

JAROSLAVA BLÍŽKOVSKÁ

## OBJEKTIVNÍ A SUBJEKTIVNÍ FAKTORY ŠTĚSTÍ

**Klíčová slova:** štěstí (subjektivní pocit pohody), životní spokojenost, objektivní a subjektivní faktory

Kdo z nás by nechtěl být šťastný? Zajímavé je, že přes všechno naše přečasté stýskání a naříkání jen 1% euroamerické populace se vůbec necítí spokojeno (Campbell a kol, 1976). Jsou však šťastní lidé totéž co vcelku spokojení lidé? O problémech s vymezením významu slova štěstí v lidovém i vědeckém jazyce referoval I. Ruisel (2001). Zmínil se např. o rozdílech mezi emocionálními a kognitivními složkami, které se sbíhají v tomto pojmu. Štěstí je pak popisováno jako momentálně prožívaný afekt nebo také jako nezaujaté hodnocení kvality života.

Diener se svými spolupracovnicí (1999) si pocit životního štěstí vymezil jako pocit subjektivní pohody (subjective well-being, zkráceně SWB) složený ze tří komponent:

- emocionální odpovědi (emocionalita)
- uspokojení v různých oblastech života
- celkového posouzení životní spokojenosti

Každá uvedená složka je konstrukt, který si zaslouží vlastní přístup, SWB tedy chápe spíše jako obecnou oblast vědeckého zájmu. Na tomto relativně širokém poli si všimneme několika výzkumů ověřujících, jak všeobecně žádoucí subjektivní pocit pohody ovlivňují některé externí a interní proměnné.

### I. Objektivní faktory štěstí

Většina lidí v euroamerické kultuře se domnívá, že štěstí je podmíněno vnějšími ukazateli. Obvyklý recept na štěstí předpisuje dobře placenou práci, stabilní manželství, děti, pohodlné bydlení atd. Jak se však k podobné koncepci vyjadřuje výzkum?

#### 1. Sociální proměnné a sociodemografické faktory

Mezi sociální proměnné můžeme zahrnout sociodemografická kritéria jako

věk, pohlaví, náboženství, finanční příjem, charakteristiky prostředí (lokální kriminalita, kvalita obytné čtvrti, doprava...). Všechny tyto indicie se v pocitu subjektivní pohody slévají, ale ovlivňují ho ve skutečnosti jen málo. Schwarz a Strack (1991) uvádějí, že sociální proměnné odpovídají jen asi za 5% variability v měřeném pocitu subjektivní pohody a jejich vliv na emoční složku pocitu štěstí je ještě slabší (Argyle, 1987, Campbell a kol., 1976). Uvedená zjištění platí pro relativně bohaté země západní civilizace. V nejhudších zemích světa celkově nízký skóre subjektivní pohody souvisí s opakovanými obtížemi upokojit bytí jen základní lidské potřeby (Veenhoven, 1991).

## 2. Interpersonální vztahy

Mezilidské vztahy zaujímají mezi objektivními faktory štěstí zvláštní postavení. Pocit subjektivní pohody se neslučuje se sociální osamocенostí a izolací.

Scherer se svými spolupracovníky (1986, in Finkenauer, Baumeister, 1997) realizoval mezikulturální studii zabývající se emocemi smutku, hněvu, strachu a radosti.

2000 subjektů z deseti zemí na třech kontinentech požádali, aby popsali situace vzbuzující výše uvedené emoce. Ukázalo se, že potřeba afiliace významně naplňuje subjektivní pocit pohody, neboť situace vztahující se k radosti konstantně popisovaly interpersonální interakce.

Rovněž Campbell se svými spolupracovníky (1976) referuje o vyšší úrovni životní spokojenosti osob s rozvinutou sítí sociálních vztahů a Argyle (1987) podporuje výzkumné závěry svých kolegů zjištěním, že osoby s pozitivními sociálními vazbami méně inklinují k depresi a dalším psychologickým i fyzickým potížím.

Ukazuje se, že potřeba sociální příslušnosti a sounáležitosti, potřeba navázat pozitivní vztahy s druhými lidmi (z nichž několik může být subjektem vnímáno jako jedinečných svou prohloubenou intimitou) je jedna ze základních lidských potřeb a že lidské bytosti jsou na ztrátu možnosti ji uspokojovat mimořádně citlivé.

Teoretické přístupy, které se zabývají objektivními faktory ovlivňujícími pocit subjektivní spokojenosti, se nazývají *přístupy zdola – nahoru (bottom – up theories)*. Jsou založeny na předpokladu, že existují základní a univerzální lidské potřeby, a pokud *okolnosti* člověku dovolí, aby je bez větších obtíží uspokojoval, bude šťastný.

Protože objektivní podmínky mají relativně malou schopnost vysvětlit rozdíly v subjektivní pohodě, odborníci zaměřili své výzkumné projekty na sledování toho, jak jsou vnější okolnosti a události individuálně vnímány a prožívány. Tento přístup je označován jako *přístup shora – dolů (top – down theories)* (Diener a kol., 1999).

## II. Subjektivní faktory štěstí

Pokud objektivní faktory ovlivňují subjektivní pocit pohody jen málo, lze samozřejmě předpokládat, že subjektivní faktory budou hrát úlohu mnohem vý-

znamnější. Objektivní podmínky tvoří předpoklady, kterým subjekt vkládá význam podle vlastních kritérií. Hodnocení situace pak závisí na osobnostních charakteristikách, očekáváních, aspiraci, normách, srovnávání s ostatními, na minulých zkušenostech apod.

### 1. Adaptační teorie

Podle Helsonovy adaptační teorie (1964) si lidé zvyknou na status quo a reagují pouze na změny. Pokud se podmínky náhle zlepší, lidé se cítí šťastni. Po určitém čase však situace ztratí své kouzlo novosti a pocit radosti se vrátí na svou obvyklou úroveň (in Finkenauer, Baumeister, 1997). Brickman (1978) se svým srovnáním skupin výherců v loterii a náhle postižených vlivem úrazu adaptační teorii podpořil, upřesnil ji však z hlediska rychlosti adaptace. Efekt adaptace je silně individuální, obecně však probíhá rychleji po změně subjektivně vnímané jako změně k lepšímu. Adaptační teorie na zhoršené podmínky je obtížnější a trvá déle.

V roce 1985 rozvinul Michalos mnohonásobnou teorii diskrepancí spokojenosti (multiple discrepancy theory of satisfaction). Podle této teorie lidé srovnávají sami sebe a svou situaci s různorodými standardy, které zahrnují jiné osoby, minulé podmínky, aspirace, potřeby, hodnoty a cíle. Úsudek o spokojenosti je potom založen na rozdílu mezi současnými podmínkami a jejich standardy. Zdůrazněna je kognitivní složka subjektivní pohody (in Diener a kol., 1999).

### 2. Osobnostní charakteristiky

Pravděpodobně i čtenář zná někoho, kdo je téměř neustále spokojený; dalo by se s jistou nadsázkou dokonce říci, „ať se děje, co se děje“. Naopak jsou lidé trvale nespokojení, kteří jako kdyby byli přitahováni stinnými stránkami a nedostatky lidské existence. Je-li tomu tak, můžeme „šťastnost“ či „nešťastnost“ chápat jako osobnostní rys navázaný na některé další osobnostní charakteristiky?

Costa a McCrae (1980) potvrzují, že z dlouhodobého hlediska jsou temperamentové charakteristiky osobnosti spolehlivějším prediktorem spokojenosti než objektivní životní události. Diener (1984) osobnostním charakteristikám připisuje 30 až 49% variability v subjektivním prožívání pohody a spokojenosti.

Obecně se jednotliví autoři shodují na tom, že subjektivní pohoda je spojena s nízkou úrovní neuroticismu, vysokou úrovní dominance a afiliace a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí. Negativní emoce korelují s neuroticismem, pozitivní emoce s extravertzí (Diener a kol., 1999; Costa, McCrae, 1980; Blatný, Osecká, 1998).

Dalo by se shrnout, že stabilní osobnostní rysy ovlivňují míru subjektivní pohody, SWB má proto některé charakteristiky osobnostního rysu. Zároveň je však pocit spokojenosti ovlivňován okolnostmi, některými vlastnostmi se tedy naopak blíží psychickému stavu (Diener a kol., 1999).

### 3. Smysl života

Duchovní otec logoterapie (terapie smyslem), V.E. Frankl, vnímá usilování o smysl jako nehlubší motivaci člověka. Smyslu se člověk může dobat pro-

střednictvím prožívání něčeho cenného (zvláště ve vztazích), rozpoznáním a tvorbou hodnot a věrností svým nejvnitřnějším přesvědčením (Frankl, 1997).

Baumeister (1991) vidí ve smyslu života průnik čtyř potřeb:

1. potřeba životního projektu otevřeného do budoucnosti
2. potřeba disponovat souborem hodnot jako kritérií pro rozlišování toho, co je dobré a špatné
3. zážitek vlastní účinnosti (self-efficacy)
4. potřeba pozitivního sebehodnocení a sebeocení (self-evaluation)

Prožitek smysluplnosti vlastního života a pocit subjektivní pohody nejsou identické. Smysl života by se pro pocit pohody dal chápat jako podmínka nutná, nikoliv však dostačující. Jistě si dokážeme představit člověka, který vede život vrchovatě naplněný smyslem, ale přitom šťastný není. Na druhé straně těžko najdeme člověka, který by byl v životě spokojený, aniž by pro sebe vnímal jeho smysl.

#### 4. Hierarchie osobních cílů

Perspektiva osobních cílů je jistě silně navázána na výše zmíněný osobní koncept smyslu života. Prohlédneme-li výsledky výzkumů z posledních let, zjistíme, že pro dobrý pocit ze života je vhodné klást si různorodé dobře organizované cíle dlouhodobé i krátkodobé, založené na přiměřených aspiracích nevzbuzujících úzkost (Bandura, Schunk, 1981; Csikszentmihalyi, 1982; Emmons, 1986; Baumeister, 1991, 1997). I když je v naší západní civilizaci silně preferována hodnota mládí před stářím, ukazuje se, že starší lidé vykazují o něco vyšší úroveň životní spokojenosti než mladí. Souvisí to jednak s tím, že se starším lidem již podařilo během života zrealizovat různé cíle přinášející uspokojení, a jednak s celkovým snížením jejich aspirací (Campbell a kol., 1976).

Charakteristikami cílových snah se zabývají *telické teorie*. Jejich hlavním předpokladem je, že lidé reagují pozitivně, daří-li se jim sledovat a naplňovat vlastní cíle a naopak, případné selhání či frustrace na cestě k cíli má za následek negativní ovlivnění subjektivní pohody (Diener a kol., 1999).

#### 5. Hodnoty a hodnotové orientace

Na souvislost mezi subjektivní pohodou a hodnotovými orientacemi bývá často usuzováno skrze výzkum cílů a osobních snah (personal strivings). Míra uspokojení z dosažení určitých cílů navázaných na hodnoty souvisí podle Cantora a Sandersona se subjektivně vnímaným pokrokem při naplňování vývojových úkolů v ontogenezi člověka a při zavázání se cílům hodnotným pro kulturu či subkulturu, ke které osoba náleží (1999, in Diener, 1999).

Oishi a kol. (1999) považují hodnoty za moderátory životní spokojenosti. Jsou ovlivněny kulturním prostředím i rozdíly v osobnostní struktuře lidí. Obecně platí, že lidé prožívají uspokojení, pokud se zabývají aktivitami, které jsou kongruentní s jejich hodnotami.

Je třeba také zdůraznit význam samotné přítomnosti individuálně přijatých hodnot a cílů. Někteří lidé mohou být nešťastní právě proto, že nemají žádné konkrétní plány a cíle, že nic pro ně není tak hodnotné, aby se pro naplňování daných hodnot angažovali.

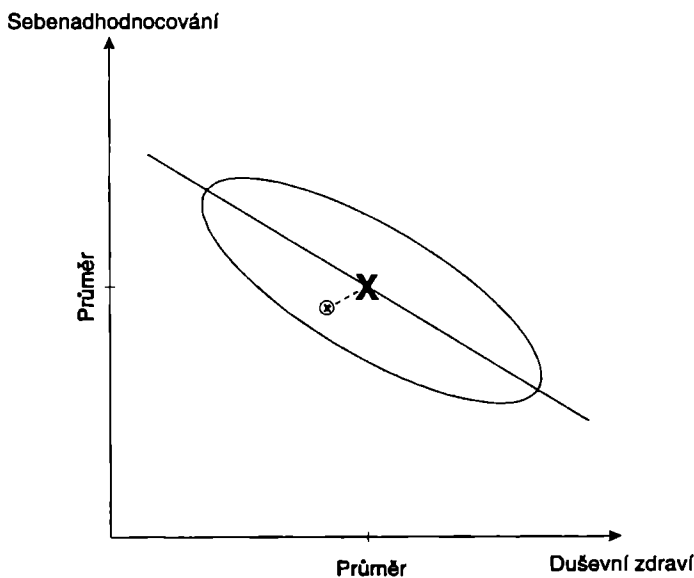
## 6. Pozitivní iluze

Taylor a Brown (1988, 1994) položili vědeckému fóru provokující otázku: je vůbec možné být šťastný a zachovat si realistický náhled na sebe a na situaci? Jsou šťastní lidé realisté nebo se dopouštějí soustavných chyb při vnímání a hodnocení reality? Sami autoři upozorňují na tři možné typy iluzí běžně se vyskytující u spokojených, psychicky zdravých a dobře adaptovaných osob:

1. mírné sebenadhodnocování zahrnující autogratifikaci a autoprotekci
2. nadhodnocování vlastní možnosti kontrolovat běh událostí svého života
3. nahlížení budoucnosti ve světle nerealistického optimismu.

Zveřejnění konceptu pozitivních iluzí vyvolalo živou polemiku. Se zásadní kritikou vystoupili Colvin a Block (1994), a obnovili tak pojetí psychického zdraví spojeného se schopností realisticky nahlížet na sebe sama i na svět kolem sebe. Tito autoři předložili výzkumné závěry, které dokládají negativní korelační vztah mezi sebenadhodnocováním a uznávanými, žádoucími osobnostními rysy. Jinak řečeno, lidé s výraznější mírou sebenadhodnocování vykazují v hodnocení nezávislými posuzovateli zároveň více negativních osobnostních charakteristik.

O smíření obou postojů se snaží Asendorpf a Ostendorf (1998). Zaměřili se ve svém výzkumu zvláště na pozitivní iluzi sebenadhodnocování a jako první krok potvrdili jeho vztah k sociální žádoucnosti. Prokázali jeho nulovou hodnotu ve vztahu k osobnostním rysům, které v naší kultuře vzbuzují neutrální postoje. Interindividuální rozdíly v sebenadhodnocování se tedy zvyšují se vzrůstající společensky uznávanou hodnotou osobnostního rysu a zároveň jsou u vysoce společensky žádoucích rysů osobnosti konzistentní. Co se týká sporu Taylora a Browna s Colvinem a Blockem, pokusili se demonstrovat možnou koexistenci naprosto protichůdných výsledků následujícím grafem:



Obr.č.1: Vztah sebenadhodnocování a duševního zdraví  
(Asendorpf, Ostendorf, 1998)

Colvin se spolupracovníky (1995) se zajímal o vztah mezi duševním zdravím (žádoucí osobností) a sebenadhodnocováním v netříděné populaci znázorněné na obrázku elipsou. Zjištěná negativní korelace je v grafu vyjádřena sestupnou regresní křivkou. Taylor a Brown (1988) porovnávali průměrné sebenadhodnocování vyjádřené v grafu velkým křížkem s průměrnou mírou sebenadhodnocení (malý křížek) ve skupině psychiatrických pacientů se sklony k depresím (malý kroužek). Zjištěná snížená úroveň sebenadhodnocení u pacientů je vyjádřena vzestupnou regresní křivkou. Z náčrtu tak jasně vyplývá, že protichůdné závěry se ve skutečnosti vzájemně nepopírají a jsou schopny koexistence. Umíme si jistě představit jiné skupiny pacientů, jejichž sebehodnocení je výrazně pozitivně zkresleno a tvoří nepřehlédnutelnou součást klinického patologického obrazu (např. u narcistické poruchy osobnosti). Je tedy možné uzavřít, že míra sebehodnocení osciluje na škále, jejíž oba extrémní póly jsou neslučitelné s duševním zdravím.

Jaká kvalita sebehodnocení je však spojena se životní spokojeností? Ani výše uvedená polemika nepopře, že pozitivní vnímání sebe sama a pozitivní sebehodnocení je důležitým prediktorem subjektivní spokojenosti (Argyle, 1987; Baumeister, 1991). Zdá se však, že nebudeme nutit psychoterapeuty, aby do svých prvořadých cílů práce s klienty zahrnuli sprádaní iluzí v péči o změnu klientova sebenáhledu.

## ZÁVĚR

Wilson v r. 1967 definoval šťastného člověka jako mladého, zdravého, s dobrým vzděláním a platem, extrovertního, optimistického, bezstarostného, nábožensky založeného, ženatého, s vysokou pracovní morálkou a umírněnými aspiracemi. Na pohlaví a míře inteligence podle tohoto autora nezáleží (in Diener a kol., 1999). Po třicetiletém výzkumném ověřování objektivních a subjektivních faktorů pocitu štěstí se současné pojetí subjektivní pohody blíží poselství bájných i historických mudrců a filozofů: „Ve vnějším světě štěstí nenajdeš, klíč k němu hledej uvnitř sebe sama“. Snad bychom mohli po exkurzi výsledky uznávaných výzkumných projektů přece jenom přidat jednu malou radu: „...a pečuj o své mezilidské vztahy...“

## LITERATURA:

- Argyle, M.(1987). *The psychology of hapiness*. Methuen, London.
- Asendorpf, J.B. – Ostendorf, F.(1998). Is self-enhancement healthy? Conceptual, psychometric, and empirical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 955 – 966.
- Bandura, A. – Schunk, D.H.(1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586 – 598.
- Baumeister, R.F.(1991). *Meanings of life*. Guilford Press, New York.
- Blatný, M. – Osecká, L.(1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42, 5, 385 – 394.
- Brickman, P. a kol.(1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917 – 927.

- Campbell a kol.(1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. Russell Sage, New York.
- Colvin, C.R. – Block, J.(1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116, 3 – 20.
- Colvin, C.R. a kol.(1995). Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152 – 1162.
- Costa, P.T. – McCrae, R.R.(1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668 – 678.
- Csikszentmihalyi, M.(1982). Towards a psychology of optimal experience. In: Wheeler, L. (Ed.): *Review of Personality and Social Psychology*, vol. 2, Beverly Hills, CA: Sage.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 – 575.
- Diener, E. a kol.(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 – 302.
- Emmons, R.A.: *Personal strivings* (1986). An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058 – 1068.
- Finkenaer, C. – Baumeister, R.F.(1997). L'effet des variables subjectives sur le bonheur. Résultats de la recherche et implications pour la thérapie. *Revue québécoise de psychologie*, 18, 99 – 118.
- Frankl, V.(1997). *Vůle ke smyslu*. Cesta, Brno.
- Ruisel, I.(2001). Šťastie jako psychologický konstrukt. Sborník příspěvků z konference: Sociální procesy a osobnost, Brno 2000. MU Brno, 179 – 184.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. (1999). Values as a moderator in subjective well-being. *Journal of personality*, 67, 1, 157-183.
- Schwarz, N. – Strack, F.(1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In: Strack, F., Argyle, M., Schwarz, N. (Eds.): *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Pergamon, New York.
- Taylor, S.E. – Brown, J.D.(1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193 – 210.
- Taylor, S.E. – Brown, J.D.(1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21 – 27.
- Veenhoven, R.(1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1 – 34.

## SUMMARY:

Objective predictors of happiness have significant but weak effects, except for the strong effect of interpersonal belongingness. Subjective factors often have strong effects, and so happiness is best predicted by understanding personal standards of comparison, meaningfulness of life, personality traits, goal structures, and patterns of self-deception or illusion.

**Key words:** happiness, subjective well-being, objective and subjective factors

