

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychológie

FLOURISHING: PREŽÍVANIE OPTIMÁLNEHO
PROSPIEVANIA U MLADÝCH DOSPELÝCH NA
SLOVENSKU

SUBJECTIVE EXPERIENCE OF FLOURISHING AMONG YOUNG
ADULTS IN SLOVAKIA



Bakalárska diplomová práca

Autor: MSc. Katarína Fischerová

Vedúci práce: Mgr. et Mgr. Martina Friedlová

Olomouc
2021

Prehlásenie

Týmto prehlasujem, že som bakalársku diplomovú prácu na tému: Flourishing: Prežívanie optimálneho prosperovania u mladých dospelých na Slovensku, vypracovala samostatne pod odborným dohľadom vedúceho diplomovej práce a uviedla som všetky použité podklady a literatúru.

V Bratislave dňa 31.03.2021

Podpis



Týmto by som rada poďakovala Mgr. et Mgr. Martine Friedlovej, vedúcej diplomovej práce, za jej odborné vedenie, podnety, ale aj morálnu podporu v priebehu vzniku práce. Som takisto veľmi vďačná respondentom, ktorí sa so mnou podelili o svoje skúsenosti a umožnili tak, aby táto práca vznikla. Z rozhovorov si však odnášam nielen poznatky a dáta, ale aj životnú inšpiráciu a poučenie. V neposlednom rade patrí vďaka mojim najbližším, vďaka ktorým sa môžem ďalej rozvíjať a rásť.

Obsah

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČASŤ	6
1. Vývoj náhľadu na šťastie a spokojnosť	7
2. Rôzne poňatia osobnej pohody, šťastia a životnej spokojnosti.....	8
2.1. Kvalita života	9
2.2. Osobná pohoda	9
2.3. Sociálny model osobnej pohody	14
2.4. Dynamický model osobnej pohody	16
3. Flourishing a vybrané atribúty tohto modelu.....	17
3.1. Dimenzie modelu flourish	18
4. Výskum a meranie osobnej pohody	25
4.1. Od jednodimenzionálneho k multidimenzionálnemu poňatiu	26
4.2. Meranie prosperovania a pohody v praxi.....	27
4.2.1 Európska Sociálna Sonda	27
ESS R3.....	27
ESS R6.....	28
4.2.2 World Happiness Report.....	32
5. Zhrnutie.....	34
VÝSKUMNÁ ČASŤ	36
6. Výskumný problém, ciele práce a výskumné otázky	36
6.1. Ciele výskumu.....	36
6.2. Výskumné otázky	37
7. Popis metodologického rámca	37
7.1. Typ výskumu.....	37
7.2. Výskumný súbor	37
7.3. Metódy získavania dát	38
7.4. Proces tvorby dát.....	40
8. Analýza a spracovanie dát.....	40
8.1. Etické problémy a ich riešenia	41
9. Výsledky	42
9.1. Popis podľa výskumných otázok	42
9.2. Interpretácia	54
9.3. Dalšie významné tematické vzorce	57
10. Diskusia	58
11. Závery	62
12. Súhrn	63
ZDROJE A LITERATÚRA	67
ABSTRAKT	70
PRÍLOHY	72

ÚVOD

Zistenia týkajúce sa miery osobnej pohody, ktorá bola v rámci Európskej sociálnej sondy (ESS) v roku 2006/2007 meraná aj na základe modelu *flourish*, je Slovensko v miere optimálneho prosperovania a osobného rozkvetu z európskych krajín na jednej z najnižších priečok. Novšia verzia štúdie z roku 2012/2013 (ESS R6) nepreukázala významnú zmenu. Táto bakalárska práca chce byť hĺbkovou sondou, ktorá by poskytla náhľad na kontext, význam a prežívanie tém životnej spokojnosti, osobnej pohody a optimálneho prosperovania. Cieľom výskumu je popísať chápanie a prežívanie atribútov modelu *flourish* (stav optimálneho prosperovania, zrelosti a rozkvetu osobnosti) u ľudí narodených v osemdesiatych rokoch a na začiatku rokov deväťdesiatych. Štúdia by mala osvetliť akými faktormi, či témami sú tieto koncepty sýtené, s čím sa spájajú a ideálne poskytnúť inšpiráciu pre dizajn možných intervencií pre podporu optimálneho prosperovania na Slovensku.

Najprv si však dovoľím uviesť motiváciu, kvôli ktorej som sa rozhodla venovať sa tejto téme. Šťastie, blaho a vyrovnanosť, aj keď napĺňané individuálnym spôsobom, vnímam ako univerzálne a najvyššie snaženie ľudskej existencie⁽¹⁾. Po návrate na Slovensko, po viac ako dekáde v rôznych Európskych krajinách, ma upútal zdanlivý rozdiel v prevalenciách optimálneho prosperovania a rozkvetu osobnosti. Zistenia ESS mi toto pozorovanie potvrdili. Je dôležité prihliadať aj na historicko-politicko-kultúrne aspekty vývoja a prirodzené rozdiely medzi krajinami. Celkovo horšie výsledky Strednej a Východnej Európy v úrovni osobnej pohody možno spájať so zložitou spoločenskou a ekonomickou situáciou v deväťdesiatych a nultých rokoch, v dôsledku nedávnej zmeny spoločenského zriadenia. Toto dokumentuje aj World Values Survey (WVS, štúdia svetových hodnôt), ktorá zaznamenala drastický prepád v osobnej pohode v post socialistických krajinách v deväťdesiatych rokoch. To, čo zatiaľ nevieme je, či po relatívnom dorovnaní ekonomickej prosperity, a s ním spojeným navýšením spokojnosti, zažijeme aj rozkvet duševnej pohody, alebo naopak stagnáciu. Aj v rozvinutejších a bohatších krajinách existujú veľké rozdiely v miere osobnej pohody. Budeme to šťastné Dánsko, či Fínsko, alebo skôr depresiou a úzkosťou sužovaná Amerika?

(1) s prihliadaním na to aby sa rešpektovalo blaho celku, spoločnosti aj životného prostredia

TEORETICKÁ ČASŤ

Mať šťastný a spokojný život je prirodzeným práním väčšiny ľudí a nad otázkou, ako to dosiahnuť, respektíve čo robí náš život šťastným a spokojným, sa bežní ľudia, ale aj filozofi, duchovní a vedci zamýšľajú od nepamäti. Túžba po šťastí, ktoré môže naberať rôzne podoby, ako klud, vyrovnanosť, radosť, alebo naplnenosť, je univerzálne snaženie vlastné všetkým ľuďom (Slezáčková, 2012). Vo veľkom psychologickom slovníku sa uvádza, že šťastie je „pocit telesného i duševného blaha, bez tlaku neuspokojenej potreby, tiež plnosť bytí, vedomí, seberealizácie.“ (Hartl, 1993, 206). Šťastie a spokojnosť neprispieva iba k psychickému blahu, vysoká miera subjektívnej pohody je tiež asociovaná s dobrým fyzickým zdravím a vyšším priemerným dožitým vekom (Huppert, 2009a).

Pozitívne emócie, zaujatie, dobré vzťahy, zmysluplnosť a úspešný výkon sú konkrétnejšie príklady želaných životných atribútov, o ktoré sa ľudia prirodzene usilujú (Seligman, 2011). V posledných dvoch dekádach sa tiež vyprofilovala vedná disciplína, pozitívna psychológia, ktorá vyslovene skúma javy ako šťastie, spokojnosť, pozitívne emócie a kladné životné skúsenosti, silné stránky charakteru a ľudský potenciál, nadväzujúc na tradíciu humanistickej psychológie a psychológie zdravia. Rozvoj pozitívnej psychológie sa spája s vzrastajúcim záujmom vedcov aj verejnosti o štúdium a otázky kvality života a faktorov prispievajúcich k osobnej pohode (*well-being*) (Slezáčková, 2010). Medzi dôvodmi prečo sa rozšíril záujem o otázky osobnej pohody možno takisto zmieniť odklon od otázok prežitia, adaptácie a materiálnych hodnôt, alebo potenciálne aj rast individualizmu a dôrazu na jednotlivca a jeho šťastie (Křivohlavý, 2015).

Pozitívna psychológia sa síce zameriava prevažne na pozitívne aspekty života, význam problémových, negatívnych situácií sa ale neopomína. Základnou premisou však je, že práve orientáciou na zdravé a pozitívne aspekty osobnosti možno takisto posilniť schopnosť človeka zvládať situácie, ktoré sú náročné (Slezáčková, 2012). Zaujímavá je aj teória, ktorá hovorí, že systematickým zvyšovaním *flourishingu* - optimálneho prosperovania, v rámci populácie by sa mohlo dosiahnuť viac pre odstránenie bežných psychických problémov a problémov v správaní, ako keby sme sa zameriavali výlučne na liečbu a prevenciu týchto porúch (Huppert, 2009a).

Rôzne modely *flourishingu* a príbuznené konštrukty v oblasti skúmania šťastia, životnej spokojnosti a osobnej pohody budú podrobnejšie rozobrané v nasledujúcich kapitolách.

1. Vývoj náhľadu na šťastie a spokojnosť

K najvýznamnejším predchodcom pozitívnej psychológie sa radí hnutie humanistickej psychológie, ktoré najmä medzi 50. - 70. rokmi kladlo ústredný dôraz na rast a autentické ja jednotlivca. Bol to vlastne Maslow, ktorý zdôrazňoval koncepciou a dôležitosť seberealizácie, ktorý bol prvým, kto použil výraz „pozitívna psychológia“ (Boniwell, 2012). V snahe porozumieť ľudskej motivácii a hľadaniu šťastia formuloval Maslow „hierarchiu potrieb“, zoznam základných ľudských potrieb (v piatich úrovniach), ktoré je potrebné splniť pre zvýšenie životnej spokojnosti: išlo o potreby fyziologické, bezpečia a istoty, súzáležitosti a lásky, sebavedomia a sebaaktualizácie (Maslow, 1987). Spodné štyri úrovne boli označené ako „nedostatkové potreby“. Nižšie potreby, ako napríklad potreba jedla, bezpečia, ale aj lásky, sú potreby, bez ktorých sa ľudia nezaobídu a preto nedostatok ktorýchkoľvek z nich narúša psychologické zdravie človeka. Vedome alebo nevedome teda pracujeme na napĺňaní týchto potrieb. Ľudia, ktorí naplnili tieto potreby potom primárne konajú na základe túžby rásť a dosiahnuť naplnenie, nie sú už hnaní nedostatkami. Treba podotknúť, že jednotlivé úrovne nie sú pevne dané, potreby jednej úrovne nemusia byť splnené na 100%, aby sa človek posunul na ďalšiu úroveň, alebo naopak.

Celkovo sa však dá konštatovať, že univerzálna tendencia usilovať o rast, autonómiu, identitu a seberealizáciu sa prebúda v stave psychologickéj pohody (Maslow, 1987). Sebaaktualizácia, najvyššia potreba v hierarchii je túžbou po seberealizácii, tendencia k uskutočňovaniu vlastného potenciálu. Túto tendenciu popisoval Maslow ako túžbu stať sa stále viac tým, čím sme, stať sa všetkým, čím je človek schopný sa stať. **Seberealizovaní ľudia majú tendenciu prežívať stabilnejší a pretrvávajúci pocit pohody a spokojnosti so životom, vnímajú realitu takú aká je**, aj s pocitmi úžasu, údivu a vďačnosti. (Maslow, 1987).

O definovanie pozitívneho psychologického fungovania sa pokúsili aj Rogers (1961) s perspektívou plne fungujúceho človeka, Jung (1933) s formuláciou individuácie a Allport (1961) s koncepciou individuálnej zrelosti (Ryff, 1989a). Zaujímavou predchodkyňou pozitívnej psychológie bola aj Marie Jahoda (1958), rakúsko-britská sociálna psychologička,

ktorá ako jedna z prvých argumentovala, že byť v dobrom psychickom zdraví, neznamená iba absenciu choroby. Identifikovala kritériá pozitívneho duševného zdravia, ktoré sa zhlukujú do niekoľkých kategórií, ktorými sú: postoje k sebe samému; rast, rozvoj alebo seberealizácia; integrácia osobnosti; autonómia; (presné) vnímanie reality; zvládanie a ovládanie životných podmienok (Wilson, 1959).

Ďalším pohľadom na úspešné uspokojovanie potrieb a prospievanie je vývojový pohľad na identitu človeka. Napríklad Erikson (1950) navrhol osem štádií psychosociálneho vývoja, ktoré majú svoje úlohy, konflikty a krízy (Thorová, 2015). V strednej dospelosti, ktorá v jeho modeli začína už v 26. roku života (na rozdiel napr. od modelu Levinsona (1978), kde trvá ranná dospelosť od 22 – 40. roku života a stredná dospelosť nasleduje po 40. roku života) je hlavný konflikt v silách generativity verzus stagnácie. Záujem jedinca sa rozširuje na starostlivosť o deti a spoločenský prínos komunite. Človek má byť produktívny, pracovať a tvoriť v prospech druhých a prílišným zameraním na seba môže vo svojom vývoji stagnovať. Generativita je o presunutí ťažiska záujmu mimo svoju osobu (Thorová, 2015).

2. Rôzne poňatia osobnej pohody, šťastia a životnej spokojnosti

Osobná, alebo psychická pohoda je kombináciou toho, že sa človek cíti dobre a zároveň je schopný dobrého, resp. efektívneho fungovania. Na to, aby bola psychická pohoda udržateľná nie je však potrebné (a nie je to ani realistické očakávať), aby sa jednotlivci cítili dobre stále. Prežívanie negatívnych, či bolestivých emócií (napr. sklamanie, zlyhanie, smútok) je normálnou súčasťou života a práve schopnosť zvládnuť tieto emócie je nevyhnutná pre dlhodobú pohodu. Psychická pohoda môže byť ohrozená, ak sú negatívne emócie extrémne, alebo dlhotrvajúce a narúšajú schopnosť človeka fungovať v každodennom živote (Huppert, 2009a).

World Health Organisation (WHO) definovala pozitívne duševné zdravie ako stav blaha, v ktorom si jedinec uvedomuje svoje vlastné schopnosti a môže sa realizovať, dokáže zvládať bežné stresy, ktoré život prináša, môže produktívne pracovať s uspokojivými výsledkami a je schopný prispievať v rámci svojej komunity (voľný preklad, stránka WHO Europe).

V súčasnosti je v pozitívnej psychológii používaných viacero konceptov, ako osobná pohoda (*well-being*), prípadne subjektívna osobná pohoda (*subjective well-being*), alebo psychická

pohoda (*psychological well-being*), spokojnosť (*satisfaction, life satisfaction*), šťastie (*happiness*), kvalita života (*quality of life*), psychologické bohatstvo (*psychological wealth*), optimálne prosperovanie, alebo prekvitanie (*flourishing*), ktoré všetky popisujú rôzne aspekty a pohľady na stav keď je človeku dobre a darí sa mu. Výskum faktorov, ktoré prispievajú k šťastnému a spokojnému životu sa uskutočňuje najmä v oblastiach výskumu osobnej pohody (*well-being*) a kvality života (*quality of life*). Zatiaľ, čo niektorí autori tieto pojmy ztotožňujú, väčšina ich rozlišuje (Slezáčková, 2012).

2.1. Kvalita života

Na úvod sa dá konštatovať, že súčasný prístup ku skúmaniu konceptu kvality života odráža jeho zložitú, multidimenzionálnu povahu, ktorá má psychologické, biologické, sociálne, ekonomické, kultúrne a etické aspekty. Kvalitu života možno definovať z rôznych uhlov pohľadu, napríklad z hľadiska subjektívneho (osobná pohoda a životná spokojnosť) a objektívneho (životné podmienky, ako zdravotný stav, socioekonomická situácia) (Slezáčková, 2012). Medzi šesť základných aspektov, definovaných WHO, patria fyzické aspekty kvality života a úroveň samostatnosti (zdravie, mobilita, schopnosť pracovať), psychické a duchovné aspekty (sebaobraz a sebahodnotenie, pomer negatívneho a pozitívneho prežívania, kognitívne funkcie, ale aj viera, či spiritualita), sociálne vzťahy (osobné, intímne, ale aj širšie sociálne zázemie), životné podmienky a prostredie (financie, zdravotná a sociálna starostlivosť, podmienky domáce aj vonkajšie, ako je klíma, znečistenie, hluk) (WHOQOL, 1995). „Kvalita života sa chápe ako multidimenzionálny konštrukt, ktorý zahŕňa takmer všetky oblasti života a rôzni autori pristupujú k vysvetľovaniu daného fenoménu z odlišnej perspektívy, z čoho vyplýva aj nejasná konceptualizácia pojmu. Psychologické poňatie kvality života a relevantné výskumy sa snažia postihnúť **subjektívne prežívanú životnú pohodu a spokojnosť s vlastným životom.**“ (Výrost, 2013).

2.2. Osobná pohoda

Osobná pohoda a šťastie sú nemenej komplexné a individuálne prežívané fenomény. V štúdiu osobnej pohody sa rámcovo uplatňujú dva hlavné pohľady: hédonický (viac orientovaný na príjemné a radostné prežívanie života) a eudaimonický (viac orientovaný na dôležitosť osobného rozvoja, seberealizácie, konanie dobra) (Slezáčková, 2012). Křivohlavý (2015) zase rozdeľuje poňatie šťastia na užšie a širšie. V užšom zmysle ide o hédonické šťastie, ktoré

označuje aj ako horizontálne, a ktoré je charakterizované zmyslovými zážitkami a jeho hlavnou charakteristikou sú slasť a emócie radosti. Často sa meria na stupnici intenzity prežívania pozitívnych, ako aj negatívnych emócií, a rozhodujúci je rozdiel, resp. pomer medzi nameranými hodnotami. Pojem šťastia v širšom zmysle je dlhodobejší (nezaoberá sa momentálnym prežívaním) a berie v úvahu mnoho dimenzií šťastia. Dominantnou nie je emócia radosti, ale kvalita dobrého, resp. dobre prežitého života tiež označovaná už spomenutou antickou terminológiou „eudaimonia“ (Křivohlavý, 2015).

Aj keď takéto rozdelenie šťastia sa používa v literatúre bežne, a má svoje opodstatnenie, má rovnako aj svoje limitácie a nájdu sa aj jeho kritici (Kashdan, Biswas-Diener, King, 2008). Týmto poukazujú na fakt, že množstvo existujúcich konštruktov a premenných vzťahujúcich sa na eudaimonické šťastie je mätúcich a pre objasnenie tohto konceptu kontraproduktívnych. Väčšina výskumníkov študujúcich túto tému používa rôzne definície a operacionalizácie eudaimonického šťastia (*poznámka autorky: toto tvrdenie sa dá aplikovať aj na celú doménu výskumu šťastia, osobnej pohody a optimálneho prosperovania*).

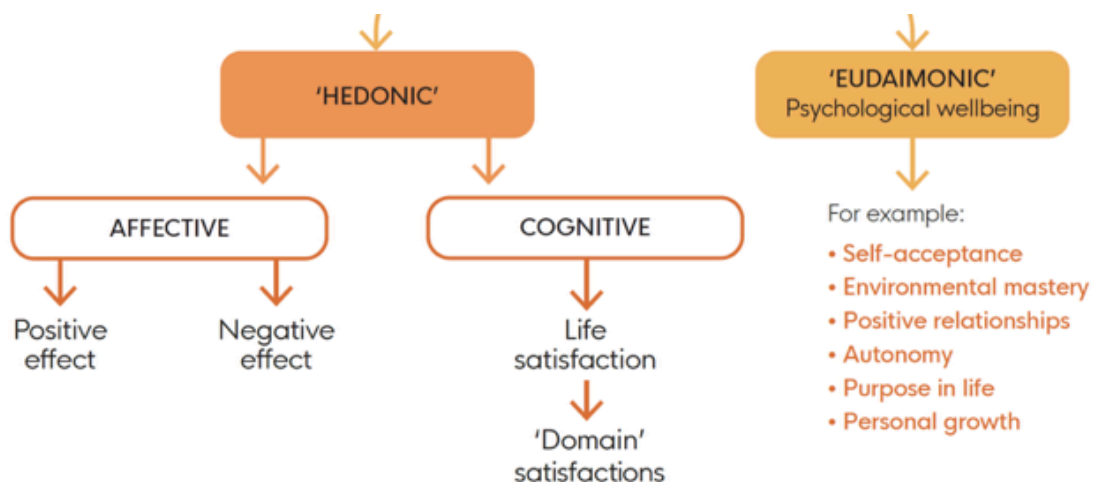
Napríklad by sa dalo polemizovať o tom, prečo sú napríklad vitalita a záujem často radené výskumníkmi do eudaimonického šťastia a sú teda separované od iných pozitívnych emocionálnych zážitkov a motivačných stavov, ktoré taktiež sprevádza vysoká úroveň energie. Podobná nejednoznačnosť sa vzťahuje na životnú zmyslupnosť, ktorá je kognitívnym hodnotením, ktoré človek robí o svojom živote. Autori tiež kritizujú zabúdanie na dôležitosť správania a fungovania. Často sa implicitne predpokladá, že meraním pozitívneho prežívania sa meria aj pozitívne fungovanie, ale aj keď sú tieto pozitívne korelované, sú to nezávislé fenomény. **Nebolo by dobré mieriť intervencie na zvýšenie prosperovania ľudí zameraním sa iba na prežívanie a na to ako vnímajú svoj život, mohlo by to totiž znamenať zameranie sa na symptómy a nie príčiny** (Biswas-Diener, Kashdan, King, 2009).

Práve diferenciácia **dobrého prežívania a fungovania** je ďalším nadväzujúcim pohľadom k hedonickému a eudaimonickému rozdeleniu (*poznámka autorky: toto rozdelenie je vnímané ako inkrementálne k rozdeleniu hedonistického/eudaimonického šťastia, ale Huppertová považuje dobré fungovanie za synonymum eudaimonického šťastia*). Koncept dobrého prežívania zahŕňa nielen pozitívne emócie šťastia a spokojnosti, ale aj emócie ako záujem, angažovanosť, sebadôvera a náklonnosť. Koncept efektívneho psychologického fungovania je napĺňaný rozvojom vlastného potenciálu, adekvátnym pocitom kontroly nad svojim životom, prežívanou zmyslupnosťou (keď človek napríklad pracuje na dosiahnutí subjektívne

hodnotných cieľov), alebo prežívaním pozitívnych vzťahov (Huppert, 2009a). Jednou z najbežnejšie používaných škál pozitívneho psychologického fungovania sú Ryffovej škály psychologické pohody (Ryff, 1989a), ktoré pokrývajú dimenzie autonómie (možnosť voľby a ovládania životných podmienok), osobného rastu, dobrých vzťahov s ostatnými, účelnosti života a seba prijatia (Huppert, 2009a).

Medzi zložky **osobnej pohody** (*subjective well-being*, **SWB**) radia, Diener a Biswas-Diener (2008) subjektívny stav duševnej pohody (prevaha pozitívnych emócií nad negatívnymi, *positive and negative affect*), kognitívne/racionálne zhodnotenie spokojnosti so životom (*life satisfaction*) a vlastné hodnotenie úspešnosti v dôležitých oblastiach života (*flourishing*), ako napríklad vzťahy, sebavedomie, účelnosť a optimizmus. Autori vidia ako ideálnu akúsi optimálnu úroveň šťastia, pri ktorej ľudia nehľadajú eufóriu, ale usilujú o životnú spokojnosť, zmysluplnosť a časté pozitívne emócie s tým, že niektoré negatívne emócie sú takisto neoddeliteľnou súčasťou šťastného života. Opisujú nový koncept psychologického bohatstva (*psychological wealth*), ktorý presahuje materiálne bohatstvo. V ich poňatí je tiež zdôraznená procesuálna stránka šťastia, ktoré nie je chápané ako konečný a trvalý cieľ, ale spôsob prežívania a postojov, je o osvojení si pozitívnych reakcií na svet a dianie okolo nás (Diener a Biswas-Diener, 2008). Prácu autorov pripomína a prehľadne ilustruje aj súčasná koncepcia centra What Works Wellbeing Centre, ktoré zbiera dáta o osobnej pohode pre potreby formulovania národných a lokálnych politik vo Veľkej Británii (What Works Wellbeing Centre, n.d.).

Obrázok 1 – Osobná pohoda (Well-being) podľa What Works Wellbeing Center
Zdroj: <https://whatworkswellbeing.org/about-wellbeing/how-to-improve-wellbeing>



Teória sebeurčenia (*self-determination theory*) Deciho a Ryana (2000) vysvetľuje životnú spokojnosť, ktorá podľa autorov závisí hlavne na naplnení troch základných psychologických potrieb. Tými sú potreba pocitu kompetentnosti (schopnosť dosahovať svoje ciele), autonómie (rozhodujem podľa toho, čo považujem za dobré a dôležité) a spoločenskej súdržnosti (pocitu, že viem kam patríť). Ak sú tieto potreby naplnené, zvyšujú sebamotiváciu (*self-motivation / intrinsic motivation*) a duševné zdravie a naopak, ak sú deficitné, vedú k zníženiu motivácie a pohody (Deci, Ryan, 2000).

Podľa teórie blaha, alebo „**naozajstného šťastia**“ (*authentic happiness*), možno šťastie analyzovať na troch úrovniach: pozitívne emócie, zaujatie určitou činnosťou (angažované zaujatie) a pocit zmysluplnosti (Seligman, 2002). Už vtedy bolo považované za dôležité, že každú z týchto zložiek možno presnejšie definovať a merať, na rozdiel od abstraktného a všeobecného (jednodimenzionálneho) poňatia „šťastia“. Prvá zložka, teda pozitívne emócie, ktoré pociťujeme môžu mať podobu radosti, nadšenia, extázy, vrelosti, spokojnosti a podobne. Prežívanie týchto emócií podľa Seligmána vedie k životu, ktorý označil za „prijemný“. Druhá zložka, zaujatie, alebo angažovanosť sa týka tzv. stavu „*flow*“, v ktorom sú ľudia tak ponorení do činnosti, že ich úplne pohltí, čo je vysoko uspokojivý zážitok, ku ktorému sa budú chcieť vracieť, kedykoľvek to bude možné (Csikszentmihalyi, 1990). Život, bohatý týmto spôsobom nazýva Seligman „angažovaným“ životom. Domnieva sa, že plné zaujatie sa od prežívania pozitívnych emócií líši, lebo pohltí celú pozornosť a človek neprežíva nič iné okrem danej činnosti. **K stavu flow tiež podľa neho nevedú žiadne skratky, nastáva ak zapojíme svoje najlepšie vlohы a schopnosti (ktoré musíme poznať a vedieť ich uplatniť), na rozdiel od pozitívnych pocitov, ktoré si môžeme navodiť relatívne ľahko** (Seligman, 2011). Tretiu zložku šťastia, zmysluplnosť, Seligman vysvetľuje ako ľudskú potrebu byť súčasťou niečoho väčšieho, čo človeka presahuje, alebo niečomu takému slúžiť, či už je to čokoľvek cez náboženstvo, politiku, občianske skupiny a organizácie, alebo rodinu. Tu vidno paralelu a nadväznosť na Frankla, zakladateľa logoterapie, ktorý videl cestu k spokojnosti a naplneniu v živote práve cez hľadanie zmyslu a následné úsilie naplňovať zmysluplné ciele (Frankl, 1992). Aj Maslow postavil na najvyššiu priečku potrieb túžbu po sebaaktualizácii, ktorá je potrebou rozvíjať a uskutočňovať vlastný potenciál. Seberealizovaní ľudia majú potom tendenciu prežívať stabilnejší a pretrvávajúci pocit pohody a spokojnosti so životom (Maslow, 1987).

Za ústrednú tému pozitívnej psychológie bolo považované šťastie, ktorého hlavným kritériom a nástrojom merania bola životná spokojnosť. Cieľom pozitívnej psychológie malo byť túto

spokojnosť zvyšovať (Seligman, 2002). Pozitívna psychológia sa však ďalej vyvíjala a transformovala. Aj Seligman (2011) publikovaním **teórie duševnej pohody (*well-being theory*)**, označil svoju predošlú teóriu naozajstného šťastia za prekonanú, a novou ústrednou témou sa stala osobná pohoda, ktorá je na rozdiel od „šťastia“, teoretickým konštruktom, ktorý obsahuje viacero merateľných prvkov, ktoré tento koncept spoluvytvárajú. Dôležité pre tento posun bolo určite aj to, že v roku 2008 sa uskutočnilo rozsiahle, celoeurópske meranie osobnej pohody (cez jeden modul Európskej sociálnej sondy, ESS) ako viac položkovej škály. Modul bol zostavený vedcami z Cambridskej univerzity a práve v ich štúdiu bol pojem *flourishing* výskumne použitý prvý krát (Křivohlavý, 2013). *Flourishing*, alebo optimálne prosperovanie bolo najvyššou úrovňou osobnej pohody, ktorá bola operacionalizovaná viacpoložkovo, pomocou troch hlavných a šiestich vedľajších kritérií. Na to aby niekto optimálne prosperoval musel spĺňať všetky hlavné kritéria (prežívať pozitívne emócie, angažované zaujatie a zmyslupnosť) a minimálne tri zo šiestich vedľajších kritérií (sebavedomie, optimizmus, resilienciu, vitalitu, sebaurčenie a pozitívne vzťahy) (Huppert, So, 2009b).

Vráťme sa teraz k Seligmanovej teórii duševnej pohody. V knihe „*Flourish*“ (v českom preklade „*Vzkvétání*“) predstavil model PERMA – päť vzájomne poprepájaných, prvkov duševnej pohody, ktorými sú pozitívne emócie (medzi ich aspekty patrí aj šťastie a životná spokojnosť), zaujatie činnosťou, pozitívne vzťahy, zmyslupnosť a úspešný výkon (pomenovanie PERMA je zostavené z ich anglických názvov: *positive emotion, engagement, positive relations, meaning, accomplishment*). **Každý z týchto prvkov k duševnej pohode prispieva, spoluvytvára ju, ale žiadny z nich ju nedefinuje a taktiež už nejde iba o čisto subjektívne vyhodnotenie vlastných myšlienok a pocitov.** Pozitívne emócie sú subjektívnym ukazateľom toho, ako sa cítime, ale ostatné atribúty majú ako subjektívne, tak objektívne zložky. Duševná pohoda je kombináciou toho, že sa dobre cítime, náš život má zmysel, máme dobré vzťahy a sme vo svojom snažení úspešní. Cieľ pozitívnej psychológie sa týmto tiež predefinoval na zvyšovanie miery optimálneho prosperovania (*flourishing*) prostredníctvom zvýšenia piatich prvkov duševnej pohody, v našom vlastnom živote, aj na celej planéte (Seligman, 2011). Oba modely, model v rámci ESS aj PERMA, sa radia medzi kombinované prístupy, kde sa spájajú eudaimonické a hedonické elementy, ako aj kombinácie pozitívneho prežívania a dobrého fungovania, ktoré spoločne definujú blaho (Huppert, So, 2013).

Okrem prvého výskumného použitia pojmu *flourish* v rozsiahlom celoeurópskom výskume bola ESS dôležitá aj pre overenie vzťahu životnej spokojnosti a optimálneho prosperovania.

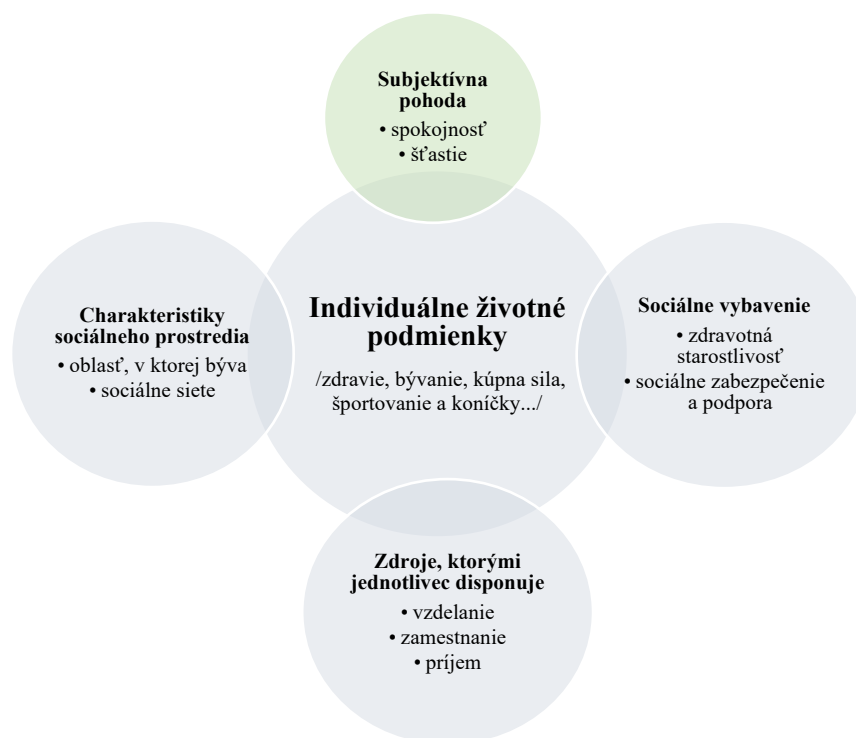
Tieto majú iba stredne silný pozitívny vzťah (korelácia 0,3) a **tretina optimálne prosperujúcich nie je obzvlášť spokojná so svojim životom a polovica tých, ktorí sú veľmi spokojní so životom nenaplnili kritéria pre optimálne prosievanie** (Huppert, So, 2009b), čo potvrdilo, že tieto dva koncepty by sa nemali stotožňovať, alebo zamieňať.

Existuje viacero dôvodov, ako sa dá tento nesúlad vysvetliť. Tým prvým je, že životnú **spokojnosť ovplyvňuje rovnako skutočnosť ako očakávania** jednotlivca a pokiaľ sú dostatočne nízke, môže aj suboptimálne fungovanie hodnotiť veľmi pozitívne (Huppert, 2010). Druhý dôvod môže byť ten, že životná spokojnosť je spoľahlivým prediktorom príjemných pocitov, ale nie emócií ako sú angažovanosť a záujem, spojenými s osobným rastom (Vittersø et al., 2011). To môže znamenať, že **životná spokojnosť je viac naviazaná na stálejšie obdobia, charakterizované rutinou a známosťou, a menej berie do úvahy dynamickejšie obdobia** a procesy spojené s realizáciou dôležitých životných projektov, dlhodobých cieľov a náročných aktivít (Huppert, 2010).

2.3. Sociálny model osobnej pohody

Osobná pohoda je ovplyvňovaná aj mnohými externými faktormi. O zložitých prepojeniach medzi subjektívnym prežívaním a vzťahmi, zdrojmi a podmienkami, ako aj miestom v rámci spoločnosti vypovedá napríklad model, vypracovaný Jeroenom Boelhouwerom, ktorý bol jedným z východísk koncipovania otázok stabilného modulu dotazníka ESS6, konkrétne v oblasti sociálna inklúzia/exklúzia, ktorý Výrost (2013) sumarizuje takto: „zdroje, ktorými jednotlivec disponuje (vzdelanie, zamestnanie, príjem), charakteristiky jeho sociálneho prostredia (v modeli reprezentované oblasťou, v ktorej býva, a sociálnymi sieťami), sociálne vybavenie (zdravotná starostlivosť, sociálne zabezpečenie a podpora) sú určujúcimi faktormi jeho individuálnych životných podmienok, pričom sú zároveň vo vzájomnej interakcii. **Subjektívna pohoda (spokojnosť a šťastie) jednotlivca je potom výslednicou vzájomného pôsobenia uvedených činiteľov (faktorov).**“ (Výrost, 2013).

Obrázok 2 – Sociálny model subjektívnej pohody, podľa Výrost (2013)



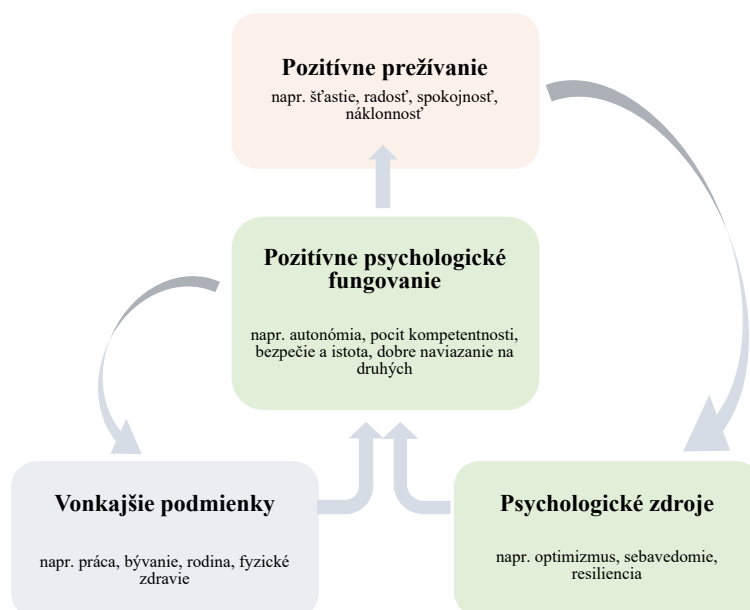
Zvyšujúci sa materiálny blahobyt prináša so sebou zvyšovanie duševného blaha, ale platí to iba do určitej úrovne (tzv. Easterlinov paradox) (Seligman, 2011). Bohaté krajiny zvyknú vo všeobecnosti vykazovať vyššiu životnú spokojnosť a duševnú pohodu, ako chudobné krajiny, ale existujú aj výnimky. Sú krajiny, ktoré majú relatívne nízke HDP, ale vysokú spokojnosť (napr. Kostarika, Bhután). Opačným trendom je však aj to, že krajiny s vysokým HDP zaznamenávajú stagnáciu, alebo pokles spokojnosti ako aj zvyšujúcu sa prevalenciu úzkosti a depresie, prípadne psychického ne-prospievania (*languishing*) (Seligman, 2011, Keyes, Haidt, 2003). V USA sa od roku 1960 do súčasnosti zdesaťnásobila miera depresivity, vo Veľkej Británii sa v roku 1957 za veľmi šťastných považovalo 52% ľudí, v roku 2005 už len 36% ľudí, zatiaľ čo sa bohatstvo Britov ztrojnásobilo. Aj v Číne, ktorá vykazuje vysoký ekonomický rast, sa rýchlo zvyšuje počet detí aj dospelých, ktorí zažívajú úzkosť a depresiu (Slezáčková, 2012). Na nebezpečie prílišného zamerania sa na rozvoj ekonomický, prípadne technologický a zabúdanie na rozvoj vnútorný upozorňuje aj Jirásek (2019). Rast sa stal požiadavkou vo všetkých aspektoch života a môže sa zdať, že si nie vždy kladieme otázku nad zmyslupnosťou tejto požiadavky, nad všade prítomným tlakom na výkon. Napriek mediálnemu tlaku, že v konzume možno nájsť šťastie, z praxe možno badať opačný životný pocit, že iba dostatok k životnej zmyslupnosti nestačia (Jirásek, 2019).

Na úroveň osobnej pohody vpláva mnoho iných faktorov, ako genetické faktory, prenatálne a post natálne vplyvy prostredia na vývoj mozgu, osobnosť, demografické faktory (pohlavie, vek, manželstvo) a samozrejme už zmieňované socioekonomické faktory (vzdelanie, príjem, zamestnanosť) (Huppert, 2009a). Nie je však v možnostiach rozsahu tejto štúdie sa im bližšie venovať.

2.4. Dynamický model osobnej pohody

Ako dobré zhrnutie rôznych koncepcií osobnej pohody a optimálneho prosperovania posluží dynamický model osobnej pohody, ktorý svojim integratívnym charakterom môže pomôcť prepojiť túto nesúrodú výskumnú oblasť. Výskumníci z New Economics Foundation (nef) v spolupráci s prognostickým programom Britského vládneho vedeckého úradu (UK Government Office of Science) sa snažili identifikovať mechanizmy, ktoré sa budú samopoháňať a udržiavať, čo povedie k pozitívnym výsledkom pre jednotlivcov, ale aj výkon organizácií, možno k zvýšeniu blaha celej spoločnosti. Ich model osobnej pohody je integratívny a spája rôzne akademické prístupy k vysvetleniu osobnej pohody (Thompson, Marks, 2008). Ich dynamický prístup k osobnej pohode podtrháva, že nejde o statický fenomén, ale premenlivú homeostázu na ktorej treba kontinuálne pracovať. Ich model tiež zdôrazňuje, že optimálne prosperovanie je výsledkom ako dobrého prežívania, tak fungovania, a že medzi nimi, ako aj externými okolnosťami a osobnostnými zdrojmi existuje viacero dynamických vzťahov.

Obrázok 3 – Dynamický model osobnej pohody podľa Thompson a Marks (2008)



V závere treba ešte dodať, že na úroveň našej osobnej pohody majú dôležitý vplyv aj naše vedomé aktivity. Spôsob akým konáme a rozmyšľame sú tiež veľmi dôležitými faktormi psychickej pohody vplyvujúcimi na úroveň šťastia, aj keď rozsah ich možného vplyvu nebol doposiaľ presne vyčíslený. Sheldon & Lyubomirsky (2006) rozdeľujú zámerné (vôľou podmienené) činnosti, ktoré majú potenciál ovplyvniť osobnú pohodu a prosperovanie do troch skupín: a) správanie - napríklad pravidelné cvičenie alebo láskavé správanie k ostatným; b) kognícia - napríklad interpretácia udalostí v pozitívnom svetle alebo pocit vďačnosti; a (c) intrinzičné motivácie - napríklad snaha o dosiahnutie cieľov, ktoré odrážajú naše vnútorné hodnoty, záujmy, motívy, teda nie sú hnané vonkajšou odmenou. Ich výskum o vedomej snahe zvýšiť úroveň šťastia takisto naznačuje, že **práve úsilie a vedomá práca ponúkajú sľubnejšiu cestu k šťastiu, ako povrchná zmena životných okolností** (za predpokladu, že tieto sú už relatívne dobré), ktorá podlieha takzvanej „hedonickej adaptácii“ teda relatívne rýchlemu privyknutiu na nové lepšie podmienky (Sheldon, Lyubomirsky, 2006).

3. Flourishing a vybrané atribúty tohto modelu

„*Flourishing*“ sa zaradil medzi dôležité pojmy súčasnej pozitívnej psychológie. Tento koncept (šťastie ako produkt rozkvetu osobnosti) sa z angličtiny prekladá ako kvitnúť, prekvitať, dariť sa, prosperovať, žiť dobre, ale aj zrieť a dozrieť (Křivohlavý, 2015). Termín bol užívaný a prekladaný viacerými spôsobmi (prehľad požitia v Tabuľke 1), ako optimálne prosperovanie, osobnostný rozkvet a zrenie, a v tejto práci sa budú tieto termíny ďalej používať ako ekvivalentné.

Tento termín sa spája s pozitívnou psychológiou už skoro dve dekády. V roku 2003, vydali Keyes a Haidt knihu s hlavným názvom *Flourishing*, ktorým označovali celkové úspešné prosperovanie osobnosti, keď človek nielen že netrpí duševnými poruchami, ale vykazuje známky pozitívneho emočného ladenia a úspechov v osobnej a sociálnej rovine. Dá sa hovoriť o pozitívnom mentálnom zdraví človeka, kedy človek s vysokou mierou emocionálnej pohody (pozitívne emócie, šťastie a životná spokojnosť), psychologickú pohodu (sebeprijatie, rozvoj, zvládanie a dobré fungovanie) a sociálnej pohody je vitálny, udržuje blízke vzťahy, kontinuálne sa rozvíja a prežíva svoj život ako zmysluplný a účelný. Celkovo možno potom *flourishing*

definovať ako stav, v ktorom človek emočne vníma život pozitívne a funguje dobre psychicky aj sociálne (Keyes, Haidt, 2003).

Zrekapitulujme, že tento termín, do značnej miery spopularizoval Seligman s jeho modelom PERMA, kde miera optimálneho prosperovania prepája päť aspektov šťastného a naplneného života: pozitívnu emocionalitu, prežívanú zmysluplnosť vlastnej existencie, kvalitné medziľudské vzťahy, angažované zaujatie a pracovnú/študijnú úspešnosť (Seligman, 2011). Ako už bolo tiež povedané *flourishing*, teda optimálne prosperovanie, bolo skúmané v ESS kde autori takisto zdôrazňovali prežívanie „dobrého života“ ako prepojenia pozitívnych pocitov a efektívneho/úspešného fungovania (Huppert, So, 2013). Termín *flourishing* vo svojej práci použili aj Diener a Biswas-Diener (2008), podľa ktorých je to vlastné hodnotenie úspešnosti v dôležitých oblastiach života, ako napríklad vzťahy, sebavedomie, účelnosť a optimizmus.

Tabuľka 1 – Prehľad používania pojmov, najmä *well-being* a *flourishing*

Originál	Štúdia	Preklad	Autor
Flourish			
<i>flourish</i>	Huppert, So	rozkvet osobnosti	Křivohlavý (2013)
<i>flourish</i>	Seligman	miera optimálneho prosperovania	Seligman, preklad (2011)
<i>flourish</i>	Seligman	stav zrelosti a rozkvetu, šťastie ako vedľajší produkt rozkvetu osobnosti	Křivohlavý (2013)
<i>flourishing</i>	Diener	všestranne optimálne prosperovanie a prekvitanie	Slezáčková (2012)
<i>flourishing</i>	/ všeobecne	optimálne prosperovanie a prekvitanie	Slezáčková (2012)
<i>flourishing</i>	Keyes	celkové úspešné prosperovanie osobnosti	Slezáčková (2012)
<i>flourishing</i>	Seligman	optimálne prosperovanie	Slezáčková (2012)
<i>flourishing</i>	Diener, Biswas-Diener	spokojnosti v dôležitých oblastiach života	Slezáčková (2012)
<i>flourishing</i>	Huppert, So	optimálne prosperovanie, kladný pól kontinua duševného zdravia	Slezáčková (2012)
<i>flourishing</i>	NEF, Foresight 2008	dobré prežívanie (moment. aj celkové) + dobré fungovanie a usp. potrieb	vlastný preklad
Well-being			
<i>well-being</i>	/ všeobecne	psychologické blaho, v užšom zmysle, subjektívne blaho	Křivohlavý (2013)
<i>well-being</i>	napr. Diener	malými písmenami keď ide o hedonické poňatie šťastia	Křivohlavý (2013)
<i>subjective / psychological well-being</i>	napr. Diener	osobné / psychické blaho, zážitok blaženosti	Křivohlavý (2013)
<i>Well-Being</i>	Seligman	veľkými písmenami keď ide o eudaimonické poňatie šťastia	Křivohlavý (2013)
<i>personal wellbeing</i>	ESS6	osobná pohoda, aj osobná (individuálna) pohoda	Výrost (2013)
<i>subjective well-being</i>	ESS6	subjektívna pohoda	Výrost (2013)
<i>social wellbeing</i>	ESS6	sociálna pohoda	Výrost (2013)
<i>subjective well-being</i>	Diener	osobná pohoda, výsledok radionálneho aj emocionálneho hodnotenia	Slezáčková (2012)
<i>well-being</i>	/ všeobecne	osobná pohoda	Slezáčková (2012)
<i>psychological well-being</i>	Ryff	duševná pohoda	Slezáčková (2012)
<i>emotional well-being</i>	Keyes	emocionálna pohoda	Slezáčková (2012)
<i>social well-being</i>	Keyes	sociálna pohoda	Slezáčková (2012)
Iné			
<i>satisfaction, subjective well-being</i>	Seligman	spokojnosť	Křivohlavý (2013)
<i>life satisfaction</i>	ESS6	spokojnosť	Výrost (2013)
<i>happiness</i>	ESS6	šťastie	Výrost (2013)
<i>happiness</i>	Diener	širší pojem šťastia	Slezáčková (2012)
<i>satisfaction</i>	/ všeobecne	spokojnosť	Slezáčková (2012)
<i>happiness</i>	/ všeobecne	šťastie	Slezáčková (2012)
<i>psychological wealth</i>	Diener, Biswas-Diener	psychologické bohatstvo	Slezáčková (2012)

3.1. Dimenzie modelu flourish

Z plejády modelov *flourish* bol pre súčasný výskum zvolený model podľa 6.kola Európskej sociálnej sondy (ESS). ESS je celoeurópsky výskumný projekt, ktorý poskytuje kontinuálny obraz o vybraných aspektoch spoločenského, politického a kultúrneho života, najmä v krajinách EU. V 3. kole ESS (2006/2007) aj v 6. kole (2012/2013) boli zahrnuté moduly

merajúce osobnú pohodu, zloženú z niekoľkých atribútov, pomocou ktorých bol definovaný aj *flourishing*. Tento model je v porovnaní s inými modelmi optimálneho prosperovania detailne prepracovaný a operacionalizovaný a výhodou je, že vlastnosti duševného prosperovania boli objektívne odvodené priamo ako protipóly najbežnejších psychických ochorení (kritérií pre depresiu a stavy úzkosti, klasifikácia DSM a ICD) a potom testované na rozsiahlej celoeurópskej vzorke.

Modul merajúci osobnú pohodu v 6.kole ESS bol upravený, oproti 3.kolu, viac v súlade so zmieňovaným dynamickým modelom osobnej pohody pre jeho integratívny charakter, aktuálnu politickú relevanciu (vzhľadom na formulovanie politík), ale aj z dôvodu lepšej konceptualizácie niektorých atribútov. Napríklad optimizmus a sebaúcta, predtým popisované v rámci prežívania sú teraz považované za aspekty kognitívneho štýlu a osobnosti a sú teraz vhodnejšie zaradené ako psychologické zdroje (Centre for Comparative Social Surveys, 2013).

Tento výskum sa primárne zaoberá optimálnym prosperovaním s ohľadom na dobré fungovanie, teda prevažne eudaimonickými aspektami *flourishingu*. Medzi tieto aspekty patria resiliencia, zmysluplnosť, autonómia a kontrola, angažované zaujatie, pocit kompetentnosti, vitalita, ale aj zmieňované psychologické zdroje ako sú sebavedomie a optimizmus ohľadne vlastnej budúcnosti. Dôvodom tohto vymedzenia je primárny záujem o to čo podporuje dobré fungovanie jednotlivca, lebo zameraním sa primárne na fungovanie možno lepšie skúmať príčiny optimálneho prosperovania (Biswas-Diener et al., 2009). V nasledujúcich odstavcoch sa pozrieme bližšie na dimenzie modelu *flourish*, ktoré sú predmetom výskumu tejto štúdie (označené zelenou farbou v Tabuľke 2).

Tabuľka 2 – Modul merania osobnej pohody v 6.kole ESS

SKUPINY DIMENZIÍ	DIMENZIE	SUB DIMENZIE
Hodnotenie a emócie:		
	celková spokojnosť	životná spokojnosť
	spokojnosť s prácou	
	spoločenský optimizmus	
	subj. socioekonomická pozícia	
	emócie	celkové šťastie pocit pokoja pocit úzkosti depresia
Fungovanie - osobné:		
	resiliencia	nezdolnosť / odolnosť voči stresu zotavenie sa
	zmyslupnosť	orientácia na budúcnosť zmysel a účelnosť - denné aktivity
	autonómia a kontrola	autonómia kontrola
	angažované zaujatie	učenie sa každodenné zaujatie
	pocit kompetentnosti	príležitosti preukázať kompetenciu pocit úspešnosti
	vitalita	pocit, že som plný energie
Fungovanie - sociálne:		
	blízke vzťahy	zdroje podpory pocit uznania pocit samoty obojstrannosť vzťahov
	vzdialenejšie vzťahy	dôvera v spoločnosti pocit vzájomného rešpektu frekvencia a relat. frekvencia kontaktu pocit, že patím vnímanie lokálnej podpory
	aktívne zapojenie	formálne dobrovoľníctvo
Psychologické zdroje:		
	sebavedomie	seba akceptácia
	optimizmus	optimizmus ohľadne osobnej budúcnosti

Súčasťou modulu bolo takisto overovanie zapájania sa do aktivít, ktoré majú zvyšovať osobnú pohodu: vyhľadávanie spoločnosti, aktivita, všímavosť, učenie, dávanie

Resiliencia / nezdolnosť popisuje schopnosť zachovať dobré fungovanie za zložitých okolností, napríklad aj odolnosť proti stresu, a schopnosť zotaviť sa a vrátiť sa na úroveň dobrého fungovania po období záťaže, alebo vážnejších problémov (Centre for Comparative Social Surveys, 2013). Z výskumu vieme, že resilientní jedinci si robia menej starostí, sú emocionálne pohotoví, **minimalizujú uzkosť tým, že sa menej trápia hypotetickými problémami a pristupujú k problémom s otvorenou myslou, ktorá zvyšuje ich mieru pozitivity** (Slezáčková, 2012).

Zmyslupnosť a účelnosť, pocity ktoré sú zväčša prítomné, keď ľudia vidia svoje súčasné aktivity spojené s budúcimi pozitívnymi stavmi a keď tiež vidia svoje konanie ako správne, dobré alebo oprávnené. **Aj pozitívne vzťahy s ostatnými sú jedným z najdôležitejších zdrojov zmyslupnosti.** Je to celkový pocit, že máme v živote zmysel a smerovanie, prípadne pocit, že aj denné činnosti, alebo to čo v živote robíme, je hodnotné a užitočné. Existenciálna psychológia považuje hľadanie zmyslu za významný motív ľudského správania. Frankl, zakladateľ logoterapie, videl **cestu k spokojnosti a naplneniu v živote cez optimálne úsilie a snaženie sa o napĺňanie zmyslupných cieľov** (Frankl, 1992). Pri hľadaní zmyslu rozdeľuje tri spôsoby: prostredníctvom skutkov, prostredníctvom prežívania hodnôt (sprostredkované nejakým médium, napr. prežívanie krásy cez umenie, lásky cez vzťah), alebo, ak nie je iná možnosť, aj cez utrpenie. Takisto poukazuje na silný vzťah medzi „nezmyselnosťou“ a kriminálnym správaním, závislosťou a depresiou a domnieva sa, že pri absencii zmyslu sa ľudia snažia kompenzovať túto prázdnotu hedonistickými pôžitkami, mocou, materializmom, alebo neurotickými prejavmi (Frankl, 1992).

Mnohí autori v tejto oblasti zmieňujú, že **vyššia úroveň zmyslu života je protektívnym faktorom proti depresii, stresu a psychologických problémov** celkovo (Blatný, 2016) a zároveň, že vedomie zmyslupnosti a účelnosti významne prispieva k pocitom ľudského šťastia a celkovej spokojnosti (Slezáčková, 2012). Vzťah životnej zmyslupnosti a celkovej spokojnosti sa dokonca javí ako stály naprieč kultúrami (Halama, et al., 2007, in Blatný, 2016). Zdá sa, že každý človek intuitívne ide za tým mať v živote prečo žiť, aby jeho život bol zmyslupný a účelný, čo znamená povýšiť ho nad hedonické šťastie. Žiť zmyslupným životom znamená byť súčasťou, alebo slúžiť niečomu v čo veríme a čo je väčšie než naše individuálne ja, či už je to prostredníctvom rodiny, politiky, členstve v skaute, alebo cez náboženstvo (Seligman, 2011).

Pocit autonómie a kontroly vypovedá o tom, že sa môžeme slobodne rozhodnúť, ako žiť svoj život, ale tiež o tom, do akej miery si vieme robiť čas na veci, ktoré skutočne chceme robiť. Autómia (rozhodujem podľa toho, čo sám považujem za dobré a dôležité) je jedna zo základných psychologických potrieb, ktoré teória seburčenia dáva do priameho súvisu so zvyšovaním sebamotivácie a duševného zdravia (Deci, Ryan, 2000). Dobré fungovanie je tiež spájané s vnútorným hodnotiacim systémom, kde človek nehľadá validáciu u ostatných, ale hodnotí sa podľa osobných štandardov. Individuácia zahŕňa uvoľnenie od konvencií a spoločenských noriem a je pre človeka oslobodzujúca (Ryff, 1989a). Pocit autonómie a najmä kontroly na pracovisku je takisto dôležitou zložkou osobnej pohody zamestnanca v práci (Ganster, Fusilier, 1989, in Lazaráková, 2020).

Angažované zaujatie (*engagement*) súvisí s tým, do akej miery sa stále učíme vo svojom živote nové veci a zároveň sa počas každodenného života spája s okamihmi, ktorý strávime ponorení do takzvaného stavu *flow*. Priekopníkom vo výskume tohto fenoménu je Csikszentmihalyi, podľa ktorého je **šťastný život charakterizovaný práve tým ako často a ako intenzívne prežívame stav *flow***, v ktorom sú ľudia tak ponorení do činnosti, že ich úplne pohltí a nič iné ich nezaujíma a zároveň je táto skúsenosť pre nich taká príjemná, že budú chcieť v činnosti, aj napriek prekážkam, pokračovať (Csikszentmihalyi, 1990). Jeden z kľúčových aspektov je, že si túto aktivitu človek vyberá sám, ale nie preto, že by ňou chcel niečo získať. Jej samotné vykonávanie mu prináša potešenie a pocit uspokojenia (Křivohlavý, 2013). Zážitok *flow* nastáva, keď sa snažíme o niečo relatívne náročné a subjektívne hodnotné. Naša aktivita vedie v priebehu času k zlepšeniu zručností a na dosiahnutie *flow* potrebujeme náročnejšie úlohy, tak aby boli pre naše telo a/alebo myseľ opäť výzvou. (Csikszentmihalyi, 1990).

Stav *flow* býva často sprevádzaný pocitmi hlbokej spokojnosti a takisto bol tento stav spájaný s posilnenou tvorivosťou a sebavedomím, a **pomáha rozvíjať schopnosti, ktoré následne uspokojujú nás samých, ale rovnako môžu prispievať k všeobecnému blahu. V týchto stavoch vynakladáme zo seba to najlepšie a prežívame pritom naplnenie a uspokojenie**, aj preto je prevenciou pocitu prázdnoty a odcudzenia, ako aj bezmocnosti, keďže zvyšuje pocit zmysluplnosti a kontroly nad situáciou. (Slezáčková, 2012).

Pocit kompetentnosti sa spája s možnosťou preukázať spôsobilosť a svoje schopnosti, v ESS sa napríklad zistovala otázkou, či majú respondenti v každodennom živote dostatočné príležitosti ukázať, aký sú schopní ako aj otázkou, či je veľa vecí, v ktorých môžu povedať sú

dobří. Príbuzný koncept „vnímaného sebeuplatnenia“ (*perceived self-efficacy*), ktoré je vierou vo vlastné schopnosti organizovať a uskutočňovať aktivity, ktoré sú potrebné k dosiahnutiu výsledkov (Bandura, 1997, in Výrost, 2019), prepája kompetenciu na dosahovanie výsledkov, ktoré nám potom môže prinášať pocit úspešnosti. Zmysel pre úspech, alebo pocit úspešnosti bol druhou dôležitou zložkou pre poňatie kompetentnosti v ESS a dotazovalo sa naň otázkou, či väčšinu dní cítim z toho, čo robím, pocit úspechu a následná korelačná analýza potvrdila štatisticky významný pozitívny vzťah prežívania pocitu kompetentnosti a individuálnej pohody (Výrost, 2013).

Za zmienku stojí, že objektívne rovnaký výkon môže byť pre jedného úspechom a pre druhého neúspechom, záleží to aj na nastavení ašpiračnej úrovne, ktorú si jednotlivec pre seba nastavil a ku ktorej bude vzťahovať svoje sebahodnotenie. Predošlý úspech zväčša vedie k zvýšeniu ašpiračnej úrovne a predošlý neúspech k jej zníženiu. Trvalé nastavovanie vyššej, alebo nižšej ašpiračnej úrovne, ako bol predošlý výkon je určitým individuálnym rysom (Výrost, 2019). Ašpiračná úroveň tiež súvisí s očakávaním a zaujímavé je, že ašpirácia je väčšinou vyššia ako samotné očakávanie, čo znamená, že ľudia majú tendenciu chcieť viac, ako racionálne očakávajú (Festinger, 1942, in Výrost, 2019).

Vitalita nám dáva pocit, že sme plní energie, respektíve minimálne nám energia nechýba. Pôvodná otázka v rámci ESS sa dotazovala na to, koľko času respondenti za posledný týždeň pociťovali, že mali veľa energie? Vitalita, byť čulý a aktívny, mať elán a energický a nadšený prístup k životu je takisto jednou zo silných stránok charakteru VIA, kde je klasifikovaná pod silnými stránkami odvahy. Zatiaľ čo na fyzickej úrovni je spojená s dobrým zdravím a stavom, keď netrpíme únavou, **psychologicky odráža silu vôle, účinnosti a integrácie self, celkovo je nám nápomocná pri dosahovaní cieľov navzdory prekážkam** (Peterson, Seligman, 2004).

Sebavedomie a sebaakceptácia sú výsledkom nášho sebahodnotenia. Sebahodnotenie je proces, pri ktorom sa človek porovnáva s určitými štandardami, alebo ideálmi a na všeobecnej úrovni sa naše sebahodnotenie potom manifestuje v našom sebavedomí, alebo ako vedomie vlastnej hodnoty, teda celkovom vzťahu k sebe samému. Dôležité je nielen to, čo si o sebe myslíme sami, ale aj to ako si myslíme, že nás vnímajú a hodnotia druhí ľudia, na ktorých názore nám záleží (Výrost, 2019). Podľa verejného výskumu dôležitosti sebahodnotenia (Gallup) z roku 1999, 85 percent ľudí odpovedalo, že je veľmi dôležité mať kladné sebahodnotenie a sebaobraz, a zároveň nikto z respondentom nevybral opačnú odpoveď, že to

nie je dôležité (Cakirpaloglu, 2018). **Sebaprijatie a celkovo pozitívne postoje k sebe samému sú považované za ústredný znak duševného zdravia**, ako aj charakteristikou seberealizácie, optimálneho psychologického fungovania a zrelosti. Lifespanové teórie takisto zdôrazňujú prijatie svojho minulého života (Ryff, 1989a).

Optimizmus (optimizmus ohľadne osobnej budúcnosti) je dôležitý pre zvyšovanie energetického stavu osobnosti a naopak pesimizmus energeticky vyčerpáva. Psychoterapia, ktorá stimuluje pozitívne myslenie smeruje k pozdvihnutiu energetickej bilancie (Cakirpaloglu, 2018). Optimistické ladenie je tiež spojené s menším výskytom somatických ochorení, čo bolo napríklad opakovane potvrdené na štúdiach s kardiovaskulárnymi pacientami (Seligman, 2011).

4. Výskum a meranie osobnej pohody

Európska sociálna sonda (ESS) je každé dva roky sa opakujúci celoeurópsky výskum, ktorý sme už predstavili v predošlej časti. V 3. kole ESS (2006/2007) aj v 6. kole (2006/2007) boli zahrnuté moduly merajúce osobnú pohodu. “Opakované zaradenie modulu Osobná a sociálna subjektívna pohoda do dotazníka ESS – prvýkrát v roku 2006 (3. kolo ESS) – zdôrazňuje význam sledovanej problematiky a opodstatnenosť jej merania v európskom priestore.“ (Výrost, 2013). Za posledné dekády sa celkovo začalo viac prihliadať na meranie osobnej pohody, o čom svedčí jednak zahrnutie modulu o osobnej pohode do ESS v kole 3 a 6, ale aj každoročný Svetový prieskum šťastia (World Happiness Report) od roku 2012, alebo Svetový prieskum hodnôt (World Values Surey, alebo WVS), ktorý ale prebieha pravidelne už od roku 1981. Meranie osobnej pohody sa začína tiež zohľadňovať v procese formulovania národných politik. Za týmto účelom Britský štatistický úrad pravidelne zbiera dáta o úrovni osobnej pohody obyvateľov od roku 2011 (What Works Centre for Wellbeing).

Keďže fenomény ako šťastie, osobná pohoda a optimálne prosperovanie sú komplexné, rôznorodé a veľmi individuálne ich meranie je zložité a iba v posledných dekádach sa oňho začalo pokúšať stále viac výskumníkov. Ďalším dôvodom, prečo sa psychologický výskum v minulosti štúdiom týchto faktorov zaoberal menej bolo aj tradičné zameranie na duševné poruchy a problémy, respektíve primárne zameranie bolo na hľadanie spôsobov na ich zmierňovanie, prípadne úplné vyriešenie (Slezáčková, 2012). Definícia duševného zdravia zatiaľ nie je ustálená, a aj keď existujú rôzne definície a stupnice, odvodené z rôznych teoretických a empirických hľadísk, v súčasnosti neexistuje dohoda ktoré by sa mali používať vo výskume (Huppert, So, 2013).

Prístupy sa môžu líšiť aj tým, či testujú už existujúci teoretický model, alebo sa zaujímajú o to, ako samotní respondenti definujú tieto koncepty. Napríklad Ryff (1989b) pomocou rozhovorov so vzorkou dospelých a seniorov zisťovala čo pre nich znamená dobré fungovanie. Otázky sa týkali všeobecného hodnotenia života a konceptu osobnej pohody, minulých skúseností a pohľadu na proces starnutia. Všetci respondenti zdôrazňovali pri **definovaní osobnej pohody dobré vzťahy a starostlivosť o druhých. Respondenti v strednom veku d'alej zdôrazňovali sebadôveru, sebaprijatie a sebazpoznanie**, zatiaľ čo pre starších respondentov bolo pre dobré fungovanie veľmi dôležité prijímanie procesu zmeny. Ako kritéria úspešného starnutia boli

okrem dobrých vzťahov zmienené zmysel pre humor, užívanie si života a vysporiadanie sa s procesom zmeny (Ryff, 1989b)

Meranie šťastia a osobnej pohody sa za posledné dekády výrazne prepracováva a obohacuje. Vznikajú nové škály a dotazníky, niektoré sa viac zaoberajú eudaimonickými faktormi, iné hedonickými aspektami, alebo ich kombinujú. Zhoda sa však kryštalizuje v tom, že osobnú pohodu treba vnímať a merať ako multidimenzionálny konštrukt.

4.1. Od jednodimenzionálneho k multidimenzionálnemu poňatiu

Metóda, respektíve otázka, ktorá sa doteraz najčastejšie používala na meranie životnej spokojnosti: *‘All things considered, how satisfied are you with your life as a whole, these days?’* (Huppert, So, 2013). Existujú aj variácie tejto otázky (napríklad *‘Taking all things together, how happy would you say you are?’*). Väčšina vedcov sa zhoduje, že meranie subjektívnej pohody, blaha a príbuzných konceptov nie je možné zredukovať na jednorozmernú predstavu, ako spokojnosť so životom, bez straty veľkého množstva informácií (Huppert, So, 2013).

Viacero štúdií porovnávalo viacpoložkové škály osobnej pohody so štandardnou otázkou na životnú spokojnosť a zvyčajne našli iba malé alebo mierne korelácie (Huppert, So, 2013). Napríklad Ryff a Keyes (1995) našli korelácie medzi životnou spokojnosťou a Ryffovej šiestimi dimenziami psychologickkej pohody, ktoré sa pohybovali od 0,10 (pre zmyslupnosť) do 0,42 (pre seba prijatie). Aj keď existuje pozitívny vzťah medzi rôznymi faktormi osobnej pohody a mierou spokojnosti so životom, potvrdzuje sa domnienka, že redukciou na jednorozmerný pojem sa potenciálne stráca veľa cenných informácií (Ryff, Keyes, 1995, in Huppert, So, 2013).

Jeden z veľmi aktuálnych počínov v tejto oblasti je štúdia (Ruggeri, Garcia-Garzon, Maguire, Matz, Huppert, 2020), kde súčasťou medzinárodného tímu vedcov bola aj Felicia Huppertová, ktorá spracúvala modul ESS. Cieľom štúdie bolo vyvinúť dôkladnejšie meranie *well-beingu*, ktoré ho umožní merať ako kompozitný konštrukt, ktorý nazvali *multi dimensional well-being* (MDWB), ako aj na úrovni jednotlivých parametrov. Na báze dát a položiek z ESS6 pomocou faktorovej analýzy, vyextrahovali celkové skóre jedného faktora, MDWB, ktoré predstavuje súhrn toho, ako jednotlivec skóroval v jednotlivých desiatich dimenziách (Ruggeri et al., 2020).

Limitáciu, ktorú sa snažia autori riešiť je, že škály, ktoré síce berú do úvahy rôzne aspekty šťastia, nemusia napriek tomu byť užitočné, pokiaľ ich výsledkom je jediné skóre, ktoré sa nedá dekonštruovať na jednotlivé položky. Pridaná hodnota súčasného prístupu je práve možnosť na jednej strane poznať zložené skóre, pre prehľad, a ako určitý makroindikátor, ale na strane druhej možnosť poznať konkrétnejšie silné a slabé stránky danej populácie. Druhá možnosť bude hodnotnejšia pri dizajne cielených intervencií na zlepšenie osobnej pohody a prospievania (Ruggeri et al., 2020). Skúmanie konkrétnych aspektov osobnej pohody poskytuje dôležité poznatky presahujúce jediný indikátor. Rôznorodosť mozaiky jednotlivých krajín sa dá ilustrovať na výsledkoch ESS6, napríklad tým, že Veľká Británia patrí z hľadiska optimizmu na 8. miesto z 21 krajín, ale z hľadiska dostatku vitality je 20. z 21 krajín, alebo tým, že Nórsko, ktoré je druhé v emocionálnej stabilite, pozitívnych emóciach a resiliencii je z pohľadu angažovanosti až na 20. mieste (Harrison et al., 2016).

4.2. Meranie prospievania a pohody v praxi

4.2.1 Európska Sociálna Sonda

Technika zberu dát ESS je kombináciou dotazníka a interview, a sonda pozostáva z časti stabilnej (*core module*), ktorá je rovnaká pre všetky kolá výskumu, a z časti premenlivej (*rotating modules*), ktorá sa špecificky vytvára pre jednotlivé kolá (Výrost, 2013).

V 3. kole ESS bol jeden z dvoch premenlivých modulov, modul "Personálna a sociálna pohoda" a v 6. kole to bol modul „Osobná a sociálna pohoda“, oba viedla Felicia Huppertová z Inštitútu pre *well-being* pri Cambridgeskej univerzite. Pre porovnateľnosť dát sa dbá pri preklade z angličtiny na to, aby bola zachovaná ekvivalencia dotazníka. Zároveň sa výskum realizuje na vzorke, ktorá je reprezentatívnym náhodným výberom (v krajinách nad 2 mil. obyvateľov je vyžadovaných 1500 respondentov) (Výrost, 2013).

ESS R3

Skúmaním medzinárodne uznávaných kritérií pre depresiu a stavy úzkosti (klasifikácia DSM a ICD) a následné definovanie opaku každého príznaku, vznikol konštrukt 10 atribútov/znakov flourishingu. Kombinujú v sebe prežívanie a fungovanie, t.j. hedonické a eudaimonické aspekty osobnej pohody: pocit kompetentnosti, emočnú stabilitu, angažovanosť, zmyslupnosť, optimizmus, pozitívne emócie, pozitívne vzťahy, odolnosť, sebaúctu, a vitalitu. Analýza

ukazovateľov týchto desiatich prvkov, s využitím údajov z reprezentatívnej vzorky 43 000 Európanov, respondentov z 23 krajín (*poznámka autorky: Maďarsko bolo z analýzy vylúčené v dôsledku neúplných dát*), ktorí sa zúčastnil európskeho sociálneho prieskumu (3. kolo), poukázala na štvornásobný rozdiel v miere rozkvetu, zo 41% v Dánsku na menej ako 10% na Slovensku, v Rusku a Portugalsku (Huppert, So, 2013).

Tabuľka 3 – Výsledky merania optimálneho prosperovania ESS3 (2006/2007)

<i>Dimenzie ->></i>	<i>Competence</i>	<i>Emotional stability</i>	<i>Engagement</i>	<i>Meaning</i>	<i>Optimism</i>	<i>Positive emotion</i>	<i>Positive relationships</i>	<i>Resilience</i>	<i>Self-esteem</i>	<i>Vitality</i>
Regióny										
Severná Európa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
Južná/Západná Európa	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Východná Európa	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
Krajiny										
Dánsko	3	1	10	1	5	1	1	1	11	6
Švajčiarsko	1	5	11	2	2	2	12	5	3	2
Rakúsko	4	14	3	5	4	11	4	14	12	4
Fínsko	12	10	4	15	10	3	8	4	10	17
Nórsko	6	2	7	4	8	4	11	2	20	12
Írsko	8	13	13	3	3	6	6	7	6	14
Švédsko	2	4	16	12	9	5	10	3	8	19
Cyprus	13	18	8	6	1	8	7	16	4	16
Holandsko	14	6	20	10	14	6	14	8	17	2
Spojené kráľovstvo	15	19	15	14	12	10	3	6	13	20
Nemecko	5	3	18	18	7	15	17	12	2	5
Belgicko	10	12	5	7	17	9	13	9	21	15
Španielsko	22	15	8	17	13	12	5	11	1	22
Estónsko	20	8	17	19	11	17	15	17	14	8
Francúzko	10	17	1	9	21	14	20	10	22	9
Slovensko	18	7	21	8	6	13	21	19	5	1
Poľsko	19	21	22	13	19	16	19	13	7	11
Ukrajina	9	9	6	21	18	21	9	21	16	7
Bulharsko	16	22	2	20	16	22	2	22	15	18
Slovensko	21	11	19	16	20	18	22	18	19	13
Ruská federácia	7	16	14	22	22	19	18	20	18	10
Portugalsko	17	20	12	11	15	19	16	15	9	21

Rebríček dimenzií optimálneho prosperovania naprieč 22 krajinami a 3 regiónmi

Krajiny sú zoradené podľa celkového % populácie, ktorá spĺňa podmienky optimálneho prosperovania

ESS R6

Krajina s najvyššou mierou osobnej pohody, z 21 krajín, ktoré sa ESS6 zúčastnili, bolo Dánsko, čo je v súlade s viacerými štúdiami a výsledkami ESS3. Je to tiež v súlade s regionálnymi trendami, kde severské krajiny celkovo dosahujú najlepšie výsledky a stredo/východo európske krajiny majú najnižšiu mieru pohody, aj keď existujú výnimky. Tou najvýznamnejšou je pravdepodobne Portugalsko, ktoré má tretie najnižšie skóre, nie je výrazne vyššie ako Ukrajina, ktorá je druhá najnižšia. Slovensko sa umiestnilo na 17.mieste, pred Ruskom, Portugalskom,

Ukrajinou a posledným Bulharskom. Švajčiarsko a Nemecko sú druhé a tretie najvyššie a vykazujú všeobecne podobné vzorce ako škandinávské krajiny (Ruggeri et al., 2020).

MDWB je konzistentne vyššie pre zamestnaných a študentov ako pre dôchodcov alebo nezamestnaných. Hlavne nezamestnaní v šiestich krajinách s najnižšou úrovňou blahobytu boli výrazne pod priemerom, dokonca skupina nezamestnaných na Slovensku vykazovala najnižšie hodnoty spomedzi 21 krajín. Výraznú nerovnosť v osobnej pohode takisto odhalilo porovnanie rôznych vekových skupín. Najhoršie sú na tom seniori, tí na Slovensku dosahovali kompozitné skóre MDWB od -0.7 do -0.35 (na škále od -2.5 po 2.5), zatiaľ čo skupina do 24 rokov (minimálny vek bol 15 rokov) je na druhom konci spektra a dosahovala kompozitné skóre MDWB od 0 do 0.25. Celkovo v krajinách s najnižšou mierou osobnej pohody to boli skoro výlučne študenti, ktorí skórovali nad európskym priemerom. Naopak, v troch najvyššie umiestnených krajinách aj priemer najstaršej skupiny bol ďaleko nad Európskym priemerom (Ruggeri et al., 2020).

Tabuľka 4 – Výsledky merania optimálneho prospievania ESS6 (2012/2013)

	Competence	Emotional Stability	Engagement	Meaning	Optimism	Positive Emotions	Positive Relationships	Resilience	Self-Esteem	Vitality	MPWB
1	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
2	CH	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
3	DE	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
4	SE	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
5	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
6	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
7	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
8	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
9	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
10	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
11	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
12	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
13	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
14	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
15	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
16	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
17	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
18	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
19	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
20	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK
21	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK	DK

Rebríček dimenzií optimálneho prospievania naprieč 21 krajinami, zoradené podľa kompozitného MPWB a jeho jednotlivých (10) dimenzií

Zatiaľ čo v roku 2006 spĺňalo kritéria pre optimálne prospievanie na Slovensku 7.4% jedincov, v roku 2012 to bolo 9.1%. Miera optimálneho prospievania sa vo všetkých krajinách zvýšila, zlepšenie o 1.7% bolo jedným z najnižších (Portugalsko +0.5%, Španielsko +1.4%, Ukrajina +1.7%). Za zmienenie tiež stojí fakt, že dôvera v politikov a inštitúcie zaznamenala výrazný

pokles (ESS3 vs. ESS6) v niektorých krajinách Stredomoria ako aj vo východnej Európe, vrátane Talianska, Portugalska, Slovinska, Slovenska a Ukrajiny (Harrison et al., 2016).

(Poznámka autorky: na to aby niekto optimálne prosperoval v ESS3 musel spĺňať všetky hlavné kritéria (prežívať pozitívne emócie, angažované zaujatie a zmysluplnosť) a minimálne tri zo šiestich vedľajších kritérií (sebaúctu, optimizmus, resilienciu, vitalitu, sebaurčenie a pozitívne vzťahy). V kole 6 došlo k miernej úprave otázok, takže pre porovnateľnosť výsledkov, v ESS6 bolo braných v úvahu 8 otázok, ktoré boli identické a na to aby jedinec optimálne prosperoval, musel na všetky odpovedať kladne).

Na Slovensku viedol výskum ESS profesor Výrost spolu s kolektívom vedcov zo Slovenskej Akadémie Vied (SAV) (Výrost, 2013). Niektoré postupy lokalizovali a venovali sa im detailnejšie ako celoeurópske štúdie, preto su nižšie zmienené hlavné zistenia. Pracovali však s metódou sčítania skóre, zatiaľ čo predtým zmienené celoeurópske výsledky boli už spracovávané faktorovou analýzou a použitím kompozitného skóre MDWB.

Na meranie individuálnej pohody vytvorili index pozostávajúci zo štyroch položiek:

- Celkovo sa vnímam veľmi pozitívne;
- Vždy som optimistický/á, čo sa týka mojej budúcnosti;
- Cítim, že sa môžem slobodne rozhodnúť ako žiť svoj život;
- Väčšinou sa mi dostáva zadosťučinenia za to, čo robím.

Respondenti odpovedali na 5-bodovej škále: 1 – rozhodne nesúhlasím, 5 – rozhodne súhlasím. Európska priemerná hodnota indexu individuálna pohoda v 3. kole bola 3,79 a v 6. kole 3,82. Na Slovensku zmena v individuálnej pohode medzi jednotlivými meraniami potvrdená nebola: hodnota indexu individuálnej pohody v treťom kole bola 3,67 a v šiestom kole 3,7. Z 24 krajín sa Slovensko umiestnilo na 22. priečke, za Bulharskom, a pred ČR a Maďarskom (Výrost, 2013)

Na meranie sociálnej pohody bol vytvorený index tvorený dvoma položkami:

- Pri súčasnom stave vecí, je mi ťažko byť plný nádeje o budúcnosti sveta;
- Pre väčšinu ľudí v...(danej krajine) sa život stáva skôr horším ako lepším.

Respondenti odpovedali na 5-bodovej škále: 1 – rozhodne súhlasím, 5 – rozhodne nesúhlasím. Celkovo sa priemerná hodnota indexu udržala na rovnakej úrovni, ale na Slovensku merania medzi sledovanými rokmi potvrdili štatisticky významný rozdiel, pokles priemerného skóre z 2,64 na 2,25 (Výrost, 2013).

Sonda takisto skúma súvislosť individuálnej a sociálnej pohody s pocitmi šťastia a spokojnosti so životom, ktoré sa ako súčasť hlavného dotazníka ESS zisťujú dlhodobo. Celkovo, individuálna pohoda (v porovnaní so sociálnou pohodou) koreluje viac s pocitmi šťastia aj s pocitom spokojnosti. Sociálna pohoda, je vo výraznejšom vzťahu s celkovou životnou spokojnosťou v porovnaní s prežívanými pocitmi šťastia (Výrost, 2013)

V Slovenskom vyhodnotení štúdie majú autori tendenciu hodnotiť národné výsledky pozitívnejšie ako v medzinárodnej verzii napr. (Huppert, 2013, Harrison et al., 2016). Autori sa zameriavajú na to, že výsledky často ležia blízko priemernej hodnoty, nezdôrazňujú však fakt, že Slovensko je väčšinou v poslednej tretine, alebo dokonca štvrtine krajín. Vidno to aj na nasledovných atribútoch:

- **Subjektívna spoločenská pozícia**

- Pozitívne koreluje s individuálnou aj sociálnou pohodou
- Operacionalizácia: *Sú ľudia, ktorí sú obvykle na vrchole našej spoločnosti, a ľudia, ktorí sú na spodku. Kde by ste momentálne na tejto škále umiestnili seba?* 10 znamená – vrchol našej spoločnosti a 0 znamená – spodok našej spoločnosti.
- Najbližšie k vrcholu spoločnosti sa cítia byť respondenti v Holandsku (M = 6,61), Dánsku (M = 6,43) a Nórsku (M = 6,33). Na opačnom póle škály, bližšie k spodku spoločnosti, sa na základe vlastných ohodnotení najčastejšie cítia byť respondenti z Bulharska (M = 3,8) a Portugalska (M = 4,2). Priemerné skóre slovenských respondentov sa nachádza v oblasti stredovej hodnoty škály (M = 5,38). Slovensko je na 16.priečke, z 24 krajín.

- **Nachádzanie zmyslu v každodenných aktivitách**

- Operacionalizácia: *Vo všeobecnosti cítim, že to, čo v živote robím, je hodnotné a cenné*, s ktorou respondenti vyjadrovali na 5-bodovej škále svoj súhlas, resp. nesúhlas (1 – rozhodne nesúhlasím, 5 – rozhodne súhlasím).
- Najviac vidia zmysel svojej každodennej aktivity respondenti v Dánsku a v Kosove (M = 4,16 v oboch prípadoch). Najmenej zmyslu v tom, čo dennodenne robia, vidia respondenti z Ruska (M = 3,68) a Bulharska (M = 3,7). Priemerné

skóre odpovedí slovenských respondentov v šiestom kole bolo $M = 3,87$, t. j. hodnota vyjadruje tendenciu k súhlasu s predloženým výrokom. Slovensko je na 20.priečke, z 24 krajín.

- **Pocit kompetentnosti**

- Pozitívne koreluje s individuálnou pohodou
- Operacionalizácia: *Je mnoho vecí, o ktorých viem, že som v nich dobrý/á.* Respondenti odpovedali na 5-bodovej škále: 1 – rozhodne nesúhlasím, 5 – rozhodne súhlasím.
- Najvyššiu dôveru vo svoje schopnosti/zručnosti prezentovali respondenti z Izraela ($M = 4,17$), Dánska ($M = 4,15$) a Cypru ($M = 4,13$). Najnižšiu mieru súhlasu s výrokom *Je mnoho vecí, o ktorých viem, že som v nich dobrý/á* uvádzali respondenti z Ruska ($M = 3,25$). Slovenskí respondenti v priemere dosiahli skóre 3,84, čo naznačuje, že častejšie vyjadrovali súhlas s týmto výrokom. Slovensko je na 19.priečke, z 24 krajín.

Štúdia takisto skúmala aktivity, ktoré prispievajú k pocitu subjektívnej pohody (v prípade, že ich jednotlivci vykonávajú pravidelne) (podľa nef, 2008) a nakoľko sa im respondenti v jednotlivých krajinách venujú? V troch z nich boli odpovede slovenských respondentov tesne nad úrovňou celkového priemeru, pre prehľad dopĺňam aj poradie – „byť v kontakte“ (15/24), „poskytovať pomoc (dávať)“ (15/24) a „všimáť si okolie“ (17/24). Zaujímavé bolo zistenie, že v aktivite „byť fyzicky aktívny“ dosiahli slovenskí respondenti najvyššie skóre spomedzi všetkých skúmaných krajín. Aktivita „stále sa učiť“ (17/24) poukázal na fakt, že slovenskí respondenti sa, podľa vlastného hodnotenia, v porovnaní s respondentmi v ostatných krajinách, učia novým veciam menej často (Výrost, 2013)

„Všetkých päť aktivít sa potvrdilo ako štatisticky významné prediktory premennej *spokojnosť so životom*. Vysvetľujú 14,3 %-né variancie tejto premennej. Najsilnejším prediktorom sa javí byť element *dávať* (poskytovať sociálnu oporu svojim blízkym). V prípade závislej premennej *pocit šťastia* sa rovnako potvrdili všetky sledované elementy ako štatisticky významné prediktory. Spolu vysvetľujú 19,9 % variancie závislej premennej. Ako najsilnejší prediktor v tomto modeli vystupuje aktivita *dávať*, po nej nasleduje aktivita *neustále sa učiť* a *všimáť si okolie*.“ (Výrost, 2013)

4.2.2 World Happiness Report

Správa o svetovom šťastí (WHR) je ďalším pravidelným prieskumom stavu globálneho šťastia, ktorý od roku 2012 hodnotí zhruba 150 krajín. Zameriava sa na externé faktory, ktoré pomáhajú subjektívnu pohodu vysvetliť:

- HDP na obyvateľa sa z hľadiska parity kúpnej sily (PPP) upravenej na konštantné medzinárodné doláre z roku 2011, podľa Svetovej banky
- Dĺžka očakávaného zdravého života pri narodení, zostavená na základe údajov Svetovej zdravotníckej organizácie
- Prediktor sociálnej podpory podľa binárnych odpovedí (0 = nie, 1 = áno) na otázku Gallup World Poll (GWP): „Ak by ste sa dostali do problémov, máte príbuzných alebo priateľov, na ktorých sa môžete spoľahnúť, že vám pomôžu, kedykoľvek ich budete potrebovať, alebo nie?“
- Sloboda rozhodnúť sa o svojom živote je národným priemerom binárnych odpovedí na otázku GWP: „Ste spokojní alebo nespokojní so slobodou zvoliť si, čo budete robiť so svojím životom?“
- Veľkorysosť je ukazateľ spracovaný z národného priemeru odpovedí na otázku GWP: „Darovali ste peniaze na charitu minulý mesiac?“ na HDP na obyvateľa
- Vnímanie korupcie je priemerom binárnych odpovedí na dve otázky GWP: „Je korupcia rozšírená vrámci celej vlády alebo nie?“ a „Je korupcia rozšírená v podnikoch alebo nie?“
- Pozitívne prežívanie je definované ako priemer pociťovania šťastia, smiechu a radosti z predchádzajúceho dňa merané GWP vo kolách 3 - 7 (roky 2008 až 2012 a niektoré v roku 2013) otázkou „Pociťovali ste počas včerajška veľa z nasledujúcich pocitov?“
- Negatívne prežívanie je definované ako priemer pociťovania strachu, smútku a hnevu z predchádzajúceho dňa (merané vo všetkých rokoch).

Ako ukazovateľ samotnej subjektívnej pohody (*subjective well-being*) používa prieskumu Gallup World Poll (GWP). Je to odpoveď na otázku: „Predstavte si, prosím, rebrík s krokmi číslovanými od 0 dole do 10 hore. Horná časť rebríka pre vás predstavuje najlepší možný život a spodná časť rebríka pre vás najhorší možný život. Na ktorom schodíku by ste povedali, že vy osobne cítite, že v tejto chvíli stojíte?“.

WHR sa v podstate na subjektívnu pohodu pozerá ako na vlastné zhodnotenie svojej kvality života (WHR, 2020). Pokladám za zaujímavé zmieniť porovnanie výsledkov Slovenska so susednými krajinami, ktoré majú mnoho kultúrnych aj historických podobností a preto môžu byť lepším referenčným bodom ako iné európske krajiny.

Tabuľka 5 - Výsledky WHR 2020, umiestnenie vybraných krajín strednej Európy
Zdroj: WHR 2020, appendix k 2. kapitole

	<i>Slovensko</i>	<i>Česko</i>	<i>Maďarsko</i>	<i>Poľsko</i>	<i>Bulharsko</i>
Subjektívna pohoda					
Úroveň šťastia	37	19	53	43	96
Prediktory					
Vnímanie korupcie	7	31	15	106	1
Veľkorysosť	75	122	107	113	91
Sloboda rozhodnúť sa o svojom živote	95	70	113	48	98
Dĺžka očakávaného zdravého života	38	32	52	35	67
Sociálna podpora	25	31	26	61	12
HDP	35	33	42	38	54
Pozitívne prežívanie	55	78	79	80	110
Negatívne prežívanie	107	129	135	142	132

(čím vyššie umiestnenie, tým je vyššia prevalencia, hodnota daného prediktora)

Miera šťastia na Slovensku podľa meraní WHR vzrástla o 0.311 bodu (na 5 bodovej škále) medzi 2008/2012 a 2017/2019, avšak tu ide o jednopoložkovú škálu, ktorá ako bolo ukázané predtým, je veľmi zjednodušenou mierou s limitovanou výpovednou hodnotou. Čo WHR ale zaznamenal je zásadný problém s vnímaním korupcie, ktoré celkovú pohodu znižuje, ale umiestnenie Slovenska v porovnaní s ostatnými „najskorumpovanejšími“ krajinami v subjektívnej pohode je relatívne vysoké, takže môže byť vyvažované ostatnými prediktormi. Napríklad okrem Bulharska na 1 mieste, s celkovou spokojnosťou na 96.mieste, sú v prvej desiatke aj Rumunsko (2. vo vnímaní korupcie, 47. v spokojnosti), Bosna a Hercegovina (3. vo vnímaní korupcie, 69. v spokojnosti), Afganistan (4. vo vnímaní korupcie, 153. v spokojnosti), Kosovo (5. vo vnímaní korupcie, 35. v spokojnosti), Ukrajina (6. vo vnímaní korupcie, 123. v spokojnosti), a Chorvátsko (8. vo vnímaní korupcie, 79. v spokojnosti).

5. Zhrnutie

Súčasný výskum sa opiera o operacionalizáciu modelu *flourish* podľa Európskej sociálnej sondy (ESS), konkrétne jeho 6.kola, ktoré zahŕňalo moduly merajúce osobnú pohodu, meranú viacpoložkovo, individuálnymi dimenziami a sub dimenziami, pomocou ktorých bol

operacionalizovaný aj *flourishing*, teda optimálne prosperovanie. Dôvodom výberu tohto modelu je dôkladne prepracovaná operacionalizácia, ako už bolo načrtnuté, ale dodatočným dôvodom je aj fakt, že sa tento model, oproti modelu PERMA, aktívnejšie používa vo výskumne osobnej pohody a ďalej vyvíja (napr. Ruggeri et al., 2020, nef) a zdá sa tak byť sľubnejším východným bodom aj pre budúci výskum.

Na základe výsledkov sa dá konštatovať, že je Slovensko v miere optimálneho prosperovania z európskych krajín na jednej z najnižších priečok. Keďže *flourishing* a spokojnosť prispievajú nielen k psychickému blahu, ale aj k dobrému fyzickému zdraviu a vyššiemu priemernému dožitému veku (Huppert, 2009a), je dôležité lepšie pochopiť s akými témami a faktormi sú spájané. Toto môže pomôcť osvetliť súvislosti ich relatívne nízkej úroveň a tak načrtnúť možnosti pre ďalší výskum a návrh intervencií, ktoré by optimálne prosperovanie a osobnú pohodu na Slovensku podporili. Literatúra takisto jasne poukazuje na to, že životná spokojnosť, kvalita života a optimálne prosperovanie sú príbuzné, ale rozdielne pojmy, ktoré nesú každý svoj význam. Vnímanie týchto pojmov a ich presahy a rozdiely budú tiež výskumne overované.

VÝSKUMNÁ ČASŤ

6. Výskumný problém, ciele práce a výskumné otázky

Osobná pohoda je ovplyvňovaná mnohými faktormi a podmienkami, vnútornými aj externými, má psychické, aj fyzické aspekty a zložky skôr emocionálne, hodnotiace (hedonické), ako aj zložky dobrého fungovania v živote (eudaimonické), aj keď v teoretickej časti bolo poukázané na to, že šťastie nejde jednoducho rozdeliť na hedonickú a eudaimonickú časť a tieto sa vždy budú prelínať. Táto štúdia sa zaoberá primárne **subjektívnym prežívaním optimálneho prosperovania a rozkvetu osobnosti, s ohľadom na dobré fungovanie, teda prevažne eudaimonický náhľad na šťastie a optimálne prosperovanie**. Medzi tieto aspekty modelu *flourish* patria resiliencia, zmysluplnosť, autonómia a kontrola, angažované zaujatie, pocit kompetentnosti, vitalita, ale aj súvisiace psychologické zdroje ako sú sebavedomie a optimizmus ohľadne vlastnej budúcnosti.

Dôvodom tohto vymedzenia je primárny záujem o to čo podporuje dobré fungovanie jednotlivca. Tak ako bolo načrtnuté vo výskumnej časti Biswas-Diener et al (2009), zameraním sa primárne na fungovanie sa môžeme zamerať na príčiny, skôr ako na symptómy. Taktiež v psychológii a pomáhajúcich profesiách sa zriedka pracuje priamo na zmene externých faktorov, alebo kontrétnych životných okolností, intervencie sú zamerané na vnútorný svet človeka, presvedčenia a motivácie, to ako človek spracúva a reaguje na svet okolo seba. Vnútorné nastavenie je možné (skoro vždy) meniť nezávisle na vonkajších podmienkach a je tak zdrojom slobody a možností pomocou ktorých utvárame svoj život.

Akými faktormi, či témami sú tieto koncepty sýtené, s čím sa spájajú? Môže zodpovedanie týchto otázok pomôcť porozumieť tomu, prečo bol na Slovensku zaznamenaný tak nízky výskyt optimálne prosperujúcich? Výsledky ESS uvádzali menej ako 10% v prvom aj druhom kole sondy.

6.1. Ciele výskumu

Cieľom výskumu je **popísať prežívanie a kontext atribútov optimálneho prosperovania, poskytnúť podnety pre ďalší výskum**, ako aj potenciálne identifikovať **oblasti, na ktorých**

by sa dali stavať a testovať intervencie na posilňovanie osobnej pohody a miery optimálneho prosperovania na Slovensku.

Táto práca skúma čo obnáša kvalitný život a ako prežívajú životnú spokojnosť a dimenzie modelu *flourish* ľudia narodení okolo roku 1989, teda teraz v mladej dospelosti, na Slovensku. Táto skupina respondentov je vnímaná ako špecifická, lebo okrem toho, že každá životná fáza so sebou prináša unikátne výzvy, je momentálne skupina mladých dospelých akousi „prechodovou“ generáciou. Pri rozsahu spoločensko politických zmien, ktoré sa na našom území za posledné dekády udiali je možné predpokladať ešte zásadnejšie rozdiely v prežívaní jednotlivých vekových skupín, čo ešte zdôrazňuje potrebu vekovo vymedziť výskumný problém.

6.2. Výskumné otázky

1. Ako sú chápané a prežívané pojmy „životná spokojnosť“ a „kvalita života“? S čím sú spájané u respondentov v mladšej dospelosti na Slovensku?
2. Ako sú prežívané atribúty modelu *flourish*, akými témami sú sýtené a ako je prežívaná ich prítomnosť, alebo absencia u respondentov v mladšej dospelosti na Slovensku?
3. Akú zmenu by chceli vidieť respondenti v mladšej dospelosti na Slovensku vo svojom subjektívnom prežívaní (v rámci atribútov modelu *flourish*)?

7. Popis metodologického rámca

7.1. Typ výskumu

Výskumná časť práce bola prevedená formou kvalitatívnej štúdie, pretože jej hlavným cieľom je práve získanie vhľadu, orientácie v problematike a porozumenie kontextu. Ašpiráciou kvalitatívneho výskumu je pochopiť všetky rozmery študovaného fenoménu, a to holisticky, s ich vzájomnými súvislosťami a prepojeniami (Ferjenčík, 2010). Ako už bolo zmienené v úvode, táto štúdia je hĺbkovou sondou, ktorá nadväzuje na kvantitatívne šetrenie rozsiahlych európskych sociálnych prieskumov.

7.2. Výskumný súbor

Potenciálni respondenti, jednotlivci narodení v osemdesiatych a začiatkom deväťdesiatych rokov v Československu, boli oslovení z kruhov vzdialenejších známych, a následne metódou snehovej gule, kde respondenti, alebo aj potenciálni respondenti, ktorí však nespĺňali kritérium pre zaradenie do výskumného súboru (najčastejšie z dôvodu dátumu narodenia mimo želaný interval) ďalej doporučovali potenciálnych respondentov, ktorý boli za ich pomoci oslovení, prípadne bol na nich získaný kontakt. V rámci výskumnej vzorky bola snaha o čo najväčšiu vyváženosť čo sa týka dosiahnutého vzdelania, pohlavia a miesta prebývania (mesto/vidiek).

Tabuľka 6 - Popisné údaje o výskumnej vzorke

Spolu respondentov:		13
Pohlavie		<i>počet</i> %
	Ženské	7 54%
	Mužské	6 45%
Rok narodenia		<i>interval</i> <i>priemer</i>
	Min	1981 1986
	Max	1992
Bydlisko		<i>počet</i> %
	Mesto	10 77%
	Vidiak	3 23%
Vzdelanie		<i>počet</i> %
	SŠ s maturitou	2 15%
	VŠ Bc.	2 15%
	VŠ Mgr.	9 70%

7.3. Metódy získavania dát

Rozhovor je nenahradiateľnou metódou, hlavne keď ide o získanie informácií o názoroch, postojoch, o tom ako respondent rozumie určitej situácii a pod. Samozrejme existujú limitácie a to čo sa výskumník dozvie závisí na tom ako sa pýta, na čo sa pýta, ale aj kto sa pýta. Výskumník týmto priamo ovplyvňuje situáciu, množstvo a charakter získaných informácií (Ferjenčík, 2010). Výskumné dáta boli získané pomocou polo štruktúrovaných rozhovorov, kde bol zoznam otázok dopredu pripravený, avšak spôsob odpovede bol viac menej voľný a ponechaný na respondentoch. Z predpokladaných 10 - 15 výskumných interview sa uskutočnilo 13 plus dva pilotné rozhovory, ktoré neboli nahrávané, lebo ich primárnym účelom bolo validovanie otázok výskumného rozhovoru. Rozhovory trvali väčšinou 50 - 60 minút,

okrem dvoch rozhovorov, konkrétne prvého pilotného rozhovoru (tento trval 75min, z dôvodu zácviaku ako aj veľa doplňujúcich otázok), ako aj rozhovoru s respondentom 12, ktorý trval iba 40min, z dôvodu stručnosti a jasnosti odpovedí).

Otázky boli voľnou adaptáciou z anglického originálu, kde boli použité v dotazníkovej forme v ESS6. Museli preto byť preformulované na použitie v rámci rozhovorov, s dôrazom na potenciálnu „výnosnosť“ odpovedí, čo bolo docielené adaptáciou do podoby otvorených otázok. Na druhej strane bolo dbané aj na kompaktnosť, aby rozhovor nemal príliš veľa otázok (z tohto dôvodu neboli preložené úplne všetky otázky, najmä tie, ktoré už nepridávali extra hodnotu). Tento proces prebiehal v úzkej spolupráci s odbornou vedúcou práce. Dva pilotné rozhovory boli použité na validáciu otázok, ktorá mala preveriť ich vhodnosť a zrozumiteľnosť pre účastníkov výskumu. Na ich základe boli otázky finálne vyladené, napríklad pri otázke 4 bola pridaná škála s pomocným vysvetlením, a pri otázkach 3, 7, 13, 14 boli pridané pod otázky. Otázka 15 bola mierne upravená pre lepšiu zrozumiteľnosť. Táto otázka (želaná zmena) bola relatívne zložitá a abstraktná a v praxi sa mi osvedčilo vrátiť sa k jednotlivým pod témam (otázkam), aby respondenti videli rozhovor z odstupe, často sa totiž zahlbili do jednotlivých odpovedí a nepamätali si všetky okruhy, cez ktoré sa počas rozhovoru „prerозprávali“. Tu je prehľad prvých 15 (kľúčových) otázok, ktoré budú tvoriť hlavný datový korpus. Celý scenár rozhovoru a prehľad porovnania s anglickými originálmi tvoria Prílohu č.1 a č.2.

O1: Keď sa to zoberie celkovo, ako ste spokojný so svojim životom ako celkom? Na škále od 1, čo je najmenej spokojný, do 10, čo je najviac spokojný? Vysvetlite prosím vaše hodnotenie, prečo to nie je viac, alebo menej?

O2: Čo pre vás znamená „kvalitný život“?

O3: Ako ľahké alebo náročné je pre vás čeliť dôležitým životným výzvam? Čo vám v tom pomáha? S čím to súvisí?

O4: Nakoľko cítite, že máte v živote jasné smerovanie - na stupnici od 1 do 10, kde 1 je žiadne konkrétne smerovanie a 10 je úplne presný plán?

O5: Kedy zažívate pocit, že to, čo v živote robíte, je hodnotné a cenné?

O6: Ako vnímate vaše možnosti slobodne rozhodovať o tom, ako žiť svoj život?

O7: Ako často si nachádzate čas robiť veci, ktoré naozaj chcete robiť? Na čom to záleží? Čo sú tie veci, ktoré naozaj chceš robiť?

O8: Nakoľko sa v živote stále učíte nové veci? Čo to pre vás znamená?

O9: Kedy zažívate pocit úplného zaujatia, keď vás činnosť tak baví a zaujme, že na nič iné nemyslíte? Ako často sa vám to stáva?

O10. V čom by ste povedali, ste dobrý/dobrá?

O11. Nakoľko sa vo svojom živote cítite úspešný/úspešná? Ako definujete úspech?

O12. Nakoľko sa cítite plný energie počas bežného týždňa?

O13. S akým pocitom sa pozeráte do budúcnosti? Aké máte obavy? Čo vám naopak dodáva optimizmus?

O14: Nakoľko sa vnímate pozitívne, alebo negatívne? Čo podľa vás prevažuje? S čím to súvisí?

O15: Akú zmenu by ste si priali v tom ako to máte s vecami, o ktorých sme sa rozprávali? Ide o vaše subjektívne, vnútorne prežívate týchto vecí.

7.4. Proces tvorby dát

Keďže medzi fázou dizajnu a uskutočnením výskumu sa začala celosvetová pandémia, ktorá môže mať zásadný vplyv na úroveň osobnej pohody, boli podniknuté opatrenia na izolovanie tohto vplyvu. Prvým opatrením bolo úvodné časové vymedzenie, respondenti boli inštruovaní odpovedať tak, ako by odpovedali za „normálnych, bežných okolností“, teda pred začiatkom pandémie. Druhým opatrením bolo pridanie dvoch otázok, ktoré sa pýtajú na efekt, ktorý táto nová situácia na prežívanie a fungovanie respondentov mala (viac v prílohe s podrobným scenárom). Odpovede boli potom zohľadnené v analýze a interpretácií odpovedí. S ohľadom na pandemickú situáciu bolo 11 rozhovorov prevedených na diaľku (10 telefonicky, 1 ako video hovor), a 2 rozhovory boli prevedené osobne. Všetky rozhovory boli nahrávané na diktafón, nahrávanie bolo spustené po informovaní účastníkov o cieľoch výskumu a o tom, ako bude získaný materiál uchovávaný a spracovaný.

8. Analýza a spracovanie dát

Dáta z rozhovorov boli spracované tématickou analýzou, ktorá je procesom identifikácie dátových vzorcov, konfigurácií a tém v kvalitatívnych dátach a ako taká poskytuje detailnú a komplexnú správu o spracovávaných dátach. Táto metóda je odporúčaná práve pre zodpovedanie výskumných otázok, ktoré sa snažia porozumieť ľudským skúsenostiam a ich názorom (Hendl, 2016). K tematickej analýze sa pristupovalo rôznymi, doplnujúcimi spôsobmi, konkrétne:

- deduktívnym spôsobom, kde kódovanie a návrh tém je určený existujúcimi konceptami teóriami a ideami (ako sú napríklad dimenzie modelu *flourish*),
- sémantickým spôsobom kde návrh tém upozorňuje na koncepty a predpoklady, ktoré stoja na pozadí dát a tie sú latentnými konceptami a predpokladmi určované.

Proces kódovania prebiehal najprv v programe ATLAS.ti a následne v MS Word, pričom boli dodržané nasledovné kroky tematickej analýzy (Hendl, 2016):

1. Zoznámenie s dátami
2. Generovanie úvodných kódov
3. Vyhľadávanie tém
4. Prepracovanie tém a ich revízia
5. Vymedzenie a pomenovanie tém
6. Príprava záverov, kde sa zistenia a dáta prepoja s existujúcou literatúrou.

V prvom kole boli všetky rozhovory v plnom textovom znení kódované podľa preddefinovaných konceptov (životná spokojnosť, kvalita života, atribúty modelu *flourish*, žiadaná zmena), ako aj tematickými kódmi, ktoré sa s týmito preddefinovanými konceptami spájali (úvodné kódy). V druhom kole boli znova analyzované úrivky označené pre jednotlivé preddefinované koncepty a úvodné kódy boli doplnené. Následne boli kódy zoradené podľa frekvencie výskytu a tak boli identifikované prvé témy. Tie boli postupne prepracovávané a spájané do významových tematických celkov. Nakoniec boli témy finálne vymedzené a pomenované zastrešujúcimi názvami. Výsledné témy boli rozdelené do dvoch skupín, prvé obsahové témy (nazývané ďalej iba témy), ktoré sa priamo týkajú prežívania preddefinovaných konceptov a tvoria väčšinu tém. Druhú skupinu tém sa týkala skôr latentných aspektov dát a sú označované ako kontextuálne aspekty. Dodatočne sa takisto pracovalo s odhadovaním optimálneho prosperovania u jednotlivých respondentov, čo pomohlo identifikovať dodatočnú tému (nad rámec zodpovedania výskumných otázok) - dva spôsoby ktoré viedli respondentov k optimálnemu prosperovaniu. Počas zberu a analýzy dát bol vedený denník reflexií a zachytené postrehy boli zapracované do popisu výsledkov a diskusie.

8.1. Etické problémy a ich riešenia

Respondenti boli informovaní o zámere práce a o tom, ako bude s ich odpoveďami naložené. Z dôvodu telefonických rozhovorov nebolo možné zaistiť písomný informovaný súhlas, ten

bol vyžiadaný verbálne, po zmienení toho, že je rozhovor nahrávaný, a že sa bude následne prepisovať a analyzovať, a zároveň toho že sú údaje dôverné a prístup k nim bude mať iba výskumný tím a zároveň je možné výskum prerušiť. Až po obdržaní verbálneho informovaného súhlasu sa rozhovor začal nahrávať.

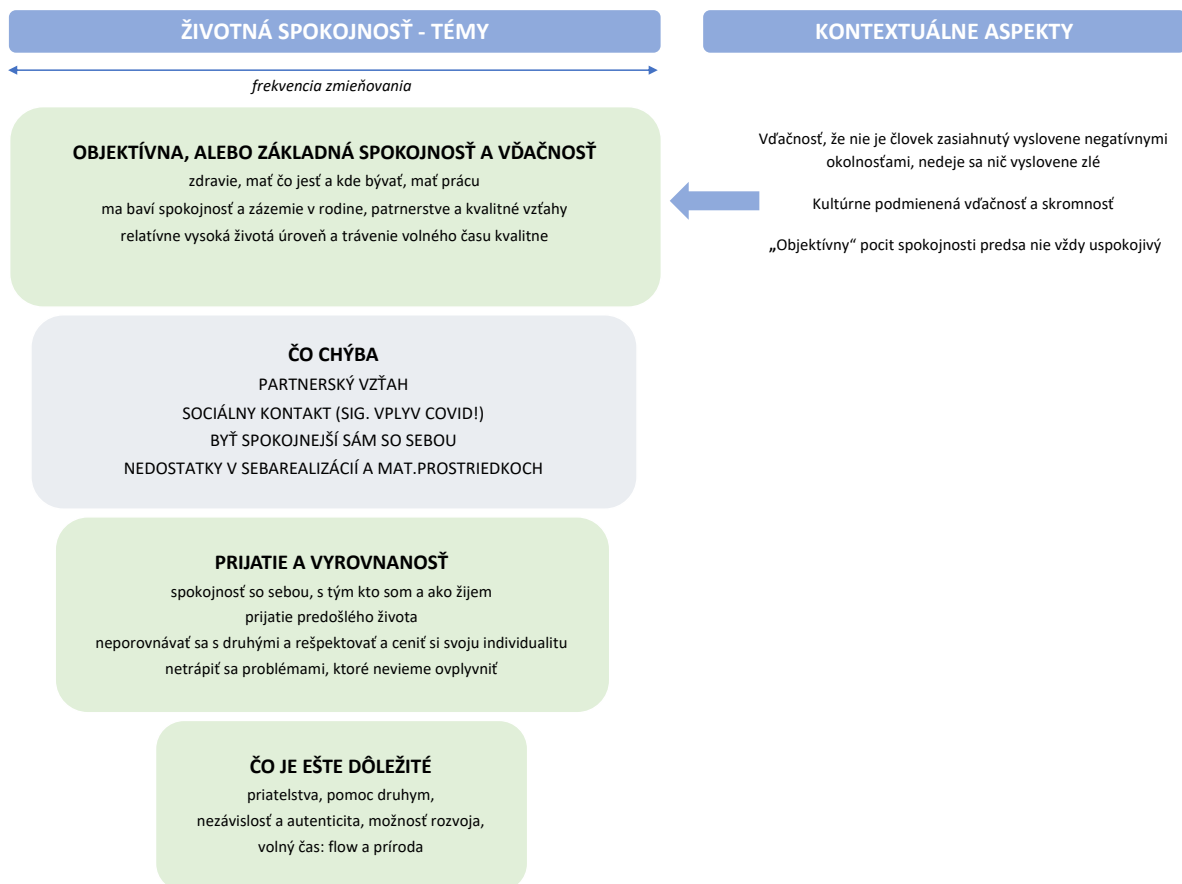
9. Výsledky

9.1. Popis podľa výskumných otázok

Výskumná otázka č. 1: Ako sú chápané a prežívané pojmy „životná spokojnosť“ a „kvalita života“? S čím sú spájané?

A) Životná spokojnosť

Obrázok 4 - Tematická štruktúra Životnej spokojnosti



Respondenti sú celkovo veľmi spokojní, až deväť z nich uviedlo hodnotenie 8, jedenkrát bolo uvedené hodnotenie 7 a traja menej spokojní respondenti okolo 5 (na škále od 1 do 10). Prehľad hodnotenia spokojnosti tvorí Príloha č.3. Prvá hlavná téma životnej spokojnosti bola nazvaná **„objektívna, alebo základná spokojnosť a vďačnosť“**. Respondenti si pripomínali, za čo sú vďační, najčastejšie zmieňovali, to čo si vážia, že majú alebo naopak, čoho sú ušetrení. Čo si vážia, radené v podľa frekvencie zmieňovania: zdravie, mať čo jesť a kde bývať, mať prácu, alebo dokonca prácu, ktorá ma baví, spokojnosť a zázemie v rodine, partnerstve a kvalitné vzťahy celkovo, relatívne vysoká životná úroveň a trávenie voľného času kvalitne, aktivitami, ktoré ich naplňujú. Obrátene, respondenti boli vďační za to, že nie je vojna, nemajú dlžoby, súdy ani zlé vzťahy, alebo smrteľnú chorobu.

Intuitívnou reakciou na otázku životnej spokojnosti je teda vďačnosť, že nie je človek zasiahnutý vyslovene negatívnymi okolnosťami, čo je prvým aspektom témy základnej spokojnosti. Iba jeden respondent rámcovoval svoje hodnotenie skôr z pozície kontroly ako: „...mám pocit že asi vo všetkých oblastiach života nejakým spôsobom dosahujem čo som si tak nejak zaumienil alebo chcel....a tie dva body tam nechávam iba z nejakej pokory, že proste však akože môže to byť samozrejme vždy lepšie ale že hej nemám sa na čo sťažovať objektívne.“

Ďalší respondent dodáva: „Ja by som sa nemal sťažovať lebo ľudia sa majú oveľa horšie. Ved' to poznáš. Ja by som sa fakt nemal sťažovať. Ale vždycky je tam niečo čo ti ako keby chýba alebo by si to chcela zlepšiť.“

Citát reflektuje ďalší aspekt témy „objektívnej, alebo základnej spokojnosti a vďačnosti“, ktorý môže byť kultúrne podmienený a nabáda k vďačnosti a skromnosti. Rétorika typu „nie je na čo sa sťažovať“ (keď sa človek sťažuje neváži si čo má) je potvrdzovaná porovnávaním sa s ľuďmi, ktorí sú na tom horšie, lebo veľa ľudí nemá ani toľko, prípadne s nejakou hypotetickou normou (viackrát bolo použité slovo „objektívne“ sa nie je na čo sťažovať). Druhým dychom však dodávajú, že sú veci, ktoré by chceli mať inak. U niektorých to boli veci sekundárne, dodatočný priestor na zlepšenie už bez tak dobrého života, u iných to boli veci zásadnejšie, a vtedy **paradoxne, „objektívny“ pocit spokojnosti predsa nebol až taký uspokojivý.**

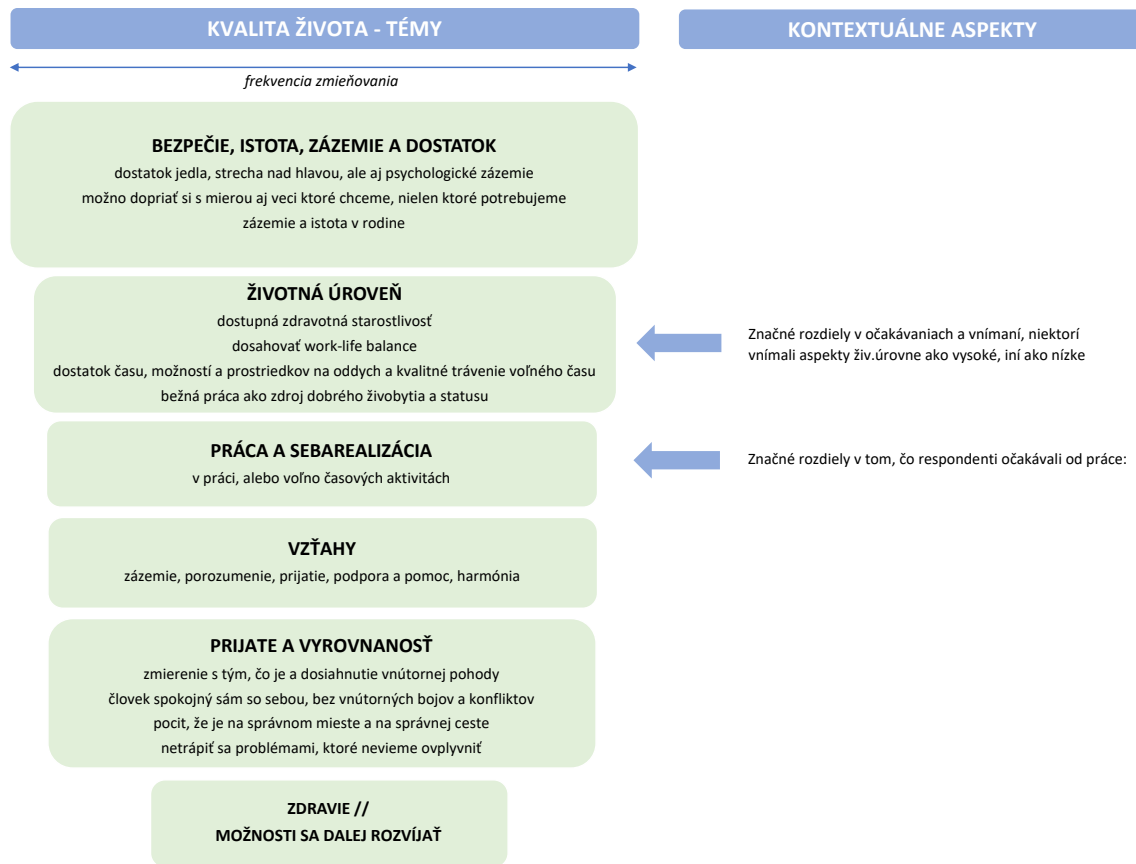
Druhou veľkou témou celkovej životnej spokojnosti bolo **„prijatie a vyrovnanosť“**, kde jednoznačne dominuje spokojnosť samého so sebou, ktorá bola vyjadrená ako **spokojnosť s tým, čo mám, ako žijem a s tým kto som.** Možno konštatovať, že **„som tam kde mám byť“**.

Respondentka podotkla, že asi iba vtedy môže byť človek (naozaj) spokojný, s čím sa dá súhlasiť. K celkovej vyrovnanosti a vnútornej rovnováhe tiež pomáha **neporovnávať sa s druhými** a rešpektovať a ceniť si svoju individualitu. Ďalšia zmienka doplnila dôležitosť témy „prijatia a vyrovnanosti“: aj keď viac poznáme seba aj druhých, a nie vždy sa nám páči čo sme spoznali, prijatie je „nevzdávať to s nimi“, akceptovať a prijať aký sme, že žijeme v spoločenstve a neutekať pred tým. Téma „čo je ešte dôležité“ pokrýva ďalšie individuálne faktory, ktoré prispievajú k životnej spokojnosti. V odpovediach boli zastúpené rôznorodé aspekty, od priateľstva, dobrého pocitu z pomoci blíznym, cez dôležitosť nezávislosti a autenticity, možnosti sa ďalej rozvíjať, až po uspokojivé trávenie voľného času, stavy flow a pobyt v prírode.

Druhou najčastejšie zmieňovanou kategóriou boli faktory, ktoré by mohli byť v živote respondentov lepšie, ktoré boli zhrnuté do témy „čo chýba“, ktorá obsahuje niekoľko parciálnych tém. Pre dosiahnutie vyššej životnej spokojnosti viacerým chýbal **partnerský vzťah** a takisto **sociálny kontakt** celkovo (aj keď v 2 z 3 prípadov to súviselo primárne s pandémiou). Ďalšou bola téma **byť spokojnejší sám so sebou** (to ako nakladám s vlastným životom, či a ako ho aktívne pozitívne ovplyvňujem, kladenie príliš vysokých nárokov, alebo boj s lenivosťou) a poslednou témou boli nedostatky v **materiálnych prostriedkoch** a v **sebarealizácii** (a plnení si životných aspirácii). Tu je dôležité podotknúť, že vnímanie a emočné ladenie okolo tohto nedostatku bolo zásadne odlišné podľa toho, či existoval predpoklad, optimizmus, že sa tieto ešte dajú realizovať, alebo naopak frustrácia z dôvodu vnímanej bezmocnosti, resp. neschopnosti tieto naplniť. Ako deficity boli takisto spomenuté nespokojnosť s prácou a absencia vnímanej zmysluplnosti, ale ich negatívny vplyv bol v tomto prípade kompenzovaný inými posilňujúcimi okolnosťami a zdrojmi.

B) Kvalita života

Obrázok 5 – Tematická štruktúra Kvality života



„Takže ten kvalitný život je, že je o mňa postarané fyzicky, že mám ľudí ktorí ma majú radi a s ktorými sa dobre cítim, a ktorí mi proste držia palce a podporujú ma, a že vlastne viem rozvíjať tie talenty ktoré mám a mám na to nejakým spôsobom energiu, silu, prostredie, prostriedky a že sa to deje v nejakej miere.“

Témy, ktoré vystihovali kvalitný život možno zoskupiť do týchto kategórii: najčastejšie zmieňovaným tematickým okruhom (zmienili ho skoro všetci respondenti) bolo „**bezpečie, istota, zázemie a dostatok**“, potom nasledovala skupina podobne dôležitých tém „**životná úroveň**“, „**práca a sebarealizácia**“, „**vzťahy**“ a „**prijatie a vyrovnanosť**“ (tieto zmieňovala väčšina respondentov). Zhruba polovica respondentov otvorila aj témy „**zdravie**“ a „**možnosti sa ďalej rozvíjať**“ a menej výraznými témami boli „**pekné prostredie**“ a „**spoločenská atmosféra**“.

S kvalitou života bola najužšie spojená téma bezpečia, istoty, zázemia a materiálneho dostatku. Respondenti spájali tento atribút so základnými potrebami ako dostatok jedla, strecha nad hlavou, ale aj psychologické zázemie, nielen miesto „kde sa možno umyť a vyspať, ale tam kde ma ľudia prijímajú“. Rovnako dôležité bolo dosiahnutie stavu materiálneho dostatku, ktorý dostatočne pokrýva potreby, nemusí byť úplnou hojnosťou, ale dáva pocit, že **netreba mať obavy, a že si možno dopriať s mierou aj veci ktoré chceme, nielen ktoré potrebujeme**. Niektorí respondenti spájali pocit zázemia a istoty s rodinou, iným k nemu dopomohol, napríklad pobyt v zahraničí, kde sa mohli čiastočne zabezpečiť a tak zmierniť pociťované bremeno spojené z materiálnym dostatkom. Bolo podotknuté, že iba dočasný nedostatok prostriedkov vážne nenaruša kvalitu života a že je dôležité vedieť harmonizovať príjmy a výdavky.

Nadväzujúcim a dopĺňajúcim faktorom bola **téma životnej úrovne**. Bola opisovaná ako možnosť mať „normálnu“, resp. bežnú prácu a mať napriek tomu dobrý život, nemusieť mať pocit druhoradosti na spoločenskom rebríčku (respondent mal pocit, že toto nie je na Slovensku splnené). Môcť si dovoliť zdravotnú starostlivosť. Na dosiahnutie materiálneho dostatku nemusieť tráviť všetok čas prácou, dosahovať work-life balance a mať dostatok času, možností a prostriedkov na oddych a kvalitné trávenie voľného času, či už je to šport, čas v prírode, kultúra, alebo cestovanie. Pri tejto aj nasledujúcej téme bol výrazným aspektom rozdiel v očakávaniach a hodnotení. Respondenti mali na to, čo je dobrá životná úroveň veľmi odlišné náhľady a rovnako, v nasledujúcej téme mali veľmi odlišné očakávania od toho ako veľmi sa budú môcť realizovať v práci vs. v iných oblastiach života.

Pre respondentov je takisto veľmi dôležité mať **možnosť realizovať sa** v tom, čo ich baví, alebo aj naplňa. Pre niekoho je práve práca najväčšou možnosťou sebarealizácie, profesne aj hodnotovo. Pre niekoho však stačilo, mať prácu ktorá ho ako tak baví, do ktorej nechodí len pre peniaze, prípadne chce byť v práci spokojný do tej miery, že sa necíti vyhorený, alebo vníma prácu ako dôležitú pretože je to zdroj materiálneho zabezpečenia a istoty do budúcnosti, ale aj spoločenského statusu. Ak nejde o sebarealizáciu v práci, hľadajú ju respondenti inde, napríklad v možnostiach, ktoré umožňujú trávenie voľného času, športe, kultúre, hobby, pri ktorom mávajú stavy flow.

Vzťahy sú ďalším neodmysliteľným predpokladom kvalitného života. Rodina, ale aj okruh priateľov, známych, s ktorými si človek rozumie, možnosť tráviť čas s ľuďmi s ktorými sa cíti

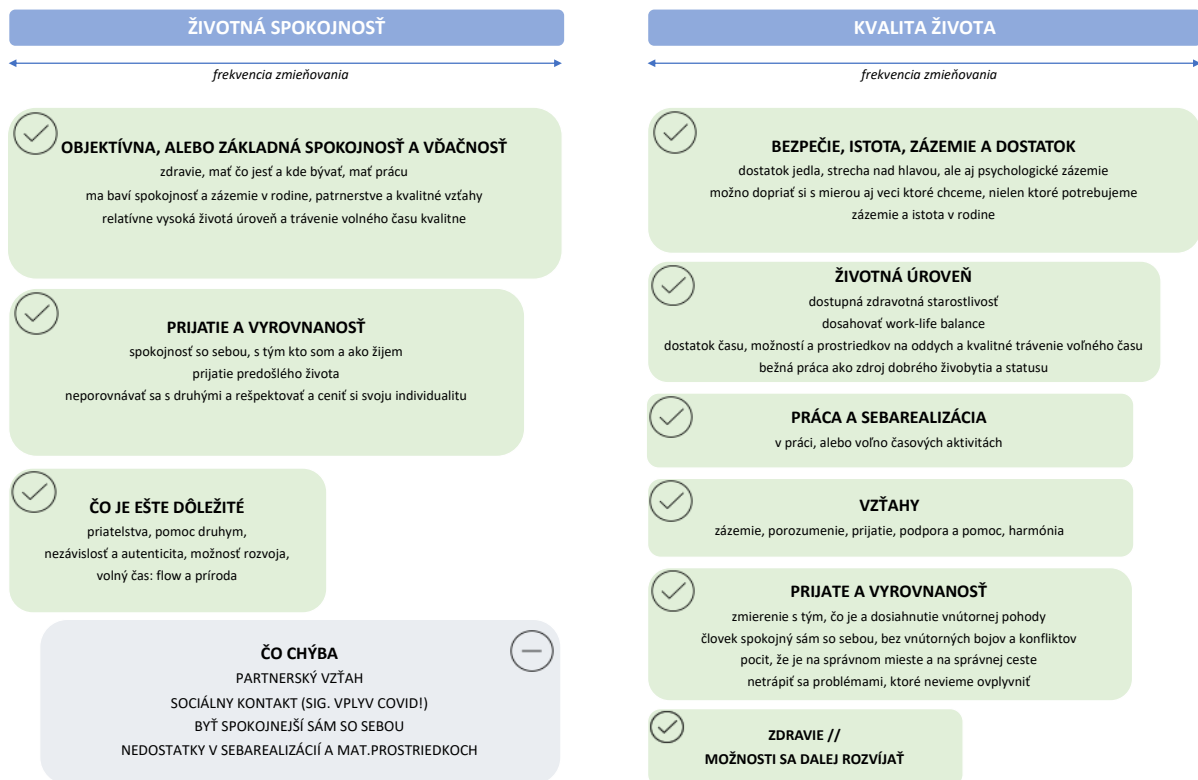
v psychologickom bezpečí a prijatý, že ho majú radi. Mať harmonické vzťahy, cítiť, že je tam dôvera a vzájomná pomoc, či už materiálna alebo emocionálna podpora. Je dôležité, aby vzťahy fungovali, aby sa človek vedel s ľuďmi dohovoriť a dohodnúť, mať vzťahy, v ktorých sa človek cíti slobodne, prijatý a podporovaný.

Posledným z veľmi dôležitých faktorov je „**prijatie a vyrovnanosť**“, zmierenie s tým, čo je. Je to byť spokojný s tým ako žijem, v akých podmienkach žijem a sám s tým byť stotožnený. Respondentka to charakterizovala takto: „...*som to a to, vykonávam to a to a žijem tam a tam a som spokojná. Necítiť sa, že si nejako menejcenná alebo sa stále snažiť o niečo viac lebo...nájsť ten svoj spoločenský status alebo to miesto v živote a sa s tým zmieriť.*“ Ide o dosiahnutie vnútornej pohody, vyrovnanosti keď je **človek spokojný sám so sebou, bez vnútorných bojov a konfliktov**. Pociť, že je **na správnom mieste a na správnej ceste**. Bolo tiež spomenuté, že je dôležité nepodriaďiť, respektíve nezaťažovať svoj život problémami, ktoré človek nevie ovplyvniť.

Medzi menej časté, ale stále podstatné témy patrilo zdravie a možnosť sa ďalej rozvíjať. Zdravie hlavne v zmysle fyzickom, ale aj mladosti, alebo aspoň nepocit'ovania bolesti. Bola zmienená aj možnosť žiť zdravo a snažiť sa zároveň žiť tak, aby sme neškodili planéte. **Možnosť sa ďalej rozvíjať, je pociť, že dokážeme na svojom „životnom statu“ pracovať a stále ho niekde posúvať**. Človek má možnosť rozvíjať svoje talenty, posúvať sa dopredu v rámci svojich možností. Je to aj o pociť vnútornej slobody, potrebe sa intelektuálne rozvíjať, spájalo sa to aj s tým, že je človek na „správnej ceste“ a podotknutý bol aj sebarozvoj v zmysle lepšieho zvládania a fungovania v živote.

Menej výraznými témami boli pekné prostredie a spoločenská atmosféra. Prostredie bolo spomínané hlavne v kontexte prírody, čistý vzduch a pitná voda, mať blízko do prírody, boli vnímané ako hodnotné. V kontexte spoločenskej atmosféry boli vnímané ako dôležité vzájomná dôvera, vzťah ku komunite a to, že sa spoločnosť vyvíja „dobrým smerom“, ako aj túžba byť obklopený mentalitou, kde je menej stresu a náhlenia.

Obrázok 6 - Porovnanie: tematická štruktúra životnej spokojnosti a kvality života



Výskumná otázka č. 2: Ako sú prežívané atribúty modelu *flourish*, akými témami sú sýtené a ako je prežívaná ich prítomnosť, alebo absencia?

Obrázok 7 - Tematická štruktúra atribútov modelu *flourish*



A) Resiliencia

Medzi respondentami boli značné rozdiely – zatiaľ čo šesť respondentov vykazovalo relatívne vyššiu mieru resiliencie, pre päť respondentov bolo zvládanie náročných životných

situácii horšie, alebo sprevádzané zvýšeným strachom. Dvaja respondenti uvádzali, že sa zatiaľ v živote s výraznejšími výzvami nestretli. Prvá skupina (6 respondentov) bola charakterizovaná **vysokou prispôsobivosťou, vierou vo vlastné schopnosti a celkovým nastavením, že treba k výzvam pristupovať proaktívne a zachovávať nádej, že sa dajú prekonať**. Zdroj resiliencie bol vo vnútornom nastavení, ale rovnako postavený na predošlých skúsenostiach, kedy sa s náročnými situáciami dokázali vyrovnáť, viacero zmienilo špecificky náročné situácie počas života v zahraničí. Druhá skupina (5 respondentov), pre ktorých bolo zvládanie náročnejšie, uvádzala **prežívanie strachu a úzkosti, hlavne v úvode náročnej situácie, problém opustiť komfortnú zónu a vnímanie životných zmien ako niečoho negatívneho, prípadne podceňovanie svojich schopností sa s ňou vyrovnáť**.

Celkovo pomáhalo respondentom zvládať a prekonávať náročné situácie najmä viera vo vlastné schopnosti a odvaha, predošlé skúsenosti a nádej, ale aj podpora okolia, meditačné a relaxačné techniky a plánovanie, ktoré dodávalo pocit istoty a kontroly.

B) Zmyslupnosť

Väčšina respondentov (10) mala v živote **relatívne jasné smerovanie**. Vedeli povedať, čo sú veci, ktoré by si priali, plány a ambície, ktoré by radi naplnili. Najviac však prispievalo k pocitu zmyslupnosti respondentov, ak mali smerovanie založené na akomsi vnútornom kompase, **hlbšom presvedčení, že sú na správnej ceste**, možno s pocitom určitého poslania (takýchto bola menšia polovica). Z tých, ktorí jasné smerovanie nemali, to niektorí pociťovali neutrálne, brali život taký aký je a čo prinesie, niektorí ale negatívne. Vtedy sa snažili sa orientovať na to, čo im dáva zmysel, alebo prináša radosť momentálne, v každodennom živote.

V otázke, čo je hodnotné a cenné sa ukázali tri hlavné témy: **„pomáhať, či už blízkym, alebo cez verejnoprospešnú činnosť“** bolo zmienené skoro všetkými respondentami, aj keď pomoc naberala rôzne formy. Väčšia polovica pomáhala celkovo, od toho, že občas prispeli na charitu, boli dobrovoľníkmi, alebo cez rozhovor prinášali uvedomenia a inšpiráciu, až po to, že aktívne vytvárali a riadili verejnoprospešné aktivity, ako voľnočasovú aktivitu, alebo ako povolanie. Menšia polovica sa skôr zamieravala na pomoc svojim blízkym a známym, hodnotné bolo keď ich vypočuli, podporili, nejako im pomohli, alebo potešili. Druhá a tretia téma boli menej frekventované, zmienené tri a dva krát - boli to témy **„mať čas na seba, tvorbu a rozvoj“** a **„dobrý vlastný pocit z práce a aj uznanie druhých“**.

C) Autonómia a kontrola

Tu sa **väčšina respondentov zhodla, že majú pocit že majú autonómiu a slobodu žiť svoj život tak ako chcú.** Na tento fakt nemali v súčasnosti vplyv ani očakávania (zmienené troma respondentkami, plynúce z iných noriem a hodnôt v pôvodných rodinách, ilustrované citátom nižšie), ani obavy o slobody do budúcnosti.

„Z dediny skade ja pochádzam je to také, že v tomto veku som už mala mať tri deti, postavený rodinný dom a starať sa o štyri kravy. Takže je to možno skôr také, že sú určitým spôsobom možno podvedome sklamaní, že nežijem tak ako by som mala ale vedome mi to nikdy nedali najavo“.

Na to, či si **nachádzajú čas robiť veci, ktoré naozaj chcú už jednoznačné odpovede neboli.** Väčšia polovica odpovedala, že stále, alebo pravidelne, menšina, že sa k tomu dostane málokedy. Medzi obmedzujúce faktory patrili veľa práce, alebo iných povinností, neflexibilita zamestnania (oproti napríklad pôsobeniu na voľnej nohe), nedostatok financií, alebo napríklad tehotenstvo/malé deti. To akým aktivitám by sa chceli respondenti venovať bolo rôznorodé a individuálne, od oddychu, športu, cestovania cez kreativitu a hru, ale aj stretávaniu sa, až po zmysluplnú prácu na svojej vízii.

D) Angažované zaujatie

V odpovediach bola naznačená **súvislosť medzi dvoma zložkami tohto faktoru:** toho, či sa priebežne učíme nové veci a toho, ako často dosahujeme stav flow. Z piatich respondentov, ktorí sa kontinuálne učia nové veci, boli štyria, ktorí dosahovali flow úplne bežne. Traja respondenti mali flow občas a učili sa nové veci pravidelne, alebo aspoň trochu a šesť respondentov stav flow zažívalo málokedy a (okrem jednej výnimky) sa nové veci učili trochu, alebo veľmi málo. **Najčastejšie dosahovali respondenti flow v aktivitách spojených s umením, alebo zaujímavými informáciami** (pri čítaní, počúvaní prednášok, podcastov, hudby, pri maľbe a hre na klavír), ale zmienené bolo aj dosahovanie flow pri práci, cestovaní a v prírode. Učenie sa nových vecí bolo veľkou časťou respondentov vnímané ako veľmi podstatné, úlohu však mohla zohrávať aj „sociálna žiadanosť“ takejto odpovede.

E) Pocit kompetentnosti

Pocit kompetentnosti bol založený na dvoch otázkach, prvá bola na to v čom by povedali respondenti, že sú dobrí. Asi polovica respondentov (7) vedela na túto otázku reagovať relatívne jednoducho, ale **pre druhú polovicu (6) toto bolo značne zložité**. Pýtali sa na či to musia byť činnosti, aktivity alebo to môžu byť aj vlastnosti a polovica z týchto zmienila, že v ničom úplne nevyvíkajú, nie sú v ničom 100 percentný a podobne, naznačujúc **tendencie k perfekcionizmu**, v zmysle, že iba keď v niečom vynikáme môžeme povedať, že sme v tom dobrí. Druhou otázkou bolo nakoľko sa cítia úspešní (tu bola ešte pridaná pod otázka, čo pre nich úspech znamená, ak to nebolo jasné z ich výpovede, alebo mali problém odpovedať). Tu sa stalo **najvýraznejšou témou „negovanie kariéry ako klasického úspechu“** keď skoro polovica respondentov (6) podotkla, že nemajú kariérne ambície, prípadne rozdeľovali úspech na kariérny a životný (ten prvý negovali), alebo odmietali údajné „klasické“ poňatie úspechu, ktoré je založené na kariérnom raste a materiálnom blahobyte. Namiesto toho zmieňovali čo oni sami považujú za úspech. Tu bolo najvýraznejšou témou „prijatie a vyrovnanosť“ (7) dosiahnutie spokojnosti s tým čo je, vnútornej vyrovnanosti, stability a rovnováhy, ale aj „resiliencia a istota“ (5) (nevzdávajú sa, dokázali sa úspešne prispôbiť, postarať o seba, vytvoriť akú takú istotu) a „splnené ciele“ (4) (dokázali zrealizovať svoje plány a ambície, alebo by toto považovali za merítko úspechu). Dva respondenti by za úspech tiež považovali to, keby sa podarilo žiť zmysluplne, vytvoriť niečo, čím by mohli pomáhať druhým.

F) Vitalita

Energia a vitalita väčšine respondentov nechýba (9), aj keď toto je jedna z otázok, na ktorú mala vplyv pandémia, keďže viacerí respondenti čerpajú energiu z kontaktu s ľuďmi, cítia v tejto oblasti pokles. Faktor, ktorý **najviac odoberá energiu je práca, ktorá je zaťažujúca**, alebo spôsobuje dokonca nevôľu. Traja respondenti spomenuli, že v nedeľu podvečer nastupuje „depka“, úzkostný stav pred príchodom nového pracovného týždňa. Existuje však aj opačný prípad, kde dvaja respondenti boli plní energie práve počas pracovného týždňa a nedostatok vitality, ale aj nespokojnosť, možno až úzkosť sa u nich prejavovala keď neboli v pracovnom nasadení. K dočerpaniu energie respondenti najčastejšie používajú príjemnú spoločnosť a šport.

G) Optimizmus

Absolútna väčšina respondentov (11) sa **pozerá do budúcnosti s pozitívnym pocitom, nádejou, zvedavosťou a optimizmom**. Treba však hneď dodať, že ide o ich osobnú budúcnosť, ktorú vnímajú pozitívne, zatiaľ čo päť z nich má vážne obavy o celkový vývoj a **globálnu budúcnosť vidia dosť negatívne**. Ide hlavne o environmentálne problémy, polarizáciu a extrémizmus, obmedzovanie slobôd, negatívne následky globalizácie. Na otázku ako je možné, že ich budúcnosť bude napriek tomu v poriadku odpovedali v duchu, že by mali byť v poriadku, ak sme predsa vždy nejakú prežili, tak prežijeme aj naďalej, aj keď sa možno bude treba uskromniť, alebo urobiť zmeny. **Optimizmus dodávali na osobnej úrovni vzťahy s dobrými ľuďmi, možnosť sa stále rozvíjať, nájsť si dobrú prácu, založenie rodiny** (aj keď pre viacerých to bol zdroj obáv, v zmysle hľadania životného partnera, ale aj z budúcnosti, do ktorej deti privedieme). Obavy na individuálnej úrovni boli v rovine iracionálnych strachov, najčastejšie o budúcnosť detí a zdravie.

H) Sebavedomie

Väčšina respondentov (8) sa vníma pozitívne, traja neutrálne a dvaja skôr negatívne. Táto otázka však nebola až taká prínosná, spoľahlivá, alebo poskytujúca hlbší vhľad do sebavedomia respondentov, ako bolo očakávané. Pre budúci výskum je odporúčané otázku preformulovať, alebo zaradiť aj iné doplnujúce otázky. Pozitívne emočné ladenie voči sebe je kľúčová zložka sebavedomia, ale prežívanie sebavedomia bolo obohatené o ďalšie súvislosti, ktoré respondenti zmieňovali priebežne, aj v odpovediach na iné otázky (priamy súvis bol badateľný pri spokojnosti a vyrovnanosti so sebou, hrdosti na dosiahnuté ciele, a podobné zmienky) a takisto pomohla analýza „spolu-výskytu“ kódu sebavedomia s inými kódmi. Najčastejšie (20 krát) sa so sebavedomím vyskytol kód „pocit kompetentnosti“, potom „sebaakceptácia, prijatie, vnútorná vyrovnanosť“ (16 krát) a celková spokojnosť (5 krát).

Výskumná otázka č. 3: Akú zmenu by chceli vidieť vo svojom subjektívnom prežívaní (v rámci atribútov modelu flourish)?

Najčastejšie spomínaná téma zmeny bola „**Odvaha a sila na zmenu**“ (5), ktorá bola **opisovaná ako nabrat' odvahu a energiu na žiadané zmeny a lepšie ju zvládať, získať späť pevnú vôľu, odhodlanie pre zamýšľanú zmenu, byť odvážnejšia čo sa týka výziev, nezľaknúť sa, tešiť sa z nich, mať ešte viac odvahy stáť za svojimi názormi, nebáť sa**

autenticity a samostatnosti a mať viac motivácie v živote. Respondenti si tiež priali sa ďalej rozvíjať a zdokonaľovať (3) a naučiť sa lepšie hospodáriť s časom (2).

9.2. Interpretácia

Témy, ktoré sýtia životnú spokojnosť a kvalitu života sú celkovo konzistentné, čo je podľa očakávaní, keďže životnú spokojnosť možno vnímať práve ako subjektívne hodnotenie kvality života (WHR, 2020). Najviditeľnejšia diskrepancia bola v téme „práca a sebarealizácia“, ktorá bola významná pre kvalitu života, ale v rámci životnej spokojnosti bola zmieňovaná ako deficitná u viacerých respondentov. Respondenti sú celkovo spokojní, čo je v súlade s výsledkami ESS 6 na Slovensku, kde čím mladšia veková skupina, tým vyššia osobná pohoda celkovo (Ruggeri et al., 2020). Ich spokojnosť je spájaná s viacerými témami, hlavne základnou vďačnosťou za to čo majú, že nestrádajú (toto zahŕňalo materiálne zázemie, kvalitné vzťahy, možnosť tráviť voľný čas aktivitami, ktoré ich tešia, alebo aj naplňajú). Druhou veľkou témou bolo „prijatie a vyrovnanosť“, ktorá môže byť vyjadrená ako spokojnosť samého so sebou, ako vnútorná rovnováha, keď možno konštatovať, že „som tam kde mám byť“. Toto zistenie je v súlade s literatúrou, kde sebprijatie a taktiež prijatie svojho minulého života boli zmienené za ústredné znaky optimálneho psychologického fungovania a zrelosti (Ryff, 1989a). **Téma „prijatie a vyrovnanosť“ bola jednou z najdôležitejších ako pri životnej spokojnosti, kde ju pomáhala spoluvytvárať, tak pri definovaní kvality života a bola rovnako jednou z hlavných tém pri definovaní úspechu.** To, čo respondentom k väčšej životnej spokojnosti chýba je hlavne byť spokojnejší sám so sebou, nájsť si životného partnera a viac sa sebarealizovať, hlavne posledné dve sú opäť témy výrazne spojené s obdobím mladej dospelosti (Thorová, 2015). Nedostatok sociálneho kontaktu bol najvýraznejším následkom súčasnej pandemickej situácie pre respondentov a negatívne ovplyvňoval ich celkovú spokojnosť.

Napriek vysokej celkovej spokojnosti skoro všetkých respondentov, **iba zhruba polovica dosahovala vnútornú vyrovnanosť, prijatie a harmóniu.** Takéto rozpoloženie záviselo aj na aktuálnej konštelácii - mali v živote veci, ktoré si priali a boli so sebou spokojní a nič im príliš nechýbalo. Dosiahli svoje (momentálne) ekvilibrium. Naopak, respondenti v procese závažnejšej (aj keď žiadanej) životnej zmeny, alebo tí, ktorí si zmenu pre seba priali, hovorili o stave „prijatia a vyrovnanosti“ ako atribúte kvality života, alebo životného úspechu, ktorí by chceli dosiahnuť.

Takisto sa nedá povedať, že by **všetci spokojní respondenti prekvitali a optimálne prospievali**. Týmto môžeme potvrdiť závery predošlého výskum v tom, že optimálne prospievajúci nemusia byť obzvlášť spokojní so svojim životom (uvádzaná bola tretina, ale v tejto štúdii sa to týkalo iba jedného respondenta) a naopak, jednotlivci veľmi spokojní so životom nemusia napĺňať kritéria pre optimálne prosievanie (uvádzaná bola polovica a aj v tejto štúdii sa to týkalo zhruba polovice respondentov) (Slezáčková, 2012). Prehľad hodnotenia spokojnosti a optimálneho prospievania tvorí Príloha č.3.

Odhadovaním optimálneho prospievania u jednotlivých respondentov bola identifikovaná dodatočná téma, ktorá sa týkala spôsobov, ktoré k optimálnemu prospievaniu viedli. Tento postup bol pridaný na pochopenie rozdielu medzi spokojnosťou a *flourishingom*. To či niekto optimálne prospieval nebolo možné posúdiť presne, takto nebola štúdia koncipovaná. Sújektívnym odhadom bolo však možné identifikovať, ktorí respondenti majú k optimálnemu prospievaniu bližšie. Respondenti, ktorí prvky optimálneho prospievania vykazovali, alebo sa k nemu blížili (*poznámka: odhadom splňali minimálne 7/8 atribútov modelu flourish*) tak robili v zásade dvoma spôsobmi. Prvým spôsobom bolo **dosiahnutie hlbokaj, úprimnej spokojnosti** (väčšinou išlo o spojenie toho, že v živote nie je nič rušivé, **existuje potenciál na naplnenie všetkých atribútov flourishingu** a človek je obklopený vysoko uspokojivými vzťahmi). Druhým spôsobom bolo, keď respondenti robili niečo, **čo ich naplňalo a v dobrom pohlcovalo**, či už pracovne, alebo ako hobby (tu boli kritériami zmyslupnosť a/alebo pravidelný flow). Najsilnejšia z hľadiska optimálneho prospievania bola potom kombinácia oboch spôsobov, ktorá bola ale výnimočná. Bolo tiež zaujímavé pozorovať, že rôzne faktory modelu sa medzi sebou dopĺňajú, skoro nikto nemá „dokonalý život“ na všetkých úrovniach. Zlú prácu, alebo chýbajúcu zaujatú angažovanosť vedeli vykompenzovať silné vzťahy a fungovalo to čiastočne aj naopak.

Po preskúmaní atribútov modelu *flourish*, ktorým sa práca venovala, sa môžeme domnievať, že **hlavne tri z nich by mohli byť zdrojom nižšej miery optimálneho prospievania**. Sú to **resiliencia, angažované zaujatie a pocit kompetentnosti**. Tieto, na rozdiel od zmyslupnosti, autonómie a kontroly, vitality a sebavedomia, **obsahovali celé spektrum odpovedí a poukazovali na veľké rozdiely medzi respondentami a iné výrazné témy**, ktoré budeme ďalej analyzovať.

Výpovede o prežívaní angažovaného zaujatia naznačili súvislosť medzi dvoma zložkami tohto faktoru: toho, či sa priebežne učíme nové veci a toho, ako často dosahujeme stav flow. Respondenti boli rozdelení tak, že asi polovica dosahovala flow často, alebo aspoň občas a učili sa nové veci pravidelne, zatiaľ čo ostatní respondenti stav flow zažívali málokedy a (okrem jednej výnimky) sa nové veci učili trochu, alebo veľmi málo. Na relatívny nedostatok, respektíve priestor na zlepšenie v tejto oblasti, poukázali aj výsledky ESS6, kde sa Slovenskí respondenti, podľa vlastného hodnotenia, v porovnaní s respondentmi v ostatných krajinách, učia novým veciam menej často (Výrost, 2013).

Flow sa ukázal ako jeden zo zásadných faktorov, ktorí prispieval k optimálnemu prosperovaniu a dá sa tým pádom súhlasiť s Csikszentmihalyiom (1990), že šťastný život je charakterizovaný práve tým ako často a ako intenzívne prežívame stavy *flow*. Keďže si tieto aktivity človek určuje sám, **primárne lebo ho uspokojujú**, nie preto, že by chcel niečo získať (Křivohlavý, 2013), **posilujú takisto sebamotiváciu** (*self-motivation / intrinsic motivation*), ktorá je podľa teórie seburčenia úzko spojená so životnou spokojnosťou (Deci, Ryan, 2000). Zaujatie činnosťou takisto zvyšuje pocit zmysluplnosti a kontroly nad situáciou, v týchto stavoch **vynakladáme zo seba to najlepšie a prežívame pritom naplnenie a uspokojenie** (Slezáčková, 2012).

Pri faktore „pocit kompetentnosti“ bolo dôležitou témou, že opäť asi polovica respondentov reagovala iba s ťažkosťami na otázku v čom by povedali, že sú dobrí. Prejavili sa tu tendencie k určitému „perfekcionizmu“ (na to aby som mohol povedať, že som v niečom dobrý/dobrá v tom musím byť „100 percentný“) a naznačuje to aj **nedostatok sebapoznania**. Viacero respondentov zmienilo, že sa **takto nad sebou nezamýšľajú**, pričom poznať svoje silné stránky a talenty je dôležité ako pre pocit kompetentnosti, ktorý tiež priamo nadväzoval na pocit sebavedomia, ale aj pre ďalší rozvoj a uplatnenie. Poznať a otvorene hovoriť o svojich talentoch a silných stránkach môže byť tiež negatívne kultúrne podmienené ako „samochvála“. Pravdepodobne sa určité kultúrne podmienenie spojené s kompetenciou a úspešnosťou odrzkadlilo aj v druhej zložke tohto faktoru, v otázke nakoľko sa cítia respondenti úspešní. Tu bola najvýraznejšou témou „negovanie kariéry ako klasického úspechu“, čo ale v praxi znamenalo že reagovali s pobavením aj nevôľou, čo naznačuje, že je to citlivá a kontroverzná téma, ku ktorej sa ešte vrátíme. Pocit kompetentnosti celkovo je podľa teórie seburčenia (*self-determination theory*) jednou z troch základných psychologických potrieb, vedľa autonómie

a spoločenskej súnáležitosti. Ak sú tieto potreby naplnené, zvyšujú duševné zdravie, ale naopak, ak sú deficitné, vedú k zníženiu motivácie a pohody (Deci, Ryan, 2000).

Resiliencia, alebo nezdolnosť, je schopnosť relatívne **dobre fungovať aj za zložitých okolností, prípadne sa z nich rýchlo zotaviť** a je stále viac skloňovaná ako veľmi dôležitá zložka psychickej výbavy 21. storočia, prirodzená protilátka na zrýchľujúcu sa dobu. Nie všetci respondenti sa však cítili rovnako „vybavení“. Asi polovica vykazovala relatívne vyššiu mieru resiliencie a bola charakterizovaná vysokou prispôsobivosťou, vierou vo vlastné schopnosti a celkovým nastavením, že treba k výzvam pristupovať proaktívne a zachovávať nádej, že sa dajú prekonať. Naopak respondenti, ktorí mali ťažkosti zvládať náročné životné výzvy uvádzali prežívanie strachu a úzkosti, hlavne na začiatku novej situácie, problém opustiť komfortnú zónu a vnímanie životných zmien ako niečoho negatívneho, prípadne aj podceňovanie svojich schopností sa s nimi vyrovnáť. Z výskumu vieme, že resilientní jedinci si robia menej starostí, sú emocionálne pohotoví, minimalizujú úzkosť tým, že sa menej trápia hypotetickými problémami a pristupujú k problémom s otvorenou myslou, ktorá zvyšuje ich mieru pozitivity (Slezáčková, 2012), preto je pochopiteľné, že resiliencia je **dôležitým predpokladom optimálneho prosperovania, ale aj celkovej životnej spokojnosti**.

Potrebu posilovať resilienciu zdôraznila aj téma, ktorá sa vykryštalizovala z otázky na zmenu, ktorú by si respondenti priali vo svojom prežívaní a fungovaní. Dominantnou „požiadavkou“ bola **„odvaha a sila na zmenu“**. Respondenti si priali **nabrať odvahu, odhodlanie a energiu** uskutočniť vo svojom živote želané zmeny a **celkovo lepšie ich zvládať**, byť odvážnejší čo sa týka výziev, nezľaknúť sa, tešiť sa z nich a postaviť sa sám seba.

9.3. Dalšie významné tématické vzorce

Analýza dát poukázala aj na ďalšie výrazné témy. Diskusia na tému, čo je úspech sa zdá byť veľmi živá a aktuálna. Tento aspekt má u nás kontroverzné nabytie, a akúsi dvojité podstatu, ktorá sa ukázala v rozlišovaní tzv. životného (alebo osobného) a kariérneho úspechu, prípadne objektívneho a subjektívneho úspechu. Respondenti, a toto bolo výrazne častejšie u respondentiek, zmieňovali neprítomnosť kariérnych ambícií, alebo túžby po kariére a orientovali sa na osobný život, ktorý si pre seba a svoju rodinu vybuďovali, skôr tam sa cítili úspešní. Respondenti nepriamo indikovali, že nepísané, ale všeobecné chápanie úspechu je skôr v objektívnom, zvonka viditeľnom, kariérnom a materiálnom zmysle, toto „klasické“

poňatie úspechu však často odmietali, prípade ho vnímali ako vedľajší produkt toho, že robia v živote čo ich baví a sú v tom dobrí. **To čo sami za úspech považovali bolo dosiahnutie spokojnosti s tým čo je, vnútornej vyrovnanosti a stability, ale za úspech tiež považovali „resilienciu a istotu“** (nevzdávajú to, dokázali sa úspešne prispôbiť, postarať o seba) a v neposlednom rade aj to keď si dokázali **zrealizovať svoje plány a ambície.**

Ďalšou výraznou témou bol tiež rozdiel medzi **individuálnou a globálnou budúcnosťou.** Asi 40 percent respondentov má vážne obavy o celkový spoločenský vývoj a **globálnu budúcnosť vidia negatívne,** ale svoju budúcnosť vnímajú relatívne pozitívne. Nečakajú, že im globálne problémy zasiahnu do života, minimálne nie v najbližších dekádach a zároveň v tomto smere vykazujú známky resiliencie, s názorom, že sme vždy prežili, tak prežijeme aj potom. Túto zaujímavú diskrepanciu možno vysvetliť rôznymi spôsobmi, ako prehnaný globálny pesimizmus, v horšom prípade ako prehnaný osobný optimizmus, alebo, možno najlepšie, ako skrytý potenciál a tajný zásobník našej resiliencie. Pokles sociálnej pohody (meranej dvoma položkami: 1, Pri súčasnom stave vecí, je mi ťažko byť plný nádeje o budúcnosti sveta; 2, Pre väčšinu ľudí Na Slovesnku sa život stáva skôr horším ako lepším.) bol však nameraný aj pri porovnaní rozdielov ESS3 a ESS6. Zatiaľ čo na celo európskej úrovni nebola zaznamenaná zmena, slovenskí respondenti uvádzali v poslednom meraní štatisticky významne nižšiu úroveň prežívanej sociálnej pohody (Výrost, 2013).

10. Diskusia

Prežívanie životnej spokojnosti u respondentov potvrdzuje, že spokojnosť a šťastie sú výslednicou vzájomného pôsobenia mnohých činiteľov ako sú materiálne zdroje, sociálne prostredie/vybavenie a individuálne životné podmienky, ako bolo predložené v sociálnom modeli osobnej pohody (Výrost, 2013). Takisto je naznačená existencia určitej hierarchie potrieb. Téma „objektívna, alebo základná spokojnosť a vd'ačnosť“ v sebe zahŕňala prvé tri úrovne, ekvivalentné s Maslowovými potrebami fyziologickými, bezpečia a istoty, súňáležitosti a lásky. Sú to však spodné štyri úrovne, ktoré sú „nedostatkovými potrebami“, ktorých deficit narúša psychologické zdravie človeka (Maslow, 1987). Môže to teda byť práve štvrtá úroveň „sebavedomia“, ktorá pomôže vysvetliť, že napriek vysokej spokojnosti väčšiny respondentov, iba zhruba polovica dosahovala vnútornú vyrovnanosť, prijatie a harmóniu. Tu treba tiež spomenúť zistenia Ryffovej a Keyesa (1995), ktorí našli najsilnejšiu koreláciu medzi životnou spokojnosťou a Ryffovej šiestimi dimenziami psychologickej pohody, práve pre sebaprijatie

(ak keď jej model obsahuje aj rast a sebarozvoj, ktorý by sa dal považovať za atribút ešte „vyššie položených“ sebarealizácií). Aj ďalší výskum zistil, že pri definovaní osobnej pohody boli okrem dobrých vzťahov a starostlivosti o druhých pre respondentov v strednom veku najdôležitejšie sebadôvera, sebaaprijatie a sebaopoznanie (Ryff, 1989b). Ak teda stav, ktorý bol v tejto štúdii tématicky nazvaný „prijatie a vyrovnanosť“ (zložený z pod-tém ako spokojnosť so sebou, prijatie predošlého života, príbuzné Maslowovému sebaaprijatiu a sebavedomiu) bol najdôležitejší pre skutočnú, hlbokú spokojnosť, potom ak na ňo nasadala aj sebarealizácia, dalo sa u respondenta hovoriť o optimálnom prosperovaní. Týmto spôsobom sú model potrieb s vrcholom v sebarealizácii a model optimálneho prosperovania kompatibilné, čo nie je prekvapivé, keďže Maslow je jedným z kľúčových predchodcov pozitívnej psychológie.

V spojitosti s prežívaním životnej spokojnosti sa takisto potvrdilo, že nie je spoľahlivým ukazovateľom vysokej osobnej pohody. V predošlých výskumoch sa zistil iba stredne silný pozitívny vzťah (Huppert, So, 2009b). Životnú spokojnosť do značnej miery ovplyvňujú očakávania a pokiaľ sú dostatočne nízke, môže aj suboptimálne fungovanie byť hodnotené pozitívne (Huppert, 2010). Očakávania môžu byť tiež do značnej miery podmienené kultúrne a tak skreslovať výsledky životnej spokojnosti v rôznych krajinách, alebo etnikách. Väčšina vedcov sa zhoduje, že meranie subjektívnej pohody, blaha a príbuzných konceptov nie je možné zredukovať na jednorozmernú predstavu, ako spokojnosť so životom, bez straty veľkého množstva informácií (Huppert, So, 2013). Limitáciu jednopoložkových škál osobnej pohody sa snažia autori riešiť rozšírením skúmania na jej rôzne aspekty (Harrison et al., 2016). Takisto, ako bola ilustrovaná nesúrodosť aspektov v jednotlivých krajinách (Nórsko, ktoré bolo druhé v emocionálnej stabilite, pozitívnych emóciách a resiliencii, bolo z pohľadu angažovanosti až na 20. mieste) (Harrison et al., 2016), by sme mohli u jednotlivých respondentov pozorovať individuálne rozdiely. Každý respondent by mohol mať vlastný profil, ktorý by poslúžil cielenejšiemu rozvoju optimálneho prosperovania, rovnako ako možnosť poznať viac a menej rozvinuté aspekty danej populácie je hodnotnejšia pri dizajne cielených intervencií na zlepšenie osobnej pohody (Ruggeri et al., 2020).

Teraz sa bližšie pozrieme na tri atribúty modelu *flourish*, ktoré boli problematické a načrtujeme ich možné vzájomné súvislosti. Resiliencia nám pomáha prekonávať výzvy a uskutočňovať plány a ambície, keďže je schopnosťou zachovať dobré fungovanie aj za zložitých okolností (Centre for Comparative Social Surveys, 2013). Resiliencia sa tiež ukázala byť u respondentov prepojená s úspešnosťou, bola významnou témou toho, čo respondenti považovali za úspech.

Celkovo pomáhala respondentom zvládať a prekonávať náročné situácie najmä viera vo vlastné schopnosti. Tu sa ponúka náväznosť na potrebu lepšieho sebapoznania. Skoro polovica respondentov zmienila, že sa nad sebou týmto spôsobom nezamýšľala (treba však dodať, že aj keď možno nemali svoje schopnosti a silné stránky zvedomené, mohli v ne napriek tomu intuitívne veriť).

Potrebu poznať v čom sú naše talenty a silné stránky pre optimálne prosperovanie zdôrazňuje aj teória sebaurčenia (Ryan, Deci, 2000). Budeme tak môcť zvýšiť pocit kompetentnosti, jednu zo základných potrieb a predpokladov sebamotivácie (Ryan, Deci, 2000), uľahčiť ďalší rozvoj a sebarealizáciu, prispieť k pozitívnejšiemu fungovaniu v živote. Za tým účelom je tiež prospešné podporovať učenie a záujem. Keď sa spoja záujem a kompetencia, práve vtedy môže nastávať *flow* a ten môže spätne posilovať resilienciu, keďže je hlboko uspokojivý a pomáha budovať naše kompetencie (Csikszentmihalyi, 1990). K stavu *flow* sa dostaneme ak zapojíme svoje najlepšie vlohy a schopnosti (ktoré musíme poznať a vedieť ich uplatniť) (Seligman, 2011), čo ďalej podporuje dôležitosť sebapoznania a rozvoja. Momentálne však veľmi málo systematicky podporujeme sebaopoznanie a cieľný sebarozvoj, ako spoločnosť sa nimi špeciálne nezaobráame. Mali by sme pre ne vytvárať prirodzený priestor a ten je pravdepodobne vo vzdelávacom systéme.

Vráťme sa k dvom spôsobom, ktoré viedli u respondentov k známkam optimálneho prosperovania. Prvým spôsobom bolo dosiahnutie hlbokkej, úprimnej spokojnosti tématický sýtenej seba prijatím a vzťahmi (ale zároveň bol potenciál na splnenie všetkých atribútov modelu *flourish*), druhým spôsobom bolo, keď respondenti robili niečo, čo ich naozaj naplňalo a v dobrom pohlcovalo či už pracovne, alebo ako hobby (a zároveň prežívali dostatočnú, aj keď nie úplnú vyrovnanosť). Vzťahy sú nepochybniteľne kľúčovou súčasťou života a životnej spokojnosti, ale nie vždy sú plne v našich rukách. Okrem toho v absolutnej väčšine prípadov, keď respondenti robili niečo, čo ich naplňalo a v dobrom pohlcovalo malo to prínos aj pre iných ľudí, bolo to prospešné pre spoločnosť ako takú. Oboje sú v živote veľmi dôležité a mali by sa ideálne doplňovať. Frankl videl cestu k spokojnosti a naplneniu cez snaženie sa naplňovať zmysluplné ciele a pri hľadaní zmyslu identifikoval tri spôsoby: prostredníctvom skutkov, prostredníctvom prežívania hodnôt, ako napr. lásky cez vzťah, alebo, ak nie je iná možnosť, aj cez utrpenie (Frankl, 1992). Zdá sa, že pre optimálne prosperovanie je ideálna, ak nie potrebná kombinácia žitia skutkov (vo forme sebaaktualizácie, *flow*) a prežívania hodnôt (najmä cez

vzťahy). To či a do akej miery sa vedia tieto cesty smerujúce k optimálnemu prosperovaniu navzájom kompenzovať je otázka na zodpovedanie v ďalšom výskume.

Respondenti, ktorých životné podmienky sú viac menej uspokojivé by si pre zvýšenie svojej životnej spokojnosti priali hlavne viac vnútornej vyrovnanosti a (seba)prijatia. Najvýraznejšou témou „žiadanej zmeny“, ktorá by prispela k vyššej úrovni optimálneho prosperovania (subjektívne pranie respondentov) bolo mať odvahu a silu na zmenu, lepšie ju zvládať a byť odvážnejší. Zčasti je to odkaz práve na posilovanie resiliencie, zčasti túžba po rozvoji a individuácii, prirodzená pre toto vývojové obdobie (Thorová, 2015). V kontexte životnej zmeny je dobré pamätať aj na to, že životná spokojnosť je dobrým prediktorom príjemných pocitov, ale nie emócií spojených s osobným rastom (Vittersø et al., 2011). To môže znamenať, že životná spokojnosť (v jej harmonickej podobe) je viac naviazaná na stálejšie obdobia, charakterizované známosťou, a menej berie do úvahy dynamickejšie obdobia a procesy spojené s realizáciou dôležitých životných projektov a zmien (Huppert, 2010). To však neznamená, že nevedú k spokojnosti, práve naopak. Treba však vytrvať. **Práve úsilie a vedomá práca totiž ponúkajú sľubnejšiu cestu k šťastiu, ako externá zmena životných okolností, na ktorú si opäť rýchlo privykneme.** Je to práve vedomá snaha o dosiahnutie cieľov, ktoré odrážajú naše vnútorné hodnoty, záujmy, motívy, ktorá je cestou k najudržateľnejšej osobnej pohode (Sheldon, Lyubomirsky, 2006).

Ďalší výskum by mal súčasné zistenia validovať na reprezentatívnejšej vzorke a následne identifikovať intervencie, ktorými by sa mohli atribúty, ktoré sa ukázali ako menej rozvinuté, v našich podmienkach najlepšie posilňovať. Ďalej by sa mohla overiť úroveň hedonického šťastia, ako aj vzťah medzi dobrým fungovaním a pozitívnym prežívaním, ktorým sa táto štúdia nezaoberala. Je možné, že nie všetky atribúty dobrého fungovania budú mať rovnako silný vplyv na prežívanie. Zaujímavé by takisto bolo lepšie poznať súvislosti a interakcie medzi jednotlivými faktormi (napríklad viera vo vlastné schopnosti (teda pocit kompetentnosti) bola silným prediktorom resiliencie) a skúsiť cez systémovjši prístup identifikovať ako sa jednotlivé faktory môžu navzájom najlepšie posilovať a či existujú „najúčinnnejšie body“, cez ktoré by sa dal akcelerovať rozvoj optimálneho prosperovania. Aj keď sa niektoré vzťahy v dátach črtali, skúmať podrobne ich náväznosti a interakcie bolo nad možnosti súčasnej štúdie.

V neposlednom rade treba zmieniť limitácie výskumu, ktoré môžu byť hlavne v kultúrnej podmienenosti vnímania respondentov, ako aj v sociálnej žiadanosti určitých odpovedí. Hlavne

sociálna žiadanosť môže byť veľkou prekážkou autenticity a hodnovernosti štúdie a ďalší výskum by sa mal snažiť validovať tvrdenia respondentov aj cez objektívne ukazovatele, prípadne navrhnúť otázky, ktoré sa budú na požadované atribúty pýtať nepriamo. Aj keď bola snaha dosiahnuť čo najviac vyváženú výskumnú vzorku (čo sa týka dosiahnutého vzdelania, pohlavia a miesta prebývania) nedá sa samozrejme považovať za reprezentatívnu. Ďalšou limitáciou môže byť neodhalenie dôležitých vzájomných interakcií medzi študovanými konceptami a atribútmi, pokiaľ tieto mohli mať vplyv na interpretáciu výsledkov, ale ako už bolo zmienené je toto takisto doména ponechaná na budúci výskum.

11. Závěry

Výsledky potvrdili, že životná spokojnosť nie je spoľahlivým ukazovateľom vysokej osobnej pohody, alebo optimálneho prosperovania. Toto poukazuje na potrebu skúmať jednotlivé atribúty osobnej pohody oddelene, čo lepšie posluží cielenejšiemu rozvoju optimálneho prosperovania u jednotlivcov, rovnako ako vedomosť o silných a slabých stránkach celej populácie bude hodnotnejšou pri dizajne intervencií na zlepšenie osobnej pohody. Ďalším zistením bolo, že témy, ktoré sýtia životnú spokojnosť a kvalitu života sú celkovo konzistentné, čo bolo podľa očakávaní. Zaujímavá však bola diskrepancia v téme „práca a seberealizácia“, ktorá bola významná pre kvalitu života, ale v rámci životnej spokojnosti bola zmiňovaná primárne ako deficitná. Práve nedostatočná seberealizácia bola potom u niektorých respondentov „chýbajúcou časťou skladačky“ k optimálnemu prosperovaniu. Pre prežívanie optimálneho prosperovania sa zdá byť ideálna kombinácia hlbkej spokojnosti (spájanej so seba prijatím a kvalitnými blízkymi vzťahmi) a seberealizácie. Hľadanie životného partnera, zakladanie rodiny, produktivita a seberealizácia sú takisto dôležitými témami životnej etapy, v ktorej sa respondenti nachádzali, teda medzi 30. a 40. rokom života.

Ďalší priestor na rast osobnej pohody sa ukázal najmä v troch faktoroch modelu *flourish*, ktoré prispievajú k pozitívnemu fungovaniu. Sú to resiliencia, angažované zaujatie a pocit kompetentnosti, ktoré boli úzko prepojené so sebavedomím, seba poznáním, učením sa novému a zažívaním stavov *flow*, keď sme optimálne stimulovaní. Práve v týchto oblastiach odporúčame skúmať vhodné intervencie. Súčasná štúdia tak prispela k porozumeniu možných príčin nízkeho výskytu optimálneho prosperovania na Slovensku. Ďalší výskum by mal tieto zistenia

validovať na reprezentatívnejšej vzorke a následne identifikovať intervencie, ktorými by sa mohli tieto atribúty najlepšie posilňovať u slovenskej populácie.

12. Súhrn

Zistenia týkajúce sa miery osobnej pohody, ktorá bola v rámci Európskej sociálnej sondy (ESS) v roku 2006/2007 meraná aj na základe modelu *flourish*, je Slovensko v miere optimálneho prosperovania a osobného rozkvetu z európskych krajín na jednej z najnižších priečok. Novšia verzia štúdie z roku 2012/2013 (ESS R6) nepreukázala významnú zmenu. Zistenia veľkých národných a medzinárodných prieskumov poukazujú na fakt, že jednotlivci s vyššou mierou subjektívnej pohody (získavanou cez pocity šťastia alebo životnej spokojnosti) sú produktívnejší, majú vyššie príjmy, stabilnejšie manželstvá, pevnejšie zdravie a dožívajú sa vyššieho veku (Huppert, So, 2013, in Výrost, 2013). Opakované zaradenie modulu Osobná a sociálna subjektívna pohoda do dotazníka ESS, ale aj mnohé iné štúdie a záujem vedcov, zákonodarcov aj verejnosti zdôrazňujú význam tejto problematiky.

Pozitívne emócie, zaujatie, dobré vzťahy, zmysluplnosť a úspešný výkon sú konkrétnejšie príklady želaných životných atribútov, o ktoré sa ľudia prirodzene usilujú (Seligman, 2011). V posledných dvoch dekádach sa vyprofilovala vedná disciplína, pozitívna psychológia, ktorá vyslovene skúma javy ako šťastie, spokojnosť, pozitívne emócie a silné stránky charakteru, nadväzujúc na tradíciu humanistickej psychológie a psychológie zdravia. Táto štúdia preto v skratke mapuje kľúčových predchodcov pozitívnej psychológie a následne predstavuje jej rôzne koncepcie. Osobná, alebo psychická pohoda je kombináciou toho, že sa človek cíti dobre a zároveň je schopný dobrého, resp. efektívneho fungovania. V súčasnosti je v pozitívnej psychológii používaných viacero konceptov, ako osobná pohoda (*well-being*), prípadne subjektívna osobná pohoda (*subjective well-being*), alebo psychická pohoda (*psychological well-being*), spokojnosť (*satisfaction, life satisfaction*), šťastie (*happiness*), kvalita života (*quality of life*), optimálne prosperovanie, alebo prekvitanie (*flourishing*), ktoré všetky popisujú rôzne aspekty a pohľady na stav keď je človeku dobre a darí sa mu. Výskum faktorov, ktoré prispievajú k šťastnému a spokojnému životu sa uskutočňuje najmä v oblastiach výskumu osobnej pohody a kvality života, preto bola teoretická časť zameraná primárne na tieto oblasti.

Po zmapovaní modelov osobnej podohy boli predstavené rôzne poňatia a použitia konceptu *flourish*, prekladaný ako optimálne prosperovanie, ktorý možno v skratke charakterizovať ako najvyššiu úroveň osobnej pohody. Z množstva modelov *flourish* bol pre súčasný výskum zvolený model podľa 6.kola ESS. ESS je celoeurópsky výskumný projekt, ktorý poskytuje kontinuálny obraz o vybraných aspektoch spoločenského, politického a kultúrneho života, najmä v krajinách EU. V 3. kole ESS (2006/2007) aj v 6. kole (2012/2013) boli zahrnuté moduly merajúce osobnú pohodu, zloženú z niekoľkých atribútov, pomocou ktorých bol definovaný aj *flourishing*. Tento model je v porovnaní s inými modelmi optimálneho prosperovania detailne prepracovaný a operacionalizovaný a výhodou je, že vlastnosti duševného prosperovania boli objektívne odvodené priamo ako protipóly najbežnejších psychických ochorení (kritérií pre depresiu a stavy úzkosti, klasifikácia DSM a ICD) a potom testované na rozsiahlej celoeurópskej vzorke.

Tento výskum sa primárne zaoberá optimálnym prosperovaním s ohľadom na dobré fungovanie, teda prevažne eudaimonickými aspektami *flourishingu*. Medzi tieto aspekty patria resiliencia, zmysluplnosť, autonómia a kontrola, angažované zaujatie, pocit kompetentnosti, vitalita, ale aj zmieňované psychologické zdroje ako sú sebavedomie a optimizmus ohľadne vlastnej budúcnosti. Dôvodom tohto vymedzenia je primárny záujem o to čo podporuje dobré fungovanie jednotlivca, lebo zameraním sa primárne na fungovanie možno lepšie skúmať príčiny optimálneho prosperovania (Biswas-Diener et al., 2009).

Táto bakalárska práca chce byť hĺbkovou sondou, ktorá by poskytla náhľad na kontext, význam a prežívanie tém životnej spokojnosti, kvality života a optimálneho prosperovania. Cieľom výskumu je primárne popísať chápanie a prežívanie atribútov modelu *flourish* (stav optimálneho prosperovania a rozkvetu osobnosti). Štúdia by mala osvetliť akými faktormi, či témami sú tieto koncepty sýtené, s čím sa spájajú a ideálne poskytnúť inšpiráciu pre dizajn možných intervencií pre podporu optimálneho prosperovania na Slovensku.

Výskumná časť práce bola prevedená formou kvalitatívnej štúdie, pretože jej hlavným cieľom bolo práve získanie vhľadu, orientácie v problematike a porozumenie kontextu. Potenciálni respondenti, jednotlivci narodení v osemdesiatych a začiatkom deväťdesiatych rokov v Československu, boli oslovení z kruhov vzdialenejších známych, a následne metódou snehovej gule. Táto skupina respondentov je vnímaná ako špecifická, lebo okrem toho, že každá životná fáza so sebou prináša unikátne výzvy, bolo pri rozsahu spoločensko politických zmien,

ktoré sa na našom území za posledné dekády udiali ešte dôležitejšie vekovo vymedziť výskumný problém. Aj ESS6 potvrdila zásadne rozdielne výsledky osobnej pohody u iných vekových skupín na našom území.

V rámci výskumnej vzorky bola snaha o čo najväčšiu vyváženosť čo sa týka dosiahnutého vzdelania, pohlavia a miesta prebývania (mesto/vidiek). Výskumné dáta boli získané pomocou polo štruktúrovaných rozhovorov. Uskutočnilo sa 13 výskumných interview a rozhovory trvali väčšinou 50 - 60 minút. Otázky boli voľnou adaptáciou z anglického originálu, kde boli použité v dotazníkovej forme v ESS6, museli preto byť preformulované na použitie v rámci rozhovorov. Dáta z rozhovorov boli spracované tématickou analýzou, ku ktorej sa pristupovalo dvoma doplnujúcimi spôsobmi, konkrétne deduktívnym (kde kódovanie a návrh tém bolo určené existujúcimi konceptami) a sémantickým spôsobom kde návrh tém upozornil na koncepty, ktoré stoja na pozadí dát.

Hlavnou témou životnej spokojnosti boli „objektívna, alebo základná spokojnosť a vďačnosť“ (faktory, ktoré by sa dali pripodobiť prvým trom úrovňam hierarchie potrieb) a následne „prijatie a vyrovnanosť“, kde jednoznačne dominuje spokojnosť samého so sebou, ktorá bola vyjadrená ako spokojnosť s tým, čo mám, ako žijem a s tým kto som. Možno konštatovať, že „som tam kde mám byť“. Jedna respondentka podotkla, že asi iba vtedy môže byť človek (naozaj) spokojný a vystihla tým ladenie celého výskumu.

Témy, ktoré sýtili životnú spokojnosť a kvalitu života boli celkovo konzistentné, čo bolo podľa očakávaní. Zaujímavá však bola diskrepancia v téme „práca a sebarealizácia“, ktorá bola významná pre kvalitu života, ale v rámci životnej spokojnosti bola zmieňovaná primárne ako deficitná. V prežívaní životnej spokojnosti sa takisto potvrdilo, že nie je spoľahlivým ukazovateľom vysokej osobnej pohody. V predošlých výskumoch sa zistil iba stredne silný pozitívny vzťah (Huppert, So, 2009b). Toto potvrdilo dôležitosť merania osobnej pohody multidimenzionálne keďže redukciou na jednorozmernú predstavu, ako spokojnosť so životom, sa stráca veľké množstvo informácií. Možnosť poznať konkrétnejšie silné a slabé stránky jednotlivca, alebo populácie bude takisto oveľa hodnotnejšia pri dizajne cieľených intervencií na zlepšenie osobnej pohody.

Pre prežívanie optimálneho prosperovania sa zdá byť ideálna kombinácia hlbokkej spokojnosti (spájanej so seba prijatím a kvalitnými blízkymi vzťahmi) a sebarealizácie. Z vybraných

dimenzií optimálneho propievania boli najviditeľnejšie rozdiely medzi respondentami v úrovni resiliencie, angažovaného zaujatia a v pocite kompetentnosti. Tieto boli úzko prepojené so sebavedomím, sebazpoznaním, učením sa novému a zažívaniu stavov *flow*, keď sme optimálne stimulovaní. Práve v týchto oblastiach odporúčame skúmať vhodné intervencie. Súčasná štúdia tak prispela k porozumeniu možných príčin nízkeho výskytu optimálneho prospievania na Slovensku. Ďalší výskum by mal tieto zistenia validovať na reprezentatívnejšej vzorke a následne identifikovať intervencie, ktorými by sa mohli tieto atribúty najlepšie posilňovať u slovenskej populácie.

Ostatné faktory pozitívneho fungovania boli pre väčšinu respondentov na dobrej úrovni, mali napríklad relatívne jasné smerovanie a silný pocit autonómie. Tu bola zaujímavou témou emancipácia od očakávaní predošlých generácií a posun v životných normách a hodnotách od čias našich rodičov. Vitalita respondentom v celku nechýba, ale toto je jedna z oblastí zasiahnutá pandémiou, keďže pre veľa ľudí je práve sociálny kontakt dôležitým zdrojom a uspokojením. Aj keď menšia polovica respondentov uviedla obavy o globálnu budúcnosť, skoro všetci respondenti sa do svojej osobnej budúcnosti pozerajú s optimizmom. Na záver dodám, že bolo zaujímavé a povzbudzujúce pozorovať, ako sa jednotlivé faktory dobrého fungovania navzájom kompenzujú. Ak je jeden z faktorov oslabený, alebo aj úplne absentuje, je stále možné čerpať z tých zdrojov ktoré máme k dispozícii, a v ktorých sme silní.

ZDROJE A LITERATÚRA

- Blatný, M. (Eds.) (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208–211.
- Boniwell, I. (2012). *EBOOK: Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness: Vol. 3rd ed.* Open University Press.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Centre for Comparative Social Surveys. (2013). *European Social Survey. Round 6 Module on Personal and Social Wellbeing – Final Module in Template*. London: City University London.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Collins.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výskumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Frankl, V. (1992). *Man's Search for Meaning. (4th ed.)*. Boston: Beacon Press.
- Jirásek, I (2019). *Zážitková pedagogika: Teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál.
- Harrison, E., Saamah Abdallah, Quick, A., Ruggeri, K., Garzon, E. G., Maguire, Á., Huppert, F. A., Saini, R., & Zwiener, N (2016). *Looking Through the Wellbeing Kaleidoscope: Lessons from the European Social Survey*.
- Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Budka.
- Hendl, J (2016). *Kvalitativní výskum*. Praha: Portál.
- Huppert, F.A (2009a). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Huppert, F.A., & So, T.C (2009b). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterizes them? *FAH TS OECD Briefing document*. Získané 15.03.2021. z <https://langleygroupinstitute.com/wp-content/uploads/Huppert-So-2009-What-percentage-of-people-in-Europe-are-flourishing-and-what-characterises-them.pdf>

- Huppert, F.A. (2010). Questions Module design team (ESS Round 6) Application Form for Repeat Modules. Získané 23.03.2021 z http://www.europeansocialsurvey.org/docs/round6/questionnaire/ESS6_huppert_proposal.pdf
- Huppert, F.A., & So, T.T.C (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837.
- Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R., & King, L.A (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3, 219–233.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.)). American Psychological Association.
- Křivohlavý, J (2013). *Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J (2015). *Pozitivní psychologie: Radost, nádeje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. Praha: Portál.
- Lazaráková, P. (2020). *Well-being v konkrétní organizácii*. (Nepublikovaná magisterská práce). Vysoká škola ekonomická v Prahe.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality*. (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Peterson, Ch., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F.A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–16.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryff, C. D (1989a). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D (1989b). In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210.
- Seligman, M.E.P (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving Sustainable Gains in Happiness: Change Your Actions, not Your Circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55–86.

Slezáčková, A. (2010). Pozitivní psychologie – Věda nejen o štěstí. *Psychologie. Elektronický časopis ČMPS*, 4(3), 55-70.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.

The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL) (1995) Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.

Thompson, S., & Marks, N. (2008). *Measuring well-being in policy: issues and applications*. London: nef.

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie. Proměny lidské duše od početí po smrt*. Praha: Portál.

Vittersø, J., & Søholt, Y. (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Positive Psychology*, 6(4), 326–335.

Výrost, J., Bozogánová, M., Fedáková, D., Homišinová, M., Husovská, D., Kentoš, M., ... Tomková, J (2013). *Európska sociálna sonda (ESS) 6. kolo na Slovensku*. Prešov: Universum.

Výrost, J., & Slameník, I. (Eds.) (2019). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

Webová stránka Svetovej zdravotníckej organizácie, európsky región (2021).

Získané z <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/key-terms-and-definitions-in-mental-health#health> / 13.03.2021.

(definícia bola pôvodne uvedená v rámci Strengthening mental health promotion, Fact sheet No 220, WHO, 2001).

Webová stránka What Works Centre for Wellbeing. *Homepage – section How to improve wellbeing*. Získané z <https://whatworkswellbeing.org/about-wellbeing/how-to-improve-wellbeing/> 13.03.2021.

Webová stránka The New Economics Foundation (nef). *Measuring Wellbeing*. Získané 13.03.2021 z <https://www.nefconsulting.com/our-services/strategy-culture-change/wellbeing/> 13.03.2021.

Wilson, R.N. (1959). Current Concepts of Positive Mental Health. Marie Jahoda. *American Sociological Review*, 24(3), 431-432

ABSTRAKT

ABSTRAKT DIPLOMOVEJ PRÁCE

Názov práce: Prežívanie optimálneho prosperovania u mladých dospelých na Slovensku

Autor práce: MSc. Katarína Fischerová

Vedúci práce: Mgr. et Mgr. Martina Friedlová

Počet strán a znakov: 66, 128 438

Počet príloh: 3

Počet titulov použité literatúry: 43

Abstrakt:

Bakalárska práca sa zaoberá konceptom optimálneho prosperovania a prežívania jeho vybraných atribútov u mladých dospelých na Slovensku. V teoretickej časti je uvedený prehľad konceptov z pozitívnej psychológie so zameraním na osobnú pohodu, kvalitu života a optimálne prosperovanie. Podrobne je rozoberaná aj Európska sociálna sonda, ktorá osobnú pohodu opakovane skúmala a iné štúdie, ktoré sa meraním osobnej pohody zaoberajú. Pre výskum bol zvolený kvalitatívny dizajn, konkrétne metóda pološtrukturovaných rozhovorov s 13 respondentami, mladými dospelými. Pomocou tematickej analýzy bolo zistené, že pre respondentov sú pre kvalitu života a spokojnosť najdôležitejšie materiálne faktory, istota a určitá životná úroveň, ale takisto vzťahy, vnútorná spokojnosť a sebarealizácia. Hlavné vnútorné spokojnosť a sebarealizácia bolo niečo, čoho by si priali viac. Tematickou analýzou boli takisto identifikované tri atribúty modelu *flourish*, ktoré sú problematické a teda možnou príčinou nízkeho výskytu optimálneho prosperovania na Slovensku. Sú to resiliencia, angažované zaujatie a pocit kompetentnosti. Ďalší výskum by mal navrhnúť a validovať akým spôsobom tieto atribúty rozvíjať.

Kľúčové slová: optimálne prosperovanie, rozkvet osobnosti, osobná pohoda, životná spokojnosť, kvalita života, Európska sociálna sonda, meranie osobnej pohody

ABSTRACT OF THESIS

Title: Subjective experience of flourishing among young adults in Slovakia

Author: MSc. Katarína Fischerová

Supervisor: Mgr. et Mgr. Martina Friedlová

Number of pages and characters: 66, 128 438

Number of appendices: 3

Number of references: 43

Abstract:

This thesis is examining the concept of flourishing and how it is experienced among young adults in Slovakia. The theoretical part lists an overview of relevant positive psychology concepts, especially around well-being, quality of life and flourishing. The European social survey is also looked at in detail, as it examined well-being repeatedly. Other studies and methods measuring happiness and well-being are listed as well. The study employed a qualitative design, using semi structured interviews with 13 respondents from the target group of young adults. Using thematic analysis it was found that material factors, security and a certain life standard were necessary for quality of life and life satisfaction, but so were relationships, inner harmony and contentment and self-actualization. Especially the latter two were lacked by respondents and many expressed a need for improvement in those areas. Thematic analysis also helped identify three attributes of the flourishing model that seem to be problematic and possibly contributing to low occurrence of flourishing in Slovakia, namely resilience, engagement and competence. Further research should be directed to propose and validate measures to improve on these attributes.

Key words: flourishing, well-being, life satisfaction, quality of life, European social survey, measuring well-being

PRÍLOHY

Príloha 1 – Scenár rozhovoru

(v modrom sú vyznačené zmeny po finálnom vyladení na základe pilotných rozhovorov)

INTRO

Ďakujem za vašu ochotu podieľať sa na tomto výskume. Uvedomujem si, že teraz všetci čelíme náročnej situácii, ktorá ovplyvňuje naše prežívanie ale teraz by som sa chcela vrátiť do obdobia pred a spýtať sa na vaše bežné prežívanie, pred týmito problémami. Neexistuje správna, alebo nesprávna odpoveď, ide o vaše osobné, subjektívne pocity a myšlienky.

ÚVOD

O1: Keď sa to zoberie celkovo, ako ste spokojný so svojim životom ako celkom? Na škále od 1, **čo je najmenej spokojný**, do 10, **čo je najviac spokojný**? Vysvetlite prosím vaše hodnotenie. Prečo to nie je viac, alebo menej?

O2: Čo pre vás znamená „kvalitný život“?

GRO

O3: Ako ľahké alebo náročné je pre vás čeliť dôležitým životným výzvam? **Čo vám v tom pomáha? S čím to súvisí?**

O4: Nakolko cítite, že máte v živote jasné smerovanie - **na stupnici od 1 do 10, kde 1 je žiadne konkrétne smerovanie a 10 je úplne presný plán?**

O5: Kedy zažívate pocit, že to, čo v živote robíte, je hodnotné a cenné?

O6: Ako vnímate vaše možnosti slobodne rozhodovať o tom, ako žiť svoj život?

O7: Ako často si nachádzate čas robiť veci, ktoré naozaj chcete robiť? Na čom to záleží? **Čo sú tie veci, ktoré naozaj chceš robiť?**

O8: Nakolko sa v živote stále učíte nové veci? Čo to pre vás znamená?

O9: Kedy zažívate pocit úplného zaujatia, keď vás činnosť tak baví a zaujme, že na nič iné nemyslíte? Ako často sa vám to stáva?

O10. V čom by ste povedali, ste dobrý/dobrá?

O11. Nakolko sa vo svojom živote cítite úspešný/úspešná? **(zvážiť škálu) Ako definuješ úspech?**

O12. Nakolko sa cítite plný energie počas bežného týždňa?

O13: S akým pocitom sa pozeráte do budúcnosti? Aké máte obavy? Čo vám naopak dodáva optimizmus?

O14: Nakoľko sa vnímate pozitívne, alebo negatívne? Čo podľa vás prevažuje? S čím to súvisí?

ZMEMA

O15: Akú zmenu by ste si priali v tom ako to máte s vecami, o ktorých sme sa rozprávali? Ide o vaše subjektívne, vnútorné prežívate týchto vecí.

O16: Prežívate tieto veci inak od návratu na Slovensko?

COVID

O17: Ako, ak vôbec, vás ovplyvnila situácia s pandémiou Covid 19?

O18: Keby ste si mali vybrať tie oblasti, ktoré Covid ovplyvnil najviac, ktoré by to boli a ako?

ZÁVER

Ďakujem veľmi pekne za váš čas. Prajem vám, aby sa vám darilo.

Príloha 2 – Porovnanie otázok s originálnym znením

Pôvodné otázky v ESS6	Výsledné otázky
1 Resilience (functioning well)	
<p>Stress resistance: How difficult or easy do you find it to deal with important problems that come up in your life?</p> <p>Bouncing back: When things go wrong in my life, it generally takes me a long me to get back to normal</p>	<p>O3: Ako ľahké alebo náročné je pre vás čeliť dôležitým životným výzvam?</p>
2 Meaning and purpose	
<p>Orientation to future: To what extent do you feel that you have a sense of direction in your life?</p> <p>Meaning and purpose – Daily activities: I generally feel that what I do in my life is valuable and worthwhile</p>	<p>O4: Nakoľko cítite, že máte v živote jasné smerovanie?</p> <p>O5: Kedy zažívate pocit, že to, čo v živote robíte, je hodnotné a cenné?</p>
3 Autonomy and control	
<p>Autonomy: I feel I am free to decide for myself how to live my life</p> <p>Control: To what extent do you make time to do the things you really want to</p>	<p>O6: Ako vnímate vaše možnosti slobodne rozhodovať o tom, ako žiť svoj život?</p> <p>O7: Ako často si nachádzate čas robiť veci, ktoré naozaj chcete robiť? Na čom to záleží?</p>
4 Engagement	
<p>Experience of learning: To what extent do you learn new things in your life?</p> <p>Engagement during everyday life: How much of the me would you generally say you are you interested/absorbed/enthusiastic in what you are doing?</p>	<p>O8: Nakoľko sa v živote stále učíte nové veci? Čo to pre vás znamená?</p> <p>O9: Kedy zažívate pocit úplného zaujatia, keď vás činnosť tak baví a zaujme, že na nič iné nemyslíte? Ako často sa vám to stáva?</p>
5 Competence	
<p>Opportunity to demonstrate competence: In my daily life I get very little chance to show how capable I am</p> <p>Sense of accomplishment: Most days I feel a sense of accomplishment from what I do</p> <p>Sense of competence: There are lots of things I feel I am good at</p>	<p>O10. V čom by ste povedali, ste dobrý/dobrá?</p> <p>O11. Nakoľko sa cítite úspešný/úspešná vo svojom živote?</p>
6 Vitality	
<p>Feeling full of energy: How much of the time during the past week you had a lot of energy?</p>	<p>O12. Nakoľko sa cítite plný energie počas bežného týždňa?</p>
7 Optimism	
<p>Optimism about personal future: I am always optimistic about my future</p>	<p>O13. S akým pocitom sa pozeráte do budúcnosti?</p>
8 Self-esteem	
<p>Self-acceptance: In general I feel very positive about myself. At times I feel as if I am a failure.</p>	<p>O14: Nakoľko sa vnímate pozitívne, alebo negatívne? Čo podľa vás prevažuje?</p>

Príloha 3 – Prehľad hodnotenia životnej spokojnosti a optimálneho prosperovania

Vysvetlenie a zdroj hodnotenia:

Celková životná spokojnosť – výpoveď respondentov

Prijatie a vyrovnanosť - „hlbšia úroveň“ životnej spokojnosti, odhad autorky

Optimálne prosperovanie – odhad autorky, odhadom splnili minimálne 7/8 atribútov modelu *flourish*

Respondenti	Celková životná spokojnosť	Prijatie a vyrovnanosť	Optimálne prosperovanie
Ženy			
1	8	ano	ano
2	7	nie	nie
3	5	nie	nie
4	8	ano	z časti
5	8	ano	nie
6	4	nie	nie
7	8	ano	nie
Muži			
1	8	nie	nie
2	8	z časti	z časti
3	8	z časti	ano
4	5+	nie	ano
5	8	nie	nie
6	8	ano	ano
Celková životná spokojnosť			
Vysoká	10		
Stredná / nízka	3		
Prijatie a vyrovnanosť			
Áno		5	
Nie		6	
Možno / z časti		2	
Optimálne prosperovanie			
Áno			4
Nie			7
Možno / z časti			2