

Subjektívna pohoda

Klaudia Zusková

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, ÚTVŠ



Bratislava, 23.6.2022

Šťastie

*(1) Pierre-Auguste Renoir: Hojdačka
(francúzsky: La balançoire), 1876*

*(2) Paul Signac: In the Time of
Harmony: The Golden Age Has Not
Passed1895-96,*

*(3) Cinzia Cremonesi Adam A:
Happiness, Taliansko*



Subjektívna pohoda

- Byť v pohode (well-being)
- Subjektívna pohoda (subjective well-being)

Kebza & Šolcová, (2005)

- Šťastie
- Radosť
- Spokojnosť so životom

Kesebir, (2018)

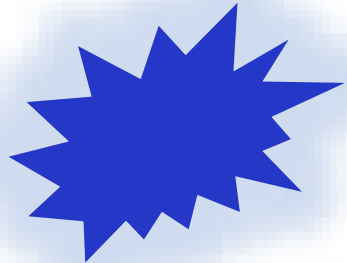
- Kvalita života:
 - objektívna kvalita života
 - subjektívna kvalita života ✓

Džuka (2004), Hnilica (2006)

Subjektívna pohoda

Hedonizmus

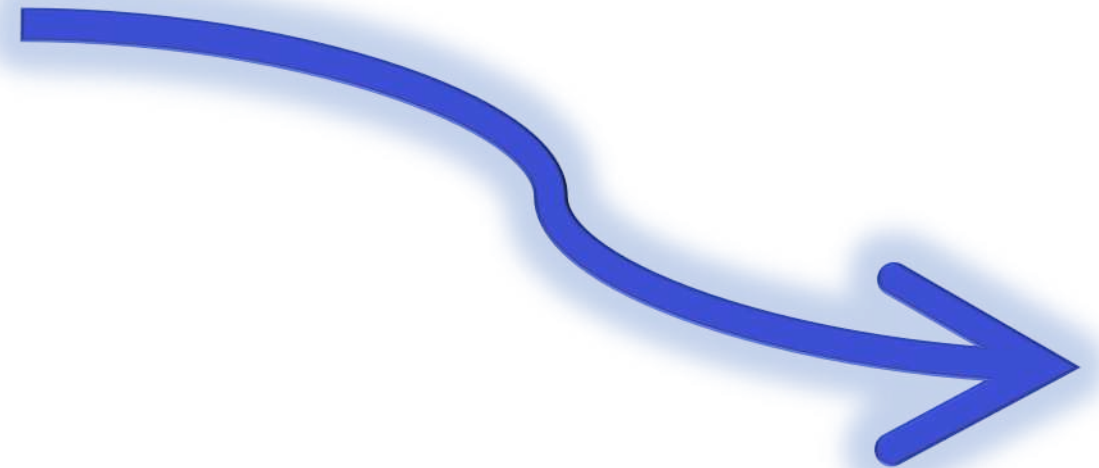
- antický filozofický smer, motívom správania je slasť



Kesebir (2018)

Eudaimonia

- filozoficko-etický koncept, pre ktorý je šťastie najvyššou hodnotou a účelom ľudstva

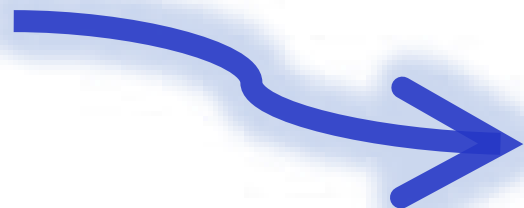


Prof. Edward Diener

Dr. Happiness

Dr. Šťastie

- človek hodnotí svoj vlastný život emocionálne a kognitívne
- časté príjemné pocity, zriedkavých nepríjemné pocity a celkový úsudok, že život je uspokojivý
- prosperovanie (flourishing)



<https://eddiener.com/>

Diener et al.(2018)



Subjektívna pohoda

Richard M. Ryan a Edward L. Deci

Motivované správanie naplnenia vrodéných potrieb:

- spolupatričnosti
- kompetencie (vedomie, že človek môže dosiahnuť určité ciele, pocit zdatnosti, úspešnosti)
- autonómie (človek môže sám rozhodovať a riadiť, čo robí)

Ryan & Deci (2000)



Carol D. Ryff



- riadiť sa vnútornými štandardmi (**autonómia**)
- dôverovať druhým a milovať ich (**pozitívne vzťahy**)
- zvládať vonkajšie stresory a využívať príležitosti (**ovládanie prostredia**)
- mať pozitívny vzťah k sebe (**sebaprijatie**)
- mať dôležité zámery a ciele (**zmysel života**)
- prijímať nové výzvy a v živote podporovať ich rozvoj (**osobný rast**)

Ryff (1989)

Subjekívna pohoda

Súvisí so:

- zdravím
- dlhovekosťou
- lepším pracovným výkonom
- sociálnymi vzťahmi
- altruistickým správaním (nezištné pomáhanie iným)

Diener & Chan (2011)

Ďakujem 😊