

# Osobní pohoda jako psychologická kategorie



# Outline

- Osobní pohoda – definice
- Dvě tradice výzkumu osobní pohody:
  - Subjektivní a psychologická pohoda
- Novější koncepce (Lyubomirsky, Seligman)
- Ovlivňující faktory – demografické proměnné
- Ovlivňující faktory – osobnost
  - osobnostní rysy
  - charakteristické adaptace
  - osobní narativy
- Věk

---

# Psychologie osobní pohody

- Osmdesátá léta dvacátého století – počátek systematického výzkumu pozitivních stavů a osobní pohody
  - Definující znaky psychologie osobní pohody (x klinická psychologie)
    - Zájem o negativní i pozitivní psychické stavy
    - Dlouhodobost stavů pohody/nepohody
    - Subjektivní hodnocení stavu pohody
-

---

# Osobní pohoda: definice

- Dlouhodobý (přetrvávající) emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem
  - Primární založení pojmu psychologické, avšak interdisciplinární přesahy
  - Terminologické otázky („přívlastky“)
  - Řešení: **osobní pohoda**
-

---

# Osobní pohoda: struktura

- Stav osobní pohody: vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích  $\Rightarrow$  nikoliv jednoduchý konstrukt, ale **široká kategorie psychologických proměnných**
  - Konstrukty, které byly v minulosti užívány pro psychologickou konceptualizaci osobní pohody, v současnosti chápány jako její komponenty
-

# Osobní pohoda - pojmy

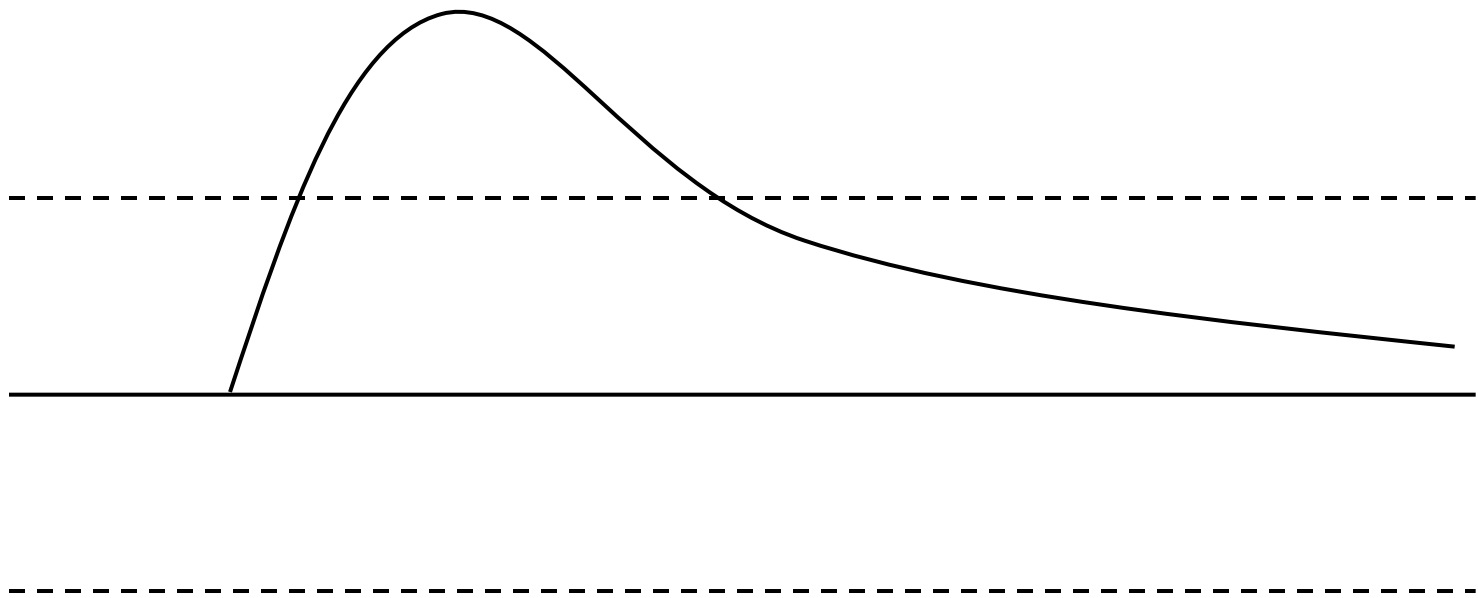
- Osobní pohoda (well-being)
  - Subjektivní (subjective WB), též emoční, hédonická
    - Životní spokojenost (life satisfaction) = kognitivní komponenta
    - Positive affect = afektivní komponenta
    - Negative affect
  - Psychologická (psychological WB), též eudaimonická
    - Šest dimenzí psychologického fungování
  - Sociální (social WB)
    - pět dimenzí
- Štěstí (happiness)
  - Někdy synonymum pro subjektivní pohodu (včetně dimenzí)
  - Někdy označení jen pro pozitivní a negativní emoce
- Flourishing
  - Emoční & psychologická & sociální pohoda
- Kvalita života
  - Objektivní a subjektivní (= osobní pohoda) ukazatele

---

# Subjektivní pohoda

- Subjective well-being (SWB; Diener, 1984, 2000)
  - Od 50. let 20. století – indikátor kvality života
  - Struktura:
    - pozitivní emoce
    - negativní emoce
    - životní spokojenost (domain staisfaction: health, financial situation, social relationships, self, leisure-time, family, work)
    - (Nejčastější operacionalizace: životní spokojenost, DeNeve, Cooper, 1998)
  - Bottom up a Top down models
-

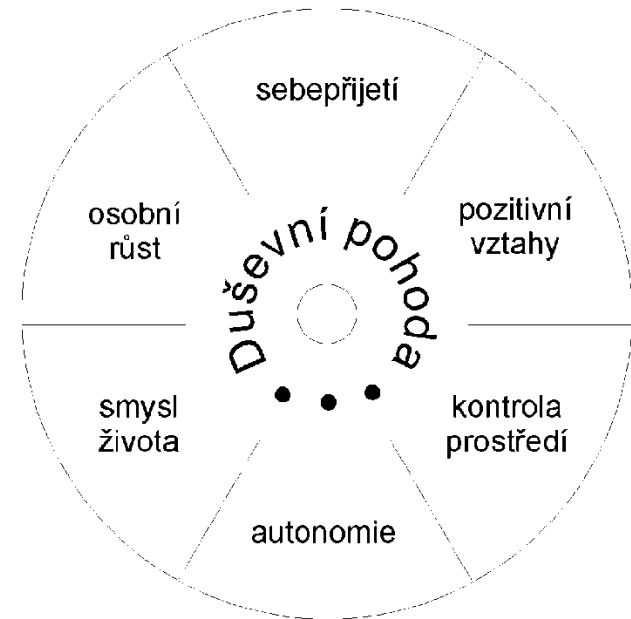
- Vysoká stabilita v čase – malý vliv životních událostí a demografických podmínek
- „Hedonic treadmill“ (Brickman & Cambell, 1971)
- Dynamic equilibrium model (Headey & Wearing, 1989; Headey, 2006) --- Set point theory





# Psychologická pohoda

- Psychological well-being (PWB; Ryff, 1989, 2014)
- C. Bühler, E. Erikson, B. Neugarten, C. G. Jung, V. Frankl, G. Allport, C. R. Rogers, A. Maslow
- Struktura
  - Sebeřijetí (self-acceptance)
  - Pozitivní vztahy s druhými (positive relations with others)
  - „Být dobrým hospodářem“ (environmental mastery)
  - Autonomie (autonomy)
  - Smysl/cíl života (purpose in life)
  - Osobní růst (personal growth)
- !! Metoda – PWB Scales



- 
- Sociální pohoda - Keyes (1998), pětikomponentový model:
    - sociální začlenění
    - sociální přínos
    - sociální soudržnost
    - sociální realizace (aktualizace)
    - sociální přijetí
-

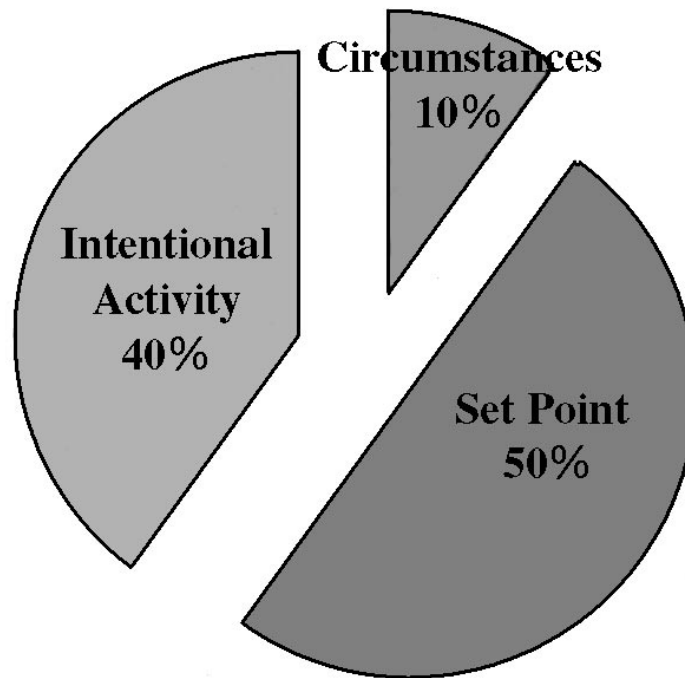
---

# Sonya Lyobomirsky

- Happiness ~ well-being (pozitivní emoce, negativní emoce, životní spokojenost)
  - Jak štěstí člověka zlepšovat:
    - chronická úroveň štěstí (chronic happiness level)
    - udržitelné štěstí (sustainable happiness), resp. udržitelná míra zlepšení prožívané pohody
-

---

# What Determines Happiness?



- 
- Tři typy faktorů ovlivňujících chronickou úroveň štěstí:
    - osobní nastavení úrovně štěstí (jeho referenční hodnota, tzv. set point) --- 50%
    - životní okolnosti --- 10%
    - intencionální aktivity --- 40%
      - behaviorální (např. fyzické cvičení)
      - kognitivní (např. pozitivní reformulace negativních zážitků)
      - volní (usilování o důležité osobní cíle)
-

# M. Seligman – PERMA model

- 2002 – authentic happiness – životní spokojenost (emoce, zaujetí a životní smysl)
- 2011 – osobní pohoda – pět prvků:
  - **P**ositive emotion, pozitivní emoce
  - **E**ngagement, zaujetí
  - **R**elationships, pozitivní vztahy s druhými,
  - **M**eaning and purpose, smysl a cíl života
  - **A**ccomplishment, úspěch
- **Silné stránky člověka** (human strengths) – šest základních ctností: moudrost, odvaha, láska, spravedlnost, umírněnost a spiritualita
- Nalezení vlastních, charakteristických silných stránek → naplnění jednotlivých složek osobní pohody

- 
- Osobní pohoda není čistě soukromý fenomén
  - Člověk může prožívat štěstí jen s druhými lidmi
  - Cílem lidí je maximalizovat všech pět složek osobní pohody a dosáhnout tak stavu, ve kterém se jim celkově dobře daří a úspěšně se rozvíjejí a současně prospívají i lidské společnosti = „**flourish**“.
-