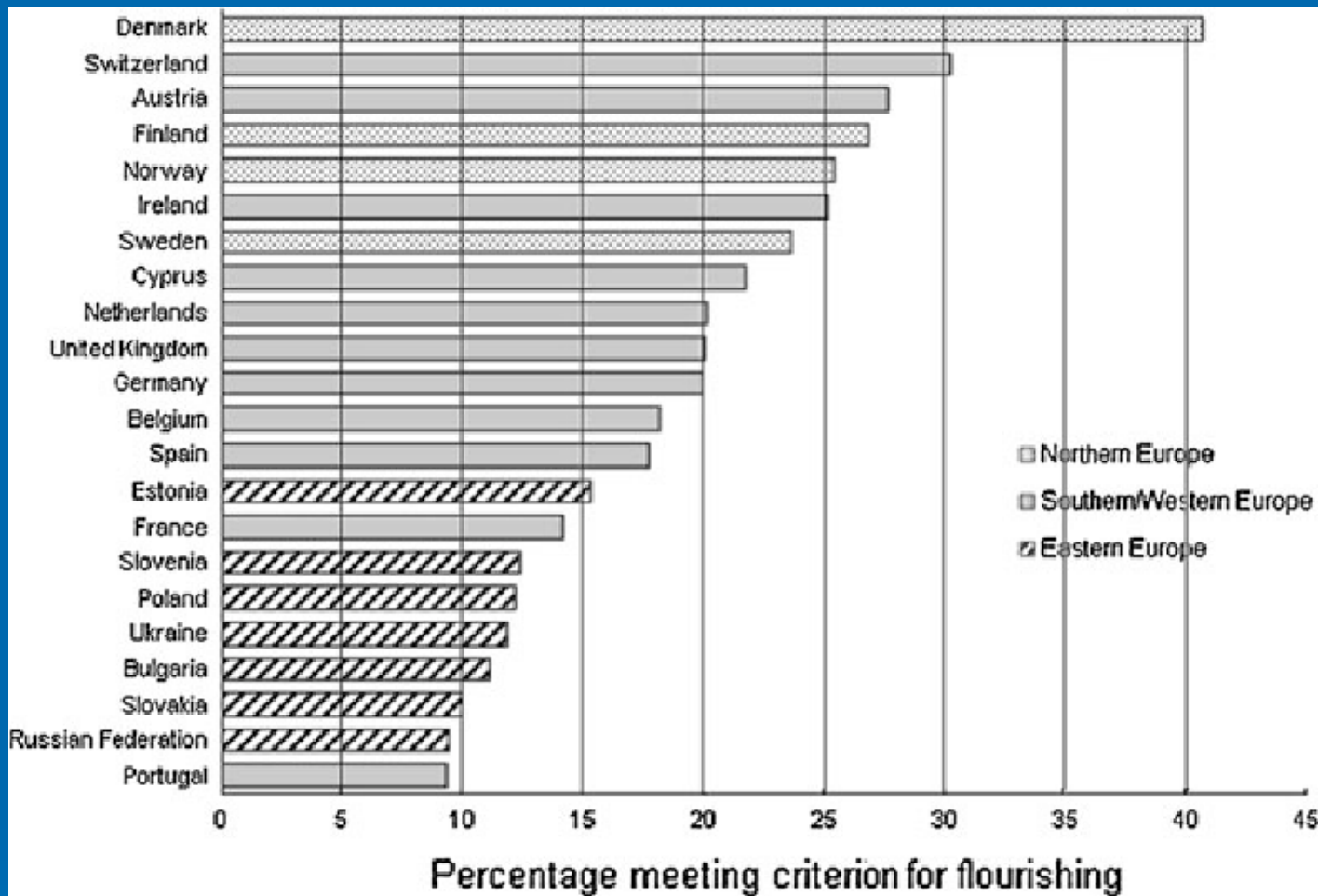
Kombinace pozitivních emocí a efektivního fungování

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.