

konstrukty, které jsou ovšem interkorelované (Gallagher, Lopez, & Preacher, 2009; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002), a jsou proto chápány jako vzájemně se doplňující (Pavot & Diener, 2011; Ryan & Deci, 2001).

3.2.1 Subjektivní pohoda

S pojmem subjektivní pohoda (SP) se můžeme setkávat od konce padesátých let 20. století, kdy začal být užíván jako užitečný indikátor kvality života (Keyes et al., 2002). Rané práce v oboru poukázaly především na to, že ačkoliv lidé žijí v objektivně definovaných životních podmínkách, je to jejich subjektivní vnímání světa, které určuje, jak se budou chovat, jak budou realitu prožívat a jak budou reagovat na životní výzvy. Koncept SP se proto ukázal vhodným ukazatelem kvality života (Andrews & Withey, 1976; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). Od šedesátých let 20. století jsou také rozlišovány dvě základní komponenty SP: životní spokojenost a štěstí (Bradburn, 1969; Cantril, 1965). Životní spokojenost reflektuje jedincem vnímaný rozdíl mezi jeho aktuální životní situací a jeho očekávaními a aspiracemi (Campbell a kol., 1976) a štěstí vyjadřuje rovnováhu mezi prožívanými pozitivními a negativními emocemi (Bradburn, 1969).

Tříkomponentová struktura SP – souhrn pozitivních emocí, souhrn negativních emocí a životní spokojenost – byla opakovaně potvrzena v mnoha studiích (Lucas, Diener, & Suh, 1996) a je v současnosti široce přijímána (Arthaud-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005; Keyes et al., 2002). Emoční komponenty reflektují průběžné hodnocení vlastních emocí a nálad, zatímco kognitivní komponenta, životní spokojenost, reprezentuje globální hodnocení vlastního života jako celku (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991).

Předpokládaná nezávislost pozitivních a negativních emocí byla potvrzena řadou studií, a to jak v rámci SP, tak všeobecně v konfiguraci emocí (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999; Diener, Smith, & Fujita, 1995; Keyes, 2000), zejména když byly měřeny průměrné úrovně pozitivních a negativních emocí za delší časové období (Diener & Emmons, 1984; Emmons & Diener, 1985; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Také životní spokojenost vykazuje nezávislost na emočních komponentách, i když s nimi obvykle koreluje, neboť emoční stavy mají tendenci ovlivňovat kognitivní procesy. Globální hodnocení života je někdy doplňováno informací o spokojenosti v jednotlivých životních oblastech (tzv. domain satisfaction), jako je např. spokojenost s vlastním zdravím, zaměstnáním, finančním příjmem, vztahy s druhými lidmi či s manželstvím (Pavot & Diener, 2011).

SP vykazuje značnou stabilitu v čase (Pavot & Diener, 2011). Pro střednědobé intervaly (3 až 4 roky) byly pro pozitivní emoce, negativní emoce a životní spokojenosti nalezeny koeficienty stability v rozsahu od 0,54 do 0,61 (Lucas et al., 1996; Magnus, Diener, Fujita, & Pavot, 1993), ale byly popsány i statisticky průkazné korelace u životní spokojenosti měřené v intervalu sedmnácti let (Fujita & Diener, 2005). I když však výsledky naznačují značnou stabilitu SP, neznamena to, že by se SP nemohla měnit. Např. Fujita a Diener (2005) zjistili, že 24 % účastníků The German Socio-Economic Panel (GSOEP) vypovídalo o signifikantních změnách SP v průběhu 17 let oproti jejím výchozím hodnotám. Výpovědi o vlastní pohodě založené na dotaznících tedy vykazují středně silnou stabilitu v čase, ale současně naznačují, že v SP se odrážejí významné životní události a měnící se životní podmínky.

SP je spojována s řadou ovlivňujících faktorů a determinant, jako je dědičnost, osobnost, životní podmínky či aktuálně dostupné informace (Keyes et al., 2002; Lykken & Tellegen, 1996; Schwarz & Strack, 1999). Možné kombinace takových determinant vyvolaly zájem o formulaci kauzálních modelů, které mohou být rozděleny do dvou kategorií: tzv. top-down a bottom-up teorie SP (Pavot & Diener, 2011; Schimmack, 2008). Bottom-up teorie jsou založeny na předpokladu, že celková SP je výsledkem akumulace hodnotících soudů, které se vztahují k různým oblastem života jedince i k probíhajícím životním zážitkům. Spokojenost s jednotlivými oblastmi života vede ke spokojenosti se životem jako celkem. SP je tedy budováno ze zdola nahoru – bottom-up. Naopak top-down modely jsou založeny na předpokladu, že určité osobnostní procesy určují celkové emocionální naladění člověka, které má tendenci ovlivňovat to, jak lidé hodnotí životní zážitky. Celková SP tedy ovlivňuje spokojenost s jednotlivými životními doménami seshora dolů – top-down. Tyto modely předpokládají, že SP je převážně stabilní a že vliv životních událostí a změn v životních podmínkách je pouze dočasný.

Výsledky některých výzkumů (Heller, Watson, & Hies, 2004; Schimmack, 2008) poukázaly na to, že na celkovou úroveň SP současně působí jak bottom-up, tak top-down vlivy: osobnostní rysy jako extraverte a neuroticismus uplatňují vliv zejména na emoční komponenty SP (top-down vlivy), ovšem na druhé straně bylo zjištěno, že spokojenost s určitými oblastmi života (práce, manželství) a životními událostmi, které nejsou ovlivněny osobností člověka, taktéž přispívají k celkové SP (bottom-up vlivy). Tyto poznatky poukázaly na užitečnost dvousměrných modelů, které zohledňují současné působení jak top-down, tak bottom-up vlivů na SP (Cummins, 1998; Mallard, Lance, & Michalos, 1997). Rojas (2006)

a Gonzálezová, Coendersová, Saez a Casas (2010) navrhli dále použití nelineárního přístupu k bottom-up modelům, který odpovídá reálným vztahům mezi proměnnými v jejich vlivu na SP více než prostá akumulace jednotlivých vlivů. Zjistili, že vliv určitého prediktoru na celkovou SP se může progresivně zvyšovat s narůstající úrovní tohoto prediktoru a že se mezi prediktory může vyskytnout interakce, kdy spokojenost v určitých životních oblastech synergicky ovlivňuje celkovou SP.

Pro vysvětlení relativně malého vlivu životních událostí a demografických podmínek na SP je dlouhodobě používán koncept „hédonického mlýnu (hedonic treadmill)“ (Brickman & Campbell, 1971), který je založený na principu adaptace (Helson, 1948, 1964). Tento koncept postuluje, že ačkoliv životní události a změny v životních podmínkách mohou mít zpočátku na osobní pohodu dopad, lidé mají tendenci se na tyto nové podmínky rychle adaptovat a vracejí se k hédonicky neutrálnímu bodu. Tento postulat podporuje např. často citovaná studie Brickmana, Coatese a Janoff-Bulmanové (1978), která porovnávala subjektivně prožívané štěstí výherců v loterii a lidí, kteří po úrazu zůstali odkázáni na invalidní vozík. Obě skupiny se sice mezi sebou v míře spokojenosti lišily ve prospěch výherců v loterii, nelišily se však od kontrolní skupiny běžné populace: mezi paraplegiky a běžnou populací na jedné straně a mezi výherci v loterii a běžnou populací na straně druhé nebyl výraznější rozdíl v celkové spokojenosti s životem. Suh, Diener a Fujita (1996) dále zjistili, že SP ovlivňují události, které se odehrály v posledních dvou měsících.

Dalším konceptem, který současně vysvětluje jak význam adaptace, tak opakovaně nacházené vztahy mezi osobností a SP, je teorie dynamického ekvilibria (Heady & Wearing, 1989), též označovaná jako „set-point theory“ (Heady, 2008). Podle této teorie dochází k adaptaci na životní události a změny, ale spíše než že by se lidé vraceli k hédonicky neutrálnímu bodu, vracejí se k typické, pro sebe vlastní úrovni (set-point) SP, která je do značné míry determinována temperamentovými rysy extravertů a neuroticismu. Set-point teorie tudíž vysvětluje jak relativně malý dopad životních událostí na SP, tak individuální rozdíly v SP.

3.2.2 Psychologická pohoda

Zatímco výzkumná tradice SP nahlíží na osobní pohodu jako na souhrn prožívaných negativních a pozitivních emocí a celkové životní spokojenosti, tradice spojená s psychologickou pohodou (PP) vychází z koncepcí lidského vývoje a existenciálních výzev života (Keyes, Schmotkin, & Ryff,

2002). Je založená zejména na teoriích vytvořených v 50. a 60. letech 20. století, jejichž autoři se pokusili popsat způsoby optimálního řešení základních lidských výzev (Ryff, 1995). Charlotte Bühlerová (1935), Erik Erikson (1959), a Bernice Neugartenová (1973) v rámci svých teorií celoživotního vývoje popsali vývojové úkoly a způsoby jejich úspěšného zdolávání a autoři, kteří se zabývali vývojem a růstem jedince, pak pro zachycení pozitivního fungování a sebenaplnění člověka vytvořili konstrukty jako individuace (Jung, 1933), pozitivní mentální zdraví (Jahoda, 1958), vůle ke smyslu (Frankl, 1959), zralost (Allport, 1961), plně rozvinutá (fungující) osoba (Rogers, 1961) a sebeaktualizace (Maslow, 1968).

Uvedené teorie pozitivního fungování člověka však měly jen malý vliv na empirický výzkum osobní pohody, a to především proto, že nebyly podepřeny validními a reliabilními výzkumnými metodami. Carol Ryffová (1989) na základě styčných bodů řady teoretických koncepcí pozitivního vývoje formulovala multidimenzionální model PP, pro který vytvořila metodu Psychological Well-Being Scales, a umožnila tak empirický výzkum PP. Její model zahrnuje šest psychologických dimenzí, přičemž každá z dimenzí PP artikuluje odlišné výzvy, s nimiž se jedinec vyrovnává, když usiluje o své pozitivní fungování (Ryff, 1989a; Ryff & Keyes, 1995). Těmito dimenzemi pozitivního psychologického fungování jsou sebestříjetí, pozitivní vztahy s druhými, vláda nad prostředím, autonomie, životní cíl a osobní růst.

Sebestříjetí je výrazem pozitivního hodnocení sebe a vlastního života, a to i v tom případě, že jsou si lidé vědomi svých nedostatků, slabin a limitací. Dimenze pozitivních vztahů s druhými vyjadřuje lidskou potřebu vytvořit si a udržet vřelé a důvěrou naplněné interpersonální vztahy. Vláda nad prostředím zachycuje schopnost efektivně organizovat vlastní život (dobře s ním hospodařit) a utvářet své prostředí tak, aby člověk naplnil své osobní potřeby a touhy. Autonomie pak vyjadřuje potřebu uchovat si individualitu v rámci širšího sociálního kontextu a vytvořit si pocit sebeurčení a osobní autority. Poslední dvě dimenze, životní cíl a osobní růst, vyjadřují úsilí o nalezení smyslu v životních výzvách a realizaci vlastního talentu a potenciálu.

Nově formulované dimenze tak poskytly alternativu k dosavadním indikátorům osobní pohody, které se zaměřovaly na pocity štěstí a spokojenosti se životem, a založily tradici rozlišování dvou základních přístupů ve vědeckém výzkumu osobní pohody, hédonického (SP) a eudaimonického (PP) (Ryan & Deci, 2001). Označení nového teoretického přístupu vychází z Aristotelova pojmu eudaimonia. Pojem eudaimonia zahrnuje dva velké řecké imperativy: „poznej sám sebe“ a „staň se tím, kým jsi“ (zvol si svou

cestu a přijmi svůj osud) (Norton, 1976). Sebezpoznaní a realizace vlastního potenciálu (stát se sebou samým) je ovšem pouze počátkem osobní odpovědnosti, prvním krokem k dosažení nejvyššího stupně morální integrity a individuální identity. Tyto základní myšlenky se staly později základem i humanistických teorií sebeaktualizace a konceptu plně funkčního člověka.

Springerová a Hauser (2006) na základě dat ze tří longitudinálních studií zjistili, že dimenze metody Psychological Well-Being Scales se značně překrývají, a podle jejich názoru tato metoda tudíž nemá šest předpokládaných dimenzí. Zejména silné korelace mezi čtyřmi z dimenzí – vlády nad prostředím, životním cílem, osobním růstem a sebpřijetím – naznačují, že tyto dimenze mohou vyjadřovat vlastně jen jeden nadřazený faktor PP. Studie Abbottové a kol. (2006) a Burnse a Machina (2009) podpořily tuto třífaktorovou strukturu PP, kterou tvoří autonomie, pozitivní vztahy s druhými a tzv. EGPS faktor, který zahrnuje vládu nad prostředím (environmental mastery – E), osobní růst (personal growth – G), životní cíl (purpose in life – P) a sebpřijetí (self-acceptance – S). Ačkoliv dimenze zahrnuté pod EGPS jsou obsahově odlišné, podle Burnse a Machina (2010) položky pro jejich zjišťování v dotazníku vyjadřují velmi obecné kognitivní komponenty sebepojetí, jako je sebeurčení (autorství vlastních činů), schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi, pozitivní naladění a býtí „tady a teď“. Na druhou stranu Ryffová (2014) uvádí řadu studií, které poskytují podporu šestifaktorovému modelu, a to i v různých kulturních kontextech.

3.2.3 Subjektivní a psychologická pohoda – související, ale odlišné koncepty

Existuje řada přesvědčivých důkazů o tom, že SP a PP jsou související, ale odlišné aspekty pozitivního psychologického fungování. Již starší studie (Compton, Smith, Cornish, & Qualls, 1996; McGregor & Little, 1998) na základě výsledků faktorové analýzy různých metod pro měření osobní pohody naznačily existenci dvou korelovaných faktorů – subjektivní pohody a osobního růstu, resp. štěstí a smyslu. Ryffová a Keyes (1995) pak na základě dat z několika studií našli vztahy mezi dimenzemi PP a indikátory SP (pozitivní emoce, negativní emoce a životní spokojenost), přičemž nejsilnější a nejvíce konstantní vztahy našli mezi sebpřijetím a vládou nad prostředím a ukazateli SP.

Keyes a kol. (2002) na základě dat od reprezentativního souboru amerických dospělých při použití reprezentativních metod měření PP (šest

dimenzí PWB Scales – sebedřijetř, pozitivnř vztahy s druhřmi, vlřda nad prostředřm, autonomie, řivotnř cřl a osobnř rřst) a SP (pozitivnř emoce, negativnř emoce a řivotnř spokojenost) potvrdili hypotřzu, ře SP a PP reprezentujř souvisejřcř, nicmřnř odliřnř koncepty osobnř pohody. Nejlepřř shodu s daty vykřzal model se dvřma korelovanřmi latentnřmi faktory, subjektivnř a psychologickou pohodou, ve srovnřnř s modelem zahrnujřcřm dva ortogonřlnř, na sobř nezřvislř faktory a modelem s jednřm obecnřm faktorem osobnř pohody.

V nedřvnř studii zahrnuli Gallagher se spolupracovnřky (2009) do analřzy kromř hřdonickř a eudaimonickř osobnř pohody i pohodu sociřlnř. Koncept sociřlnř pohody vychřzř z eudaimonickřho pojetř osobnř pohody, ale na rozdřl od eudaimonickř pohody, kterř je konceptualizovanř primřrnř jako soukromř fenomřen, kterř je zamřřen na vřzvy, se kterřmi se lidř setkřvajř ve svřch osobnřch řivotech, sociřlnř pohoda je primřrnř veřejnřm fenomřenem, kterř reprezentuje spoleuenskř řkoly, se kterřmi se lidř setkřvajř ve svřch sociřlnřch řivotech. Keyes (1998) vytvořil pětikomponentovř model sociřlnř pohody, kterř zahrnuje sociřlnř zauuenřnř, sociřlnř přřnos, sociřlnř koherenci, sociřlnř realizaci a sociřlnř přřjetř. Vřsledky studie Gallaghery a kol. (2009) podpořily předpoklřdanou latentnř strukturu hřdonickř, eudaimonickř a sociřlnř pohody s třemi vzřjemnř korelovanřmi faktory.

3.3 Osobnř pohoda a sociodemografickř faktory

Ve vřtřinř souuasnřch vřzkumř osobnř pohody jsou sociodemografickř faktory jako pohlavř, vřk a rasa/etnicita břřnř sledovanř a kontrolovanř ve statistickřch analřzřch. Dolan, Peasgood a White (2008) poskytli přehled vřzkumř třkajřcřch se osobnř pohody a jejřch ekonomickřch determinant. Soustředili se na uanky, kterř byly uveřejnřny v ekonomickřch uasopisech od roku 1990, a dřle na nřkterř klřuovř přehledovř studie a vřznamnř nepublikovanř pracovnř texty. Zjistřnř z třchto studiř svřdřcř o tom, ře badatelř by ve svřch analřzřch mřli brřt minimřlnř v řvahu vliv vzdřelřnř, přřjmu, zamřstnřnř a manřelskřho stavu na osobnř pohodu. V dalřř uřsti uvedeme poznatky o vztahu mezi osobnř pohodou a hlavnřmi demografickřmi faktory.

Dosavadnř studie naznauujř, ře mezi osobnř pohodou a vřkem existuje nelineřrnř vztah, kterř mř podobu křivky ve tvaru U, tzn. ře vřřřř řroveň osobnř pohody se objevuje v mladřřm a starřřm vřku a niřřř řroveň osobnř