



# **Well-being**

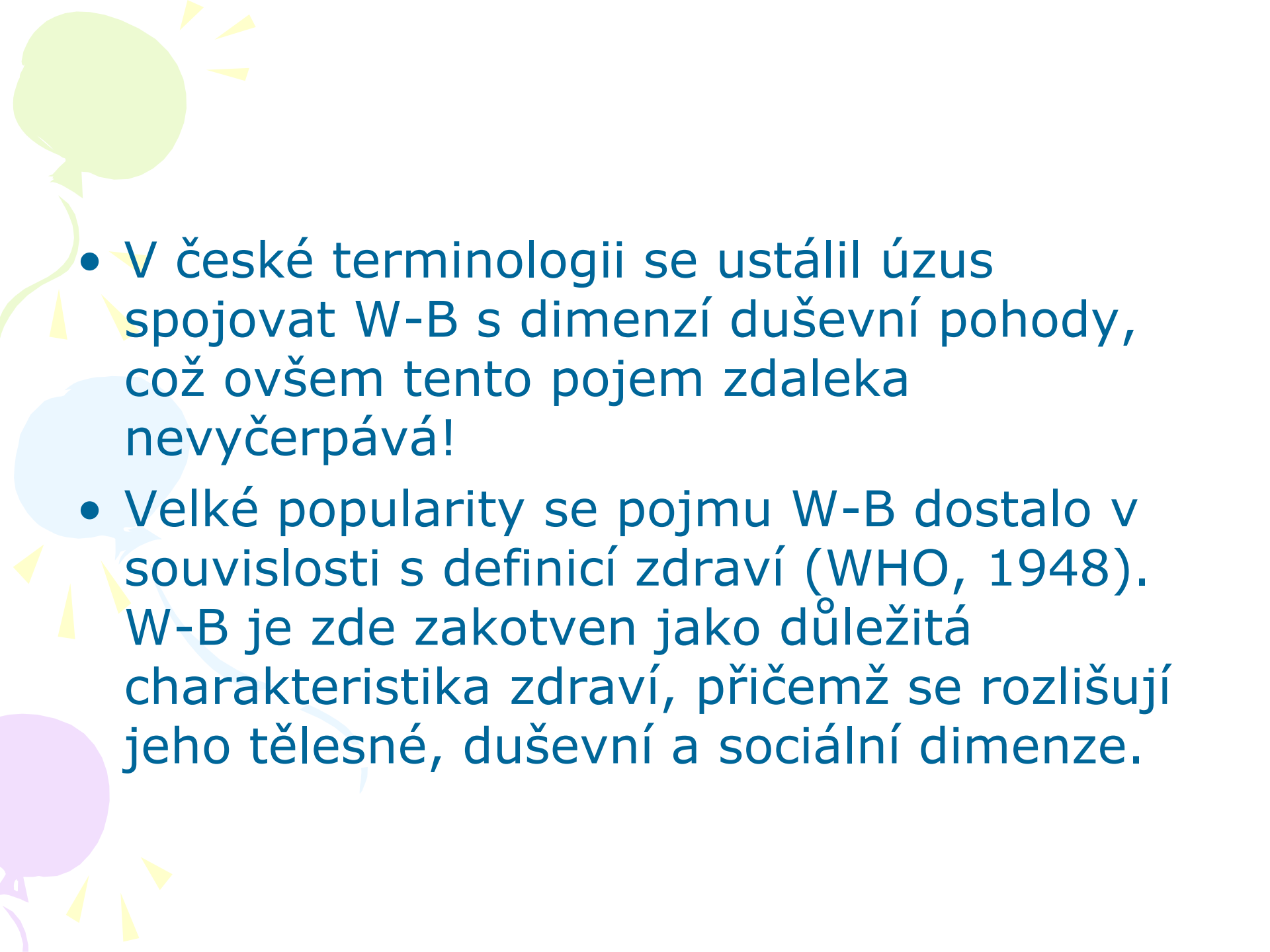
**Pavla Fojtíková**

**Ivona Skalická**



# Co to je W-B?

- V psychologii je pojem W-B vysvětlován většinou opisně ve vztahu k dalším příbuzným pojmům: v anglosaské terminologii
- Satisfaction (spokojenost)
- Life satisfaction (životní spokojenost)
- Pleasure (radost)
- Happiness (štěstí)
- Health/State of being healthy

- 
- V české terminologii se ustálil úzus spojovat W-B s dimenzí duševní pohody, což ovšem tento pojem zdaleka nevyčerpává!
  - Velké popularity se pojmu W-B dostalo v souvislosti s definicí zdraví (WHO, 1948). W-B je zde zakotven jako důležitá charakteristika zdraví, přičemž se rozlišují jeho tělesné, duševní a sociální dimenze.

# Definice zdraví (WHO, 1948)

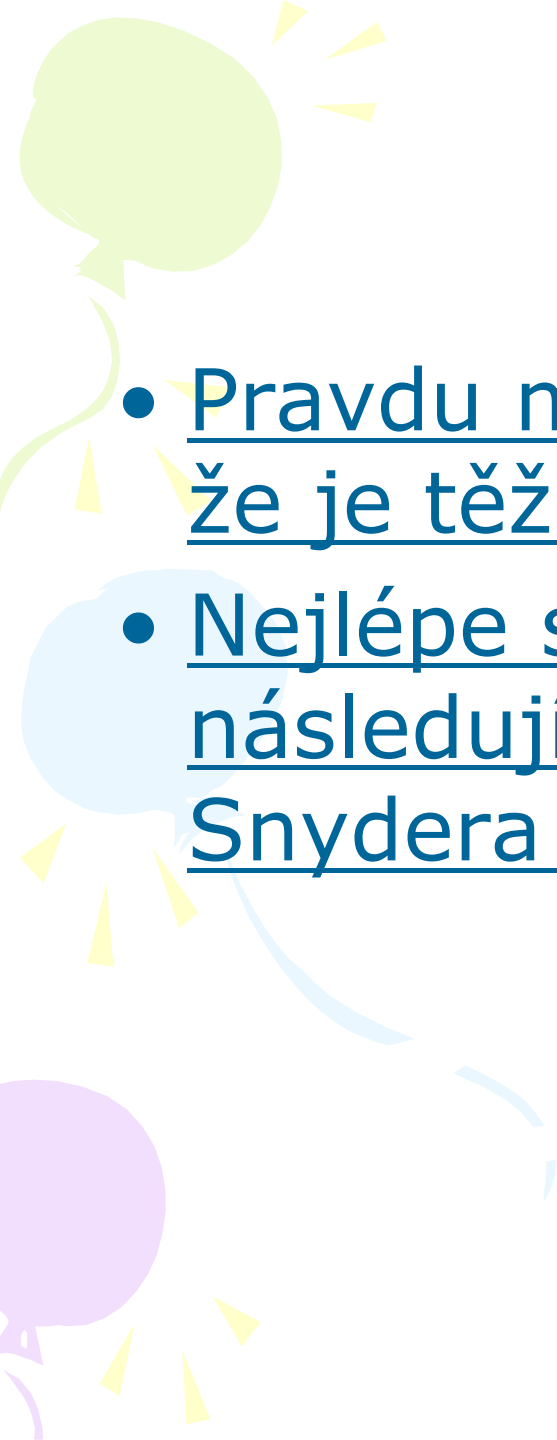
- „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“
- *„Health is a state of complete physical, mental and social WELL-BEING and not merely the absence of disease and infirmity.“*

- 
- WHO termín W-B používá, ale nedefinuje.

Oblasti využití „W-B“:

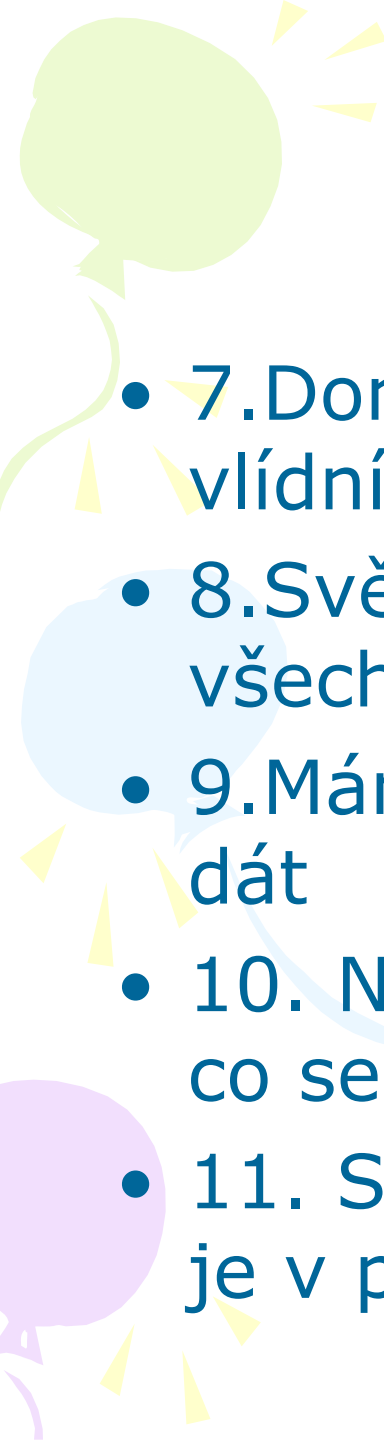
V psychologii zdraví se termín W-B užívá ve významech:

- Kvalita života
  - Duševní zdraví
  - Životní pohoda
  - Osobní pohoda
- 
- Jak byste vy sami definovali W-B?

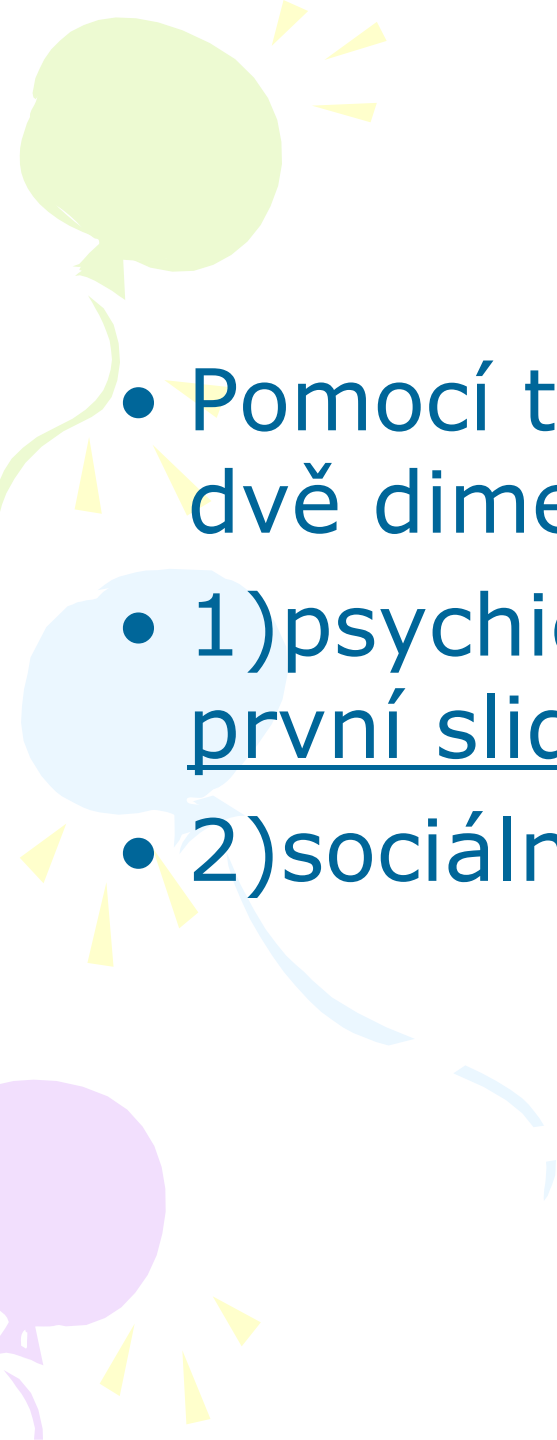
- 
- Pravdu máte všichni. I zde je vidět, že je těžké W-B přesně definovat.
  - Nejlépe se to ukazuje přímo na následujícím dotazníku (podle Snydera a Lopeze z roku 2002):

# Do jaké míry pro vás platí tato tvrzení?

- 1. Když se dívám na svůj životní příběh, jsem celkem spokojen s tím, co bylo.
- 2. Můj dosavadní život byl plynulý proces učení změn a osobního růstu.
- 3. Někteří lidé zmateně chodí od něčeho k ničemu, ale já k nim nepatřím.
- 4. Domnívám se, že svůj život řídím poměrně odpovědně.
- 5. Věřím ve své názory, i když jsou někdy odlišné od názorů druhých.
- 6. Myslím, že lidé, kteří mě znají, mě považují za člověka, který je schopen druhým něco dát a dělit se s nimi o svůj čas.

- 
- 7. Domnívám se, že lidé jsou přátelští, vlídní a laskaví.
  - 8. Svět se pomalu stává lepším místem pro všechny lidi.
  - 9. Mám něco, co má cenu, co mohu světu dát
  - 10. Není tak naprosto těžké předpovědět, co se bude ve světě (společnosti) dít.
  - 11. Společenství (komunita), v němž žiji, je v podstatě prostředím pohody.



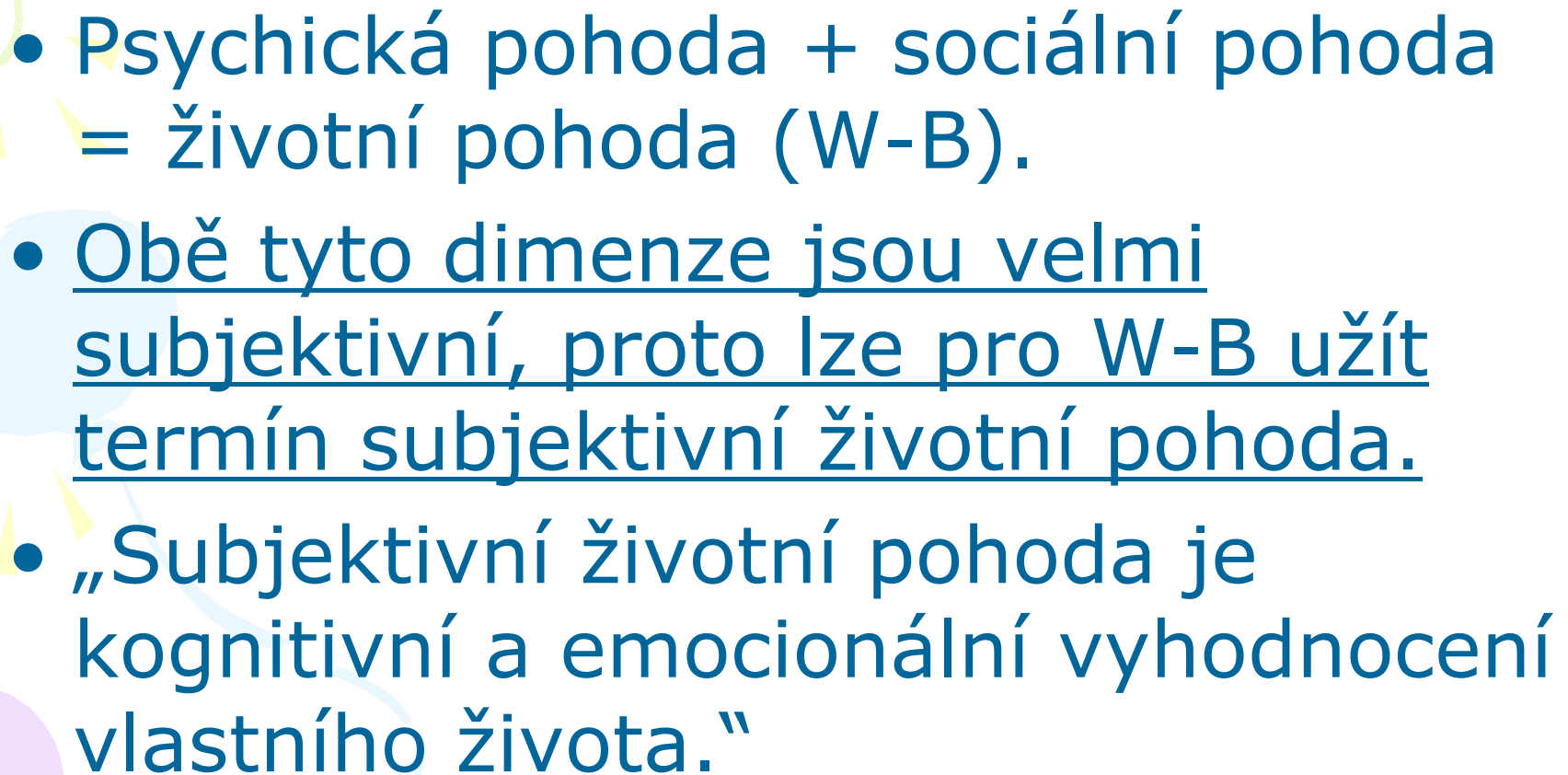
- 
- Pomocí tohoto dotazníku se zjišťují dvě dimenze W-B:
  - 1) psychická pohoda - té se týkal první slide
  - 2) sociální pohoda - druhý slide

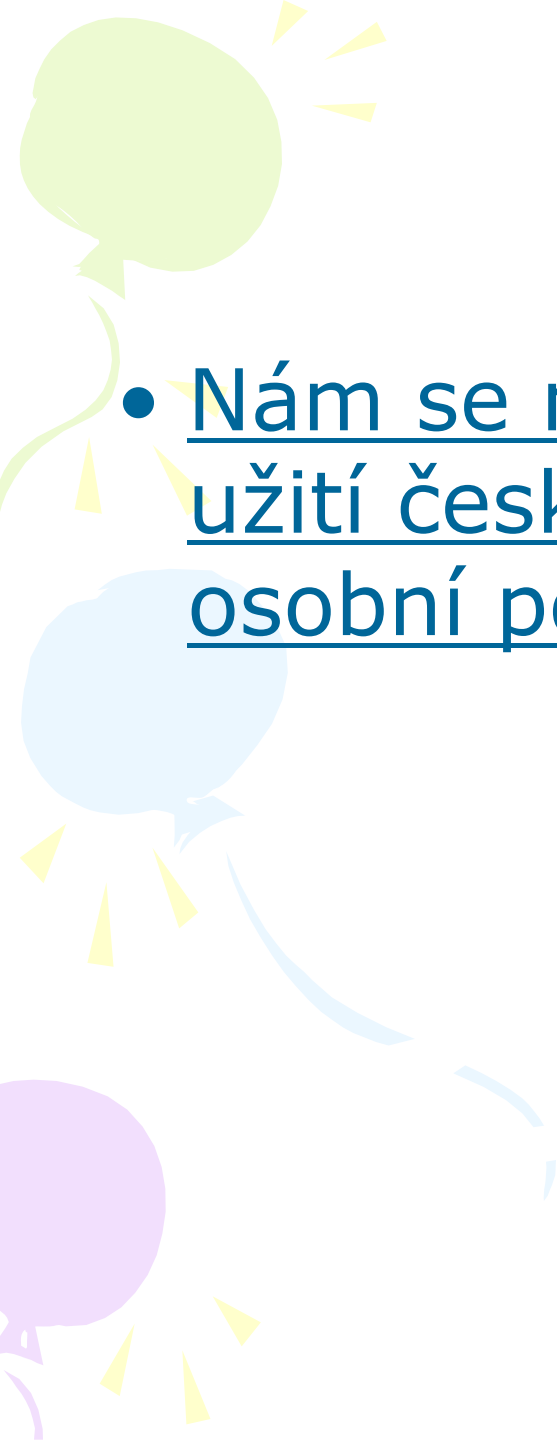
# Dimenze psychické pohody (W-B)

- Sebepřijímání
- Osobní růst
- Účel života
- Začlenění do života
- Samostatnost – autonomie
- Vztah k druhým lidem

# Dimenze sociální pohody (W-B)

- Sociální přijetí (akceptance)
- Sociální aktualizace
- Spoluúčast na společenském dění
- Sociální soudržnost
- Sociální integrace

- 
- Psychická pohoda + sociální pohoda = životní pohoda (W-B).
  - Obě tyto dimenze jsou velmi subjektivní, proto lze pro W-B užít termín subjektivní životní pohoda.
  - „Subjektivní životní pohoda je kognitivní a emocionální vyhodnocení vlastního života.“

- 
- Nám se nejvíce líbí pro pojem W-B užití českého ekvivalentu „prožitek osobní pohody“.

# Teoretické zvládnání jevu zvaného osobní pohoda

- Z čeho si myslíte, že pramení osobní pohoda??
- 1) Sledování životních cílů
- 2) Uspokojování životních potřeb
- 3) Genetický vklad pohody
- Který z nich platí??

# Osobní pohoda

- Platí všechny tři:

- 1) Teorie životních cílů: jde o to, že člověku je dobře – je v pohodě -, když má pro co žít.

Když člověk jde za tím, co si stanovil jako cíl svého snažení a je vše v pořádku, je i daný člověk v pohodě.

# Osobní pohoda

- 2) Teorie uspokojování životních potřeb:

Už Freud nebo Maslow upozornili na důležitost uspokojování potřeb pro pocit pohody.

Důkazem, že tato teorie je platná, je opačný případ, kdy se neuspokojená potřeba projevuje určitým napětím, které snižuje pocit pohody.

Neuspokojená potřeba – napětí – snížený pocit pohody

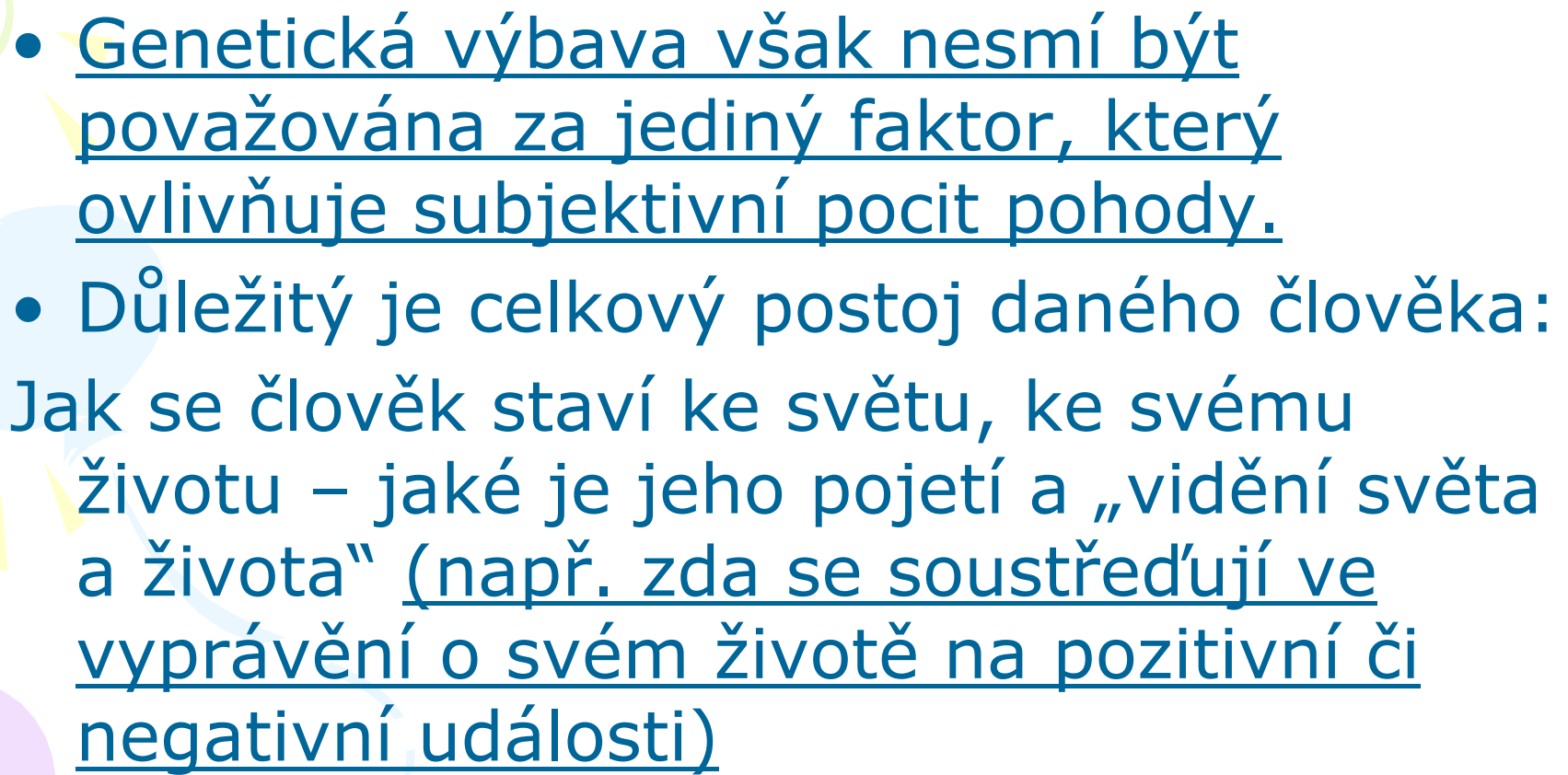


# Osobní pohoda

- 3) Teorie biologických základů pocitu pohody:

Studii jednovaječných dvojčat, která vyrůstala spolu / odděleně, se podařilo prokázat, že existuje určitý genetický vklad, který predisponuje člověka k tomu, aby se obecně cítil v lepší či horší pohodě.

Nejvyšší míru pohody lze očekávat u lidí s vyšší mírou extroverze a nižší mírou neuroticismu

- 
- Genetická výbava však nesmí být považována za jediný faktor, který ovlivňuje subjektivní pocit pohody.
  - Důležitý je celkový postoj daného člověka: Jak se člověk staví ke světu, ke svému životu – jaké je jeho pojetí a „vidění světa a života“ (např. zda se soustřeďují ve vyprávění o svém životě na pozitivní či negativní události)

# Některé osobnostní charakteristiky zvyšující kvalitu života

- (vedou ke zvýšení prožitku osobní pohody a lepšímu zdraví – mají schopnost salutogeneze):
- Empatie a altruismus
- Láska
- Přátelství
- Moudrost
- Morální motivace
- Nezdolnost – resilience
- Sebeocenení – self-esteem
- Vrcholné zážitky – flow
- Vděčnost
- Spiritualita

Byla podniknutá řada experimentů, které tento vliv potvrzují.

# Experimentální práce, týkající se jevu „vděčnost“

- Robert E. Emmons – University of California

David a Michael E. Mc Cullough – University of Miami (2005)

- Vliv vděčnosti na celkový fyzický i psychický stav lidí
- Možnosti měření dispozice vděčnosti

# Vliv vděčnosti na celkový fyzický i psychický stav lidí

- Lidé, kteří si vedli pravidelně deník, v němž si po dobu 2 měsíců každý den pečlivě zaznamenávali to, za co mohou být vděční **měli méně příznaků fyzických obtíží, celkově se lépe cítili, pravidelněji cvičili a byli optimističtější v pohledu na to, co budou v příštím týdnu dělat.** (X těm, kteří zaznamenávali neutrální události nebo těžkosti.)

# Vliv vděčnosti na celkový fyzický i psychický stav lidí

Lidé, kteří si vedli tento deník

- **spěli s vyšší mírou úspěchu k realizaci svých důležitých životních cílů, ať tímto cílem bylo zlepšování zdravotního stavu, úspěšnost studia nebo zlepšování mezilidských stavů.**
- **Prokazovali vyšší míru sociální opory druhým lidem.**
- **Studenti dosahovali vyšší úrovně pozornosti, zaměřenosti, soustředění a cíl svého snažení, bdělosti, nadšení a životní energie.**

# Měření dispozice vděčnosti

- Lidé na sedmi stupňové škále vděčnosti se nejčastěji zařazovali na předposlední – druhý nejvyšší, stupeň míry vděčnosti.
- V závislosti na subjektivní míře vděčnosti se v kladné či záporné korelaci vyjadřovali i k dalším osobnostním charakteristikám:
  - + Duševní pohoda                      - Materialismus
  - + Prosociální postoje
  - + Spiritualita

# Metody zjišťování kvality života

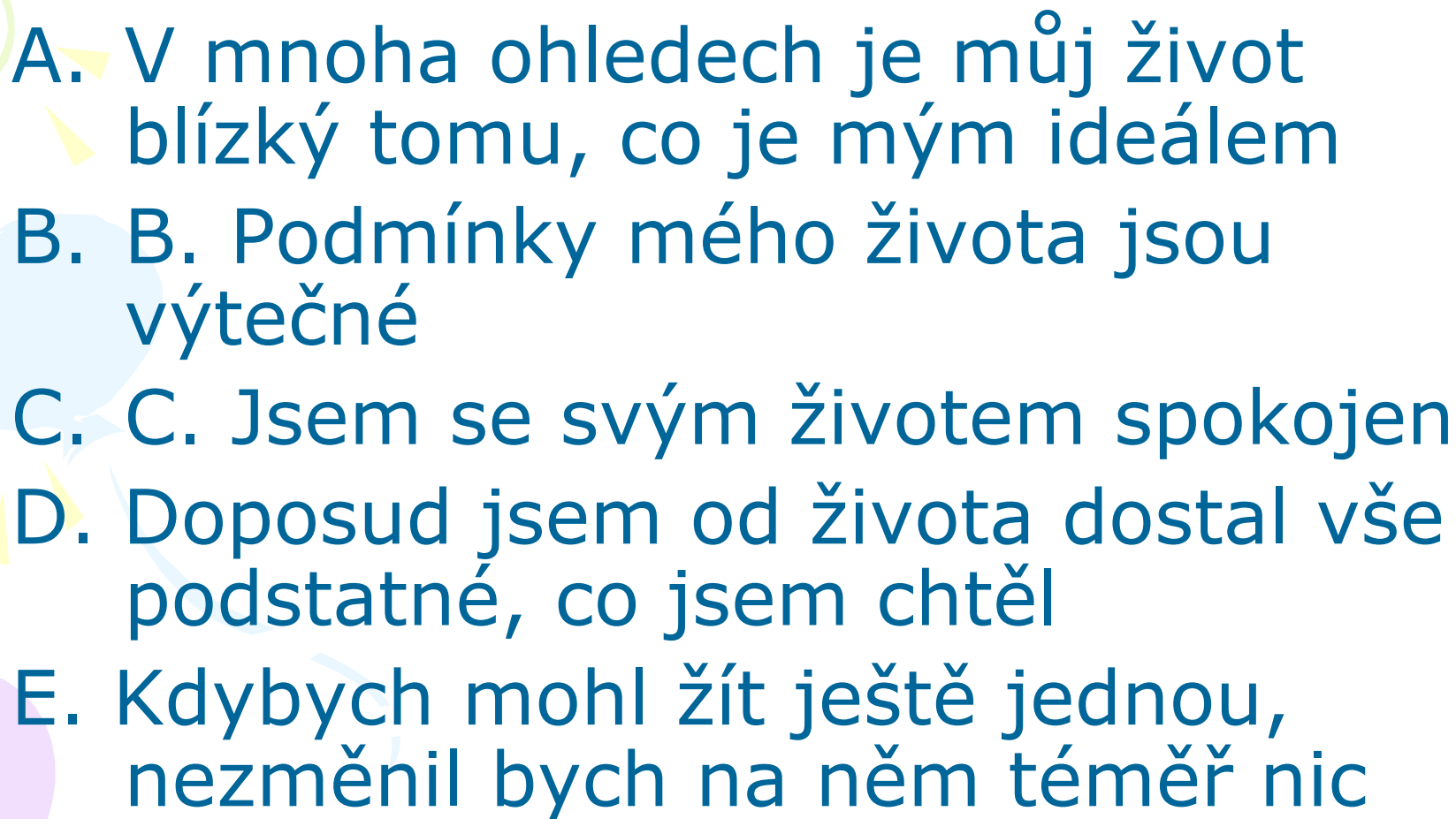
- VAS (Visual Analogous Scale)

Zeptáme se v rozhovoru daného člověka, jak se cítí. Odpověď vyžadujeme zaznamenáním křížku na úsečce, jejíž krajní body označují stav *nepředstavitelně špatně* – *mimořádně dobře*. V místě křížku se nachází jeho momentální pocit pohody.



# Metody zjišťování kvality života

- FSWLC (Five-items Satisfaction With Life Scale) = Pětipoložková škála spokojenosti se životem.
- Ohodnoťte pět tvrzení číslem (1-7) podle následujícího klíče:
  - 1 = s výrokem zásadně nesouhlasím
  - 2 = nesouhlasím
  - 3 = spíše nesouhlasím
  - 4 = ani nesouhlasím, ani souhlasím
  - 5 = spíše souhlasím
  - 6 = souhlasím
  - 7 = s výrokem rozhodně souhlasím

- 
- A. V mnoha ohledech je můj život blízký tomu, co je mým ideálem
  - B. B. Podmínky mého života jsou výtečné
  - C. C. Jsem se svým životem spokojen
  - D. Doposud jsem od života dostal vše podstatné, co jsem chtěl
  - E. Kdybych mohl žít ještě jednou, nezměnil bych na něm téměř nic



# Vyhodnocení

- 5-9 výrazně nespokojen se životem
- 10-14 velmi nespokojen s výsledkem
- 15-19 poněkud nespokojen se životem
- 21-25 poněkud spokojen se životem
- 26-30 velmi spokojen se životem
- 31-35 mimořádně kladně spokojen se životem

U VŠ: mezi 21-25 většina



# Použitá literatura

- Jaro Křivohlavý, *Psychologie zdraví*, Portál 2001
  - Jaro Křivohlavý, *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti*, Grada 2007
  - Jaro Křivohlavý, *Pozitivní psychologie*, Portál 2004
  - Vladimír Kebza, *Psychosociální determinanty zdraví*, Academia 2005
- 
- 

• Děkujeme za pozornost

