

MAREK BLATNÝ

SEBEREFLEXE A VÝZNAM OSOBNÍ POHODY

24.11.2023

OBSAH PŘÍSPĚVKU

(neposkytl písemný autorizovaný příspěvek)

PSYCHOLOGIE OSOBNÍ POHODY

80. léta - počátek systematického výzkumu pozitivních stavů osobní pohody.

Definující znaky psychologie osobní pohody.

Zájem o negativní i pozitivní psychické stavy.

Dlouhodobost stavů pohody a nepohody.

Subjektivní hodnocení stavů pohody.

Sociální aspekty:

COREY KEYES – duševní zdraví a dosažení pozitivních sociálních vztahů. Kritizuje hédonistickou verzi štěstí. Prosazuje termín „vzkvétající“.

(1998) pět komponent dosažení pozitivních sociálních vztahů:

- Sociální začlenění
- Sociální přínos
- Sociální soudržnost
- Sociální realizace (aktualizace)
- Sociální přijetí

SONYA LYUBOMIRSKY – americká psycholožka ruského původu.

„*The Whow of Happiness*“, 2008

MODEL: Koláčový graf – SET POINT (50%) INTENTIONAL ACTIVITY (40%) CIRCUMSTANCES (10%)

Termíny:

-chronická úroveň štěstí (chronic happiness level)

-udržitelné štěstí (sustainable happiness)

- udržitelná míra zlepšení prožívané pohody

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).

VÝVOJ TEORETICKÝCH MODELŮ WELL-BEING

L: Ed Diener, Richard E. Lucas, Christie Napa Scollon:

Beyond the hedonic treadmill: Revising the Adaptation. Theory of Well-being

Bruce Headey: *Subjective well-being: Revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data and panel regression method, Springer 2006*

SUBJEKTIVNÍ well-being:

- Bruce Headey: *The Set point theory of well-being needs replacing – on the brink of a scientific revolution?* Berlin 2007

Vazba osobní pohody na osobnost:

OSOBNÍ POHODA A OSOBNOST

Osobnost – dispozice – kulturně podmíněná složka

RYSY – pětifaktorový model osobností

- Extraverze
- Neuroticismus (emoční stabilita/labilita)
- Svědomitost
- Přívětivost
- Otevřenost novým zkušenostem

CHARAKTER/Charakteristické adaptace

- Postoje, cíle, hodnoty, sebepojetí

OSOBNÍ POHODA A CHARAKTERISTICKÉ ADAPTACE

Cíle – telické a diskrepační teorie WB

Naplnění, přiměřenost, identifikace (vnitřní motivace), proces realizace, širší spektrum, náhradní životní plány.

Sebepojetí : pozitivní sebehodnocení, sefl-concistency, self-congruence, self-complexity, self-efficacy

Subjektivně vnímaná úspěšnost dosahování cíle.

Další proměnné:

Životní aspirace, emoční inteligence, oceňování (appreciation), styl vazby (attachment style), přátelské a intimní vztahy, smysl pro humor.

PRO ADEKVÁTNÍ REFLEXI je důležitý celistvý interdisciplinární přístup k tématu.

24.11.2023