Osobní pohoda

Subjective well-being, SWB

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 (in 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

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**
- **Teorie zaměřené na proces a aktivitu**
- **Teorie genetických a osobnostních dispozic**

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.
- Michalos (1985) mnohonásobná teorie diskrepancí spokojenosti
- Higgins (1987) diskrepanční teorie
- 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.

SWB 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 SWB

- 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

Měření SWB

- Jednodimenzionální škály
- Multidimenzionální škály (pozitivní a negativní afektivita, spokojenost v jednotlivých oblastech života a celková životní spokojenost)
- Experience-Sampling Methodology (ESM)
- Měření fyziologických ukazatelů, hodnocení mimických výrazů, zapojení blízkých osob respondentů do výzkumu

Závěr

- 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…“