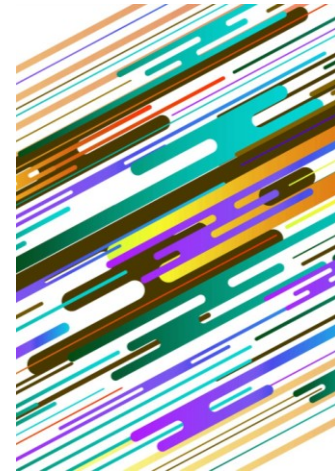


*Psychologie zdraví a  
psychohygienu  
Sociální pedagogika*



# OSOBNÍ POHODA, FLOURISHING, OPTIMÁLNÍ PROSPÍVÁNÍ

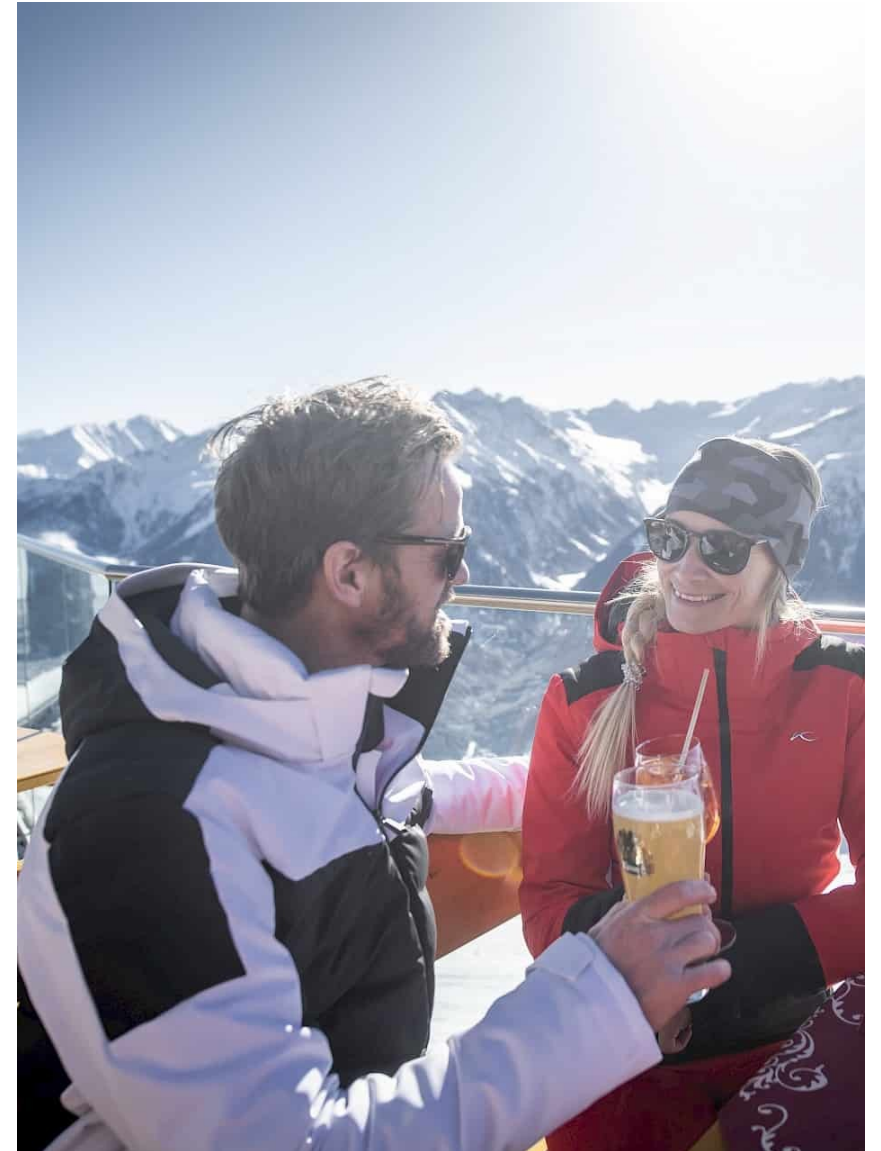
*doc. PhDr. Jaroslava Dosedlová, Dr.*

# ZAMYŠLEN Í

- Kdo je šťastný člověk?
- Když si představíte celkově svůj život, jak jste šťastní na škále 1 – 10?
- Jaká kritéria jste zvolili pro určení míry vlastní spokojenosti? Co všechno jste si představili?

# 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 (vdanou), 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

# TEORETICKÉ PŘÍSTUPY SWB

- **Telické teorie a teorie potřeb**

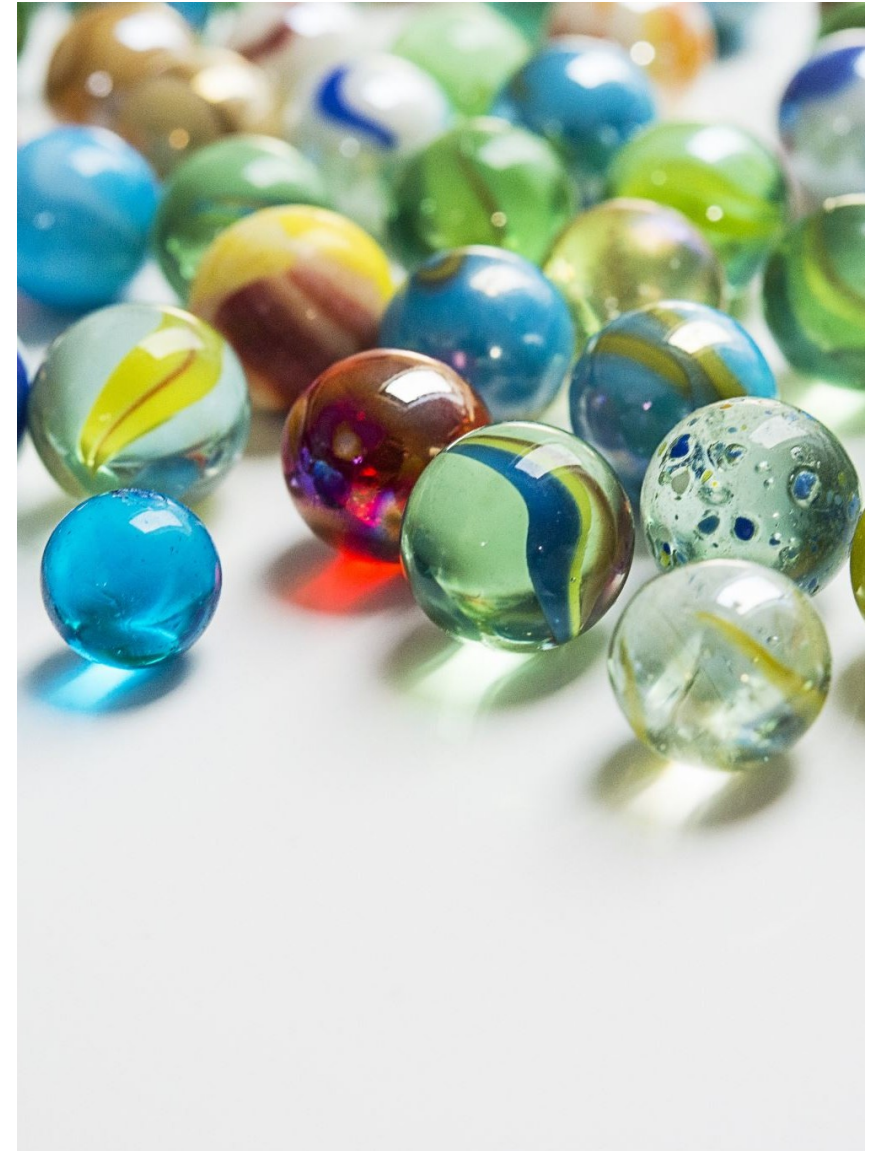
Šťastný je ten, kdo uspokojuje své potřeby a naplňuje své cíle.

- **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  
uspokojení potřeby a/nebo dosažení  
nějakého subjektivně hodnotného cíle.  
Důraz na kognitivní složku SWB.



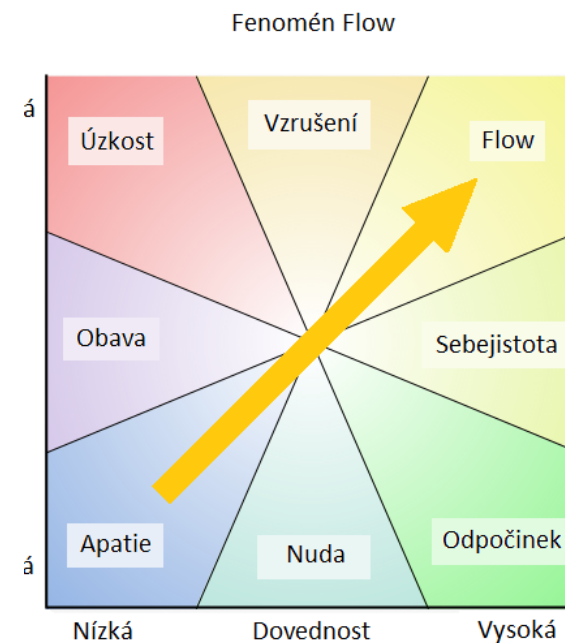
Higgins (1987) sebediskrepanční teorie



Frankl (1997), Baumeister (1991)  
koncept smyslu života

# 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).



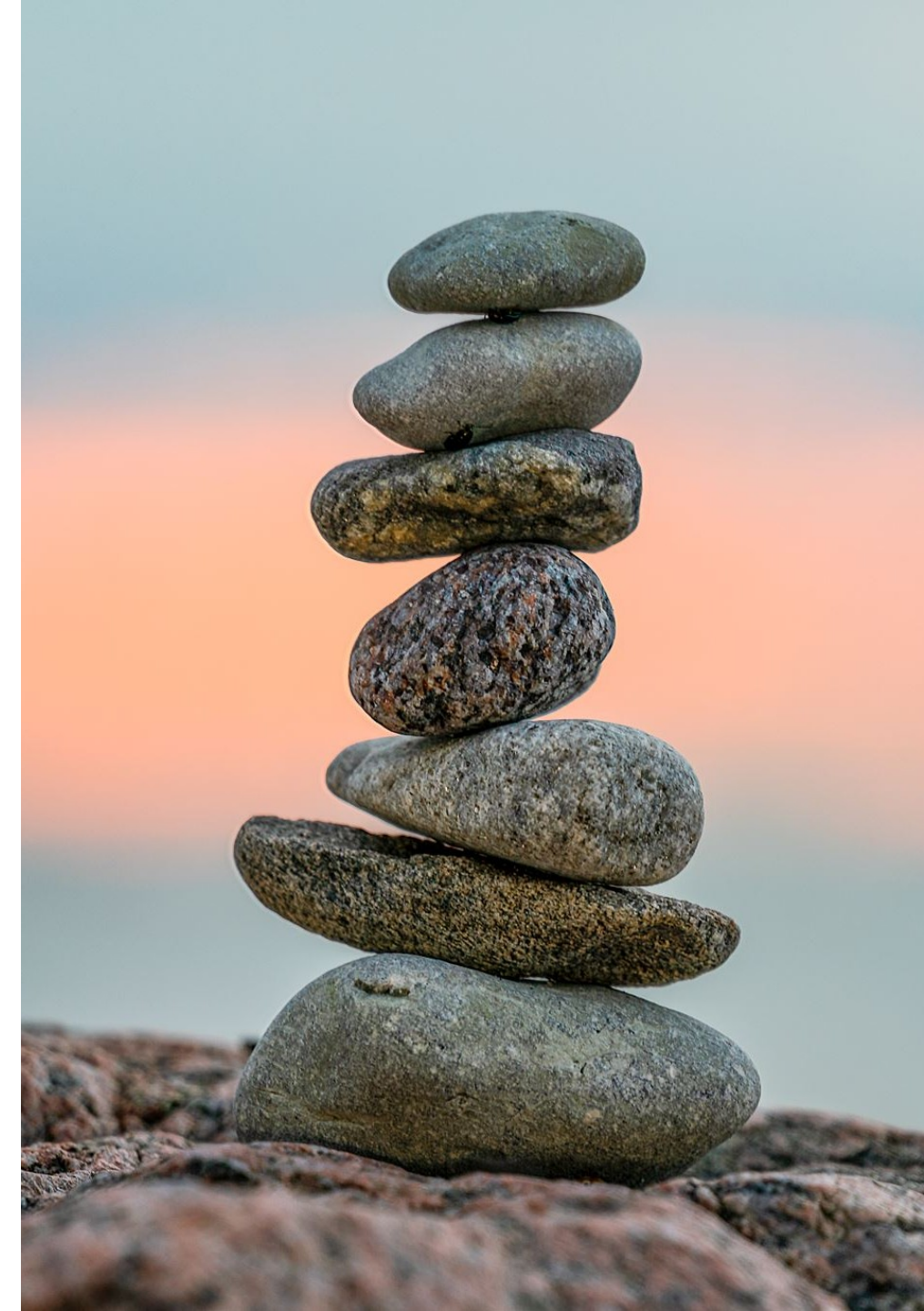
# SOCIÁLNÍ PROMĚNNÉ OVLIVŇUJÍCÍ OSOBNÍ POHODU

- 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



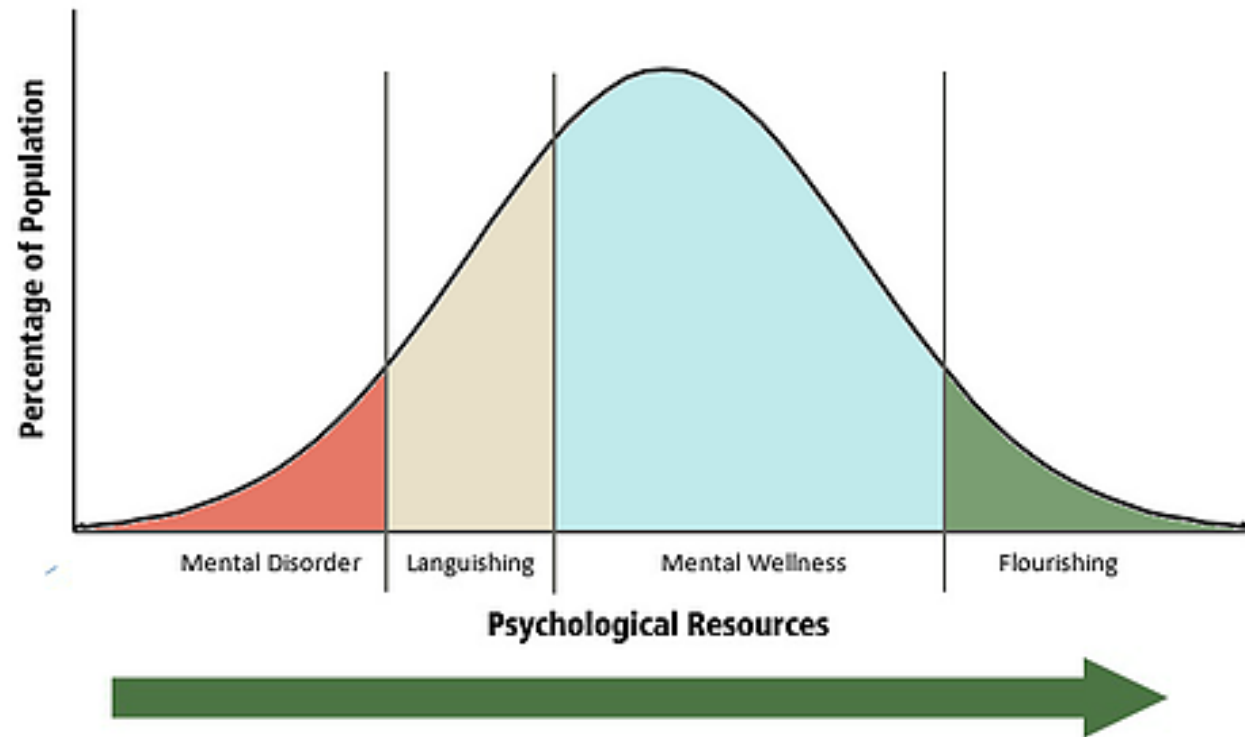
# SKUPINOVÉ PRÁCE

1. Jak si představujete optimálně prospívajícího člověka s nejvyšší mírou osobní pohody a duševního zdraví?
2. Jak poznám, že kvetu (optimálně prospívám)? Jaká kritéria musím splňovat?
3. Kolik procent optimálně prospívajících lidí je asi v ČR, v Evropě průměrně? Jsou na tom některé země hůře, některé lépe? Pokud ano, z jakých důvodů?



# KONTINUUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

## The Mental Health Spectrum



- Duševní poruchy
- Languishing – chřadnutí (žádné pozitivní emoce, nedostatek zájmu a angažovanosti)
- Střední úroveň duševního zdraví
- Flourishing – nejvyšší úroveň duševního zdraví

# FLOURISHING

- Flourishing, optimální prospívání, je synonymem vysoké míry psychické pohody. Spojuje v sobě prožitek „cítit se dobře“ a „fungovat efektivně“



# FLOURISHING

je nejvyšší míra duševního zdraví

Jací jsou optimálně prospívající lidé?

Jaká kritéria musí splňovat člověk, aby mohl být zařazen do skupiny lidí s nejvyšší mírou duševního zdraví?

Na co se máme ve svém životě zaměřit, abychom měli zdroje pro optimální prospívání? Čím své dny naplnit?

# JAK POZNÁM, JESTLI „KVETU“?

Hédonická komponenta pozitivní prožívání	Eudaimonické komponenty pozitivní charakteristiky	Eudaimonické komponenty pozitivní fungování
Pozitivní emoce	Emoční stabilita	Angažovanost
	Vitalita	Smysl
	Odolnost	Kompetence
	Optimismus	Pozitivní vztahy
	Sebeúcta	

Huppert, So, 2013

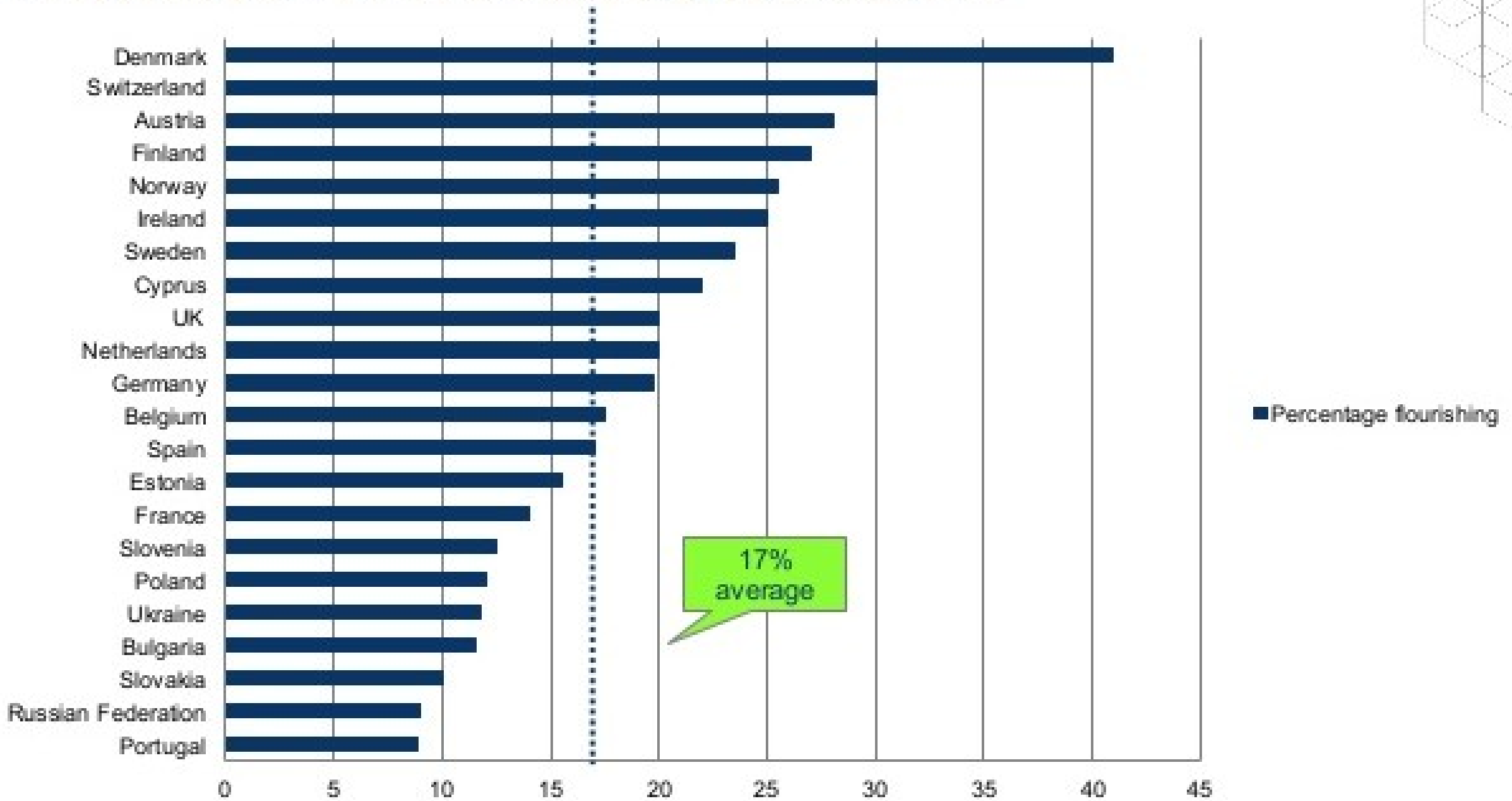


# MĚŘENÍ FLOURISHINGU V EVROPĚ

Pozitivní vlastnost	Položka použitá jako indikátor
Kompetence	Většinou zažívám při své činnosti pocit úspěchu.
Emocionální stabilita	V minulém týdnu jsem se cítil(a) klidný(á) a vyrovnaný(á).
Angažovanost	Rád(a) se učím nové věci.
Smysl	Obecně vnímám hodnotu a užitečnost toho, co dělám.
Optimismus	Ohledně své budoucnosti jsem optimistický(á).
Pozitivní emoce	Když shrnete všechny věci ve svém životě, jak šťastný(á) jste?
Pozitivní vztahy	V mém životě jsou lidé, kterým na mně opravdu záleží.
Odolnost	Když se v mém životě něco pokazí, obvykle mi trvá dlouho, než se vrátím do normálu. (obrácené skóre)
Sebeúcta	Celkově se ve vztahu k sobě cítím velmi dobře.
Vitalita	V uplynulém týdnu jsem měl(a) hodně energie.

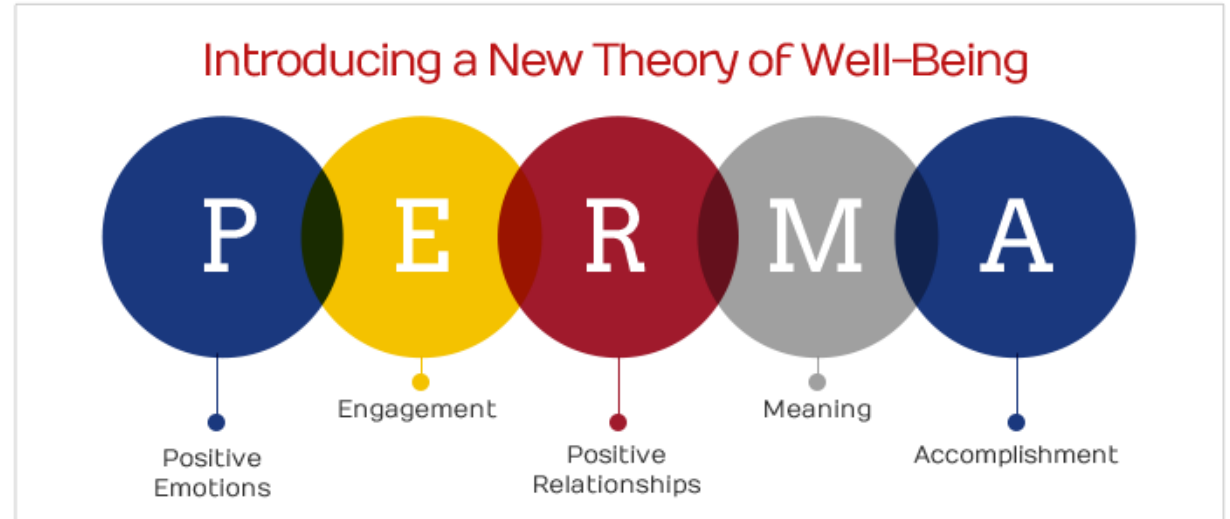


Percentage of people flourishing in top-20 countries, average (global) percentage is 17%



# MODEL PERMA

Seligman, 2014



všechny prvky splňují 3 podmínky:

1. Významně přispívají duševní pohodě
2. Jsou samy o sobě hodnotným cílem lidského snažení
3. Jsou definované a měří se nezávisle na ostatních prvcích

# JAK TEDY POSÍLIT SVÉ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ A JEŠTĚ VÍCE ROZKVÉST?

<b>Stavební kameny mentální pohody</b>	<b>Zmapujte si je ve vlastním životě:</b>
<b>Pozitivní emoce</b> vděčnost, laskavost, důvěra, radost, láska, mír, inspirace, nadšení, zamilovanost	V jakých situacích zažíváte pozitivní emoce? Vyjádřete je...
<b>Angažovanost</b>	Při jakých činnostech můžete zapomenout na čas?
<b>Pozitivní vztahy</b>	Jak pečujete o své vztahy, díky čemu vám některé přinášejí radost a podporu?
<b>Smysl</b>	Jaké aktivity vám v životě přinášejí pocit smyslu a považujete je za hodnotné?
<b>Úspěšné dosažení cílů</b>	Jaké jsou vaše cíle? Jak mohou být dosaženy? Orientujte se na své silné stránky.



## NEZAPOMEŇTE NA DALŠÍ KOMPONENTY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍ STYLU

(pohybová aktivita, spánek, zdravá strava,  
vyhýbání se návykovým látkám...)

„Žití, to je největší umění na světě,  
neboť většina lidí pouze existuje.“

---

O S C A R W I L D E

# ZDROJE UVEDENÉ V PREZENTACI

- 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.
- Kříž, J. (2011). Determinanty zdraví. In L. Komárek, T. Kopřivová, J. Kříž, K. Provazník, H. Provazníková, D. Schneidrová et al. (Eds). *Ochrana a podpora zdraví*. Praha: 3. lékařská fakulta UK.
- Seligman, M. (2014). *Vzkvétání*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- World Health Organization (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19–22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States and entered into force on 7 April 1948. *Official Records of the World Health Organization*, no. 2, p. 100.

## K ZAMYŠLENÍ...

- Nějakou formou duševního onemocnění **trpí téměř 10 % Čechů**
- Celkový počet osob trpících nějakou formou psychiatrické nemoci **vzrostl** mezi lety 2010 a 2021 **o 22 %**.
- Poruchy nálady, mezi něž spadá i deprese, patří mezi **nejčastěji diagnostikovaná psychiatrická onemocnění** v Česku