

DUŠEVNÁ POHODA A PREŽÍVANIE ŠŤASTIA. DIAGNOSTICKÉ SKÚSENOSTI V SYSTÉME VYŠŠIEHO SEKUNDÁRNEHO VZDELÁVANIA

WELL-BEING AND FEELING OF HAPPINESS. DIAGNOSTICS EXPERIENCES IN SYSTEM OF HIGHER SECONDARY EDUCATION

Michal Čerešník

*Katedra pedagogickej a školskej psychológie, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína
Filozofa v Nitre*

Abstrakt

V príspevku prezentujeme skúsenosti s diagnostikou duševnej pohody a prežívaného šťastia. Pri zbere dát sme použili štandardné metódy pozitívnej psychológie: PERMA (Positive emotion, Engagement, Positive relations, Meaning, Accomplishment; Seligman, Butlerová, Kernová) a PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark, Tellegen). Dáta sme získali od stredoškolského študentstva v okrese Dunajská Streda. Pomer prežívania pozitívnych a negatívnych emócií slúžil na identifikáciu Losadovho indexu. Na základe Losadovho indexu sme výskumnú vzorku rozdelili troch skupín. Porovnávali sme duševnú pohodu ľudí v týchto troch skupinách. Výsledky analýzy potvrdzujú očakávateľný vzťah medzi pozitívnou emocionálnosťou, resp. prežívaním šťastia a duševnou pohodou.

KLúčové slová: *duševná pohoda, šťastie, Losadov index, PERMA, PANAS*

Abstract

In the contribution we present the experiences with the diagnostics of the well-being and feeling of the happiness. In the process of the data collecting we used the standard methods of the positive psychology: PERMA (Positive emotion, Engagement, Positive relations, Meaning, Accomplishment; Seligman, Butler, Kern) and PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark, Tellegen). We acquired the data from the students of the secondary school in Dunajská Streda region. The ratio between the positive and negative emotions feeling leads to the identification of the Losada ratio. On the base of this ration we devided the research sample into the three groups. We compared the well-being of the people in these three groups. The results of the analysis confirm the assumed relation between the positive emotionality, respectively feeling of the happiness and the well-being.

Key words: *well-being, happiness, Losada ratio, PERMA, PANAS*

1 ÚVOD

Každý človek túži po šťastí. Ide o reálnu životnú túžbu, ktorá je v pozitívnej psychológii definovaná prostredníctvom konštruktu duševnej pohody (well-being). V klasickom poňatí Seligmána (2014) je skrytá pod akronym PERMA (dešifra v kapitole 2), ktorý indikuje jej viacrozmernosť. Na šťastie (happiness), duševnú pohodu (well-being) alebo prosperovanie (flourishing) možno nazerať ako na sebaakceptáciu, možnosť definovať životné ciele, sociálny a osobný rast, začlenenie do spoločnosti (Keyes, 2006), emočnú stabilitu, vitalitu, rezilienciu, kompetentnosť, optimizmus (Huppert, So, 2013). Viaceré koncepcie, resp. konštrukty majú

spoločnú jednu charakteristiku. A tou sú pozitívne emócie, resp. ich prevaha nad negatívnymi emóciami.

Podnetné príspevky v tejto oblasti vyústili do vymedzenia Losadovho indexu, ktorý bol pôvodne vymedzený ako ekonomický index prosperity podnikov. Na základe príspevkov Losadu a Heaphyovej (2004), Fredricksonovej a Losadu (2005) možno sumarizovať, že potrebný pomer pozitívnych a negatívnych emócií by nemal byť nižší ako 3:1. Z mnohých replikácií výskumu v tejto oblasti vieme aj o ďalších dôležitých „číslach“. Pre dobre fungujúci rozvíjajúci sa vzťah je potrebný index 5:1. Ohrozením pre telesné i duševné zdravie je index 1:1, hoci potenciálne rizikovým je akýkoľvek index pod 3:1. Horné obmedzenie Losadovho indexu je 11:1. Od tejto hranice možno uvažovať o tom, do akej miery je človek k sebe úprimný a ako vie oceniť hodnotu pozitívnych zážitkov.

Za základe týchto stručne vymedzených východísk skúmame vzťah medzi prežívaním šťastia definovaného prostredníctvom Losadovho indexu a duševnou pohodou.

2 METÓDA

Výskumu sa 145 študentov a študentiek strednej školy v okrese Dunajská Streda. Priemerný vek participujúcich bol 17.5 roka (SD = 1.35 roka), chlapci a dievčatá v pomere 53:92.

Vo výskume sme použili sme metódy PERMA a PANAS, ktoré sme potreby nášho výskumu modifikovali.

PANAS je 20-položková škála, ktorá bola publikovaná v roku 1988 v autorstve Watson, Clarková, Tellegen. Obsahuje zoznam pozitívnych a negatívnych emócií, ktoré je potrebné posúdiť pomocou 5-bodovej stupnice, kde 1 znamená nestotožnenie sa s danou emóciou a 5 znamená absolútne stotožnenie sa s danou emóciou. Autori a autorka škály uvádzajú vysoké hodnoty Cronbachovej α i uspokojivé hodnoty test-retestovej korelácie. My sme škálu modifikovali tak, aby obsahovala vyrovnaný počet pozitívnych a negatívnych emócií (10 : 10). Na základe pomeru týchto emócií sme vypočítali Losadov index, ktorý slúžil ako diskriminačný index prežívania šťastia.

PERMA je škála vydaná pôvodne v autorstve Seligmana (napr. Seligman, 2014). My sme využili verziu od Butlerovej a Kernovej (2014) pod názvom PERMA-Profiler. Ide o 23-položkovú škálu, ktorá je v originále hodnotená na 11-bodovej stupnici. My sme využili 5-bodovú stupnicu, aby sme spôsob hodnotenia zjednotili s hodnotením položiek škály PANAS. PERMA-Profiler poskytuje 9 indexov: P = pozitívne emócie (positive emotions), E = zaujatie činnosťou (engagement), R = pozitívne vzťahy (relationships), M = zmyslupnosť (meaning), A = úspešný výkon (accomplishment), Hea = zdravie (health), Hap = šťastie (happiness), N = negatívne emócie (negative emotions), Lon = osamelosť (loneliness). Autorky uvádzajú dobré hodnoty Cronbachovej α . V medzikultúrnej konfrontácii sú však niektoré hodnoty α relatívne nízke (napríklad v malajzijskej a kórejskej populácii).

V súlade s teoretickými východiskami formulujeme nasledovné štatistické hypotézy:

- H1 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú viac orientovaní/orientované na prežívanie pozitívnych emócií.
- H2 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú viac zaujatí/zaujaté činnosťou.

- H3 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú viac orientovaní/orientované na pozitívne vzťahy.
- H4 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú prežívať viac zmysluplnosti.
- H5 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú viac zameraní/zamerané na úspešný výkon.
- H6 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú lepšie hodnotiť svoj zdravotný stav.
- H7 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú výraznejšie komunikovať prežívané šťastie.
- H8 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú v menšej miere prežívať negatívne emócie.
- H9 Predpokladáme, že participujúci/participujúce s vyššou mierou prežívania šťastia budú menej osamelí/osamelé.

Tabuľka 1 Porovnanie PERMA profilov vo vzťahu k Losadovmu indexu

	Losadov index	N	M	SEM	SD	H	p
P	do 1:1	12	5.58	.398	1.379	27.392	.000
	od 1:1 do 3:1	95	6.91	.216	2.104		
	nad 3:1	38	8.61	.301	1.853		
E	do 1:1	12	6.00	.426	1.477	3.834	.147
	od 1:1 do 3:1	95	6.61	.168	1.633		
	nad 3:1	38	6.97	.276	1.700		
R	do 1:1	12	6.00	.444	1.537	34.465	.000
	od 1:1 do 3:1	95	7.61	.220	2.140		
	nad 3:1	38	9.71	.299	1.844		
M	do 1:1	12	5.75	.579	2.006	24.485	.000
	od 1:1 do 3:1	95	6.67	.237	2.313		
	nad 3:1	38	8.63	.332	2.046		
A	do 1:1	12	5.33	.595	2.060	34.811	.000
	od 1:1 do 3:1	95	6.37	.224	2.178		
	nad 3:1	38	8.58	.260	1.605		
Hea	do 1:1	12	6.08	.543	1.881	19.701	.000
	od 1:1 do 3:1	95	7.77	.227	2.210		
	nad 3:1	38	9.03	.345	2.124		
Hap	do 1:1	12	2.00	.302	1.044	16.047	.000
	od 1:1 do 3:1	95	2.27	.118	1.153		
	nad 3:1	38	3.08	.148	.912		
N	do 1:1	12	6.42	.668	2.314	1.170	.557
	od 1:1 do 3:1	95	5.80	.214	2.086		
	nad 3:1	38	5.53	.339	2.089		
Lon	do 1:1	12	2.17	.271	.937	6.595	.037
	od 1:1 do 3:1	95	1.76	.124	1.209		
	nad 3:1	38	1.32	.177	1.093		

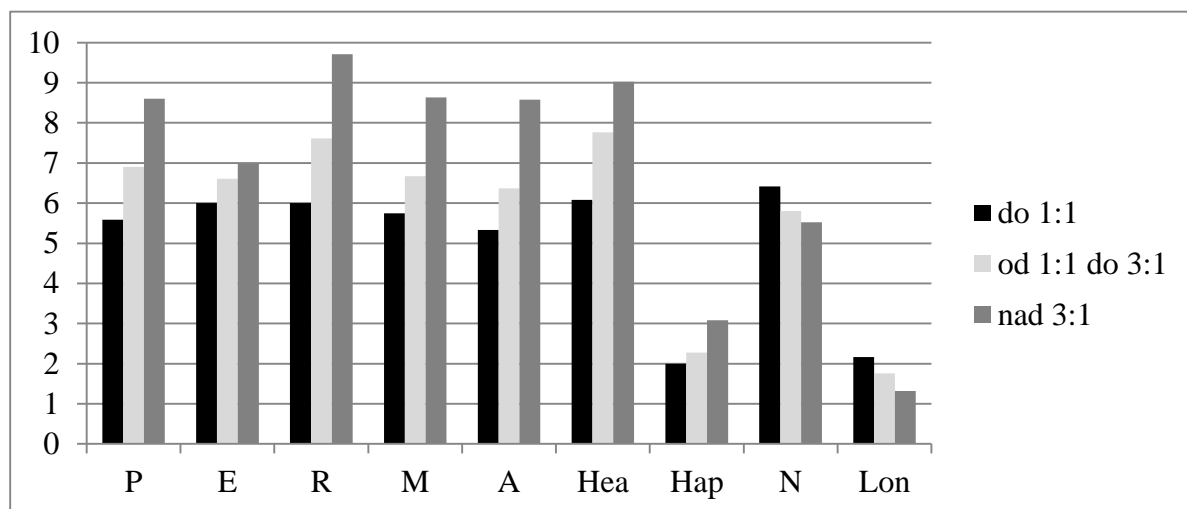
Legenda: P = pozitívne emócie, E = zaujatie činnosťou, R = pozitívne vzťahy, M = zmysluplnosť, A = úspešný výkon, Hea = zdravie, Hap = šťastie, N = negatívne emócie, Lon = osamelosť, N = početnosť, M = priemer, SEM = štandardná chyba priemeru, SD = štandardná odchýlka, H = hodnota Kruskal-Wallisovho testu, p = signifikancia

3 VÝSLEDKY

Získané dáta sme analyzovali v štatistickom programe SPSS 20.0. Využili sme Kruskal-Wallisov test pri akceptácii štandardnej hodnoty signifikancie $\alpha \leq 0.05$. Výsledky prezentujeme v tabuľke 1 a grafe 1. Porovnávané skupiny boli vytvorené na základe transformácie Losadovho indexu na nominálnu škálu, kde:

- (1) participujúci ľudia dosahujúci skóre do 1:1 boli tí, u ktorých prevažovala negatívna emocionalita s potenciálom psychickej bolesti.
- (2) participujúci ľudia dosahujúci skóre od 1:1 do 3:1 boli v prechodnom pásme s hraničným potenciálom psychickej prosperity.
- (3) participujúci ľudia dosahujúci skóre nad 3:1 boli tí, u ktorých prevažovala pozitívna emocionalita s jasným potenciálom psychickej prosperity.

Graf 1 PERMA profily vo vzťahu k Losadovmu indexu



Legenda: P = pozitívne emócie, E = zaujatie činnosťou, R = pozitívne vzťahy, M = zmyslupnosť, A = úspešný výkon, Hea = zdravie, Hap = šťastie, N = negatívne emócie, Lon = osamelosť

Výsledky štatistickej analýzy poukazujú na to, že ľudia s prevahou pozitívnych emócií, tzn. s Losadovým indexom nad 3:1 skórujú vyššie vo všetkých premenných vzťahujúcich sa k duševnej pohode reprezentovanej v modeli PERMA. Naopak, v negatívnych premenných zastúpených negatívnymi emóciami a osamelosťou skórujú nižšie. Rozdiely medzi sledovanými skupinami sú významné na úrovni minimálne $\alpha \leq 0.05$. Významné rozdiely sme nezistili v premenných zaujatie činnosťou a negatívne emócie.

4 DISKUSIA

Zistené fakty nám umožňujú vo všeobecnosti konštatovať, že prežívanie šťastia prispieva k duševnej pohode. Okrem hypotéz 2 a 8 môžeme podporiť všetky formulované štatistické hypotézy.

Rozdiel medzi sledovanými skupinami nespočíval v nízkej miere negatívnych emócií. Tie boli vo všetkých skupinách porovnateľné. Prežívanie šťastia bolo určované práve mierou, resp.

prevahou pozitívnych emócií. Domnievame sa, že práve táto prevaha zvýrazňovala pozitívne vnímanie sociálnych vzťahov (ako prevenciu osamelosti), individuálne vnímanú zmyslupnosť, zameranie sa na výkon a pozitívne hodnotenie svojho zdravia.

Zistenia indikujú, že duševná pohoda je vo významnom vzťahu k slobode (Fromm, 2014), sebaaktualizácii (Maslow, 2014), plynutiu (Csikszentmihalyi, 2015), sociálnemu citu (Adler, 1998) alebo aj k prúdeniu životnej energie v zmysle bioenergetiky (Lowen, 2009).

Použitá literatúra

- Adler, A. (1998). O zmysle života. Bratislava: Iris.
- Butler, J., & Kern, M.L. (2014). The PERMA-Profilier: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. Philadelphia, PA: International Association of Positive Psychology.
- Csikszentmihalyi, M. (2015). Flow. O štěstí a smyslu života. Praha: Portál.
- Fredrickson, B.L., & Losada, M.F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 678-686.
- Fromm, E. (2014). Strach ze svobody. Praha: Portál.
- Huppert, F.A., & So, T.C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-being. *Social Indicators Research*, 110 (3), 837-861.
- Keyes, C.L.M. (2006). Mental Health in Adolescence: Is America's Youth Flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76 (3), 395-402.
- Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The Role of Positivity and Connectivity in the Performance of Business Teams. A Nonlinear Dynamics Model. *American Behavioral Scientist*, 47 (6), 740-765.
- Lowen, A. (2009). Bioenergetika. Terapie duše pomocí práce s tělem. Praha: Portál.
- Maslow, A.H. (2014). O psychologii bytí. Praha: Portál.
- Seligman, M.E.P. (2014). Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. Příbram: Jan Melvin Publishing.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1998). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.

Kontaktné údaje

PhDr. Michal Čerešník, PhD.
Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogickej a školskej psychológie
email: mceresnik@ukf.sk