

MASARYKOVA UNIVERZITA

Filozofická fakulta

Psychologický ústav



Diplomová práce

**Vztah vnímané životní spokojenosti a štěstí
na vzorku české populace**

Autor: Alžběta Strnadová

Vedoucí práce: PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

Brno 2014

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených
pramenů a literatury.*

V Brně dne 25. 4. 2014 Alžběta Strnadová

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych chtěla poděkovat PhDr. Aleně Slezáčkové, Ph.D., za cenné rady, a zejména za trpělivost, ochotu a laskavost při vedení této práce.

Dále patří můj dík mé rodině a přátelům za podporu a Michalovi a Lucii za nezištnou pomoc, které se nepřestanu vážit.

OBSAH

Úvod	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Hédonie vs. eudaimonia.....	7
2 Štěstí, spokojenost a příbuzné koncepty.....	9
2.1 Opravdové štěstí a optimální prospívání Martina Seligmana.....	12
2.2 Well-being a subjective well-being.....	14
2.3 Funkční well-being.....	15
2.4 Studie Eudaimonické a hédonické štěstí (EHHI)	16
2.5 Teorie sebeurčení – vliv motivace na štěstí	18
2.6 Emoční inteligence jako dovednost podle Mayera a Saloveye	19
2.6.1 Benefity vysoké emoční inteligence	20
3 Prediktory štěstí a well-beingu	22
3.1 Obtíže při identifikaci vlivných proměnných.....	22
3.2 Prediktory a koreláty štěstí.....	24
3.2.1 Demografické proměnné	25
3.2.2 Osobnostní proměnné	25
3.2.3 Zdraví.....	27
3.2.4 Sociální vztahy	29
3.2.5 Práce.....	30
3.2.6 Peníze	31
3.2.7 Spiritualita	33
4 Shrnutí teoretické části	35
II. EMPIRICKÁ ČÁST.....	36
5 Cíle výzkumu a formulace hypotéz	36
5.1 Formulace výzkumného problému a cíle výzkumu	36
5.2 Hypotézy a výzkumné otázky	37
6 Metody	41

6.1 Metoda výběru respondentů.....	41
6.2 Popis vzorku respondentů.....	43
6.3 Použité metody.....	45
6.3.1 Škála spokojenosti se životem	45
6.3.2 Škála štěstí	47
6.4 Metoda zpracování dat	49
6.4.1 Kvantitativní část.....	49
6.3.2 Analýza obsahu odpovědí	49
7 Výsledky analýzy dat	51
7.1 Kvantitativní analýza – životní spokojenost a štěstí.....	51
7.2 Analýza obsahu odpovědí	59
8 Shrnutí empirické části	88
9 Diskuse.....	92
9.1 Interpretace výsledků	92
9.2 Přínos a limity výzkumu	97
10 Závěr.....	100
LITERATURA.....	102
DALŠÍ ZDROJE	109
Příloha č. 1: Grafické znázornění popsaných teorií well-beingu	110
Příloha č. 2: Seznam tabulek	111
Příloha č. 3: Seznam grafů	113

„Jestli nemám čas žít svůj život pořádně hned napoprvé, tak kdy budu mít čas se vrátit a odžít ho ještě jednou?“

Robert Fulghum, Ach jo

Úvod

Právě tak dynamicky, jako se rozvíjí věda jako celek, vyvíjí se i její terminologie. Pozitivní psychologie během svého rychlého nástupu na vědecké pole přejala část termínů z tehdejší existující terminologie, avšak začala rovněž pracovat s výrazy, které byly do té doby známy v podstatě výhradně z laické mluvy. Zvláště u těch je často problém najít uspokojivou operacionální definici, ač všeobecně zhruba tušíme, o co se jedná. Takovým, zvláště komplikovaným, případem je i *štěstí*.

Svoji diplomovou práci jsem se proto rozhodla zaměřit právě na tento pojem, a to z několika úhlů pohledu. Práce sestává ze tří faktických celků. Prvním z nich je shrnutí teoretických východisek a deskripce konceptů štěstí používaných v posledních deseti letech a výběr některých definic štěstí, které používají pozitivněpsychologičtí vědci ve svých výzkumech. Každý z konceptů, o nichž bude řeč, zařadím v teoretické části práce k eudaimonickým, či hédonickým pojetím štěstí, a výsledkem teoretické části mé práce tak bude mimo jiné schéma rozdělení autorů a jejich teorií podle tohoto klíče.

Druhým celkem je zpracování výsledků kvantitativní části výzkumu, v níž byli respondenti testováni pomocí Dienerovy Satisfaction with Life Scale a Fordycovým dotazníkem štěstí. Cílem této části je vyhodnotit celkovou spokojenost respondentů a jejich míru štěstí a také srovnat výsledky jednotlivých respondentů v obou testech a zjistit, jak silný vztah mezi těmito dvěma skóry existuje.

Třetí část výzkumu se zaměří na obsahovou analýzu odpovědí respondentů na otevřené otázky týkající se subjektivně vnímaného obsahu pojmů *štěstí* a *spokojenost*, které se v odborných textech často zaměňují. V této části se pokusím nalézt nejčastěji se opakující obsahové vzorce a na jejich základě rozhodnout, zda jsou termíny *štěstí* a *spokojenost* na vzorku české populace zaměnitelné, či nikoli. Orientačním rámcem pro stanovování podobností a rozdílů mezi těmito dvěma pojmy bude právě zmíněný rozdíl mezi hédonickým pojetím štěstí a eudaimonií.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Hédonie vs. eudaimonia

„Největším dobrem je rozkoš; největším zlem bolest.“ (Rádl, 1998, str. 232) To hlásali hédonističtí filozofové antiky a odtud také pochází termín hédonické štěstí, tedy takové, které je zaměřené na prožitek slasti, potěšení. Není to však jediný charakteristický znak, který hédonická pojetí štěstí vystihuje.

V psychologické literatuře se termín *štěstí* používá jako obecná, laická reprezentace well-beingu. Druhý význam tohoto slova odkazuje právě k tzv. *hédonickému* nebo *požitkářskému* aspektu well-beingu. Naproti tomu *optimální prospívání* (flourish) se týká té složky well-beingu, která souvisí s rozvojem, přesahováním sebe sama v touze po smysluplném jednání a spadá spíše k ideálu eudaimonie. (Boniwell, David, & Conley Ayers, 2013)

V čem je tedy rozdíl?

„*Hédonický přístup* definuje [well-being] jako honbu za pozitivními emocemi, hledání maximálního potěšení a celkově příjemného života s okamžitými prožitky uspokojení. *Eudaimonický přístup* hledí dále a vystihují ho témata změny, rozvoje a prolamování homeostázy.“ (Boniwell, David, & Conley Ayers, 2013, s. 4)

Podle Petersona, Parkové a Seligmana (2005; In: Slezáčková, 2012) jde u eudaimonie o premisu, že by lidé měli rozvíjet to, co je v nich nejlepší, a používat tyto schopnosti k dosahování vyšších principů dobra. Podobně jako dříve filozofové tak pojmu štěstí dodávají rozměr jednak morálky, a jednak zodpovědnosti.

Křivohlavý (2013) shrnuje, že *hédonické štěstí* jde především tak říkajíc po povrchu, nazývá ho proto horizontálním. Jeho hlavním projevem je emoce. Hédonické štěstí je charakterizováno kladnými senzorickými prožitky a je jednorozměrné – měřit zde můžeme jen jedinou dimenzi, a to intenzitu.

Oproti tomu *eudaimonia* uvažuje mnohem širší okruh podnětů i delší dobu trvání (můžeme hovořit až o celoživotním štěstí). Toto „vícerozměrné“ štěstí lze popsat jako „radost z dobrého, moudrého a dobře prožitého celého života“ (Křivohlavý,

2013). Jako vertikální jej můžeme označit proto, že jde do hloubky – nepluje pouze na vlnách citů, nýbrž je určováno spíše hodnotami, tedy kulturou a důsledky procesu socializace daného člověka. (Hartl & Hartlová, 2000) Emoce mají totiž v pozadí hédonickou motivaci. Vedou člověka k tomu, aby se snažil dosahovat kladných zážitků a nepříjemným zážitkům se vyhýbal. (Křivohlavý, 2013) Hodnotou může být například autonomní morální zásada, která nás ponoukne k tomu, abychom třeba i obětovali prožitek libosti pro dosažení nesobeckého, „vyššího“ záměru, čímž můžeme podpořit vlastní spokojenost. *Eudaimonia* je multidimenzionální koncept, proto jeho míru nelze zjišťovat jedinou otázkou. Vždy je třeba si určit konkrétní kvalitu štěstí, na kterou se chceme zaměřit. (Křivohlavý, 2013)

Přestože se pojetí eudaimonického a hédonického štěstí u různých autorů liší, budu se v této práci snažit používat nejobecnější označení těchto kategorií – eudaimonia a hédonia – jako shrnujících termínů, pro něž je klíčové toto:

Eudaimonia (resp. eudaimonický well-being): „vertikální“ štěstí, dlouhodobé trvání (až celoživotní), spojené s osobnostními rysy, smysluplností a hodnotami osobnosti, multidimenzionální.

Hédonia (resp. hédonický well-being): „horizontální“ štěstí, psychické a senzorické blaho, spíše epizodní, vázané na emoce, jednorozměrné.

2 Štěstí, spokojenost a příbuzné koncepty

Zmínky o tom, že téma štěstí a jeho hledání spadá mezi lidské nejsilnější – a nejabstraktnější – touhy, nalézáme už u antických filozofů, z nichž dodnes mnozí psychologové čerpají inspiraci. Přístup ke štěstí se ale rapidně proměňuje v čase. Emanuel Rádl ve svých Dějinách filosofie, které vyšly poprvé v roce 1932, poněkud cynicky shrnuje, že „...eudaimonia, štěstí, se stala (...) základem životosprávy helenistických filozofů; konstruovali si všeliké divné štěstí, tu oblek z hadrů, tu stůl obložený jídlem a pitím, tu se důstojně halili v háv opovržení nad tímto světem a přerezávali si ze samého štěstí žíly. Neboť všichni už dávno vědí, že není bezúspěšnější věci než hledat abstraktum zvané štěstí.“ (Rádl, 1998, str. 148) Z toho je patrná důležitá skutečnost, a sice že již ve starověkém Řecku se o štěstí (alespoň mezi filozofy) neuvažovalo jako o prosté absenci neštěstí. Je téměř s podivem, že moderní psychologii trvalo tolik dekad, než se k tomuto dávnému přístupu vrátila. Martin Seligman o dva a půl tisíce let později znovu objevil, že když se lidé cítí špatně a psychologie je zbaví špatných pocitů, nezačnou se pacienti cítit spokojení, nýbrž prázdní. (Seligman, 2008)

Podle Aristotela (In Rádl, 1998; s. 213), k němuž mnoho dnešních filozofů a psychologů odkazuje, „...všechno jednání má cíl; posledním cílem jednání mravného je blaženost (eudaimonia); pravé štěstí je to, které vystihuje podstatu člověka, kterou je rozum; správné nazírání na svět (...) je vrcholem života.“

Středověká filozofie poté štěstí ztotožnila s láskou k bohu: Rádl (1998; s. 302) cituje sv. Augustina: „Protože filosofie touží po blaženém životě, jest ten blažený v užívání Boha, kdo Boha miluje.“

V novověku se štěstí i díky Johnu Stuartu Millovi a jeho utilitaristickému pojetí stalo cílem veškerého lidského jednání, a tím i nástrojem relativizace etických norem. Mill mimo jiné vzdával hold těm, kteří se sami pro sebe zříkají radostí života, pokud takovým přístupem výrazně přispívají k nárůstu štěstí ve světě, ovšem nepovažoval altruistické jednání za jakkoli oprávněný mravní imperativ: „Nicméně člověk, který takto [altruisticky] jedná (nebo se tak alespoň tváří), si nezaslouží o nic více obdivu než asketa na piedestalu. Může být povzbuzujícím

důkazem toho, co lidé *dokážou*, ale rozhodně ne toho, co by lidé dělat *měli*," uzavírá. (Mill, 2001, s. 18)

Až druhá polovina dvacátého století přinesla průlom v přístupu k vědeckému (sociologickému a psychologickému) zkoumání pozitivních aspektů života člověka. A přelom 20. a 21. pak století přinesl první systémové zaměření na pozitivní psychické fenomény v podobě hnutí pozitivní psychologie. Oficiální vznik tohoto směru se datuje k prvnímu společnému setkání psychologů hlásících se k tomuto trendu, které se odehrálo na podzim roku 1999 v americkém Lincolnu. (Slezáčková, 2010) Podle pozitivních psychologů lze díky orientaci na kladné aspekty života rozpoznávat a rozvíjet silné stránky osobnosti člověka, a tím rovněž zvýšit míru prožívaného štěstí a životní úspěšnosti. (Slezáčková, 2012)

V následujících kapitolách se pokusím shrnout stěžejní koncepty štěstí (resp. well-beingu), počínaje *opravdovým štěstím* a teorií *PERMA* Martina Seligmana. Nelze se přitom omezit na termín *štěstí*, neboť ten sám se z odborných textů postupně vytrácí pro příliš laické vyznění a obecnost.

Štěstí v obecném smyslu definuje například Psychologický slovník manželů Hartlových jako „pocit tělesného i duševního blaha bez tlaku neuspokojené potřeby; plnost bytí, vědomí, seberealizace“ (Hartl & Hartlová, 2000, str. 595). Z toho by se dalo usoudit, že v termínu štěstí je obsažena:

- 1) absence problémů (neuspokojených potřeb),
- 2) fyzická spokojenost,
- 3) psychická pohoda,
- 4) naplnění a sebetranscendentní obsahy.

Charakteristiky štěstí podle Jara Křivohlavého (2013) jsou následující:

- ❖ jedná se o jev subjektivní,
- ❖ jedná se o jev, který se vztahuje k našim osobním zkušenostem, cílům, nadějím a hodnotám,

- ❖ jedná se o vztah o určité intenzitě, době a četnosti výskytu,
- ❖ projevuje se v krátkodobých zážitcích nebo i v dlouhodobém (až celoživotním) ladění,
- ❖ jde o jev spadající do skupiny mnoha synonymních či téměř synonymních pojmů.
- ❖ má svoji kognitivní a emocionální dimenzi.

Oproti štěstí stojí v odborném jazyce termín well-being¹. Duševní pohodu (*mental well-being*) definuje například Světová zdravotnická organizace jako stav pohody, v němž si každý jedinec uvědomuje vlastní potenciál, dokáže zvládnout běžné každodenní životní starosti, dokáže produktivně pracovat a dovede se spolupodílet na chodu společnosti. (WHO, 2013) V tomto pojetí se odráží i aktivní podíl jedince na vlastním well-beingu, což je jeden z aspektů, na které se budu zaměřovat v analytické části této práce. Pro účely této práce bude well-being pojmem nadřazeným, neboť je významově nejširší.

Například zakladatelka prvního magisterského studijního programu aplikované pozitivní psychologie v Evropě Ilona Boniwellová s kolegy hovoří právě opačně: Štěstí pojímá v jeho nejširším možném smyslu a považuje ho za zastřešující pojem zahrnující koncepty well-beingu, subjektivního well-beingu, psychologického well-beingu, hédonismu, eudaimonie, zdraví, flourishingu a tak dále. Ačkoli se tyto termíny prolínají a mnohdy se zaměňují, lze mezi nimi nalézt i rozdíly. (Boniwell, David, & Conley Ayers, 2013)

Třetí pojem, který se v tomto kontextu často vyskytuje a který je nutné osvětlit před tím, než přistoupím k rozlišování *štěstí* a *spokojenosti* ve vzorku české populace, je *spokojenost se životem* (*life satisfaction*). Joar Vittersø je velkým kritikem teorií měření a kvantifikace těchto pozitivních psychických fenoménů a snaží se přísněji rozlišovat jednotlivé termíny. Dochází k závěru, že životní spokojenost (*life satisfaction*) může být používána jako indikátor stálého prvku

1 Pro well-being se v češtině ustálil překlad „osobní pohoda“ či „blahobyt“. Pro potřeby této práce však volím původní anglický výraz, neboť se mi nepodařilo nalézt termín, který by vystihoval jednak mnohorozměrnost tohoto výrazu, a jednak neopomíjel *aktivní složku* „dobrého bytí“. Pojmem *well-being* tedy rozumím jak *stav* osobní pohody či uspokojení, tak i *proces* osobního rozvoje a jeho dynamiku, která je závislá na iniciativě a aktivitě daného člověka.

hédonického štěstí (resp. *hedonic well-being*). (Vittersø, Søholt, Hetland, Thoresen, & Røysamb, 2010)

Zasadit jednotlivé termíny přesně na jejich správné místo je přitom více než problematické. Již před dvěma lety se Forgeardová, Jayawickremová, Kernová a Seligman zlobili, že je terminologie v této oblasti vágní a přístup vědců k ní příliš lehkovážný. „Množství přístupů ke studiu well-beingu dalo vzniknout rozostřeným a příliš širokým definicím well-beingu, v nichž výzkumníci volně zaměňují termíny *well-being*, *štěstí*, *kvalita života* a *spokojenost se životem*.“ (Forgeard, Jayawickrem, Kern, & Seligman, 2011) A o několik řádků dále tamtéž vyjadřují autoři obavu, že se mnozí vědci rozhodli mnohostrannost *well-beingu* ignorovat a postavit jej na roveň některému jinému konstruktu (zpravidla spokojenosti se životem), čímž dochází k nešťastnému vynechání jiných důležitých aspektů.

2.1 Opravdové štěstí a optimální prospívání Martina Seligmana

Ve své knize *Authentic Happiness* (Seligman, 2004) odhalil Martin Seligman svůj třídimenzionální koncept štěstí, který se stal odrazovým můstkem pro další rozpracování tématu, a to včetně navazujících teorií samotného Seligmana.

Tři složky života, které jsou podle něj nedílnými součástmi *opravdového štěstí*, jsou

- 1) příjemný život (*pleasant life*),
- 2) angažovaný život (*engaged life*),
- 3) smysluplný život (*meaningful life*). (Seligman, 2004)

Pod pojem *příjemný život* spadá podle Seligmana prožívání pozitivních emocí, jako jsou radost, láska či vděčnost. Od počátku však bylo Seligmanovi jasné, že míra dědičnosti afektivity a skutečnost, že pozitivní emoce nemohou vést k dlouhodobému štěstí, neboť si lidé na libé pocity příliš rychle zvykají, de facto znemožňují využití této složky štěstí pro intervence. (Seligman, 2008) V rámci rozdělení eudaimonického vs. hédonického pojetí bych *příjemný život* řadila mezi hédonické koncepty, a to vzhledem k jeho krátkodobosti a relativní povrchnosti.

Oproti tomu stojí *angažovaný život* (de facto slučitelný s *flow* Mihaly Csikszentmihalyiho) (Seligman, 2008) – ponoření do činnosti či plné prožití vztahu s jiným člověkem – a *smysluplný život*, v němž skrze rozpoznání a využití vlastních silných stránek jedná člověk ve prospěch nejen sebe, ale i dalších lidí či společnosti. (Slezáčková, 2012) Tyto dva komponenty štěstí mají svou délkou trvání i hloubkou prožitku blíže k eudaimonickému štěstí.

Jak bylo řečeno výše, *štěstí* je z terminologického hlediska problematický pojem pro svou významovou šíři a rozšířenost mezi laiky. V průběhu let jej i Seligman opustil a přiklonil se k odbornějšímu *well-beingu*. Ve své knize *Flourish* (Seligman, 2012) vysvětluje, že při svých výzkumech zjistil, že odpověď na otázku, jak jsme spokojení, ze 70 procent určuje naše aktuální nálada. „Pokud má být pozitivní psychologie více než ‚happologie‘ radostných emocí, musíme se místo na štěstí zaměřit na well-being,“ konstatoval Seligman. (Seligman, 2012) Zároveň dospěl k závěru (a tamtéž uvedl), že naším cílem není zvyšovat štěstí, nýbrž rozvíjet *flourish* neboli optimální prospívání, které se opírá o pět pilířů. Vedle již dříve uvažovaných pozitivních emocí (*positive emotions*), angažovanosti (*engagement*) a smysluplnosti (*meaning*) stojí kladné mezilidské vztahy (*positive relationships*) a úspěch či výkon (*accomplishment/achievement*). Z počátečních písmen těchto složek vznikla zkratka *PERMA*, která shrnuje součástky, jež mohou podle Seligmana mechanismu lidského života pomoci k *optimálnímu prospívání*.²

Kritici nicméně namítají, že Seligman uvažuje výhradně psychologické aspekty života a ignoruje celospolečenské jevy, které mají prokazatelný vliv na spokojenost lidí (viz například Diener, 2013). Zároveň například podle Wintona Batese (Bates, 2011) nebere Seligman v potaz zásadní interindividuální rozdíly v tom, jaké činíme volby a z jakých důvodů a čemu přikládáme jakou váhu.

2 Český termín „optimální prospívání“ navrhuje Slezáčková (2012) ve snaze zachytit podstatu termínu *flourish* spíše než doslovný překlad. *Flourish* doslova znamená *rozkvět*.

2.2 Well-being a subjective well-being

Ed Diener uvádí své pojednání o osobní pohodě (*subjective well-being*; dále rovněž jen *SWB*) zjednodušujícím tvrzením, že well-being je vědecký termín pro štěstí a životní spokojenost (přesvědčení a pocit, že se mi v životě daří dobře, nikoli zle). (Diener, 2013) Ed Diener a ostatní zastánci teorie subjektivní pohody berou v potaz ratio a za důležitou složku hodnocení vlastního štěstí považují kognitivní soudy. Původní Dienerova teorie zahrnovala tři na sobě relativně nezávislé determinanty pohody:

- 1) spokojenost se životem (*life satisfaction*),
- 2) pozitivní emoce,
- 3) nízký poměr negativních emocí.

U bodu 1 přitom Diener uvádí, že jde o subjektivní všeobecné hodnocení založené na jakýchkoli kritériích, která dotyčný člověk považuje za relevantní. (Diener, 2013)

Jaro Křivohlavý (2013) Dienerův SWB řadí k hédonickým, jednorozměrným konceptům štěstí, nicméně Diener a později i jeho syn Robert Biswas-Diener doplnili další rozměr, a to již výše zmíněnou dimenzi aktivní účasti na vlastním štěstí. Diener a Kashdan o tom později napsali, že opravdu šťastní lidé, jak se zdá, intuitivně rozumí tomu, že trvalé štěstí zdaleka neznamená jen dělat to, co je nám příjemné. Štěstí vyžaduje růst a odvahu vykročit za hranice vlastní komfortní zóny. (Kashdan & Biswas-Diener, 2013) Tamtéž Kashdan s Dienerem vysvětlují, že nejspokojenější lidé jsou ti, kteří jsou ochotni obětovat krátkodobé potěšení, pokud je šance učinit pokrok na cestě ke svému životnímu cíli, tedy vlastně říkají, že hédonické štěstí musí ustoupit snaze o dosažení eudaimonie.

Kromě toho se v poslední době hovoří také o rozšíření původního výčtu aspektů subjektivního well-beingu rozdělením spokojenosti se životem na životní spokojenost a spokojenost s jednotlivými oblastmi života (např. manželskými vztahy, prací, zdravím,...). To může mít zásadní pozitivní vliv na průběh specifitější zaměřených výzkumů, neboť jednotlivé domény mohou vykazovat vzájemné odchylky. (Pavot & Diener, 2013)

Co se týče stability v čase, hovoří autoři příklánějící se k výše popsaným modelům subjektivního well-beingu k tomu, že každodenní zkušenosti a zážitky mohou mít jistý dočasný vliv, lidé se ale zpravidla vracejí ke svému původnímu „nastavení“. (Pavot & Diener, 2013) Nicméně harvardské výzkumy pod vedením Dana Gilberta, který říká, že není rozdíl mezi mírou subjektivně prožívaného štěstí mezi paraplegiky a výherci v loterii již rok po dané události (Gilbert, 2004), dokazují, že schopnost adaptace je mnohdy překvapivě velká.

Nor Joar Vittersø se brání omezování rozmanitosti a komplexnosti lidské emocionality na jednoduchou otázku, zda je člověk šťasten, či nikoli, k němuž dochází prakticky u všech konceptů SWB. Bouří se proti tomu, aby se hodnota života posuzovala na ose dobrý – špatný, a vznáší požadavek, aby se výzkum štěstí pojil s podrobným zkoumáním rozmanitosti a dynamiky subjektivních prožitků, soudů a životních cílů. (Vittersø, 2013) V odpovědi na tuto otázku vytvořil teorii funkčního well-beingu.

2.3 Funkční well-being

Joar Vittersø se zdá být současným vyzyvatelem moderních teorií well-beingu. Dlouhodobě spolupracuje s Edem i Robertem Dienerem (inter alia, Biswas-Diener, Vittersø, & Diener, 2009; Vittersø, Biswas-Diener, & Diener, 2010; Vittersø, Biswas-Diener, & Diener, 2005), Ilonou Boniwellovou a desítkami dalších odborníků (Boniwell, David, & Conley Ayers, 2013) a výrazně vystupuje pro to, aby se stále posouvaly hranice porozumění tématu štěstí a well-beingu.

Termíny, s nimiž Vittersø pracuje, jsou equilibrium neboli homeostáza. Tedy stav vyrovnanosti, kdy člověka nepálí neuspokojená potřeba a nemusí čelit závažnějším problémům či zkouškám. (Vittersø, Sørholt, Hetland, Thoresen, & Røysamb, 2010) Vittersø přísně rozlišuje eudaimonii a hédonii. Prvním kritériem je, obligátně, délka trvání: eudaimonické pocity mají spíše dispoziční charakter a jsou trvalejšího rázu, zatímco hédonické prožitky jsou emocionální, krátkodobější a snáze ovlivnitelné okolím. Druhým a klíčovým kritériem je zde však funkčnost těchto fenoménů. Hédonická spokojenost je podle Joara Vittersø rovna potěšení a štěstí,

zatímco eudaimonia zahrnuje naplnění duševních potřeb a představu optimálně fungující osoby. Smyslem či funkcí eudaimonických pocitů je regulovat proces změny a rozvoje ve chvílích, kdy není rychlý návrat k *equilibriu* žádoucí, nebo je třeba přizpůsobit kognitivní struktury tomu, aby mohla být daná situace či událost vnímána jako smysluplná. Oproti tomu *hédonické* pocity fungují jako regulátor homeostázy a pramení z její stability. (Vittersø, Sørholt, Hetland, Thoresen, & Røysamb, 2010) V tomto pojetí tedy eudaimonia slouží *de facto* jako funkční adaptační mechanismus.

Vittersø a jeho tým experimentálně ověřil (Vittersø, Sørholt, Hetland, Thoresen, & Røysamb, 2010), že životní spokojenost (*hédonická složka*) má vliv na štěstí v jednoduchých (resp. nijak nezatěžujících) situacích, zatímco osobním růstem je prožitek štěstí ovlivněn v situacích, které jsou výzvou či které jsou pro jedince náročné. Eudaimonický *well-being* odráží pozitivně vnímané stavy i ve chvílích, kdy je rovnováha (*equilibrium*) mírně narušena. Eudaimonický *well-being* (EWB) se prokazatelně projevuje na pocitech zájmu (*interest*) a zaujetí (*engagement*), a tudíž, tvrdí Vittersø a kolegové, povzbuzuje EWB připravenost jednat v zájmu osobního rozvoje. Eudaimonia se tedy „aktivizuje“ ve chvíli, kdy je rovnováha či homeostáza narušena. A umožňuje vnímat disharmonii, zkoušky a zpracování nových struktur jako příležitost budovat nové dovednosti a rozvíjet potenciál člověka. (Vittersø, Sørholt, Hetland, Thoresen, & Røysamb, 2010) Říkáme tedy vlastně, že v zátěžových situacích je spouštěčem *hédonických* prožitků eudaimonické úsilí o rozvoj a samotný proces osobního rozvoje.

Tento nový pohled na rozdíly mezi *hédonií* a eudaimonií redefinuje otázku osobní aktivity či iniciativy při dosahování štěstí, kterou si klade analytická část této práce.

2.4 Studie Eudaimonické a *hédonické* štěstí (EHHI)

V roce 2010 zjišťovala Antonella Delle Fave se svými kolegy (Delle Fave, Brdar, Vella-Brodrick, & Wissing, 2010) na vzorku 666 osob z Austrálie, Chorvatska, Německa, Itálie, Portugalska, Španělska a Jihoafrické republiky, jaké jsou eudaimonické a *hédonické* komponenty štěstí. Šlo o nesmírně hodnotnou studii

zejména proto, že kombinovala kvalitativní a kvantitativní výzkumné metody, a poskytla tudíž cenná data pro navazující výzkumy.

Respondentům byly kladeny jednak otevřené otázky týkající se prožitků štěstí a jejich subjektivní zkušenosti, a jednak administrována škála spokojenosti se životem (SWLS) ke kvantitativnímu ohodnocení hédonického rozměru.

Podle výsledků EHHI studie je štěstí primárně pojímáno jako stav psychické rovnováhy a harmonie. Se štěstím a smysluplností výrazně korelovaly zejména determinanty rodiny a sociálních vztahů.

Delle Fave a její kolegové se ve sporu odborné veřejnosti o dichotomii štěstí (eudaimonia a hédonia) rozhodli pojímat štěstí jako konstrukt empiricky hodnotitelný pomocí kvalitativních a kvantitativních metod, zatímco well-being slouží jako zastřešující pojem nabývající různých významů v různých teoretických pojetích. Štěstí je tedy imanentní součástí well-beingu.

Mnoho výzkumníků (i.a. Furnham & Cheng, 2000; Lu, 2001) se shoduje, že je třeba se zabývat tím, co si pod pojmy *štěstí* a *spokojenost* představují laici, nicméně velmi málo studií zatím přistoupilo ke kvalitativní analýze v rozsahu, který by poskytl data, na nichž by se dalo stavět. I proto sestávala studie EHHI z následujících čtyř částí:

- A) definice štěstí vlastními slovy respondentů,
- B) popis toho, co respondenti považují za smysluplné,
- C) úroveň subjektivně prožívaného štěstí a smysluplnosti v klíčových oblastech života,
- D) souvztažnost mezi štěstím, smysluplností a spokojeností se životem (měřenou dodatečně škálou SWLS (Diener, Emmons, et al., 1985)).

Při vytváření kódování pro hodnocení odpovědí respondentů na otevřené otázky vzniklo celkem 25 kategorií pro otázky týkající se štěstí. U všech odpovědí bylo následně ověřeno, zda je možné každou z nich přiřadit k některé z vymezených kategorií.

Pro potřeby této práce je ze studie Antonelly Delle Fave klíčové zjištění, že domény, které mají nejvýraznější podíl na štěstí respondentů, jsou *rodina, zdraví, mezilidské vztahy a osobnostní rozvoj*. Přitom koeficient korelace mezi jednotlivými doménami štěstí a spokojeností se životem se pohyboval mezi hodnotami 0,20 a 0,47. (Delle Fave, Brdar, Vella-Brodrick, & Wissing, 2010)

Jedním z významných poznatků, které vyšly z výsledků studie EHHI, je skutečnost, že lidé v euro-americké společnosti hodnotí podstatně níže význam společnosti a celospolečenské dění (*community and social issues*), než výzkumníci očekávali. (Delle Fave, Brdar, Vella-Brodrick, & Wissing, 2010) I to bude proto jednou z otázek, na něž se pokusím zaměřit v analytické části této práce.

2.5 Teorie sebeurčení – vliv motivace na štěstí

Edward Deci a Richard Ryan se na well-being a způsoby jeho dosahování dívají skrze rám motivace, kterou rozdělují na *autonomní (autonomy)* a *řízenou (control)*, přičemž autonomie zde znamená, že to, co činíme, činíme zcela dobrovolně, záměrně a uvědoměle. Naproti tomu řízená motivace značí, že jednáme pod vlivem tlaku, napětí či povinnosti vyplývající z nějaké vnitřní či vnější nahodilosti. Autonomie i kontrola jsou motivy chování. Pokud má člověk některý z nich velmi silný, bude u něj patrná změna v chování, ale u každého typu motivace bude zcela odlišná podstata tohoto jednání i jeho prožitku. (Deci, 2013)

Proč je to důležité pro téma štěstí a well-beingu? Protože autonomně motivovaní jedinci podle Deciho a Ryanových výzkumů podávají lepší výkony, zejména u úkolů, které vyžadují kreativitu, flexibilní uvažování a hlubší porozumění. U těchto lidí se prokazuje vysoká úroveň psychického zdraví a well-beingu. (Deci, 2013; Slezáčková, 2012)

Spokojený život je konečně podmíněn naplněním tří základních duševních potřeb, a sice autonomie, kompetence a sociální začleněnosti. (Deci, 2013; Deci, 2011 In: Slezáčková, 2012)

Štěstí, jehož lze podle této dvojice autorů dosáhnout skrze určení *sebe*, stojí na aktivních integrativních procesech, které jsou základním kamenem psychického

vývoje člověka směřujícího k tomu, co Rogers nazýval aktualizační tendencí. (Rogers, 1951 In: Knee, Hadden, Porter, & Rodriguez, 2013)

2.6 Emoční inteligence jako dovednost podle Mayera a Saloveye

Podle Crumové a Saloveye emoční inteligence (EI) predikuje celou řadu pozitivních psychických (resp. sociálních fenoménů). K tématu *štěstí* jejich poznatky a shrnutí výsledků výzkumů přidávám proto, že velké množství jevů, o kterých píší, de facto odpovídá kategoriím, jež ostatní autoři vymezují jako klíčové oblasti různých konceptů well-beingu. Jelikož zde hovoříme o EI jako o kompetenci, je patrné, že může být základem pro intervenci, neboť její míru lze záměrně ovlivňovat.

Čtyři dílčí dovednosti, které se podílejí na celkové úrovni EI podle Johna Mayera a Petera Saloveye z univerzity v Yale, jsou:

- 1) vnímání,
- 2) využívání,
- 3) chápání a
- 4) zvládání emocí

za účelem vyřešení emočně zatěžujících problémů a regulace vlastního chování. (Brackett, Crum, & Salovey, 2008)

Vnímání emocí je zejména rozpoznání a rozlišení konkrétních prožitků spouštěných nejrůznějšími podněty, které si mnohdy ani neuvědomujeme, a vyjádření souvisejících potřeb. U pojmu *využívání* emocí se autoři odvolávají na práci Barbary Fredricksonové a nahlíží na emoce nikoli jako na projev optimálního fungování jedince. Emoce se na optimálním fungování výrazně podílejí, zvyšují schopnost kreativně a inovativně reagovat a zvyšují rovněž celkovou resilienci. *Porozumět* emocím znamená dle Mayera a Saloveye chápat význam, příčiny, průběh a vývoj jednotlivých emocí a jejich vzájemná propojení a souvislosti. A nakonec se dostávám ke schopnosti *zvládat* vlastní emoce. Tou

rozumí autoři tohoto konceptu schopnost ovlivňovat, resp. regulovat emoce v sobě i v ostatních lidech. Salovey s Mayerem staví tuto regulaci emocí na schopnosti je rozpoznávat, pojmenovávat a nacházet efektivní strategie pro jejich změnu nebo regulaci. (Brackett, Crum, & Salovey, 2008)

Ačkoli kritici teorií tzv. emoční inteligence neradi slyší termín *intelligence* v tomto kontextu (Bigger, 2007) a stále neexistuje dostatečně psychometricky přijatelná metoda měření tohoto souboru schopností (Conte, 2005), domnívám se, že momentálně není lepší způsob, jak postihnout vliv emocí na prožitky štěstí (hédonického i eudaimonického).

A přitom jde o kategorii fenoménů naprosto zásadní, neboť jak bylo řečeno výše, množství pozitivních a negativních emocí jsou na sobě nezávislé jevy, čímž se význam schopnosti s vlastními emocemi (i emocemi lidí v našem okolí) pracovat a ovlivňovat je ještě zvětšuje. Aniž bych se tedy chtěla přiklánět k zastáncům této teorie (jelikož by to téma vydalo na samostatnou práci), budu termín *emoční intelligence*, případně *schopnost pracovat s vlastními emocemi*, používat ve výše zmíněném smyslu a ponechám stranou psychometrickou otázku, neboť není zásadní pro výčet prvků, které mohou přispívat ke štěstí, resp. prožívanému well-beingu.

2.6.1 Benefity vysoké emoční inteligence

Schopnost vnímat, používat, chápat a zvládat své emoce má výrazné spojení se sociálním životem a se smysluplným propojováním s jinými lidmi. (Crum & Salovey, 2013) Bylo například prokázáno (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner, & Salovey, 2006 In: Crum & Salovey, 2013), že druzí lidé jedince s vysokou emoční inteligencí vnímají pozitivněji než ty, kteří tyto schopnosti postrádají. Kromě toho predikuje EI podle svých autorů a jejich následovníků sociální citlivost a ochotu pomáhat, což podporuje naplňující vztahy, menší riziko a lehčí průběh konfliktů a obecně vyšší kvalitu vztahů mezi partnery s vysokou EI. (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner, & Salovey, 2006 In: Crum & Salovey, 2013)

Alia Crumová s Peterem Saloveyem (2013) poukazují také na to, že jak v akademické, tak i pracovní sféře existuje souvislost mezi mírou schopnosti pracovat s emocemi a podávaným výkonem a úspěšností. A k dlouhému seznamu přínosů emoční inteligence přidávají ještě například zvládání konfliktních situací, stresu, analytické řešení problémů, efektivní interakce a komunikaci s ostatními lidmi či kvalitnější vztahy s rodinnými příbuznými a přáteli a větší počet přátel. (Crum & Salovey, 2013)

3 Prediktory štěstí a well-beingu

3.1 Obtíže při identifikaci vlivných proměnných

Mihály Csikszentmihályi v úvodu své dnes již klasické knihy *Flow* mimo jiné píše: „[Štěstí] nezávisí na vnějších okolnostech, ale spíše na tom, jak si je vykládáme. Štěstí je ve skutečnosti stav, na nějž se musí každý sám v sobě připravit, který musí každý rozvíjet a bránit. Lidé, kteří se naučí ovládat vlastní niterné prožívání, dokážou ovlivňovat kvalitu svého života. Právě tolik může každý z nás učinit pro to, aby byl šťastný.“ (Csikszentmihalyi, 2008, s. 2)

Vyloučení externích vlivů na well-being jednotlivce je v přímém rozporu se snahou mnoha výzkumníků odhalit tajemství determinant štěstí a životní spokojenosti. A to ideálně determinant vnějších. Poznamenejme s nadsázkou, že touha nalézt recept na spokojenost mimo člověka samotného může být poháněna vědomím, že ovlivnit vnější podmínky je leckdy snazší než pracovat na sobě a hledat zdroje a osobní integritu v sobě samotném.

Velmi rozsáhlou statistiku vede Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) pod názvem *Better Life Index* (OECD, 2011b). Podle metodiky OECD jsou brány v potaz dvě dimenze well-beingu: materiální životní podmínky a kvalita života. Pod *kvalitu života*, která je pro účely této práce spíše zajímavá, v tomto případě spadají následující proměnné:

- ❖ zdravotní stav,
- ❖ pracovní a životní harmonie,
- ❖ vzdělání a dovednosti,
- ❖ občanská angažovanost,
- ❖ sociální vztahy,
- ❖ kvalita prostředí,
- ❖ osobní jistota,

❖ subjektivní pohoda (*subjective well-being*)³. (OECD, 2011a)

V tomto případě lze akceptovat teoretické východisko OECD, třebaže je z hlediska psychologického výzkumu poněkud problematické. Hlavním cílem průzkumů OECD je totiž mezinárodní a meziroční srovnání týchž jevů. Slouží jako přehledné shrnutí stavu specifických proměnných a svým rozsahem (co do počtu zahrnutých zemí i do množství respondentů) je zajímavá. Nicméně zároveň poukazuje na to, jak zásadní rozdíly existují v metodách a přístupech různých výzkumných týmů.

Rovněž je třeba mít na paměti, že nemůžeme s jistotou hovořit o determinantách štěstí, jak často činí populární literatura, nýbrž výhradně o prediktorech definovaných na základě regresní analýzy.

Minimální podmínky prokázání kauzálního vztahu mezi dvěma proměnnými jsou stanoveny jako:

- 1) časová souslednost (příčina musí časově předcházet následku),
- 2) kovariance (příčina a následek spolu musí kolísat),
- 3) absence alternativního vysvětlení (kromě vysvětlení změn jevu B proměnnou A by nemělo existovat žádné alternativní vysvětlení změn jinou proměnnou). (Ferjenčík, 2000)

Kauzalitu lze proto prakticky prokázat výhradně vnitřně validním experimentem, což se děje velmi vzácně.

Příkladem je například studie z roku 2009, která proběhla na lisabonské univerzitě (Correia, Toscano Batista, & Lima, 2009) formou tří navazujících experimentů. Trojice výzkumnic postupnou manipulací všemi třemi proměnnými zkoumala povahu a směr vzájemných vztahů mezi stabilní složkou subjektivního well-beingu (tj. obecná spokojenost se životem), aktuální náladou a vírou ve spravedlivý svět. Závěry studií byly takové, že v rozporu s očekáváním výzkumného týmu je vztah mezi vírou ve spravedlivý svět a spokojeností se životem kauzální v obou směrech. Při experimentálně zvýšené víře ve spravedlivý svět vykazovaly testované osoby vyšší spokojenost se životem než lidé s experimentálně navozenou nízkou vírou ve spravedlivý svět. Celkově výsledky

³ Subjektivní pohodou se zde míní pouze subjektivní hodnocení vlastní celkové spokojenosti. (OECD, 2011a)

potvrdily, že víra ve spravedlivý svět sice má pozitivní vliv na spokojenost se životem, nicméně neovlivňuje náladu. (Correia, Toscano Batista, & Lima, 2009)

Kvantifikací dat o štěstí, well-beingu, tvorbou škál a dotazníků a hodnocení interkulturních rozdílů ve spokojenosti se životem a skóre zobecněných na národní úroveň se v posledních desetiletích zabývají výzkumníci v různých oblastech – ekonomové, sociologové a samozřejmě psychologové. Kvalitativní základy, z nichž bychom mohli vyčíst více o laických teoriích štěstí, jsou však zatím poněkud nedostačující. Bez znalosti toho, co si pod termíny, jež používáme, představují sami respondenti, postrádá kvantifikace získaných dat velkou část svého významu a i to negativně ovlivňuje jistotu, s níž můžeme hovořit o determinantách štěstí.

3.2 Prediktory a koreláty štěstí

Prediktorům subjektivní spokojenosti se v Česku v posledních letech věnují výzkumy mnoha předních odborníků a pozitivněpsychologická výzkumná témata se šíří. A to ve vztahu k demografickým proměnným, osobnostním strukturám, rysům, locus of control, sebeúctě, vědomí vlastní účinnosti atd.

V následující podkapitole shrnu základní proměnné, jejichž souvislost se štěstím, resp. subjektivním well-beingem, se zkoumala jak v České republice a na Slovensku, tak v zahraničí. Omezím se však na stručné shrnutí nejnovějších trendů a výsledků a na ty studie, které neměly výrazně specifickou skupinu respondentů, neboť vyčerpávající přehled by vydal na samostatnou teoretickou práci.

Na úvod je třeba podotknout, že některé meta-analýzy vztahů různých proměnných a štěstí v poslední době prokazují, že jsou mnohé popisované vztahy přeceňované. O těchto případech se zmíním níže.

3.2.1 Demografické proměnné

Prakticky v každém kvantitativním výzkumu, kde se sbírají data o míře štěstí, resp. well-beingu či životní spokojenosti, sbíráme zároveň informace o základních demografických proměnných. Tedy o věku a pohlaví.

Ze studie Ivy Šolcové a Vladimíra Kebzy (2005) nevyplynulo, že by byla míra osobní pohody určena věkem ani pohlavím. I Hřebíčková, Blatný a Jelínek (2010) zkoumali ve své studii osobnostních prediktorů well-beingu věk a rod na dvou skupinách respondentů – dospělých ve věku 40-83 let a vysokoškolských studentů – a korelační analýzou ověřili, že zde neexistuje žádný významný vztah mezi těmito dvěma proměnnými a osobní pohodou.

Poslední jmenovaná trojice výzkumníků poukázala také na možné vysvětlení toho, proč se v některých výzkumech vztah věku a well-beingu projevuje: „Výzkumy, které zjistily úbytek pozitivních emocí s věkem, se však často dotazovaly na emoce intenzivní (ať už pozitivní či negativní) – např. *„Cítil jsem se na vrcholu blaha“*, *„Byl jsem nabitý energií“* apod. Pokud však byli respondenti dotázáni na prožitky menší intenzity, pozitivní emoce dokonce s věkem narůstaly. (Mroczek, Kolarz, 1998) Můžeme tedy říci, že zatímco v mládí má osobní pohoda spíše expresivní podobu a odvíjí se od počtu a intenzity emočních zážitků, ve starším věku dominuje rozumové, globální hodnocení života.“ (Hřebíčková, Blatný, & Jelínek, 2010, s. 38)

3.2.2 Osobnostní proměnné

Osobnostní proměnné asociované s mírou well-beingu jsou nevysychající studnicí možností pro empirický výzkum. Patrně nejčastěji popisovaným a prokazovaným prediktorem well-beingu je neuroticismus, a to jak podle českých, tak i zahraničních výzkumů. Příklady výzkumů s tímž závěrem stran neuroticismu jsou například Creed a Evans (2002) a Vittersø (2001; In: Hřebíčková, Blatný, & Jelínek, 2010). Kačmárová (2007) navíc zjistila, že neuroticismus je významnějším prediktorem osobní pohody než extraverte, o níž se dosud taktéž mluvilo poměrně často.

Rozsáhlou metaanalýzu pak provedli DeNeveová s Cooperem (1998) a ověřovali souvislost 137 psychických konstruktů se subjektivním well-beingem. Zjistili mimo jiné to, že osobnost je výraznějším prediktorem životní spokojenosti, štěstí a pozitivních emocí než negativních emocí. Zároveň určili 8 nejsilnějších prediktorů štěstí: obranný mechanismus vytěsnění, důvěra, emocionální stabilita, locus of control, touha po kontrole (*desire for control*), odolnost (*hardiness*), pozitivní afektivita, celková osobní sebeúcta a napětí. Po seskupení osobnostních rysů podle faktorů Big Five zůstal jako nejsilnější prediktor životní spokojenosti, štěstí a negativních emocí právě neuroticismus.

V českém prostředí v posledních letech proběhlo mnoho výzkumů zaměřených na identifikaci prediktorů well-beingu a mezi nimi je i studie Šolcové a Kebzy (2005), která proběhla na reprezentativním vzorku české populace ve věku 18–74 let ($n = 1321$). Cílem tohoto výzkumu bylo určit některé prediktory osobní pohody⁴. Zaměřoval se na subjektivní zdravotní stav, lokalizaci kontroly (*locus of control*) a pocit sebeuplatnění (*self-efficacy*).

Z regresních analýz vyplynulo, že „šťastní lidé se vyznačují pozitivním vztahem k vlastní osobě, vysokou sebeúctou a sebedůvěrou a vysokou úrovní sebeuplatnění a přesvědčením, že úspěchů dosáhli vlastním přičiněním“ (Šolcová & Kebza, 2005, s. 6).

Kromě toho lze z výsledků tohoto výzkumu usuzovat i na to, že výrazný vliv na osobní pohodu má také dosažené vzdělání (vysokoškolské vzdělání zvyšuje v české populaci oproti základnímu vzdělání pocit osobní pohody téměř jedenapůlkrát). (Šolcová & Kebza, 2005)

Rovněž Hřebíčková, Blatný a Jelínek ke svým výsledkům zkoumání prediktorů well-beingu uvádějí, že „v obou souborech [vysokoškoláci a dospělí] byl nejsilnějším prediktorem *neuroticismus*. Zatímco ve skupině dospělých se na predikování osobní pohody podílí spolu s *neuroticismem* pouze *extraverze*, ve skupině vysokoškolských studentů to jsou všechny osobnostní vlastnosti s výjimkou

⁴ V tomto kontextu užívám termín „osobní pohoda“ jako překlad *well-beingu*, neboť autoři tento termín používají v návaznosti na svoji přehledovou studii z roku 2003 publikovanou taktéž v Československé psychologii.

otevřenosti vůči zkušenosti. Svědomitost je po neuroticismu v pořadí druhým prediktorem, následuje extraverte a přívětivost.“ (Hřebíčková, Blatný, & Jelínek, 2010, s. 38) Již dříve zjišťoval Marek Blatný ve dvou studiích vztah mezi osobní pohodou a osobnostními charakteristikami podle NEO pětifaktorového osobnostního inventáře (Blatný, 2001; Blatný a kol., 2004). Adolescenti s vyšším sebehodnocením a spokojením se svým životem se posuzovali jako emočně vyrovnaní, extravertovaní a svědomití. Životní spokojenost navíc souvisí s *přívětivostí*, v jedné ze studií i s *otevřeností novým zkušenostem*.

3.2.3 Zdraví

A. Slezáčková ve svém Průvodci pozitivní psychologií shrnuje, že v dnešní době existuje „množství vědeckých důkazů svědčících o tom, že pocit štěstí a spokojenost se životem ovlivňují zdraví,“ a vysvětluje, že štěstí nejenže snižuje pravděpodobnost výskytu nemoci, ale navíc predikuje méně závažné a intenzivní příznaky (Slezáčková, 2012, s. 141).

Nejblíže k empirickému prokázání povahy vztahu štěstí a zdraví se patrně dostal Sheldon Cohen, který na skupině 334 dobrovolníků zkoumal vztah mezi sociálním chováním, náladami (*emotional style*) a zdravím. Experiment byl velmi náročný po všech stránkách, nicméně odměnou za velké investice byly zásadní poznatky ověřené ve výjimečně dobře kontrolovaných podmínkách. Cohen s kolegy totiž na dobu jednoho týdne umístil testované osoby do izolace, v níž plně kontroloval jejich zdravotní stav, sociální interakce, prostředí, stravu atd. Výzkumníci před zahájením izolace pečlivě zmapovali zdravotní i psychický stav testovaných osob a zkoumání se probandi podrobovali i v průběhu izolace – mapovala se subjektivně vnímaná závažnost onemocnění i to, jak probandi reagují na jeden ze dvou typů viru rýmy, jímž je výzkumníci záměrně nakazili. (Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2013)

Závěry týkající se pozitivního prožívání ve vztahu ke zdraví jsou následující: V případě obou typů viru bylo pozitivní emocionální naladění spojeno s nižším

rizikem rozvoje nachlazení. Tento vztah byl zachován i za podmínek kontroly všech těchto proměnných:

- výskytu specifických protilátek před zahájením výzkumu,
- typu viru, jímž byla testovaná osoba infikována,
- věku,
- pohlaví,
- vzdělání,
- etnické příslušnosti,
- tělesné hmotnosti,
- ročního období.

Sklon prožívat pozitivní emoce byl zároveň spojený s vyšší odolností vůči prokazatelným virům nachlazení. Pozitivní emoční prožívání také korelovalo s méně častým vnímáním nepodložených symptomů a u negativního emočního prožívání tomu bylo naopak. (Cohen, Doyle, Tuner, Alper, & Skoner, 2003)

Takto metodologicky náročných a validních studií z pochopitelných důvodů není mnoho, ale zmiňme ještě několik dalších, které proběhly v poslední době.

Tým finských psychiatrů vedený Teemuem Rissanenem publikoval v roce 2013 výsledky sedmiletého longitudinálního výzkumu dlouhodobé životní nespokojenosti a jejích vybraných korelátů. Dlouhodobá životní nespokojenost je podle jejich výsledků signifikantně vázána na nízkou míru sociální opory, manželský stav (tedy život bez partnera), aktivní kouření, nízkou kvalitu spánku, užívání statinů⁵ a nižší hladinou adiponektinu⁶. (Rissanen, Lehto, Koivumaa-Honkanen, et al., 2013) Nabízí se vysvětlení, že právě ověření souvislosti

5 Statiny jsou hypolipidemika, zpravidla užívaná ke snížení hladiny cholesterolu, resp. jiných lipidů, v krvi. (Gallová, 2006 [cit. 8.3.2014])

6 Adiponektin je protein, který působí jako ochranný faktor proti změnám, které jsou zapříčiněny obezitou a rozvinutým metabolickým syndromem. (Kolářová, 2012)

negativních hodnot životní spokojenosti s nepříznivými biologickými projevy by mohlo předznamenávat výše zmíněnou podmínku kovariance pro dokázání kauzálního vztahu. Nicméně nutnost experimentálního ověření podmínek kauzality se tímto předpokladem nijak neumenšuje.

Biologickými koreláty štěstí – a to dokonce zvláště eudaimonického a hédonického well-beingu – u skupiny starších žen se konkrétně zabývala Carol Ryffová s kolegy a jejich předběžné výsledky prokázaly, že eudaimonický well-being souvisí se sledovanými biomarkery: Ženy, u nichž se projevovala vyšší úroveň eudaimonického well-beingu, měly nižší hladinu kortizolu ve slinách⁷, méně prozánětlivých cytokinů⁸, nižší riziko kardiovaskulárních onemocnění a delší trvání REM fáze spánku. Hédonický well-being má naproti tomu podle Ryffové s biomarkery pouze minimální souvislost. (Ryff, Singer, & Dienberg Love, 2004)

3.2.4 Sociální vztahy

Ed Diener a Robert Biswas Diener uvádějí kapitulu o mezilidských vztazích ve své knize Happiness sugestivním popisem světa bez přítomnosti druhých lidí. Světa, v němž člověk zůstal sám s neomezenými možnostmi vyžití. A patrně každý čtenář tuto představu uzavře stejně jako autoři: bylo by to peklo na zemi. Diener a jeho syn shrnují výsledky výzkumů tím, že zdravé sociální vztahy jsou pro štěstí naprosto zásadní. „Rodinné vztahy a blízká přátelství jsou pro štěstí důležité. Studie prokazují, že šťastní lidé mají zpravidla lépe fungující rodiny, přátelské a podporující vztahy než lidé s nízkou životní spokojeností.“ (Diener & Biswas Diener, 2008, s. 50)

O významu sociální opory a kladných mezilidských vztahů bylo napsáno mnoho. Za všechny uvedme například čtveřici Turnerových studií z Kanady, v nichž byl prokázán nejen statisticky významný vztah mezi mírou sociální opory

7 Kortizol ve slinách je používán jako ukazatel fyziologického a psychického stresu. (Hogue, Pornprasertmanit, Fry, Rhemtulla, & Little)

8 Prozánětlivé cytokiny jsou molekuly, které navozují a posilují každou zánětlivou reakci organismu. Jejich aktivita vede k navození akutní fáze včetně vzniku horečky. (volně dle: Gallová, 2006)

a emocionálním well-beingem, ale ve kterých byl rovněž naznačen i směr tohoto vztahu. Kroková regresní analýza totiž prokázala, že významný vliv má jak sociální opora na osobní pohodu, tak i vice versa. (Turner, 1981)

Ačkoli implicitní teorie patrně většině z nás napovídají, že mezilidské vztahy jsou jedním z pilířů štěstí, v poslední době se objevují i protichůdné výsledky výzkumů. Například Lucas a Dyrenford analyzovali data z výzkumů General Social Survey a zjistili, že korelace mezi počtem přátel a štěstím dosahuje pouze 0,13. Lucas později se svými kolegy došel k obecnějšímu závěru, že dopad sociálních vztahů na štěstí je celkově zveličovaný a teorie subjektivního well-beingu by měla být podle toho přehodnocena. (Lucas, Dyrenford, 2006; Lucas, 2008; In: Saphire-Bernstein & Taylor, 2013)

I aktuální „bible“ vědeckého poznání štěstí, Oxford Handbook of Happiness, uzavírá, že by bylo předčasné činit přísné závěry o tom, jak silná je souvztažnost mezi štěstím a sociálními vztahy, aniž bychom zvážili další aspekty jako například rozmanitost v mezilidských vztazích a skutečnost, že souvislost mezi vztahy a štěstím může být ovlivněna například věkem a pohlavím. Zásadní také může být rozdíl mezi objektivními a subjektivními aspekty vztahů – objektivní proměnné (*např. počet přátel*) nemají podle současných výzkumů na štěstí zdaleka tak velkých vliv jako kvalitativní hodnocení vztahů. (Saphire-Bernstein & Taylor, 2013)

V této otázce tedy leží před výzkumníky ještě mnoho otazníků.

3.2.5 Práce

Podobně jako u mezilidských vztahů je i v případě práce vztah se štěstím oboustranný – zaměstnání je zdrojem sebedůvěry a kontaktů s druhými lidmi a zároveň šťastnější lidé odvádějí lepší pracovní výkony. (Slezáčková, 2012)

Podle výzkumů Amy Wrzesniewské (2003, In: Slezáčková, 2012) je pro spokojenost v povolání klíčový způsob, jakým jedinec svoji práci vnímá. Ti, kdo svoji práci vnímají jako osobní poslání, vykazují vyšší míru životní spokojenosti a štěstí než ti, pro něž je práce jen nezbytnou povinností.

Uvážíme-li, kolik času denně trávíme prací, je přirozené, že se pracovní pohodou (*work related well-being*) zabývají samostatné studie a teorie. Čtyři hlavní modely pracovního well-beingu zkoumal tým Jihoafrické univerzity v prostředí zdravotní laboratoře a došel k závěru, že je zde charakterizován čtyřmi samostatnými, ale vzájemně souvisejícími faktory: vyhořením (*burnout*), zaujetím (*engagement*), uspokojivostí práce (*job satisfaction*) a pracovním stresem (*occupational stress*). Právě na tyto oblasti proto doporučují autoři zaměřit pozornost při zkoumání a snaze o zvyšování pracovní pohody zaměstnanců. Nicméně uznávají, že budou patrné rozdíly v odlišných pracovních prostředích, a nelze tak závěry volně zobecnit. (Narainsamy & Van Der Westhuizen, 2013)

Čím se liší pracovníci zaměření na poslání od ostatních zaměstnanců? Podílejí se na „vytváření profese“ (*job-crafting*), což znamená, že dávají novou formu i obsah své profesi, přibírají si úkoly navíc, pomáhají svým kolegům a prosazují nové, efektivnější způsoby řešení úkolů. (Diener & Biswas Diener, 2008)

Vyšší míru štěstí také podle Dienera a Biswas-Dienera výzkumy spojují s vyšší efektivitou práce, větší kreativitou a nižší fluktuací zaměstnanců. (Diener & Biswas Diener, 2008)

Obecně lze o celkové souvislosti well-beingu a práce říci, že klíčové je, aby se objevovala kongruence mezi tím, co děláme v práci, a jaké jsou naše osobní cíle (ať už krátkodobé, nebo dlouhodobé). (Křivohlavý, 2013)

3.2.6 Peníze

„Peníze vám nekoupí jen lepší život, lepší jídlo, lepší auto (...), ale také z vás udělají lepšího člověka.“ (Scorsese, 2013) Jakkoli může tento citát z momentálního filmového životopisného kasovního trháku Vlk z Wall Street znít cynicky a nesoudně, možnosti, které s sebou finanční prostředky přinášejí, nezůstaly ani mimo hledáček psychologů.

Harvardský profesor Michael Norton (2012) vysvětluje tři důležité principy, které se týkají vztahu mezi spokojeností a ročním výdělkem.

1) Nejde o absolutní hodnotu našeho jmění, nýbrž o to, jak vycházíme ze srovnání s druhými lidmi ze svého okolí.

2) Peníze se dají spočítat. A jsou proto vlastně jediným měřítkem pro to, zda se nám daří lépe, či hůře než v minulém období. Ne tak například smysluplnost, píše Norton: „Těžko si můžeme spočítat, že je náš život o 32 procent smysluplnější než loni.“ (Norton, 2012, s. 40)

3) Lidé mají tendenci přeceňovat vliv peněz na štěstí. Z kanadského výzkumu mezi lidmi napříč příjmovým spektrem vyplynulo, že lidé relativně správně odhadují míru štěstí u osob s vyšším příjmem, nicméně dramaticky podceňují míru štěstí u lidí s nízkým finančním příjmem. Touhu vydělávat co nejvíc proto výzkumníci vyhodnotili jako snahu vyhnout se (neadekvátně) očekávanému poklesu životní spokojenosti spojenému s nižšími příjmy. (Aknin, Norton, & Dunn, 2009)

Ed Diener v roce 1985 publikoval výsledky svého výzkumu nejbohatších osob Spojených států a výsledky leckoho překvapily: „Čtyřicet sedm z devětačtyřiceti bohatých lidí, kteří se výzkumu zúčastnili, byli spokojeni se svým životem, což je signifikantně více, než tomu bylo u vzorku Američanů s průměrnými příjmy a pocházejících ze stejné lokality.“ (Diener & Biswas Diener, 2008, s. 93) Nicméně příčiny svého štěstí viděli „superbohatí“ Američané v docela jiných věcech než v penězích: ve spokojených rodinných vztazích, možnosti pomáhat světu a v naplnění a hrdosti související s jejich prací a jejich úspěchy. „Superbohatí“ lidé z Dienerova výzkumu nevykazovali extrémní hodnoty spokojenosti, ale mírně zvýšené oproti lidem s průměrným příjmem. (Diener & Biswas Diener, 2008)

Co však v případě peněz prokazatelně hraje roli významnou pro osobní štěstí, je způsob, jakým s nimi nakládáme. Korelačními i experimentálními studiemi bylo prokázáno, že lidé, kteří své peníze utrácejí ve prospěch druhých, vykazují vyšší míru štěstí. Přínos „prosociálního“ utrácení se objevuje napříč kulturami a hřejivý pocit z rozdávání lze pozorovat již u batolat. A to zejména tehdy, pokud dáváme něco, co uspokojuje některou z nejzákladnějších lidských potřeb (potřebu vztahů, kompetence či autonomie). (Dunn, Aknin, & Norton, 2014)

Michael Norton a jeho kolegové provedli celou řadu výzkumů efektu prosociálního utrácení peněz, a to jak experimentů (ač na limitované populaci kanadských vysokoškoláků), tak korelačních studií (ve 136 zemích světa). Závěry jejich studií říkají, že investice – nehledě na její výši – ve prospěch někoho jiného má na naše osobní štěstí výrazně pozitivní dopad, zatímco investice ve vlastní prospěch, resp. ponechání si srovnatelné částky, se na štěstí nijak výrazně neprojeví. Na celosvětové úrovni pak korelace odhalily také to, že nezáleží tak dalece na tom, zda svou investicí ve prospěch druhého člověka zachraňujeme život, nebo mu jen kupujeme kávu. Svůj příspěvek na konferenci TED v Cambridgi zakončil shrnující nadsázkou: Pokud si myslíte, že si za peníze nemůžete koupit štěstí, jen je neutrácíte správným způsobem. (Norton M., 2011)

3.2.7 Spiritualita

V českém kontextu je spiritualita, resp. náboženská víra, tématem relativně vzdáleným každodenní realitě. Oproti roku 1950, kdy se mezi věřící počítalo téměř 94 procent obyvatelstva, jich v roce 2001 bylo už pouhých 32,2 procent. (ČSÚ, 2001) Zvláště v těchto specifických podmínkách je nutno opatrně rozlišovat mezi institucionalizovanými náboženstvími a náboženskými hnutími a spiritualitou ve smyslu života ve vlastní pravdě s cílem vytvářet v životě kladné postoje a vztahy. (Dierendonck & Mohan, 2006)

Fenomén tak niterný a těžko uchopitelný, jako je víra, je poměrně obtížné empiricky zkoumat, nicméně korelační studie z roku 1987 například odhalila, že spiritualita, existenciální pohoda a spirituální názory vykazují silný negativní vztah s negativními emočními stavy. Podle autorů naznačuje, že spirituální aspekty mohou mít vliv na well-being. (Dierendonck & Mohan, 2006) Titíž autoři však zároveň poukazují na metodologická úskalí zkoumání tohoto jevu. Například několikrát prokázaná korelace mezi zdravím a praktikováním náboženství může být podle nich důsledkem pravidel životosprávy daných dotyčnou doktrínou, a je proto třeba se mít na pozoru před třetí proměnnou, která může zkreslovat korelaci. Lidé, kteří dosáhli určité úrovně štěstí, mají také tendenci spíše tvrdit, že mají naplňující náboženskou víru, než ti, kteří zakusili delší neveselá období (Myers,

Diener, 1995). Z toho může vyplývat riziko, že směr potenciálního kauzálního vztahu je právě opačný. (Dierendonck & Mohan, 2006)

Téma spirituality úzce souvisí s vnímáním smysluplnosti, jímž se aktuálně zajímá například Antonella Delle Fave. Přestože souvislost smysluplnosti se životní spokojeností podle jejích posledních výsledků (2013) není vysoká, do budoucna bude tomuto tématu jistě věnován prostor. Už jen proto, že dva z nejsilnějších prediktorů životní spokojenosti – rodina a sociální vztahy – jsou se smysluplností v těsném vztahu. Zároveň je patrné, že smysluplnost je vázána spíše na eudaimonické štěstí než na hédonické prožívání, což bude jistě v budoucnu zajímavé prozkoumat blíže. (Delle Fave A., Brdar, Wissing, & Vella-Brodrick, 2013)

Komplikované téma spirituality a well-beingu proto uzavřu s Dirkem Dierendonckem a Krishnou Mohanem: „Ačkoli se zatím zdá, že religiozita a její praktikování může mít vliv na subjektivní well-being, je ještě mnoho otázek, které musíme zodpovědět. Například kdy a proč je náboženství spojeno s psychickým well-beingem.“ (Dierendonck & Mohan, 2006, s. 230)

4 Shrnutí teoretické části

Teoretická část této práce se ve snaze vytvořit rámec pro navazující část empirickou ve svém úvodu zabývala nejprve vymezením klíčové osy této práce. Tou je rozlišení eudaimonie a hédonie jako dvou rozdílných pojetí štěstí. Je zde také definován rozdíl mezi těmito dvěma přístupy a identifikovány složky obou fenoménů.

Protože samotný termín *štěstí* je dnes v odborné literatuře používán jen zřídka, další oddíl teoretické stati shrnuje klíčové teoretické a terminologické přístupy k tomuto komplexnímu a těžko definovatelnému pojmu. Zároveň identifikuje další koncepce

a teorie, které se se štěstím pojí, a rozšiřuje tak svůj fokus ze štěstí samotného také na různá pojetí well-beingu, subjektivního well-beingu, vybranou teorii motivace a sebeurčení a emocionální složku štěstí. Tyto teorie byly pro přehlednost ve zjednodušené formě zakresleny do schématu předloženého v Příloze č. 1 této práce.

Navazující oddíl práce poté identifikoval nejvýraznější prediktory štěstí, respektive well-beingu, které se objevují v literatuře. Představili jsme vlivy, které jsou v souvislosti s well-beingem předmětem výzkumů v posledních letech, nicméně nikoli jednostranně. U každého z popisovaných prediktorů byly představeny možné různé pohledy na dotýčný jev a na povahu jeho vztahu k well-beingu.

Z kritického pohledu na možné prediktory well-beingu vyplynulo několik otázek (například vliv celospolečenského dění na subjektivní well-being jedince), které se pokusí zodpovědět výzkumná část práce.

Na základě teoretických poznatků rekapitulovaných v teoretické stati byly definovány výzkumné otázky a hypotézy navazujícího výzkumu.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

5 Cíle výzkumu a formulace hypotéz

Předcházející, teoretická část této práce nastínila současný stav poznání v oblasti štěstí, resp. well-beingu. Je nabíledni, že k jednotné definici máme stále daleko a teprve čas ukáže, zda vůbec existuje jednotné vymezení well-beingu či štěstí, na němž by se shodli odborníci alespoň v euro-americké společnosti. Důležitou roli přitom nevyhnutelně hrají laické teorie, jejichž přínos zatím do psychologických teorií příliš často zahrnut nebývá.

Praktická část této práce se proto soustředí na laické definice *štěstí* a *spokojenosti* u vzorku české populace a srovnání významu těchto dvou pojmů na kvantitativní (srovnání skóre na škále obecné spokojenosti a celkového prožívaného štěstí) i kvalitativní úrovni (odpovědi na otevřené otázky).

5.1 Formulace výzkumného problému a cíle výzkumu

Vycházejíc z rešerše dostupné literatury a výše zmíněných definic štěstí, respektive well-beingu, si tato práce stanovuje následující výzkumný problém:

Jaký je vztah mezi koncepty životní spokojenosti a štěstí?

Operacionalizace proměnných *štěstí* a *životní spokojenost* zde může formálně vycházet z použitých psychometrických metod, nicméně je de facto cílem této práce.

Cílem diplomové práce je shrnout klíčové teorie týkající se well-beingu a současných konceptů, které v sobě zahrnují nebo které vycházejí ze štěstí, a nastínit současný trend ve výzkumu těchto pozitivněpsychologických fenoménů.

Práce si klade za hlavní dílčí cíle:

- ❖ vyhodnotit míru všeobecné životní spokojenosti respondentů,
- ❖ vyhodnotit míru vnímaného štěstí respondentů,

- ❖ popsat vztah mezi úrovní životní spokojenosti a vnímaného štěstí respondentů,
- ❖ ověřit vztah mezi naměřenými hodnotami životní spokojenosti a vnímaného štěstí a základními demografickými proměnnými (pohlaví, věk, vzdělání),
- ❖ ověřit základní psychometrické kvality použitých testových metod,
- ❖ prozkoumat, jaké vlivy respondenti považují za nejdůležitější ve vztahu k vlastní životní spokojenosti a vlastnímu štěstí,
- ❖ prozkoumat, zda se od sebe liší udávané determinanty štěstí a životní spokojenosti,
- ❖ prozkoumat charakter vlivů, které respondenti považují za důležité, a to, zda se v nich objevují opakující se vzorce,
- ❖ prozkoumat, zda výpovědi respondentů reflektují eudaimonické a hédonické aspekty štěstí,
- ❖ určit ty vnitřní a vnější vlivy, které respondenti nejčastěji udávají jako směrodatné pro svoji spokojenost a své štěstí.

Jak vyplývá z cílů výzkumu, půjde jednak o kvantitativní analýzu na základě testovacích škál, jednak o obsahovou analýzu odpovědí respondentů na otevřené otázky, v nichž hledáme vzorce a opakující se kategorie.

5.2 Hypotézy a výzkumné otázky

Pro kvantitativní oddíl analytické části práce jsou definovány následující hypotézy:

H1: Existuje statisticky významná souvislost mezi skóry z jednotlivých položek škály životní spokojenosti.

Hypotéza H1 vychází z původního Dienerova ověřování psychometrických vlastností jeho *Satisfaction with Life Scale* (Diener & Emmons, 1985). Zde toto ověření provádíme z několika důvodů:

- 1) Pracujeme s překladem Dienerovy škály, a je proto vhodné ověřit, zda se změnou jazyka nezměnila vnitřní konzistence metody.
- 2) Verze, která je použita v této práci, má oproti původní verzi sníženou citlivost (z původní sedmistupňové na pětistupňovou).
- 3) Zjistíme tak, zda můžeme používat jako relevantní skór součet skórů z jednotlivých položek.

H2: Existuje statisticky významná souvislost mezi skóry ze škály spokojenosti se životem a z dotazníku štěstí.

Případná příbuznost konceptů *životní spokojenosti* a *štěstí* prokázaná na kvantitativní úrovni skrze všeobecné otázky bude základním předpokladem, který bude třeba vzít v potaz při analyzování odpovědí na otevřené otázky. U anglických originálů obou metod vycházely Edu Dienerovi (1985) v rámci testování validity škály poměrně vysoké vzájemné korelace (0,57–0,58), a lze tedy předpokládat, že se zde budou objevovat srovnatelně silné vztahy, pokud jsou pro české respondenty pojmy *štěstí* a *spokojenost* příbuzné.

H3: Vysokoškolsky vzdělaní respondenti skórují na škále životní spokojenosti statisticky významně výše než respondenti se středoškolským vzděláním.

H4: Vysokoškolsky vzdělaní respondenti skórují na škále štěstí statisticky významně výše než respondenti se středoškolským vzděláním.

Například z práce Ivy Šolcové a Vladimíra Kebzy (2005) mimo jiné vyplývá, že vysokoškolské vzdělání je spojeno s výrazně vyššími skóry na škálách měřících

well-being než vzdělání nižší. Proto porovnáme skóry respondentů z obou škál podle druhu dosaženého vzdělání. Vzhledem k četnosti zastoupení jednotlivých skupin (základní/středoškolské/vysokoškolské vzdělání) porovnáváme pouze středoškoláky s vysokoškoláky, neboť osob se základním vzděláním není v sebraném vzorku dostatečné zastoupení.

H5: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v celkovém skóru na škále životní spokojenosti.

H6: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v celkovém skóru na škále štěstí.

Hypotézy H5 a H6 vycházejí z toho, že se v literatuře neobjevují jasně definované významné souvztažnosti mezi pohlavím a mírou well-beingu.

Pro obsahovou analýzu odpovědí na otevřené otázky si práce namísto hypotéz stanovuje výzkumné otázky, neboť nelze předem přesně určit, jaký typ informací budou zkoumané kategorie představovat.

V01: Rozlišují respondenti jasně, zda má pro ně termín *štěstí* a termín *spokojenost* odlišný význam?

V02: V čem spočívá rozdíl mezi *štěstím* a *spokojeností*, pokud respondenti tyto pojmy rozlišují?

V03: Jaké jsou obecné vlivy či jevy, které respondenti považují za důležité ve vztahu k vlastnímu prožívanému štěstí a životní spokojenosti?

VO4: Objevují se v odpovědích respondentů eudaimonické i hédonické aspekty štěstí?

Z rešerše dostupné literatury (zjm. David, Boniwell, & Conley Ayers, 2013; Křivohlavý, 2013; Vittersø, 2001) přitom vyplynulo, že klíčová jsou pro rozlišení eudaimonie a hédonie následující kritéria:

Hédonické štěstí je definováno pozitivními **emocemi, libými pocity** v nenáročných situacích, hledáním **maximálního potěšení** a celkově **příjemného života s okamžitými prožitky uspokojení**, často je dáno **situačně** a **nemá dlouhého trvání**.

Eudaimonické štěstí pak vystihují témata změny, **rozvoje** a **prolamování homeostázy**, zdolávání náročných **životních úkolů**, **smysluplnosti** a osobních **hodnot**.

Tyto výzkumné otázky jsou vzhledem k povaze analýzy obecnější a mohou se proměňovat či rozvíjet na základě postupně zjišťovaných informací z analýzy odpovědí. (Bendová, et al., 2011) Není také pochyb o tom, že analýza takto obecných otázek přinese množství dalších otázek, na které bude třeba v budoucnu hledat odpovědi.

6 Metody

6.1 Metoda výběru respondentů

Vzorek respondentů pro tuto práci byl získán ve dvou fázích.

První část byla sbírána lavinovým výběrem (*snowball technique*). Sběr odpovědí byl zadáván v průběhu semestrů jaro 2010 až jaro 2013 jako seminární úkol studentům Psychologického ústavu Filozofické fakulty Masarykovy univerzity. Konkrétně šlo o studenty, kteří si dobrovolně zapsali nepovinný předmět Pozitivní psychologie, což implikuje zájem o témata pozitivní psychologie a jejich vnitřní motivaci jako tazatelů.

Instrukce pro sběr dat měly vždy stejné znění:

„Oslovte prosím pět osob různého věku, pohlaví a vzdělání a požádejte každého respondenta/ku, aby Vám vyplnil/a krátký dotazník – viz níže.

Poté jim položte v rozhovoru (nikoli písemnou formou e-mailové, FB či skypové komunikace) následující otázky. Odpovědi respondentů co nejpřesněji zapište (se souhlasem respondenta můžete využít nahrávacího zařízení a odpověď pak doslova přepsat) a doplňte k záznamu jejich věk, pohlaví, vzdělání a druh zaměstnání.

V rámci zaručení anonymity respondenta/ky neuvádějte jméno ani jakékoli informace, které by jej/ji mohly identifikovat.

Dbejte prosím na to, abyste nejprve administrovali dotazník a pak teprve vedli rozhovor. Záznam s odpověďmi na otevřené otázky a vyplněný dotazník od dané osoby pevně spojte k sobě, aby se data od různých osob nepomíchala.“

Technika sněhové koule má na sesbírání data pozitivní i negativní dopady: Mezi klady patří bezpochyby pestrost vzorku (např. věkové rozpětí od 10 do 89 let či zahrnutí respondentů s rozličným stupněm vzdělání a různými profesemi) a skutečnost, že provedení velkého počtu polostrukturovaných rozhovorů by bylo pro jednoho tazatele náročné. Negativně se lavinový výběr podepisuje na

reprezentativnosti vzorku. V původním vzorku se výrazně prosadila skupina vysokoškolských studentů na úkor jiných věkových a profesních kategorií – téměř polovinu vzorku tvořili studenti vysokých škol. Není to překvapivé vzhledem ke způsobu sběru dat – studenti oslovovali své nejbližší okolí, nicméně abychom získali kvantifikovatelná data, bylo nezbytné zlepšit vlastnosti vzorku, minimálně co se týče věkového rozložení.

Ze souboru vzešlého ze sběru vysokoškolských studentů psychologie byla část případů vyřazena, a to z jednoho z následujících důvodů:

- odpovědi nebyly čitelné,
- nebyly vyplněny informace o základních demografických proměnných,
- věk respondenta/respondentky byl nižší než 12 let,
- nebyla vyplněna část archu ke kvantitativní části výzkumu,
- odpovědi na kvantitativní část výzkumu nebyly zcela kompletní,
- proband na všechny otázky odpovídal zcela stejně nebo u všech položek zvolil střední hodnotu („nemohu se rozhodnout“, „cítím se neutrálně“).

Druhá část sběru pak probíhala v dubnu 2014, a to stratifikovaným náhodným výběrem. Bylo totiž patrné, že je třeba doplnit probandy z věkové kategorie 30–70 let. Instrukce byly shodné s původním zadáváním – taktéž byl nejprve vyplněn dotazník a teprve potom byly kladeny otevřené otázky.

Aby se zvýšila úspěšnost sběru, byl podpořen prostřednictvím sociální sítě Facebook, skrze kterou byla šířena informace o probíhajícím výzkumu, potřebné cílové skupině, místě a času sběru. Předem bylo známo pouze téma výzkumu, nikoli konkrétní otázky, na něž budou respondenti dotazováni.

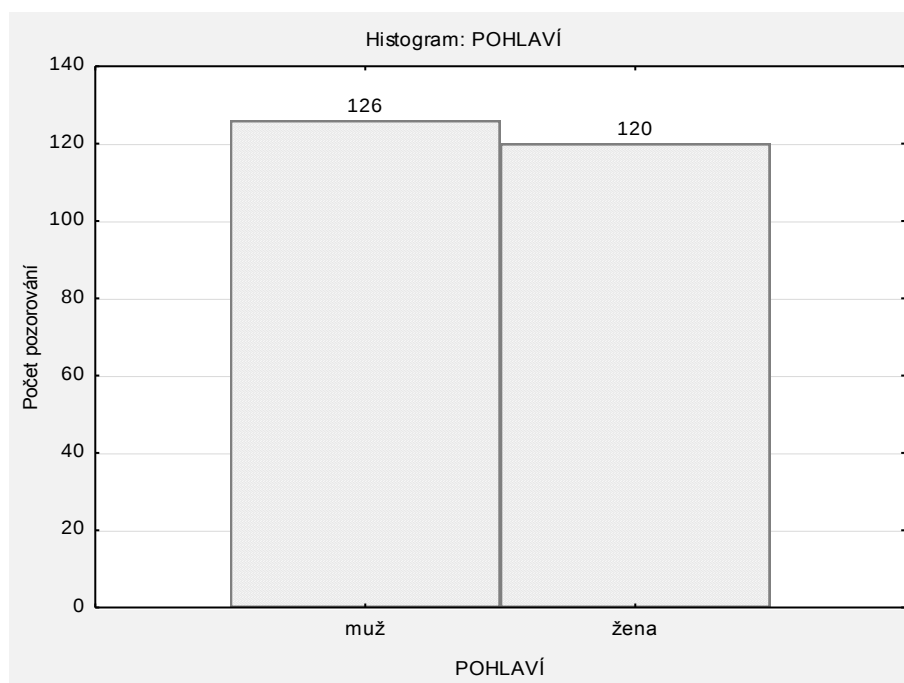
Tato forma propagace vedla k tomu, že bylo možné sběr uskutečnit v několika větších společnostech během pracovní doby. Důraz byl při výběru respondentů kladen nejen na věk, ale i na různé pracovní pozice probandů.

Poslední fáze sběru dat probíhala formou oslovování osob, které by mohly spadat do cílové skupiny, přímo v centru města Brna.

Respondenti z celé druhé fáze sběru byli za účast ve výzkumu odměněni sladkostí, nicméně informace o odměně jim byla sdělena až po skončení testování, aby bylo minimálně ovlivněno jejich aktuální rozpoložení.

6.2 Popis vzorku respondentů

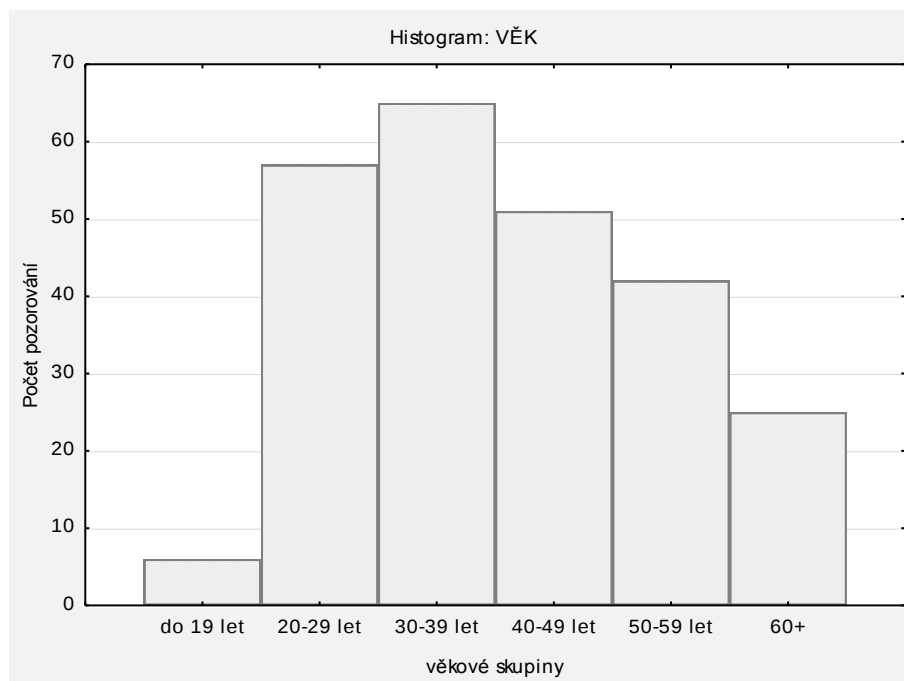
Výsledný výzkumný vzorek tvořilo celkem 246 osob, z toho 120 žen a 126 mužů.



Graf č. 1: Pohlaví respondentů

Věkové rozpětí bylo dáno procesem výběru výzkumného vzorku a omezeno pouze spodní hranicí 12 let (mladší respondenti byli vyřazeni). Důvodem bylo překonání hranice 11–12 let pro rozvoj formálních operací. Od tohoto věku je člověk schopen abstraktního myšlení, například zvažovat různé alternativy, aniž by přímo nastaly nebo zacházet s obecnými, abstraktními pojmy. (Vágnerová, 1999) Věk

respondentů se tedy pohyboval v rozmezí 12–87 let. Medián věku respondentů je 39 let.



Graf č. 2: Věk respondentů

Vzdělání bylo ve vzorku respondentů zastoupeno dle Tabulky č. 1 – necelých 53 procent respondentů mělo vysokoškolské vzdělání a 44 procent vzdělání středoškolské. Dokončené základní vzdělání udávalo jako nejvyšší dosažené pouze 5 respondentů a tři respondenti vlivem nízkého věku neměli ještě dokončenou základní školu.

Tabulka č. 1: Dosažené vzdělání respondentů

TABULKA ČETNOSTÍ: VZDĚLÁNÍ			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
ZŠ	5	5	2,03
SŠ	108	113	43,90
VŠ	130	243	52,85
nedokončená ZŠ	3	246	1,22

6.3 Použité metody

Jak je zjevné již z výše zmíněných instrukcí pro sběr dat, záznamový arch sestával ze tří částí.

První část tvořily základní demografické otázky – pohlaví, věk, vzdělání a profese.

Druhou část tvořily české verze dvou škál – škála životní spokojenosti a štěstí, které blíže popíši níže.

Třetí částí pak byly tři otevřené otázky, na něž tazatelé zaznamenávali doslovné, resp. co nepřesnější odpovědi:

- 1) *Co pro vás znamená štěstí a spokojenost?*
- 2) *Co vás dělá šťastným/ou?*
- 3) *Co vás dělá spokojeným/ou?*

6.3.1 Škála spokojenosti se životem

Škála spokojenosti se životem (Satisfaction with Life Scale) Dienera, Emmonse a jejich kolegů byla publikována v roce 1985, a jak autoři uvádějí, nikdy neměla ambici zkoumat jednotlivé komponenty spokojenosti. Cílem této škály je hodnocení vlastní všeobecné životní spokojenosti respondenta, bez ohledu na to, co konkrétně pro něj spokojenost znamená. (Diener & Emmons, 1985)

Diener škálu považuje za hodnocení kognitivní složky well-beingu a životní spokojenost považuje za zhodnocení kvality života na základě vnitřních kritérií respondenta. Celkové hodnocení podle autorů škály vychází ze srovnání s vlastním standardem, který není dán žádným vnějším imperativem. (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)

Jedná se o škálu Likertova typu o pěti položkách, tvořených výroky, na něž respondent reaguje volbou odpovědi z možností od 1 – vůbec nesouhlasím, po 5 – zcela souhlasím. Všechny položky jsou shodně kódovány tak, aby nižší skóre u každé položky odpovídal nižší celkové spokojenosti.

Položky škály jsou následující:

1. *Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.*
2. *Podmínky mého života jsou uspokojivé.*
3. *Se svým životem jsem spokojený/á.*
4. *Až dosud jsem v životě získal/a důležité věci, které jsem chtěl/a.*
5. *Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.*

Dienerova škála spokojenosti se životem byla použita ve stovkách studií a opakovaně vykazuje dobré psychometrické vlastnosti (i.a. Pavot, Diener, 2008 In: Jarden, 2011; Heyes & Joseph, 2003; Pavot & Diener, 1993).

Škála životní spokojenosti nemá, jak už bylo zmíněno, ověřené normy pro českou populaci. Protože tato práce zčásti replikuje původní Dienerův postup (1985), který míru životní spokojenosti interpretoval přímo úměrně dosaženému skóru, použijeme podobný postup pro hrubé vyhodnocení výsledků. Nicméně výsledky bude třeba považovat za předběžné a vzhledem k probíhajícímu procesu validizace škály je interpretovat spíše orientačně.

Podle výsledků Williama Pavota a Eda Dienera (1993) spadají průměry většiny skupin respondentů do pásma *spíše spokojený až spokojený*, které na původní sedmistupňové škále připadá na rozpětí skóre 23–28. Pro přehlednost uvedme srovnání pásem skóre u Dienerovy sedmistupňové a naší pětistupňové varianty škály. Pro vymezení pásem jsme použili Dienerův postup rovnoměrného rozdělení mezi jednotlivé skóre.

Tabulka č. 2: Srovnání skóre u různých variant škály spokojenosti se životem

VÝSLEDNÉ PÁSMO	skóre na 7stupňové škále	VÝSLEDNÉ PÁSMO	skóre na 5stupňové škále
extrémně nespokojený	5-9	nespokojený	5-9
nespokojený	10-14		
spíše nespokojený	15-19	spíše nespokojený	10-14
neutrální (ani spokojený, ani nespokojený)	20	neutrální (ani spokojený, ani nespokojený)	15
spíše spokojený	21-25	spíše spokojený	16-20
spokojený	26-30	spokojený	21-25
extrémně spokojený	30-35		

6.3.2 Škála štěstí

Test emocí nebo také škála štěstí (Happiness Measure) Michaela Fordyce (1988) oproti Dienerově škále měří emocionální složku well-beingu, nikoli kognitivní.

Běžně sestává ze dvou částí – první otázka se ptá na celkovou míru prožívaného štěstí

a druhá položka se týká odhadu podílu času, kdy se respondent cítí šťastný, nešťastný či neutrálně. Našemu vzorku byla administrována pouze první část testu jako samostatná metoda.

Škála je poměrně citlivá – tato jednopoložková škála dává na výběr z celkem 11 možností, z nichž si má respondent vybrat tu, s níž se nejvíce ztotožňuje. Vysoká citlivost škály s sebou nese detailní data, nicméně často také obtížné překlady jednotlivých možností, neboť čím citlivější škála, tím vyšší náročnost na jazykové nuance.

Respondent tedy na otázku „*Celkem vzato, jak šťastný/á nebo nešťastný/á se obvykle cítíte?*“ vybírá z následujících možností:

- 1) *Nesmírně šťastný/á (cítím se nadšeně, velmi radostně, úžasně)*
- 2) *Velmi šťastný/á (cítím se velmi dobře, rozjařeně)*
- 3) *Hodně šťastný/á (jsem dobře naladěn/a, cítím se opravdu dobře)*
- 4) *Mírně šťastný/á (cítím se celkem dobře, trochu vesele)*
- 5) *Trošku šťastný/á (cítím se o něco lépe než neutrálně)*
- 6) *Neutrálně (necítím se nijak zvlášť šťastně ani nešťastně)*
- 7) *Trošku nešťastný/á (cítím se o něco hůře než neutrálně)*
- 8) *Mírně nešťastný/á (cítím se nepříliš šťastně)*
- 9) *Hodně nešťastný/á (cítím se rozmrzele, jsem ve špatné náladě)*
- 10) *Velmi nešťastný/á (cítím se depresivně, jsem ve velmi špatné náladě)*
- 11) *Nesmírně nešťastný/á (cítím se naprosto depresivně, úplně zničeně)*

Tato část sama o sobě je relevantní pro náš výzkum, protože jak Fordyce píše (1983), ověřuje vnímanou kvalitu štěstí, což je pro tuto práci klíčové.

Fordyce (1988) udává test-retest validitu své škály 0,98–0,81 a přisuzuje škále štěstí vysokou validitu a nezávislost na pohlaví, věku a etniku. V původních výsledcích se s ohledem na část škály týkající se míry subjektivně vnímaného štěstí objevuje jako příklad normy průměrný skóre 6,92 (SD = 1,75).

Podle Dienera (In: Jarden, 2011) vykazuje Fordycova metoda ve srovnání s 20 dalšími metodami, které ověřoval, nejvyšší korelace s emocionálním laděním a s celkovou životní spokojeností.

6.4 Metoda zpracování dat

6.4.1 Kvantitativní část

Databáze všech případů a skóre z jednotlivých položek obou škál a proměnných vyplývajících ze sebraných demografických údajů byla vytvořena přímo v programu Statistica 13, aby bylo statistické zpracování co nejjednodušší.

K popisu demografických charakteristik vzorku respondentů byly využity základní, deskriptivní statistické funkce softwaru a jejich hodnoty byly znázorněny histogramem, případně tabulkou četností.

K dalšímu hodnocení získaných dat byly použity následující nástroje:

- zjištění koeficientu Cronbachova alfa k ověření reliability ve smyslu vnitřní konzistence škály životní spokojenosti a toho, zda lze dále počítat se součtem skóre z jednotlivých položek (ověření hypotézy H1),
- korelační matice ke zjištění vztahu mezi skóre na škále životní spokojenosti a škále štěstí (ověření hypotézy H2),
- analýza rozptylu ke zjištění vztahu mezi vzděláním a skóre v obou škálách (ověření hypotéz H3 a H4),
- t-test pro nezávislé výběry ke zjištění vztahu mezi pohlavím a skóre na obou škálách (ověření hypotéz H5 a H6).

6.3.2 Analýza obsahu odpovědí

Obsahověanalytická část výzkumu potom probíhala v několika kolech sémantické analýzy odpovědí na otevřené otázky⁹. První čtení odpovědí na otevřené otázky proběhlo zároveň se záznamem demografických a kvantitativních dat a sloužilo k tomu, získat obecný přehled o tom, jaké kategorie se v odpovědích objevují, a identifikovat sémantické kategorie, které se v odpovědích objevují.

9 V některých specifických případech sehrály roli i syntaktické aspekty. Klíčové však zůstávaly rozdíly sémantické.

Při druhém kole hodnocení vznikál postupný záznam vyskytujících se sémantických kategorií, jejichž důležitost vyplývá z cílů této práce.

Stěžejní bylo určit, zda se v odpovědích spontánně projevuje rozdíl mezi *štěstím* a *spokojeností*, tedy zda respondent sám od sebe uvádí, jestli považuje tyto dva koncepty za totožné, nebo rozdílné, případně zda je tento rozdíl zcela zjevný z obsahu odpovědí.

Druhým klíčovým momentem byla identifikace eudaimonických a hédonických prvků v odpovědích respondentů a jejich případné přiřazení k jednomu z konceptů *štěstí/spokojenost*, pokud je to možné.

Dalším krokem, který se pojil se třetím kolem procházení dotazníků, pak byl záznam determinant, které respondenti *spokojenosti* a *štěstí* atribuuji. Pokud od sebe respondent vzájemně odlišuje *spokojenost* a *štěstí*, bylo zaznamenáno i to, které subjektivně důležité determinanty přisuzuje kterému z těchto fenoménů.

Samotné vyhodnocení výsledků obsahové analýzy pak de facto spočívalo ve shrnutí četností výskytu jednotlivých kategorií. Jde tedy o postup konceptuální analýzy bez ambice vysvětlit povahu vztahů mezi sémantickými celky, nýbrž pouze předložit přehled vyskytujících se sémantických kategorií.

7 Výsledky analýzy dat

7.1 Kvantitativní analýza – životní spokojenost a štěstí

Základem kvantitativní části analýzy dat pro tuto práci bylo vyhodnocení škály životní spokojenosti a škály štěstí a jejich vztahu k sobě navzájem a k demografickým proměnným.

Na úvod shrňme celkovou úroveň životní spokojenosti a vnímaného štěstí u všech respondentů.

Průměrné skóry jednotlivých položek škály životní spokojenosti a jejich součet jsou uvedeny v Tabulce č. 3. Součet jako celkový skór životní spokojenosti používá Ed Diener (1985) i další výzkumníci (i.a. Pavot & Diener, 1993; Heyes & Joseph, 2003) v návaznosti na prokázanou vnitřní konzistenci metody. Abychom měli jistotu, že lze s tímto celkovým skórem počítat i u české zkrácené verze, provedeme níže analýzu vnitřní konzistence metody.

Tabulka č. 3: Průměry položek na škále životní spokojenosti a jejich součet¹⁰

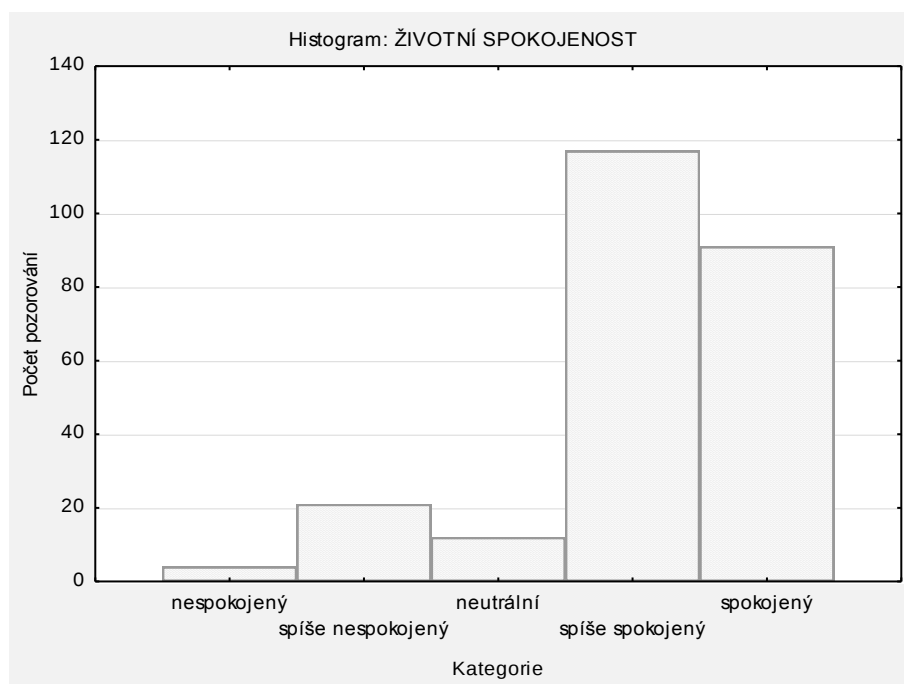
PRŮMĚRNÁ SPOKOJENOST		
Proměnná	Průměr	Směr. odchylka
IDEÁL	3,46748	0,92
PODMÍNKY	4,28862	0,86
SPOKOJENOST	4,05691	0,85
ZISK	4,02033	0,95
ZMĚNA	3,34146	1,26
SWLS součet	19,17480	3,50

¹⁰ Pro přehlednost jsou v tabulkách uváděny zkrácené názvy proměnných.

Legenda: IDEÁL = Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu. PODMÍNKY = Podmínky mého života jsou uspokojivé. SPOKOJENOST = Se svým životem jsem spokojený/á. ZISK = Až dosud jsem v životě získal/a důležité věci, které jsem chtěl/a. ZMĚNA = Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a. SWLS součet = součet skóre z jednotlivých položek.

Ačkoli se průměrné skóry všech jednotlivých položek nacházejí v pásmu nad hodnotou 3 (= nemohu se rozhodnout), ve všech případech byla minima i maxima u jednotlivých položek na krajních hodnotách. Skór součtu jednotlivých položek (SWLS součet) se pohyboval mezi hodnotami 7 a 25. Žádný z respondentů tedy svoji celkovou spokojenost nehodnotil zcela negativně (minimální skór by byl 5).

Po překódování dosažených skórů na pásma popsaná v tabulce č. 2 vypadaly výsledky následovně:



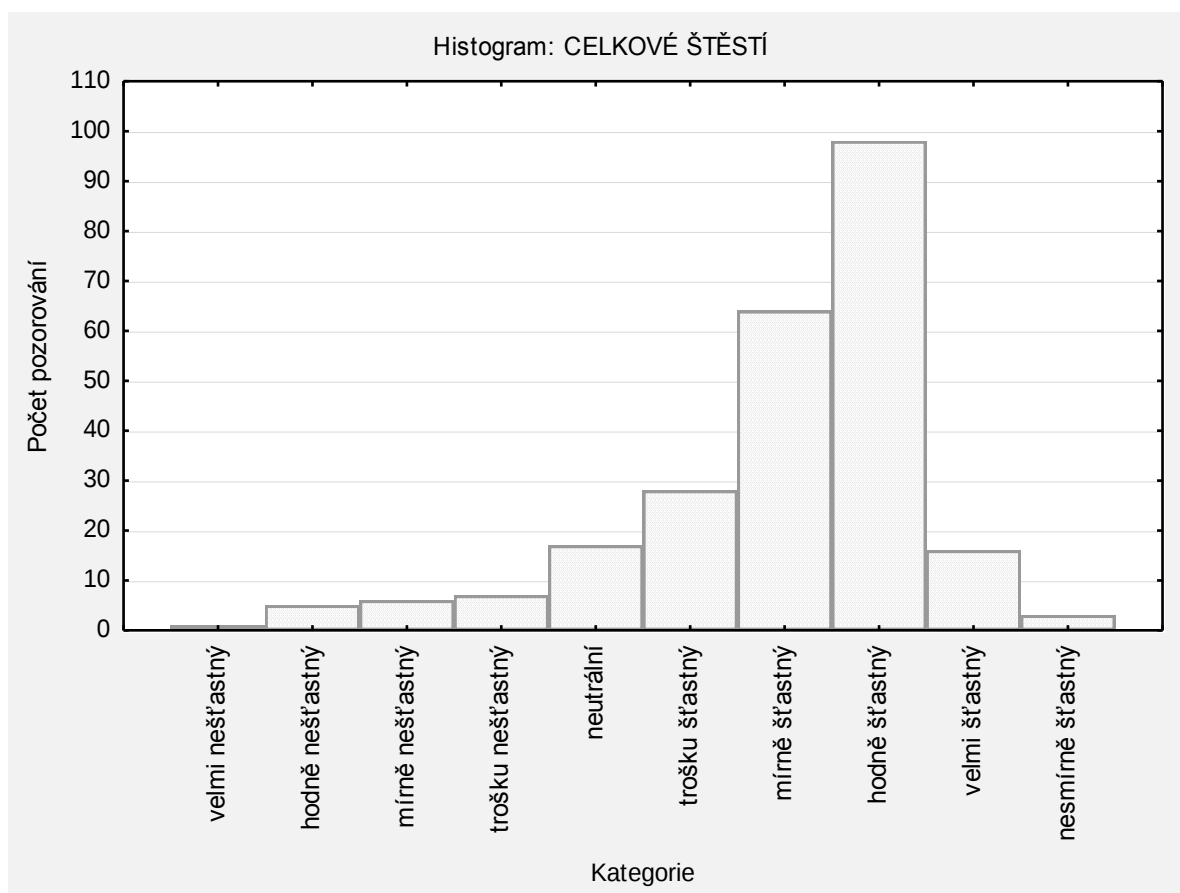
Graf č. 3: Skóry respondentů na škále spokojenosti dle definovaných kategorií

Co se týče skórů na Fordyceově škále štěstí, byly celkové výsledky respondentů následující.

Právě jak Fordyce (1983) vyzdvihuje, je jeho metoda prakticky „samoskórovací“, tudíž není třeba skóry kalkulovat. V našem případě bylo třeba odpovědi kódovat v opačném pořadí, abychom mohli výsledky snadno korelovat se skóry životní spokojenosti. Odpovědi jsme proto skórovali podle následujícího klíče:

- nesmírně šťastný – 11 bodů,
- velmi šťastný – 10 bodů,

- hodně šťastný – 9 bodů,
- mírně šťastný – 8 bodů,
- trochu šťastný – 7 bodů,
- neutrální – 6 bodů,
- trochu nešťastný – 5 bodů,
- mírně nešťastný – 4 body,
- hodně nešťastný – 3 body,
- velmi nešťastný – 2 body,
- nesmírně nešťastný – 1 bod.



Graf č. 4: Celkové skóry na škále štěstí

Průměrný skóre na škále štěstí činil 7,99 (SD = 1,58), což odpovídá kategorii *mírně šťastný*.

Průměr nebyl zkreslen krajními hodnotami (medián = 8, modus = 9).

Není bez zajímavosti, že ani jeden respondent z celého vzorku neudával nejnížší možnou úroveň štěstí (tedy 1 bod). Všechny skóre se pohybovaly v rozmezí 2–11 bodů. A celkem 84,96 procent respondentů hodnotilo své prožívané štěstí kladně (tzn. cítí se lépe než neutrálně).

Hypotéza H1 zní: Existuje statisticky významná souvislost mezi skóre z jednotlivých položek škály životní spokojenosti.

V rámci procesu ověřování psychometrických vlastností škály životní spokojenosti jsme provedli zjištění koeficientu Cronbachova alfa, aby bylo možné odhadnout reliabilitu škály ve smyslu vnitřní konzistence.

Cronbachova alfa vychází 0,76, z čehož můžeme usuzovat na vysokou reliabilitu škály, přestože původní Dienerovy výsledky (1985) přisuzují škále Cronbachův koeficient reliability dokonce 0,87.

Pro srovnání s původními Dienerovými (1985) výsledky jsme provedli také exploratorní faktorovou analýzu metodou hlavních komponent, abychom zjistili sílu náboje jednotlivých položek.

Tabulka č. 4 Faktorové náboje jednotlivých položek škály spokojenosti

FAKTOROVÉ NÁBOJE POLOŽEK		
Položka	Náboj (Diener, 1985)	Náboj (diplomová práce)
IDEÁL	0,84	0,75
PODMÍNKY	0,77	0,72
SPOKOJENOST	0,83	0,77
ZISK	0,72	0,65
ZMĚNA	0,61	0,72
vl. číslo	ChD	2,62
výklad rozptylu	ChD	0,52

Prokázalo se, že položky škály spokojenosti se životem skutečně sytí jediný faktor a že vzájemné korelace se pohybují od 0,65 do 0,77.

Výsledky analýz potvrdily statisticky významný vztah mezi jednotlivými položkami škály životní spokojenosti a umožnily dále používat součet dílčích skóre z této škály jako skóre celkové životní spokojenosti.

Hypotéza H1 byla tedy potvrzena.

Hypotéza H2 zní: Existuje statisticky významná souvislost mezi skóry ze škály spokojenosti se životem a z dotazníku štěstí.

Ed Diener a jeho spolupracovníci (1985) testovali původně souvztažnost mezi skóry na škále životní spokojenosti a na škále štěstí na dvou skupinách vysokoškolských studentů a korelační koeficient se pohyboval v rozmezí 0,57–0,58.

V našem vzorku vycházela statisticky významná korelace mezi celkovým skórem spokojenosti a skórem štěstí dokonce ještě vyšší, a to 0,62 (hladina významnosti $p < 0,05$).

Tabulka č. 5: Korelace mezi celkovou spokojeností a celkovým štěstím

KORELACE ŠTĚSTÍ A SPOKOJENOSTI				
p < ,05 N = 246				
Proměnná	Průměry	Směr. odchylka	Štěstí	Spokojenost
Štěstí	8,00	1,58	1,00	0,62
Spokojenost	19,17	3,50	0,62	1,00

Přítomností tohoto statisticky významného vztahu byla hypotéza H2 potvrzena.

Hypotéza H3 zní: Vysokoškolsky vzdělaní respondenti skórují na škále životní spokojenosti statisticky významně výše než respondenti se středoškolským vzděláním.

Vztah mezi vzděláním a skórem životní spokojenosti jsme testovali pomocí analýzy rozptylu. Jako ověření předpokladu možnosti využít parametrickou metodu jsme použili Leveneův test homogenity rozptylů. Protože výsledek Leveneova testu nebyl statisticky významný ($p < 0,05$), použili jsme klasickou parametrickou ANOVU.

Tabulka č. 6: ANOVA – vztah mezi vzděláním a celkovou spokojeností se životem

ANALÝZA ROZPTYLU								
p < ,05								
Proměnná	SČ efekt	SV efekt	PČ efekt	SČ chyba	SV chyba	PČ chyba	F	p
Spokojenost	62,958	2	31,479	2934,526	243,000	12,076	2,607	0,076

Analýza rozptylu neprokázala statisticky významný vztah mezi vzděláním a skórem na škále spokojenosti se životem ($p < 0,05$).

Hypotéza H3 se tedy nepotvrdila.

H4 zní: Vysokoškolsky vzdělaní respondenti skórují na škále štěstí statisticky významně výše než respondenti se středoškolským vzděláním.

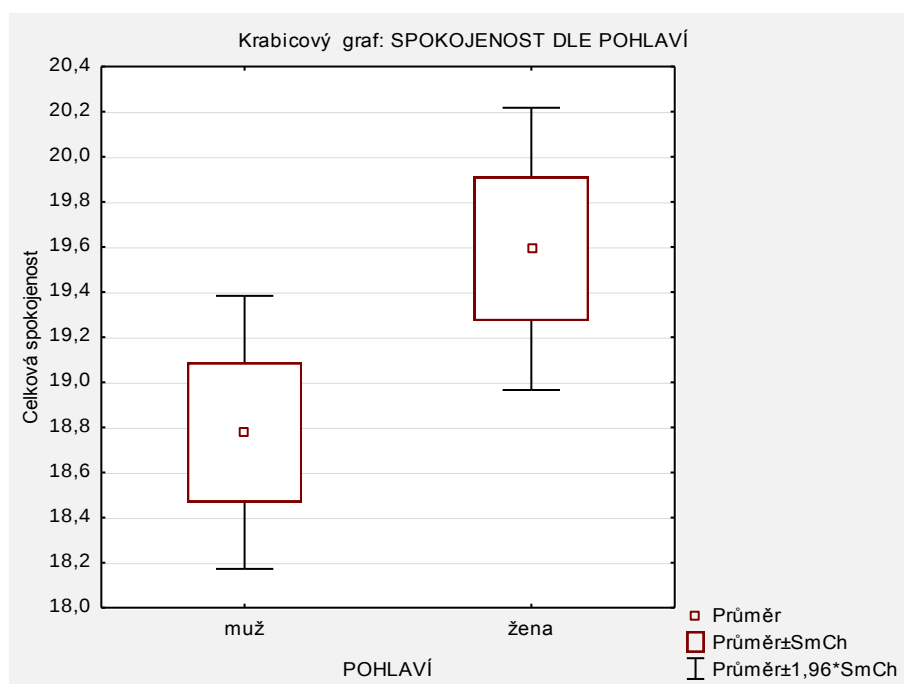
U hypotézy H4 volíme de facto analogický postup jako u hypotézy H3. Leveneův test homogenity rozptylů zde ovšem vyšel statisticky významně ($p < 0,05$), a proto byla provedena neparametrická forma analýzy rozptylu – Kruskal-Wallisův test.

Neparametrická analýza rozptylu ukázala, že mezi dosaženým vzděláním a skóry na škále štěstí neexistuje statisticky významný vztah ($H = 3,01$; $p < 0,05$).

Hypotéza H4 se tedy nepotvrdila.

H5 zní: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v celkovém skóru na škále životní spokojenosti.

Absolutní rozdíl mezi průměrnými skóry mužů a žen na škále životní spokojenosti činil 0,81 bodu (tzn. zhruba 0,23násobek směrodatné odchylky). Grafické znázornění rozdílů najdeme v následujícím grafu.



Graf č. 5: Rozdíly v životní spokojenosti dle pohlaví respondentů

Z t-testu pro nezávislé výběry potom vyplynulo, že rozdíl mezi muži a ženami v celkové spokojenosti se životem není statisticky významný ($p < 0,05$).

Tabulka č. 7: Srovnání výsledků na škále spokojenosti dle pohlaví

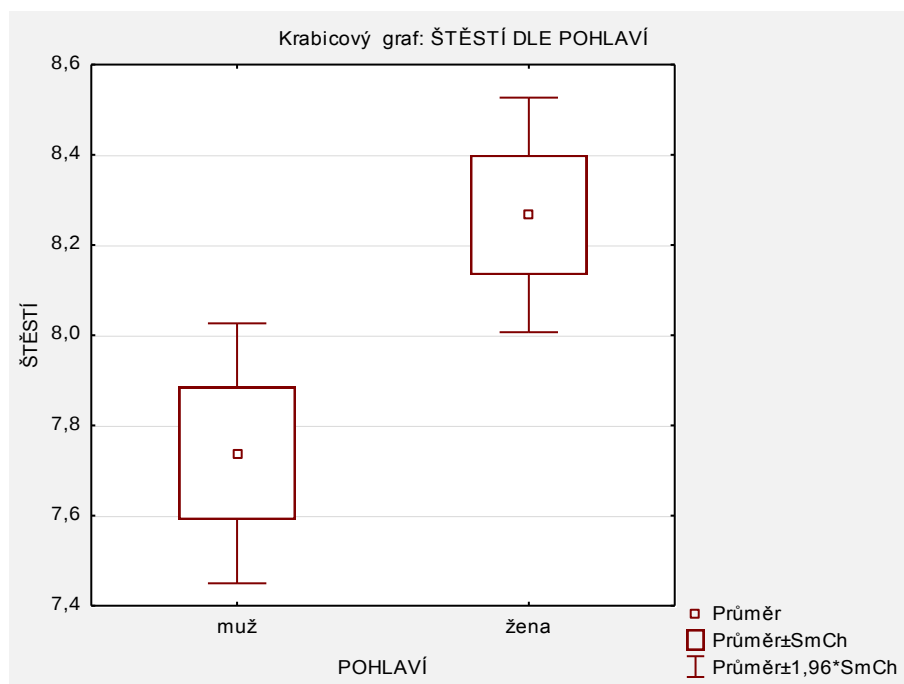
T-TEST: SPOKOJENOST DLE POHLAVÍ								
Proměnná	Průměr muži	Průměr ženy	t	SV	p	Směr. odch. muži	Směr. odch. ženy	p rozptyly
Spokojenost	18,78	19,59	-1,83299	244	0,0680	3,47	3,50	0,92

Pro ověření možných rozdílů u jednotlivých položek jsme provedli i srovnání těchto dílčích skóreů. Detailní t-test pro nezávislé výběry odhalil, že ženy statisticky významně výše skórují v otázce IDEÁL¹¹ ($t = -2,52$; $SV = 244$; $p < 0,05$).

U celkové spokojenosti rozdíly nebyly statisticky významné, a hypotéza H5 se tedy potvrdila.

Hypotéza H6 zní: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v celkovém skóru na škále štěstí.

Absolutní rozdíl mezi průměrným skórem na škále štěstí mezi muži a ženami byl 0,53 bodu (tedy zhruba 0,3násobek směrodatné odchylky).



Graf č. 6: Rozdíly v úrovni štěstí dle pohlaví respondentů

11 „Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.“

Rozdíly mezi muži a ženami opět postihne t-test pro nezávislé výběry. Vyplývá z něj, že je rozdíl mezi muži a ženami statisticky významný na hladině významnosti $p < 0,05$. Míra prožívaného štěstí je u žen mírně vyšší než u mužů.

Tabulka č. 8: Rozdíly ve štěstí dle pohlaví

T-TEST: ŠTĚSTÍ DLE POHLAVÍ								
Proměnná	Průměr muži	Průměr ženy	t	SV	p	Směr. odch. muži	Směr. odch. ženy	p rozptyly
Štěstí	7,74	8,27	-2,660791	244,00	0,0083	1,65	1,45	0,16

Bylo prokázáno, že ženy skórují na škále štěstí statisticky významně výše, a hypotéza H6 se tudíž nepotvrdila.

7.2 Analýza obsahu odpovědí

Protože mezi kritérii vyřazení ze vzorku respondentů byla z hlediska nedokončených výpovědí pouze kvantitativní část dotazníku, vzorek, u něhož jsou zkoumány odpovědi na otevřené otázky, je o 10 respondentů menší než vzorek pro předchozí část analýzy. Vzhledem k povaze této druhé části výzkumu – hodnocení četností a kategorií vzešlých z odpovědí na otevřené otázky – však takový rozdíl nehraje významnou roli.

Analýza odpovědí respondentů na otevřené otázky s sebou nese jednodušší statistické metody, avšak podstatně vyšší nároky na to, správně vysvětlit souvislosti mezi odhalenými jevy. V této podkapitole proto pouze shrneme četnosti a povahu možných vztahů mezi jednotlivými jevy naznačí následující část práce. Přesto je v některých místech nezbytné popsat způsob hodnocení odpovědí s ohledem na některou výzkumnou otázku.

Výzkumná otázka č. 1 zní: Rozlišují respondenti jasně, zda má pro ně termín štěstí a termín spokojenost odlišný význam?

V odpovědi na tuto otázku se omezíme na poměr respondentů, kteří rozdíl mezi štěstím a spokojeností udávali spontánně, bez vyzvání tazatele.

Celkem 114 respondentů se výslovně vyjádřilo k tomu, zda tyto dva pojmy považují za totožné, nebo zda mezi nimi spatřují nějaký rozdíl (bez ohledu na to, zda jej následně srozumitelně vysvětlili).

Jako směrodatné byly považovány odpovědi typu:

- „To je to stejné.“
- „Já mezi tím nevidím rozdíl.“
- „Připadá mi to jako totéž.“

Respektive:

- „To jsou dvě odlišné věci.“
- „To je každé něco jiného.“

Hlavním kritériem byl však obsah výpovědi – v odpovědích se v některých případech objevovaly výroky „to já nevím“ nebo „to je přece to samé“, ovšem následované jasným odlišným vymezením každého ze jmenovaných pojmů. V těchto případech byla odpověď hodnocena tak, že respondent mezi štěstím a spokojeností spatřuje rozdíl, jelikož předchozí část výpovědi pravděpodobně plnila spíše protetickou funkci a způsob získání času na rozmyšlení odpovědi.

Tabulka č. 9: Podíl respondentů podle rozlišování štěstí a spokojenosti

TABULKA ČETNOSTÍ: ROZDÍL SPOKOJENOST/ŠTĚSTÍ			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
výslovně se nevyjádřil	122	122	51,69
vidí mezi nimi rozdíl	58	180	24,58
považuje je za totéž	56	236	23,73

Téměř 24 procent respondentů přitom spontánně vyjádřilo, že je pro ně štěstí a spokojenost totéž, nebo že mezi nimi neshledávají žádný rozdíl.

Z celkových 236 respondentů, kteří na otevřené otázky odpověděli, 58 (tj. 24,6 %) uvedlo, že štěstí a spokojenost jsou pro ně odlišné pojmy a jejich obsah se podle nich liší. Zda se jedná o rozdíl kvalitativní, nebo kvantitativní, je předmětem následujících výzkumných otázek.

Nebylo přitom nijak omezeno, kolik kategorií rozdílů daný respondent vyjmenuje. Pokud byl rozdíl u jednoho respondenta hodnocen více kategoriemi, byly všechny zaznamenány nezávisle na sobě.

51,7 procent respondentů se však k otázce rozdílu mezi těmito dvěma pojmy vůbec nevyjádřilo.

Výzkumná otázka číslo 2: V čem spočívá rozdíl mezi *štěstím* a *spokojeností*, pokud respondenti tyto pojmy rozlišují?

Při postupné analýze odpovědí na otevřené otázky dotazníku bylo vytvořeno sedm kategorií, podle nichž respondenti případný rozdíl mezi štěstím a spokojeností hodnotí. Při dalším procházení bylo potom zaznamenáno, zda a v jaké formě se tento rozdíl projevil.

Tyto kategorie byly vymezeny následovně:

1. INTENZITA

Z předběžné analýzy vyplynul předpoklad, že se od sebe štěstí a spokojenost může u respondentů subjektivně lišit mírou neboli intenzitou pozitivního prožitku.

V míře či intenzitě spatřovalo mezi štěstím a spokojeností rozdíl 21 respondentů, tedy 36,2 % všech respondentů, kteří tyto koncepty odlišovali. To z tohoto kritéria rozlišení dělá druhý nejčastěji popisovaný rozdíl. Přitom všech těchto 21 respondentů považuje štěstí za intenzivnější prožitek než spokojenost.

Typické výpovědi v této kategorii byly:

„Spokojenost je takový předstupeň štěstí.“

„Spokojenost je o stupínek níž, štěstí je víc.“

„Štěstí a spokojenost je to stejné, ale štěstí je intenzivnější.“

„Spokojenost je takový normál a štěstí je pak silnější prožitek, něco víc.“

2. TRVÁNÍ

Další předpoklad založený na předběžné analýze byl, že subjektivně vnímaný rozdíl mezi štěstím a spokojeností může spočívat v dlouhodobosti, resp. krátkodobosti trvání.

Tento rozdíl pojmenovalo celkem 26 respondentů, což znamená téměř 45 % z těch, kteří klíčové pojmy rozlišují. Opět bylo hodnocení jednoznačné – všichni tito respondenti považují štěstí za krátkodobý jev, zatímco spokojenost je dlouhodobý stav.

Typické výpovědi v této kategorii byly:

„Štěstí je jen okamžik. Spokojenost může trvat déle.“

„Spokojenost je nějaký setrvalý stav, ale štěstí je spíš událost nebo chvilkový stav.“

„Štěstí nikdy netrvá dlouho. Spokojenost může.“

Jelikož nebyli respondenti při volbě rozdílů a priori omezeni stanovenými kategoriemi, jak je uvedeno již výše, často se do jejich výpovědi promítlo kategorií více. Konkrétně průnik odpovědí týkajících se délky trvání a intenzity prožitku byl 6 respondentů.

Typické výpovědi v této subkategorii byly:

„Štěstí je takový vrchol, vrcholný zážitek, proto netrvá nikdy tak dlouho jako spokojenost.“

„Spokojenost je dlouhodobě udržitelná, ale štěstí ne, protože to je moc silný zážitek.“

„Spokojenost může zůstat jako trochu slabší dobrý pocit, když přejde to chvilkové vrcholné štěstí.“

3. PODSTATA

Třetí kategorii, která vzešla z předběžné analýzy, nazýváme podstata a vypovídá o tom, zda vidí respondenti rozdíl mezi štěstím a spokojeností v materiálních, nebo duševních hodnotách.

Devatenáct respondentů, tedy necelá třetina (31,8 %) z těch, kteří štěstí a spokojenost rozlišují, přisuzuje štěstí duševní či duchovní rozměr, zatímco spokojenost si spojuje převážně s materiálním zabezpečením či hmotnými statky. Opačný názor (štěstí jako důsledek hmotného zajištění a spokojenost jako duševní stav) neprojevil žádný respondent.

Odpovědi typické pro tuto kategorii byly:

„Štěstí si nese každý v sobě, to je pocit, klidně maličkost. Spokojenost je mít po ruce všechno praktického, co potřebuju – mám práci, bydlení, dům.“

„Spokojenost znamená mít zajištěné základní potřeby – mít kde bydlet, pracovat, jak do práce dojet. Štěstí je pocit, dojem.“

4. EXTERNALITA/INTERNALITA

Výpovědi stejného počtu (n=19) respondentů obsahovaly známky toho, že rozdíl spočívá v odlišení vnějších podmínek a příčin a vnitřních podmínek a příčin. Spadají sem rovněž rozdíly mezi vnější náhodou a podmínkami, které se týkají jiných lidí, a vlastními vnitřními stavy či vlastní aktivitou.

Tato kategorie jako první ze jmenovaných ovšem nebyla jednoznačně jednostranně vymezená. Z 19 respondentů, v jejichž výpovědích se tato sémantická kategorie objevila, vyjádřilo 13 názor, že štěstí je stav vnitřní, niterný, zatímco spokojenost je otázkou vnějších vlivů či podmínek. Zbývajících 6 respondentů mělo názor opačný.

Příklady odpovědí souvisejících s touto kategorií jsou:

„Šťastnou se dělám já sama. Bavím se, mám dobrou náladu. (...) Spokojená jsem třeba se svou prací. Spokojenost udávají ty vnější okolnosti.“

„Šťastnou mě dělá uvědomění, že mě nic netrápí, když si spočítám svá požehnání. (...) Spokojená jsem, když si dám čaj, spokojenou mě dělají peníze.“

Respektive:

„Šťastný jsem, když jsou kolem lidí, se kterými je mi příjemné trávit čas. Spokojenost je vnitřní pocit životního bezpečí.“

„Šťastným mě dělá dobré jídlo. A spokojený jsem se sebou, když dosáhnu svých cílů.“

5. PRACOVNÍ/OSOBNÍ ŽIVOT

Pro 8 respondentů souvisí rozdíl mezi štěstím a spokojeností s dichotomií mezi osobním a profesním životem. Všech těchto 8 osob atribuuje štěstí souvislost s osobním životem, zatímco spokojenost je pro ně spojena zejména s pracovní sférou.

Příklady odpovědí jsou:

„Šťastným mě dělá rodinná pohoda. Spokojeným mě dělá pohoda v práci.“

„Štěstí je pohoda doma. Spokojenost, když je dobrá práce a naplňuje mě.“

6. EUDAIMONIA/HÉDONIA

Nejobtížněji hodnotitelnou sémantickou kategorií, která je pro tuto práci ovšem klíčová, je rozdíl mezi eudaimonickými a hédonickými aspekty well-beingu, jak jsou operacionalizované výše.

Vzhledem ke komplexnosti pojmů eudaimonia a hédonia bylo třeba již při samotné sémantické analýze odpovědi částečně interpretovat.

V případě této komplexní kategorie byly započítány i takové odpovědi, kde nebylo výslovně určeno, zda respondent pojmy rozlišuje. Jde totiž o kategorie implicitní. Bez předběžné informovanosti a záměrného zaměření pozornosti totiž nelze očekávat adekvátně vysokou míru metakognice, aby tyto subkategorie respondent explicitně rozlišil.

Na základě předem stanovených kritérií operacionalizace eudaimonie a hédonie bylo celkem 34 odpovědí respondentů výzkumu hodnoceno jako vypovídající o rozdílu mezi eudaimonickými a hédonickými aspekty při rozlišování štěstí a spokojenosti.

Přitom ve 23 případech byly ke štěstí atribuovány prvky eudaimonie a ke spokojenosti prvky hédonie. Zbýlých 11 respondentů z této skupiny naopak se štěstím propojovalo hédonické momenty well-beingu a se spokojeností prvky eudaimonické.

Odpovědi, které byly hodnoceny jako relevantní pro tuto kategorii, vypadaly například takto:

„Štěstí je pocit. A šťastným mě dělá všechno, co tu emoci vyvolává – pohled na něco pěkného, nějaká situace, reakce lidí. Cokoli, klidně maličkost. (...) Spokojeným mě dělá pochopení, uvědomění a ztotožnění se s myšlenkou, že život funguje přesně tak, jak má. Že všechno má smysl a děje se nám právě to, co se nám má dít. A že jsme pány vlastního života v závislosti na tom, zda to pochopíme a co s tím uděláme.“

„Štěstí jsou nehmotné věci, dobré vztahy s okolím, harmonie v rodinných vztazích. (...) Spokojenost znamená, že se dobře vyspím, mám dost peněz a tak.“

„Šťastnou mě dělá míra seberealizace, když se někam posunu, když to, co dělám, má smysl. (...) Spokojenost je, když nemám problém, nemusím řešit zátěž.“

Respektive:

„Štěstí je radost a smích. Udělat radost někomu jinému. (...) Spokojenost je pocit vnitřního klidu. Spokojeným mě dělá klidné a úspěšné řešení problémů a náročných situací.“

„Štěstí je nárazové, nějaký šťastný okamžik. (...) Spokojenost je vyrovnaný život, spokojená jsem při překonávání překážek.“

„Šťastná jsem, když můžu jít po městě se zmrzlinou a koukat po holkách. (...) Spokojenost ale víc závisí na tom, jestli to, co v životě dělám dává nějaký smysl.“

V odpovědi na výzkumnou otázku číslo 2 uveďme shrnutí jednotlivých kategorií s počtem respondentů, kteří tuto kategorii spontánně označili za relevantní pro rozlišení štěstí a spokojenosti:

Tabulka č. 10: Definované sémantické kategorie s četností výskytu

ČETNOST KATEGORIÍ	
SÉMANTICKÁ KATEGORIE	POČET RESPONDENTŮ
intenzita	21
trvání	26
podstata	19
externalita / internalita	6+13
pracovní / osobní život	8

VO3: Jaké jsou obecné vlivy či jevy, které respondenti považují za důležité ve vztahu k vlastnímu prožívanému štěstí a životní spokojenosti?

V průběhu analyzování obsahů odpovědí respondentů na otevřené otázky bylo vymezeno celkem 23 kategorií postihujících vlivy, které respondenti považují za determinující pro svůj prožitek štěstí či spokojenosti.

Tyto determinanty byly definovány na základě konceptuální analýzy a jednotlivé kategorie byly kódovány podle prosté přítomnosti, resp. nepřítomnosti ve výpovědi každého respondenta.

V případech, kdy byla očividná příslušnost dané determinanty k jednomu z pozorovaných konceptů (štěstí vs. spokojenost), byla tato skutečnost do databáze zanesena. U každé z nově vzniklých proměnných (pozorovaných kategorií determinant) byly proto kódováním rozlišeny tyto možné hodnoty:

0 – daná determinanta se u respondenta vůbec neobjevila,

1 – daná determinanta se objevila ve výrazné souvislosti s konceptem štěstí,

2 – daná determinanta se objevila ve výrazné souvislosti s konceptem spokojenosti,

3 – nelze určit, ke kterému konceptu se daná determinanta vztahuje, ale je patrné, že ji respondent považuje za vlivnou pro svůj celkový well-being.

Odpověď na výzkumnou otázku číslo 3 tedy leží ve vymezení následujících determinujících vlivů, které uvádíme pořadí, v jakém byly zpozorovány. U každé kategorie uvádíme jednak její vymezení a typické odpovědi, které byly v této souvislosti skórovány, jednak tabulku četností výskytu daného jevu.

1. ZDRAVÍ

Zdraví se objevilo jako determinanta well-beingu celkem u 38,1 % respondentů (n = 90) a vztahovalo se jak k samotnému respondentovi, tak i jeho blízkým. Nikdo neatribuoval zdraví výhradě kategorii štěstí a 82 z celkových 90 si zdraví spojovalo s celkovým well-beingem.

Tabulka č. 11: Četnost prvku zdraví mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: ZDRAVÍ			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	146	146	61,86
ve spokojenosti	8	154	3,39
v celkovém well-beingu	82	236	34,75

Pro forma uveďme typickou odpověď, která byla skórována jako pozitivní výskyt zdraví mezi determinantami:

„Zdraví, (...) když jsem zdravý já i moji nejbližší.“

„Hlavně když nikdo kolem netrpí žádnou chorobou, všichni jsme zdraví.“

2. RODINA

Sémantické kategorie nazvané Rodina, Láska/Partnerství a Sociální vztahy spolu souvisejí, neboť všechny vyjadřují vztahy s lidmi v okolí respondentů. Rodinné a partnerské vztahy jsou nicméně velmi specifické, a proto jsou uvedeny jako samostatná kategorie.

Tabulka č. 12: Četnost prvku rodiny mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: RODINA			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	118	118	50
ve štěstí	13	131	5,51
ve spokojenosti	12	143	5,08
v celkovém well-beingu	93	236	39,41

Rovných 50 % (n = 118) všech respondentů mezi významné vlivy zodpovědné za jejich štěstí a spokojenost počítá i rodinu. Pouze 25 respondentů rozlišovalo, zda je rodina činí spokojenými, nebo šťastnými, a dělili se mezi tyto varianty téměř shodným podílem.

Typické odpovědi jsou nepřekvapivě:

„Hlavní je pro mě moje rodina.“

„Spokojeným mě dělá moje rodina.“

„Nejdůležitější je, aby byla v pohodě rodina.“

3. LÁSKA/PARTNERSTVÍ

Do kategorie lásky/partnerských vztahů byly započítány všechny odpovědi, které romantický vztah v jakékoli souvislosti vyzdvihovaly jako samostatný vliv.

V odpovědích se to projevovalo například následovně:

„Manželství, dobrý vztah s mužem mě dělá šťastnou.“

„Když je všechno v pořádku mezi mnou a mou přítelkyní, jsem nejspokojenější.“

„Šťastným mě dělá má žena.“

„Nejspokojenější jsem, když mám ženu, kterou miluju, a ona má zase ráda mě.“

Tabulka č. 13: Četnost prvku partnerského vztahu mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: LÁSKA/PARTNERSTVÍ			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	180	180	76,27
ve štěstí	10	190	4,24
ve spokojenosti	5	195	2,12
v celkovém well-beingu	41	236	17,37

Celkem 56 respondentů (23,7 %) spatřuje v romantickém vztahu důležitý vliv ovlivňující jejich well-being. Většina z nich přitom nerozlišuje jednoznačně, zda se partnerství promítá do spokojenosti, nebo do štěstí.

4. SOCIÁLNÍ VZTAHY

Do třetí kategorie postavené na sociálních vztazích spadají všechny další interpersonální vztahy respondentů. Výpovědi byly v této kategorii skórovány tehdy, pokud zmínily přátelské a kamarádské vztahy, ale i tehdy, kdy nebylo možné určit, jaké konkrétní sociální vztahy má respondent právě na mysli.

Příklady takových výpovědí jsou:

„Šťastným mě dělají přátelé.“

„Nespokojenější jsem v okruhu svých blízkých.“

„Jak se mi daří, přímo závisí na lidech kolem mě a na tom, jak s nimi vycházím.“

Tabulka č. 14: Četnost prvku jiných sociálních vztahů mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: JINÉ VZTAHY			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	129	129	54,66
ve štěstí	8	137	3,39
ve spokojenosti	11	148	4,66
v celkovém well-beingu	88	236	37,29

Jiné než romantické či rodinné (přátelské, resp. blíže nespecifikované) interpersonální vztahy hodnotilo jako významný vliv na vlastní well-being 107 respondentů (45,3 %).

5. PRÁCE

Do 76 výpovědí (tj. 32,3 %) o proměnných ovlivňujících well-being se promítla spokojenost s prací. Výrazně víc respondentů ji přitom spojovalo se spokojeností nežli se štěstím.

Skórované odpovědi v této kategorii vypadaly například takto:

„Moje práce je pro mě důležitá, musí mi dávat smysl a musí se dařit, abych byl spokojený.“

„Spokojenou mě dělá, když se mi daří v práci.“

„Štěstí jsou třeba i pracovní úspěchy.“

Tabulka č. 15: Četnost prvku práce mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: PRÁCE			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	160	160	67,80
ve štěstí	3	163	1,27
ve spokojenosti	23	186	9,75
v celkovém well-beingu	50	236	21,19

6. ÚSPĚCH

Osmou kategorií, která se v obsahové analýze objevila, je úspěch. Nejlépe by ji vystihoval často používaný anglický termín *achievement*, protože zahrnuje jak úspěch (který může být hodnocený objektivně), tak i výkon nebo dosažení vytyčeného cíle (který je spíše subjektivně hodnocenou kategorií).

Úspěch nebo výkon považovalo za vlivný 89 respondentů (37,7 %).

Tabulka č. 16: Četnost prvku úspěchu/výkonu mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: ÚSPĚCH			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	147	147	62,29
ve štěstí	10	157	4,24
ve spokojenosti	24	181	10,17
v celkovém well-beingu	55	236	23,31

Oproti předchozí kategorii *práce* bylo v této kategorii podmínkou skórování právě hodnocení výkonu. Zatímco „fajn práce“ byla kódována pouze v kategorii 7, „dobře odvedená práce“ už spadá i do kategorie 8. Zároveň ale není kategorie *úspěch* nutně vázána na pracovní výkony.

Typické odpovědi zde tedy jsou:

„Když se mi něco opravdu podaří.“

„Když dosáhnu něčeho, co jsem chtěla.“

„Dobře odvedená práce.“

„Úspěch v práci nebo v nějakém koníčku. Když vyhraje zápas.“

7. NAPLNĚNÍ

Naplnění je těžko interpretovatelnou kategorií, neboť ji není v tomto kontextu možné vhodně operacionalizovat. Jediným kritériem pro skórování této sémantické kategorie tak byl právě výskyt výrazu „naplnění“, případně „naplňující [činnost]“. Tento prvek se vyskytl u 8,1 % respondentů (n = 19).

Tabulka č. 17: Četnost prvku naplnění mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: NAPLNĚNÍ			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	217	217	91,91
ve štěstí	1	218	0,43
ve spokojenosti	4	222	1,70
v celkovém well-beingu	14	236	5,96

8. MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Zabezpečení základních materiálních potřeb se u žádného respondenta nepojila specificky s kategorií štěstí. K vlivům podílejícím se na spokojenosti nebo na celkovém well-beingu jej započítalo 63 respondentů (26,7 %).

Tabulka č. 18: Četnost prvku materiálního zabezpečení mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: ZABEZPEČENÍ			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	173	173	73,31
ve spokojenosti	25	198	10,59
v celkovém well-beingu	38	236	16,10

Odpovědi vedoucí ke kladné hodnotě v kategorii materiální zabezpečení vypadaly například takto:

„Mám kde spát, co jíst...“

„Mám střechu nad hlavou a uspokojená základní potřeby – jídlo, pití, práci.“

„Dokážu uživit rodinu, vím, že neskončíme na ulici.“

9. VOLNÝ ČAS

Vliv volnočasových aktivit na spokojenost nebo štěstí byl v této analýze pojímán velmi obecně – v kategorii 11 byl volný čas skórován vždy, když se objevila volnočasová, resp. nepracovní činnost jako příčina štěstí nebo spokojenosti. Stejně tak bylo hodnoceno i „nicnedělání“, pokud bylo z respondentovy výpovědi patrné, že mu přináší libé pocity.

Zvlášť byly sémantické celky týkající se volného času hodnoceny v kategorii 8, jak bylo uvedeno výše.

Tabulka č. 19: Četnost prvku trávení volného času mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: VOLNÝ ČAS			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	159	159	67,37
ve štěstí	3	162	1,27
ve spokojenosti	14	176	5,93
v celkovém well-beingu	60	236	25,42

Způsob trávení volného času a možnost zvolit si aktivitu dle vlastních preferencí se objevila u necelé třetiny respondentů (n = 77).

Typické výpovědi byly:

„Když mám čas si vyjet na kolo.“

„Když můžeme s manželem strávit večer v klidu doma, třeba u filmu.“

„Vrazit na dovolenou k moři.“

10. SVOBODA

Svoboda patří opět k implicitně vyjadřovaným kategoriím (alespoň ve většině výskytů). Vedle přímých vyjádření sem byly zařazeny také výpovědi implikující potřebu autonomie a nezávislosti a vědomí, že respondentův život není svázán externími podmínkami. Zároveň je to jediná kategorie, v níž se explicitně objevil jistý celospolečenský rozměr – svoboda ve smyslu demokracie.

Příkladem takových odpovědí může být například:

„Mít možnost pohybovat se po světě.“

„Žít v demokracii.“

„Že jsme se osamostatnili a postaráme se o sebe sami.“

„Když se můžu sebrat a odjet a nic mě nespoutává.“

Aspekt svobody v některé z výše popsaných konotací uvedlo 16 respondentů (6,8 %).

Tabulka č. 20: Četnost prvku svobody mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: SVOBODA			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	220	220	93,22
ve štěstí	1	221	0,42
ve spokojenosti	2	223	0,85
v celkovém well-beingu	13	236	5,51

11. AKTIVITA

Kategorie 13 patří opět mezi ty implicitně vyjadřované. Kritériem byl projev potřeby být aktivní, aktivně ovlivňovat svůj život, vlastní směřování a míru vlastního well-beingu. Často se zde objevoval také aspekt přijetí zodpovědnosti za průběh vlastního života.

Odpovědi, v nichž byla aktivita skórována, obsahovaly například tyto prvky:

„Štěstí je postup, cesta, neustálé zlepšování a práce na sobě samém. Když si stanovím cíle a postupně jich dosahuji.“

„Když mě nic nebolí a můžu díky tomu dělat, co mě baví, nic mě neomezuje.“

„Když dosahuji cílů, které jsou provázané s mými hodnotami.“

Potřebu a uspokojení z možnosti ovlivňovat vlastní život vyjádřilo celkem 43 respondentů (18,2 %).

Tabulka č. 21: Četnost prvku aktivity mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: AKTIVITA			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	193	193	81,78
ve štěstí	5	198	2,12
ve spokojenosti	5	203	2,12
v celkovém well-beingu	33	236	13,98

12. KLID

Klid jako stav, kdy se neprojevují problémy, které by bylo třeba řešit, mezi determinující vlivy zahrnuje 105 respondentů, tedy 44,5 % všech odpovídajících probandů. Nikdo si přitom klid nebo absenci problémů nespojoval konkrétně se štěstím.

Tabulka č. 22: Četnost prvku klidu/absence problémů mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: KLID			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	131	131	55,51
ve spokojenosti	19	150	8,05
v celkovém well-beingu	86	236	36,44

Většina respondentů tuto kategorii vymezovala negativně, ale objevovaly se i pozitivní vyjádření. Příklady obou možností jsou:

„Spokojenost je, když všechno klape, mám klid.“

„Když není žádný problém, nemusím nic řešit.“

„Když jde všechno tak, jak má. Nic se neděje.“

13. SEX

U šesti respondentů se objevil mezi determinantami well-beingu sex. Ve všech případech byl tento vliv vysvětlen pouze jednoslovně.

Tabulka č. 23: Četnost prvku sex mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: SEX			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	230	230	97,46
ve spokojenosti	2	232	0,85
v celkovém well-beingu	4	236	1,69

14. PENÍZE

Od materiálního zabezpečení byla odlišena specifitější kategorie peníze, a to u těch případů, kde nebyly „peníze“ nebo „hmotné bohatství“ asociovány se zajištěním základních potřeb, případně rodiny, ale stály jako samostatný element ovlivňující well-being.

Takových případů se ve vzorku respondentů objevilo 12 (5 %).

Tabulka č. 24: Četnost prvku peníze mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: PENÍZE			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	224	224	94,92
ve spokojenosti	4	228	1,69
v celkovém well-beingu	8	236	3,39

15. SEBEAKTUALIZACE

Sémantické celky, které byly hodnoceny jako související se sebeaktualizací, měly například tuto formu:

- „naplňovat svůj potenciál“,
- „využívat všechno, co mi bylo dáno“,
- „dělám sama sebe šťastnou prací na sobě a osobním rozvoji“,
- „když se můžu realizovat, seberealizace“.

Tabulka č. 25: Četnost prvku sebeaktualizace mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: SEBEAKTUALIZACE			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	224	224	94,92
v celkovém well-beingu	12	236	5,08

Celkem se tímto způsobem vyjádřilo 12 respondentů (5,1 %).

16. NADĚJE

Ryze pozitivněpsychologické téma naděje se do výsledných kategorií promítlo v 10 případech (4,2 %). Započítány byly jak odpovědi, které výslovně udávaly determinující vliv naděje, tak ty výpovědi, v nichž se potřeba kladného očekávání od budoucnosti objevila implicitně.

Tabulka č. 26: Četnost prvku naděje mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: NADĚJE			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	226	226	95,76
ve štěstí	1	227	0,42
ve spokojenosti	2	229	0,85
v celkovém well-beingu	7	236	2,97

Podoba relevantních odpovědí byla například:

„Mít dobré vyhlídky do budoucna.“

„Mít naději, že všechno dobře dopadne.“

„Vědět, že i když je těžké období, tak skončí a pak bude lépe.“

17. RESILIENCE

Původní název proměnné, do níž byla zaznamenávána tato sémantická kategorie v programu Statistica, byl „*coping*“. To proto, že ji charakterizuje zvládání obtížných situací. Ve druhém kole analýzy byly tyto prvky shrnuty pojmem *resilience*, neboť svým obsahem de facto odpovídají Meichenbaumovu pojetí *resilience*.¹²

Ve výpovědích respondentů se to projevovalo například výrazy:

„Šťastná jsem, když překonám sebe sama.“

„Když se mi podaří nějakou obtížnou situaci obrátit v můj prospěch.“

„Když dokážu nepodlehnout negativním pocitům a jít dál.“

„Když prolomím vlastní limity.“

„Umět se nevzdávat.“

Tento typ výroků se vztahoval jak osobnímu životu, tak i pracovním či sportovním výkonům a celkově jich u našeho vzorku zaznělo 14 (*resilience* jako determinanta *well-beingu* se tedy objevilo u 5,9 % respondentů).

¹² Meichenbaum definuje *resilienci* mimo jiné jako schopnost adaptovat se úspěšně na přítomnost nebezpečí a nepřízně osudu, zvládat stresující životní události, rozvíjet se a vzkvétat tváří v tvář výzvám a neštěstí, zotavit se z nešťastných událostí nebo se jim přizpůsobit, překonat traumatické události a najít zdravou cestu dál (Meichenbaum, 2012, In: Siang-Yang, 2013).

Tabulka č. 27: Četnost prvku překonávání překážek mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: RESILIENCE			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	222	222	94,07
ve štěstí	2	224	0,85
ve spokojenosti	1	225	0,42
v celkovém well-beingu	11	236	4,66

18. TRANSCENDENCE

Přestože se kategorie transcendence ve výpovědích objevila, počet výskytů byl pouze 8 případů (tzn. 3,4 %).

Tabulka č. 28: Četnost prvku transcendence mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: TRANSCENDENCE			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	228	228	96,61
ve štěstí	1	229	0,42
ve spokojenosti	1	230	0,42
v celkovém well-beingu	6	236	2,54

Odpovědi, které byly v kategorii transcendence pozitivně skórovány, obsahovaly buď odkazy přímo na víru, nebo na méně specifický rozměr sebepřesahu.

Ty, které neobsahovaly přímo výraz *víra*, vypadaly například takto:

„Vnitřní pocit, že následuji podle svých možností (...) svou duchovní aktivitu, skupinu, duchovního učitele – to je má vnitřní osa.“

„Když žiju přítomným okamžikem, podle principu 4 dohod (...), uvědomění, že všechno je zázrak, že to, co nás potkává, je přesně to, co potřebujeme.“

19. VDĚČNOST

Celkem u 14 respondentů (tj. 5,9 %) se projevila sémantická kategorie vděčnosti. Kromě explicitních vyjádření byly jako známky vděčnosti hodnoceny zejména ty výroky, které obsahovaly výraz „být šťastný za něco“.

Tabulka č. 29: Četnost prvku vděčnosti mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: VDĚČNOST			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	222	222	94,07
ve štěstí	2	224	0,85
ve spokojenosti	2	226	0,85
v celkovém well-beingu	10	236	4,24

Jako příklady takových výpovědí mohou sloužit tyto:

„Vděčnost za to, co jsem dosáhl, vede ke spokojenosti.“

„Když mám věci, co mě těší, a přitom dobře vím, že bych je mít nemusela.“

„Jsem šťastná za to, že jsem se dožila demokracie.“

20. SMYSLUPLNOST

Prožívání smysluplnosti a vlastního života a vlastních aktivit jako smysluplných se objevilo u 27 respondentů (11,4 %), a pokud už tuto proměnnou mezi jevy ovlivňující jejich well-being zahrnuli, spojovali ji buď s well-beingem jako celkem, nebo se spokojeností.

Tabulka č. 30: Četnost prvku smysluplnosti mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: SMYSLUPLNOST			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	208	208	88,51
ve spokojenosti	5	213	2,13
v celkovém well-beingu	22	235	9,36

Výroky, které zde byly hodnoceny jako relevantní, byly například:

„Ke spokojenosti potřebuji mít směr a potřebuji dělat něco, co mi dává smysl.“

„Spokojenou mě dělá jakákoli smysluplná aktivita – ať je to péče o děti, nebo práce.“

„Spokojený jsem, když můžu dělat něco, co má smysl.“

Zejména u starších lidí měla smysluplnost podobu „užitečnosti“ a toho, „být někomu prospěšný“.

21. ALTRUISMUS

Kategorie 21 byla definována proto, aby bylo možné postihnout, zda respondent odvozuje své vlastní štěstí či spokojenost od spokojenosti lidí ve svém okolí, a to bez ohledu na to, v jakém konkrétním vztahu k nim jsou. Jedná se o relativně silnou kategorii, protože v ní kladně skórovalo 74 respondentů (31,4 %).

Tabulka č. 31: Četnost prvku altruismu mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: ALTRUISMUS			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	162	162	68,64407
ve štěstí	7	169	2,96610
ve spokojenosti	10	179	4,23729
v celkovém well-beingu	57	236	24,15254

Podmínkou pro kladný skór přitom bylo, aby se nejednalo o „spokojenou rodinu“, jejíž součástí sám respondent je, ale o štěstí/spokojenost/well-being jiného člověka nebo skupiny jiných lidí.

Příklady odpovědí, které tento požadavek splňují, jsou:

„Jsem šťastný, když můžu někomu pomoci.“

„Pro moje štěstí je důležité, aby byli šťastní lidé kolem mě.“

„Šťastná jsem, když se o svoje štěstí můžu podělit a někomu ho předat.“

22. KONGRUENCE

Dvaadvacátou kategorií, která se ve výpovědích respondentů objevila, je dimenze kongruence neboli vnitřního souladu. Jako determinující pro vlastní štěstí, resp. well-being jej určilo 9 respondentů (3,8 %).

Tabulka č. 32: Četnost prvku kongruence mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: ALTRUISMUS			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	227	227	96,19
ve štěstí	1	228	0,42
v celkovém well-beingu	8	236	3,39

Podobně jako tomu bylo u několika předchozích kategorií (např. resilience), ani zde jsme se nesetkávali se samotným termínem kongruence. Výpovědi respondentů měly například následující podobu:

„Nejít proti vlastnímu svědomí.“

„Dělat to, co považuju za správné.“

„Žít v souladu sama se sebou.“

„Nemohl bych být šťastný, kdybych měl žít v konfliktu sám se sebou, s tím, čemu věřím.“

23. BEZPEČÍ

Poslední definovaná kategorie determinant well-beingu respondentů je bezpečí. Nejedná se o příliš často se vyskytující kategorii – do svých odpovědí ji zahrnulo 11 respondentů (4,7 %). Pro přehlednost uvedme, že tato kategorie se od kategorie číslo 10 – materiální zabezpečení liší právě podstatou bezpečí. Zde se setkáváme s bezpečím ve významu jakési bazální jistoty.

Charakteristické výpovědi byly:

„Mít pocit základního životního bezpečí.“

„Šťastný jsem jen tehdy, kdy jsem připravený na všechny alternativy, mám nějaký plán B, pak se cítím bezpečně a jistě.“

„Spokojená můžu být, když jsem v bezpečí.“

Tabulka č. 33: Četnost prvku bezpečí mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: BEZPEČÍ			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	225	225	95,34
ve štěstí	1	226	0,42
ve spokojenosti	8	234	3,39
v celkovém well-beingu	2	236	0,85

VO4: Objevují se v odpovědích respondentů eudaimonické i hédonické aspekty štěstí?

Rozdíly mezi hédonií a eudaimonií byly i ve druhé části konceptuální analýzy odpovědí hodnoceny podle stejných operacionalizačních kritérií. V tomto oddíle šlo ovšem o to, určit četnost výskytů prvků, které jsou svou povahou provázané s eudaimonií, nebo hédonií. Postup byl přitom analogický jako při určování vlivů, které respondenti považují za determinující pro své štěstí, resp. svoji spokojenost či svůj celkový well-being.

HÉDONIA

Mezi hédonické fenomény ovlivňující well-being, resp. štěstí či spokojenost, spadají všechny determinanty pozitivních emocí, krátkodobého potěšení, fyzického uspokojení, pocity uspokojení v souvislosti s nenáročnými situacemi, absencí problémů a tak podobně.

Typické odpovědi relevantní pro tuto sémantickou kategorii byly například:

„Když všechno klape, když nemusím řešit problémy.“

„Když se dobře najím a vyspím.“

„Když dostanu pěkný dárek nebo se na mě někdo usměje.“

„Když můžu jít na výlet a je pěkné počasí.“

Tabulka č. 34: Četnost prvků hédonie mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: HÉDONIA			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	44	44	18,64
ve štěstí	11	55	4,66
ve spokojenosti	23	78	9,75
v celkovém well-beingu	158	236	66,95

Jak vyplývá z tabulky četnosti výskytu hédonických determinujících vlivů na well-being respondentů, pouze 44 (18,6 %) respondentů hédonické vlivy do své výpovědi nezahrnulo. Mezi determinanty vlastního well-beingu je tak počítalo 192 respondentů.

Jak je patrné z kontingenční tabulky (Tabulka č. 36), hédonické prvky se objevovaly často souběžně s jinými aspekty, včetně eudaimonických.

EUDAIMONIA

Podle stanovených podmínek byly za projevy eudaimonických vlivů považovány takové sémantické kategorie, které souvisely s překonáváním překážek, prolamováním homeostázy, osobními hodnotami, rozvojem osobnosti, smyslností.

Typické výpovědi pro kódování této kategorie byly například:

„Když mám smysluplnou práci, hluboké vztahy s lidmi okolo, uvědomuji si svoji chuť růst. (...) Když si v těžkých životních obdobích uvědomuji to, že jsem v tom období, že to jednou přejde...“

„Možnost realizovat svůj potenciál. (...) Svědomí – pocit, že jsem udělal více dobrých skutků než špatných. (...) Nežít v konfliktu, tedy nemuset dělat to, o čem nejsem přesvědčen, co nezastávám.“

Výskyt sémantických kategorií, ze kterých by bylo možno usuzovat na subjektivně vnímaný význam eudaimonických fenoménů, byl poměrně výrazně méně četný než u hédonických aspektů. V 93 případech (39,4 % všech respondentů) se takové vlivy vůbec neobjevily. Nepatrně častěji se u respondentů rozlišujících štěstí a spokojenost eudaimonické vlivy promítaly do vnímání štěstí než spokojenosti. U 105 ze 143 respondentů, kteří eudaimonii ve svých výpovědích reflektovali, však nebylo možné určit, zda se vyjadřují ke štěstí, nebo ke spokojenosti, a tudíž byly tyto vlivy atribuovány k celkovému well-beingu, bez ohledu na jeho kognitivní, či emocionální hodnocení.

Tabulka č. 35: Četnost prvků eudaimonie mezi determinantami well-beingu

TABULKA ČETNOSTÍ: EUDAIMONIA			
Kategorie	Četnost	Kumulativní četnost	Relativní četnost (v %)
neobjevilo se	93	93	39,41
ve štěstí	21	114	8,90
ve spokojenosti	17	131	7,20
v celkovém well-beingu	105	236	44,49

Pro další interpretaci výsledků bude důležité ověřit, zda se determinanty eudaimonické a hédonické povahy objevují paralelně, nebo střídavě.

Tabulka č. 36: Souběžnost výskytu eudaimonie a hédonie v determinantách well-beingu

KONTINGENČNÍ TABULKA: EUDAIMONIA / HÉDONIA					
HÉDONIA	EUDAIMONIA neobjevilo se	EUDAIMONIA ve štěstí	EUDAIMONIA ve spokojenost	EUDAIMONIA v celkovém well-beingu	Řádkové součty
neobjevilo se	19	1	0	24	44
ve štěstí	1	0	8	2	11
ve spokojenosti	3	16	4	0	23
v celkovém well-beingu	70	4	5	79	158
Vš. skupiny	93	21	17	105	236

Z kontingenční tabulky vyplývá mimo jiné to, že nejčastější varianty společného výskytu eudaimonie a hédonie jsou:

- A) prvky eudaimonie se neobjevily vůbec a hédonické momenty byly zároveň považovány za klíčové pro celkový well-being ($n = 70$),
- B) celkový well-being, tedy jeho emocionální i kognitivní hodnocení, je zároveň ovlivněn jak hédonickými, tak eudaimonickými fenomény ($n = 79$).

8 Shrnutí empirické části

Před interpretací výsledků práce shrňme závěry o hypotézách a výzkumných otázkách, které vyplynuly z empirické části této práce.

Hypotéza H1 zněla: Existuje statisticky významná souvislost mezi skóry z jednotlivých položek škály životní spokojenosti.

Tato hypotéza se potvrdila.

Hypotéza H2 zněla: Existuje statisticky významná souvislost mezi skóry ze škály spokojenosti se životem a z dotazníku štěstí.

Tato hypotéza se potvrdila.

Hypotéza H3 zněla: Vysokoškolsky vzdělaní respondenti skórují na škále životní spokojenosti statisticky významně výše než respondenti se středoškolským vzděláním.

Tato hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza H4 zněla: Vysokoškolsky vzdělaní respondenti skórují na škále štěstí statisticky významně výše než respondenti se středoškolským vzděláním.

Tato hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza H5 zněla: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v celkovém skóru na škále životní spokojenosti.

Tato hypotéza se potvrdila.

Hypotéza H6 zněla: Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v celkovém skóru na škále štěstí.

Tato hypotéza se nepotvrdila.

Výzkumná otázka VO1 zněla: Rozlišují respondenti jasně, zda má pro ně termín *štěstí* a termín *spokojenost* odlišný význam?

Celkem 51,7 % respondentů se k rozdílu mezi štěstím a spokojeností nevyjádřilo. 23,7 % respondentů považuje spokojenost a štěstí za totožné koncepty a 24,6 % je považuje za koncepty odlišné.

Výzkumná otázka VO2 zněla: V čem spočívá rozdíl mezi *štěstím* a *spokojeností*, pokud respondenti tyto pojmy rozlišují?

Sémantické kategorie, podle kterých od sebe respondenti rozlišovali štěstí a spokojenost, byly:

- 1) eudaimonia/hédonia (n = 34),
- 2) dlouhodobost/krátkodobost trvání (n = 26),
- 3) intenzita prožitku (n = 21),
- 4) materiální/duševní podstata (n = 19),
- 5) externalita/internalita (n = 19), a
- 6) souvislost s pracovním/osobním životem (n = 8).

Ze současných výsledků ovšem nelze jednoznačně určit, který pól dichotomních kategorií je častěji atribuován kterým z konceptů štěstí, či spokojenost.

Výzkumná otázka VO3 zněla: Jaké jsou obecné vlivy či jevy, které respondenti považují za důležité ve vztahu k vlastnímu prožívanému štěstí a životní spokojenosti?

Kategorie, které se ve výpovědích respondentů objevily, jsou uvedeny v tabulce č. 37, a to v pořadí od nejčastěji se vyskytujících po nejméně frekventované. Síla zastoupení udává, kolik procent ze všech respondentů tuto kategorii do svých odpovědí zahrnulo.

Tabulka č. 37: Shrnutí kategorií determinant well-beingu respondentů

POŘADÍ dle četnosti	SÉMANTICKÁ KATEGORIE	ČETNOST	SÍLA ZASTOUPENÍ (v %)
1	hédonia	192	81,36
2	eudaimonia	143	60,59
3	rodina	118	50,00
4	jiné vztahy	107	45,34
5	klid/absence problémů	105	44,49
6	zdraví	90	38,14
7	úspěch	89	37,71
8	volný čas	77	32,63
9	práce	76	32,20
10	altruismus	74	31,36
11	materiální zabezpečení	63	26,69
12	láska/partnerství	56	23,73
13	aktivita	43	18,22
14	smysluplnost	27	11,44
15	naplnění	19	8,05
16	svoboda	16	6,78
17	resilience	14	5,93
18	vděčnost	14	5,93
19	peníze	12	5,08
20	sebeaktualizace	12	5,08
21	bezpečí	11	4,66
22	naděje	10	4,24
23	kongruence	9	3,81
24	transcendence	8	3,39
25	sex	6	2,54

Výzkumná otázka V04 zněla: Objevují se v odpovědích respondentů eudaimonické i hédonické aspekty štěstí?

Z celkových 236 respondentů, kteří zodpověděli otevřenou otázku, 143 celkových výpovědí obsahovalo prvky eudaimonického štěstí a 192 výpovědí zahrnovalo aspekty hédonické.

Pokud odhlédneme od toho, zda byly eudaimonické a hédonické prvky atribuovány štěstí, či spokojenosti, lze z kontingenční tabulky vyčíst, že v 19 případech byly odpovědi respondentů natolik nekonkrétní, že v nich nebylo možné identifikovat

ani eudaimonické, ani hédonické aspekty. V 74 případech se objevovaly hédonické prvky bez přítomnosti eudaimonického rozměru well-beingu. V 25 případech se objevily aspekty eudaimonie bez hédonických prvků. A v celkem 118 případech reflektovali respondenti souběžně jak eudaimonický, tak hédonický rozměr well-beingu.

Tabulka č. 38: Společný výskyt eudaimonických a hédonických prvků ve všech složkách well-beingu

KONTINGENČNÍ TABULKA: EUDAIMONIA / HÉDONIA celkově			
HÉDONIA	EUDAIMONIA neobjevilo se	EUDAIMONIA objevilo se	Řádkové součty
neobjevilo se	19	25	44
objevilo se	74	118	192
Vš. skupiny	93	143	236

9 Diskuse

Cílem této části práce je interpretovat zjištěné výsledky, zasadit je do kontextu příbuzných výzkumů, analyzovat limity této studie a nastínit možnosti využití jejích poznatků.

9.1 Interpretace výsledků

V první řadě stojí za povšimnutí průměrné skóry tohoto vzorku české populace na škálách životní spokojenosti (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) a štěstí (Fordyce, 1983).

William Pavot a Ed Diener (1993) připsali většině testovaných skupin průměrné skóre životní spokojenosti v pásmu 23–28 bodů, tedy na přelomu pásem *spíše spokojený* a *spokojený*. V porovnání s tím je průměrný skór spokojenosti našeho vzorku ($d = 19,16$; $SD = 3,50$) přesně v tomtéž pásmu spokojenosti jako u souborů, s nimiž pracoval Diener s kolegy ve Spojených státech.

V těchto pásmech – *spíše spokojený* až *spokojený* – se pohybovaly i výsledky příbuzných studií provedených v posledních letech na Masarykově univerzitě. Petra Švábenská (2012) u vzorku 240 osob ve věku 20–34 let zkoumala vliv partnerského vztahu, neuroticismu a extravertze na životní spokojenost a došla k průměrnému skóru 21,67 ($SD = 6,4$). Doubková (2012), která se zabývala souvislostmi mezi vztahem k přírodě, smysluplností a spokojeností, na vzorku 171 mladých lidí (18–25 let) zjistila průměrný skór 16,38 ($SD = 3,95$). Obě tyto studie přitom používaly tutéž pětistupňovou formu škály spokojenosti jako tato diplomová práce.

Jako příklad evropské, nicméně ne-české studie můžeme uvést validizační studii škály životní spokojenosti provedenou v Portugalsku pro stárnoucí populaci. U vzorku 1003 seniorů ve věku 60–90 let byl průměrný skór 16,5 bodu ($SD = 1,55$). Celkově se tedy potvrzuje Dienerův závěr, že se průměrné skóry pohybují v pásmech *spíše spokojený* až *spokojený*.

Průkopník kvantifikace štěstí Michael Fordyce (1983) zase udával průměrné skóre u vzorku mladých lidí ve Spojených státech (jeho vzorek tehdy sestával

z vysokoškoláků) 6,92 (SD = 1,75). Průměrný skóre respondentů z našeho vzorku přitom dosahuje 7,99 (SD = 1,58), což je o 0,67 směrodatné odchylky více.

Výsledky Petry Kahánkové (2011) udávají u vzorku 407 českých adolescentů statisticky nevýznamně rozdílné průměry u mužů ($d = 7,56$) a u žen ($d = 7,77$), které svým průměrem její respondenty řadí do pásma mírného štěstí právě tak, jak tomu bylo u našeho vzorku. Karel Riegel (2013) rovněž sledoval na vzorku 62 Čechů mimo jiné právě i skóre na Fordycově škále štěstí a píše, že tito respondenti nejčastěji uváděli úroveň štěstí 9 („hodně šťastný“) a neobjevil se rozdíl mezi muži a ženami. Tento výzkum měl však vzorek charakterizovaný aktivním zájmem o sportovní činnost, čemuž lze připsat možný vliv na celkový vyšší skóre.

Jak již bylo zmíněno v textu práce, problémem při interpretaci výsledků je absence českých norem pro obě použité metody. Zároveň nemáme k dispozici výsledky srovnatelných souborů respondentů. Důležité nicméně je, že rámcově se subjektivní hodnocení vlastního well-beingu u našeho vzorku nijak zásadně neliší od průměru jiných vzorků z jiného prostředí.

Drobný, nicméně statisticky významný rozdíl se objevil mezi muži a ženami v položce *ideál* (Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.). Tato skutečnost vzbuzuje otázku týkající se aspirační úrovně mužů a žen (ve smyslu výkonu či pozice, které chce jedinec dosáhnout) ve vztahu k prožívané spokojenosti a do budoucna by mohl přinést zajímavý podnět pro navazující výzkum.

Výzkum potvrdil vysokou reliabilitu (resp. vnitřní konzistenci) škály životní spokojenosti a relativně vysokou korelaci výsledků škály spokojenosti se škálou štěstí lze interpretovat jako jeden z kousků puzzle do celkového obrazu o validitě těchto metod. Pro další validizaci metod je však nutno považovat vysokou vnitřní konzistenci testu za potenciální varovný signál pro to, abychom nepodcenili validitu škály. (Urbánek, 2002)

Většina dalších výsledků potvrdila dosud se objevující výzkumné závěry. Mimo jiné i díky pracím Marka Blatného (2001), jeho spolupráci s Martinem Jelínkem a Jaroslavou Dosedlovou (2004) či studii Ivy Šolcové a Vladimíra Kebzy (2005)

není překvapením, že je subjektivní hodnocení životní spokojenosti nezávislé na věku respondentů a na pohlaví.

Zajímavější již je statisticky významný rozdíl hodnocení vlastního prožívaného štěstí mezi muži a ženami – ženy skórovaly na škále štěstí výše než muži. Například Agneta Fischerová (2000) ve své knize o genderových rozdílech v emocionálních fenoménech navrhuje, že jsou tyto odlišnosti dány rozdíly v sociálních rolích. Implicitní definice sociálních rolí mužů a žen jsou však velmi úzce spojeny s konkrétní kulturní tradicí a bylo by třeba tuto teorii hlouběji ověřit právě v této souvislosti.

Vyjděme nicméně z předpokladu, že štěstí je emocionální složkou hodnocení celkového well-beingu (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) a uvažme, že se muži a ženy neliší v kognitivním hodnocení vlastního well-beingu. Pokud je skutečně rozdíl jen v emocionální složce, tedy v tom, jak muži a ženy odlišně prožívají vlastní well-being, samo se nabízí využít poznatky Crumové a Saloveye, totiž že způsob zvládání emocí může vést ke zvýšení schopnosti kreativně a inovativně reagovat a rovněž celkové resilience. (Crum & Salovey, 2013)

Absence rozdílu mezi pohlavími v životní spokojenosti a přítomnost genderového rozdílu v míře štěstí navíc evokuje možnou interpretaci, že subjektivní pocit well-beingu není závislý na vnějších okolnostech. Právě jak píše dříve zmíněný Csikszentmihalyi (2008).

U souvztažnosti well-beingu s dosaženým vzděláním se naše výsledky odchýlily od závěrů Šolcové a Kebzy (2005), nicméně je třeba přiznat, že co do vzdělání nebyl vzorek tohoto výzkumu reprezentativní, protože zastoupení respondentů se základním vzděláním nebylo dostatečné na to, aby tato skupina mohla být zahrnuta do analýzy rozptylu. Můžeme tedy konstatovat jen tolik, že se neprojevil rozdíl mezi středoškolsky a vysokoškolsky vzdělanými respondenty.

Z rozdílů, které respondenti mezi štěstím a spokojeností nalézali, vzešlo 6 zmíněných kategorií – eudaimonia/hédonia, dlouhodobost/krátkodobost trvání,

intenzita prožitku, materiální/duševní podstata, externalita/internalita a souvislost s pracovním/osobním životem. O četnostech jednotlivých rozdílů byla řeč v kapitole Výsledky výzkumu. V tomto momentě je klíčové jednak to, že 3 kategorie byly jednoznačné v tom smyslu, že všichni respondenti, kteří rozdíl definovali, se shodli na příslušnosti štěstí či spokojenosti k téže hodnotě dané proměnné.

Byly to:

- **intenzita** (štěstí je intenzivnější prožitek než spokojenost),
- **trvání** (štěstí je krátkodobý stav, zatímco spokojenost může být dlouhodobá),
- **materiální/duševní podstata** (štěstí je duševní stav, zatímco spokojenost je dána zabezpečením materiálních potřeb).

Jednoznačně byla vymezena i kategorie pracovní/osobní život (spokojenost byla spojována s pracovní sférou), nicméně počet respondentů dosahoval pouze $n = 8$, a tudíž ji nebudeme považovat za ověřenou.

Rozdíl v eudaimonických/hédonických momentech byl definován příliš malým rozdílem v četnosti jednotlivých variant rozdílů, aby bylo možné jej interpretovat.

Malým uspokojením může být skutečnost, že když jsme vybrali kategorie, které by ze své podstaty měly souviset s eudaimonií (materiální/duševní hodnoty a délka trvání) a korelovali je s výskytem rozdílů mezi eudaimonickými a hédonickými momenty, objevil se slabý, ale významný vztah mezi štěstím jako duševní hodnotou a štěstím jako eudaimonií a vice versa ($0,12; p < 0,05$).

Délka trvání štěstí s kategorií eudaimonie (ve smyslu dlouhodobého stavu)/hédonie (ve smyslu krátkodobého stavu) v žádném vztahu není, nicméně toto lze vysvětlit sémantickým rozkolem výrazu *štěstí* v češtině, který nelze opomíjet. Vždy je nutno brát v potaz význam štěstí jako kladně hodnocené

náhodné události, případně tendence činit náhodně pozitivní rozhodnutí¹³. V tomto smyslu pochopitelně nelze očekávat dlouhou udržitelnost.

Vlivy, které respondenti považují za směrodatné pro vlastní well-being, byly:

- četnost 50 % a více: hédonia, eudaimonia, rodina;
- četnost nad 30 %: jiné (přátelské) vztahy, klid, zdraví, úspěch, volný čas, práce, altruismus;
- četnost 10–30 %: materiální zabezpečení, láska/partnerství, aktivita, smysluplnost;
- četnost nižší než 10 %: naplnění, svoboda, resilience, vděčnost, peníze, sebeaktualizace, bezpečí, naděje, kongruence, transcendence, sex.

Pokud bychom uvažovali všechny kategorie mezilidských vztahů jako jedinou proměnnou, získáme četnost $n = 188$ (79,7 %), což z interpersonálních vztahů činí nejčetnější konkrétní (nepočítaje obecnější kategorii hédonii) determinantu well-beingu. Nepotvrdily se tak námitky některých výše zmíněných výzkumníků, kteří protestují proti přeceňování významu sociálních vztahů (Saphire-Bernstein & Taylor, 2013).

Zároveň je to v souladu se Seligmanovým pilířem pozitivních vztahů (Seligman, 2012). Kdybychom chtěli nalézt paralely mezi Seligmanovými prvky PERMA a zde popsanými kategoriemi, patrně by kromě kategorií se shodným názvem (smysluplnost, vztahy, úspěch) byly analogické kategorie angažovanost – aktivita, pozitivní emoce – hédonie. Nicméně kategorie smysluplnost a aktivita se v tomto výzkumu ukázaly jako spíše balancující na hraně významnosti, a proto nelze Seligmanův model na našem vzorku jasně potvrdit.

Pokud bychom se chtěli přidržet teorie Joara Vittersøa (2005), museli bychom seznat, že respondenti častěji nahlíželi na svůj osobní well-being v souvislosti s hédonickými fenomény a téma *prolamování homeostázy* se v odpovědích objevovalo významně méně často než setrvávání v komfortní zóně jednorozměrné spokojenosti.

13 Odpovídá anglickému *luck*.

Konečně shrňme, že výsledky této studie významově souhlasily s výsledky Antonelly Delle Fave a její rozsáhlé studie EHHI (Delle Fave et al., 2010). Podle jejích výzkumů je štěstí stav harmonie a klidu a s tím korespondují i naše výsledky, podle kterých významný podíl respondentů štěstí (resp. v našem kontextu well-being) definuje skrze vyrovnanost – klid a absenci problémů. Zároveň je zde shoda na nejzásadnějších proměnných, které dále well-being ovlivňují. Jsou to rodina, mezilidské vztahy a zdraví.

Zajímavá shoda panuje mezi touto studií a EHHI (Delle Fave et al., 2010) i v tom, že se v odpovědích respondentů jen velmi zřídka vyskytuje význam společnosti a celospolečenských témat (*community and social issues*).

Barbara Fredrickson (2013) dává podnět k zamyšlení poznámkou, že pojímat lásku pouze v partnerském či manželském kontextu je příliš omezující, a že abychom této emoci porozuměli, je nutné se na ni dívat v širších souvislostech. Jelikož výpovědi respondentů v tomto výzkumu byly často příliš stručné nebo abstraktní, nebylo možné různé rozměry lásky v odpovědích zachytit.

Pro navazující výzkum by bylo možné z těchto výsledků vyvodit konkrétní hypotézy na místo obecných výzkumných otázek. Například H: Respondenti se subjektivně spokojenou rodinou vykazují vyšší míru spokojenosti než respondenti s malfunkční rodinou a tak analogicky i u ostatních definovaných kategorií determinant.

Směr této i naznačených budoucích studií je dán poměrně jednoduše – porozumění komplexnímu pojmu štěstí a jeho determinantám je jediným způsobem, jak se k tomuto kýženému stavu můžeme systematicky přibližovat, a potažmo to usnadňovat i ostatním skrze vhodně adaptované programy pozitivního vzdělávání, a to jak u cílové skupiny dětí, tak u psychoterapeutických a jiných seberozvojových programů pro dospělé.

9.2 Přínos a limity výzkumu

Hlavní přínos této diplomové práce tkví v otevření tématu laických definicí štěstí a spokojenosti v české populaci (resp. v českém jazyce). Téma laických interpretací

je například klíčové pro další průběh validizace psychometrických nástrojů měřící dotyčné pozitivněpsychologické fenomény.

Výhodou této studie je poměrně rovnoměrně rozložený vzorek respondentů, co se týče věku a pohlaví. To umožňuje využít získaná data pro další kvantitativní srovnávání, například na mezinárodní úrovni, jak bylo naznačeno v předchozím oddíle diskuse. Zároveň je jeho předností, že všechny odpovědi byly získány osobním rozhovorem, čímž se eliminuje nedostatečná koncentrace pozornosti respondentů na otázky.

Zároveň dala kombinace několika fází sběru dat vzniknout poměrně rozsáhlému souboru dat kvalitativní povahy, což by při jednom tazateli bylo příliš náročné. Tomu odpovídá i vysoký počet identifikovaných sémantických kategorií. Přestože se některé kategorie v tomto souboru objevily pouze zřídka, může být jejich definice přínosná do budoucna. Pro další výzkum totiž mohou být významné i ty kategorie, které u našeho vzorku svou četností výrazně nevyčnívaly, pokud budou zkoumány ve specifitějším kontextu.

Co se limitů práce týče, nejzásadnější intervenující vliv, který bylo možné identifikovat zejména v průběhu sběru dat, je náročnost komunikace o tématech štěstí a spokojenosti. Ne snad proto, že by respondenti neměli nápady či názor, ale témata jsou pro ně natolik intimní, že je těžké o nich hovořit. Zároveň byla neochota štěstí a spokojenost probírat vyšší u osob, které předem deklarovaly jejich nízkou úroveň. V několika případech byla dokonce odpověď na nabídku zúčastnit se výzkumu „ne, promiňte, ale já moc šťastný nejsem“. Toto a subjektivně překvapivě vysoké průměry na škálách spokojenosti i štěstí implikují možný vliv sociální žádoucnosti. Přestože minimálně u Dienerovy škály životní spokojenosti byla při původním testování prokázána velmi slabá korelace se sociální desiderabilitou – 0,02 – měřenou Marlowe-Crowneovou škálou sociální žádoucnosti (Diener, 1985), je nutné předpokládat, že naše výsledky tento jev alespoň částečně zkreslil, a přizpůsobit této skutečnosti design navazujících výzkumů (např. zařazením položek sociální žádoucnosti).

Další limity vyplývají z použitých výzkumných metod. Jak bylo zmíněno, prvním problémem je absence norem pro obě použité škály. Replikace autorova postupu

u škály životní spokojenosti (rozpočítání skóre rovnoměrně do jednotlivých pásem) je nicméně pro orientační interpretaci akceptovatelná.

Z odpovědí respondentů bylo dále patrné, že po sobě následující otázky na štěstí a spokojenost implikují, že mezi těmito pojmy existuje rozdíl, a tím pádem respondenty navádí k nalezení rozdílu, který je pouhým artefaktem. V průběhu analýzy jsme se toto riziko pokusili eliminovat rozhodováním na základě spontánně udávaných rozdílů a pouze tyto spontánně a jasně stanovené rozdíly jsme poté kvantifikovali. Lze ovšem předpokládat, že se široce zaměřenými otázkami podařilo získat rovněž širší spektrum odpovědí. Bude otázkou pro další výzkum, zda se v modelu dvou sledovaných skupin, z nichž jedné se budeme ptát pouze na spokojenost a druhé pouze na štěstí, tyto kategorie potvrdí, nebo nepotvrdí.

Vzhledem k tomu, že strukturované rozhovory (otevřené otázky) trvaly v průměru 4–8 minut, nelze očekávat, že by respondenti podávali vyčerpávající a úplný výčet determinant a aspektů štěstí a spokojenosti, které považují za důležité. Zároveň nebylo možné rozhovor protahovat, protože by se nutně narušila struktura rozhovoru nezbytná pro porovnatelnost odpovědí.

V průběhu samotné obsahové analýzy se jako problematické ukázalo kódování a vyhodnocování obsahu bez křížového ověření druhým výzkumníkem. Běžné riziko snížené objektivity a validity spojené s kvalitativním rozměrem obsahové analýzy (Dvořáková, 2010) se tak ještě zvýšilo. Jelikož však vznikla poměrně rozsáhlá databáze odpovědí, existuje předpoklad, že bude podrobena dalším kolům analýz v následných výzkumech, čímž se v budoucnu riziko dezinterpretace dat sníží.

10 Závěr

Předkládaná diplomová práce se zabývá konceptem štěstí a spokojenosti a jejich rozlišením na kvantitativní a kvalitativní úrovni.

Sestává z úvodní teoretické stati, která naznačuje aktuální stav poznání a směr výzkumů týkajících štěstí a celkového well-beingu.

Nejprve definuje dvě klíčové kategorie – eudaimonii a hédonii – jako pomyslnou vnitřní osu práce. Druhá kapitola pojednává o aktuálně nejvýraznějších teoretických přístupech k daným tématům a způsobech, jakými se jednotliví autoři vyrovnávají s konceptuálními a terminologickými nejasnostmi a nuancemi. Třetí oddíl práce se pak soustředí na prediktory well-beingu a shrnuje výzkumy z nedávné doby, které se v různých kontextech zabývají determinantami štěstí a spokojenosti.

Empirická část této práce se zabývala následujícím výzkumným problémem:

Jaký je vztah mezi koncepty životní spokojenosti a štěstí?

Řešení tohoto výzkumného problému bylo rozděleno do několika fází charakterizovaných šesti hypotézami a čtyřmi výzkumnými otázkami.

Hypotézy se týkaly psychometrických vlastností použitých škál, celkové spokojenosti a štěstí respondentů, vzájemného vztahu výsledků z obou škál a vztahu demografických proměnných k míře spokojenosti a štěstí.

Potvrdila se jednak reliabilita škály životní spokojenosti, jednak i statisticky významný vztah mezi mírou spokojenosti a mírou štěstí respondentů.

Průměrná životní spokojenost respondentů spadala do pásma *spíše spokojený*.

Průměrný skóre štěstí odpovídal kategorii *hodně šťastný*.

Náš předpoklad, že vysokoškolské vzdělání predikuje vyšší míru spokojenosti a štěstí, se nepotvrdil.

Další předpoklad vyplývající z rešerše literatury byl, že mezi muži a ženami není zásadní rozdíl. To se potvrdilo v případě životní spokojenosti, nicméně na škále štěstí skórovaly ženy výše.

Výzkumné otázky se vztahovaly k obsahu pojmů štěstí a spokojenost a k vlivům, které respondenti považují v těchto doménách za klíčové. Rozdíly, které byly dány jednoznačně (byť na malém podílu respondentů), spočívaly v tom, že:

- štěstí je intenzivnější prožitek než spokojenost,
- štěstí je krátkodobý stav, zatímco spokojenost může být i dlouhodobá,
- štěstí je duševní stav, zatímco spokojenost je dána zabezpečením materiálních potřeb.

Celkově z výzkumu nevyplýval zobecnitelný rozdíl mezi štěstím a spokojeností.

Nejčastěji uváděné determinanty well-beingu (spokojenosti a štěstí) jsou podle našich výsledků rodina, mezilidské vztahy, klid ve smyslu absence problémů, zdraví a úspěch.

Hlavním přínosem práce je příspěvek do diskuse o terminologii v oblasti pozitivní psychologie, předložení empiricky získaných kategorií založených na laických teoriích well-beingu a analýza obsahu rozsáhlé databáze výpovědí.

Vzhledem k tomu, že štěstí a spokojenost jsou témata, která se osobně dotýkají každého – bez ohledu na to, zda jde o psychologa, nebo ne – může být práce přínosná pro odborníky i laiky.

LITERATURA

- Aknin, L. B., Norton, M., & Dunn, E. (2009). From wealth to well-being? Money matters, but less than people think. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), stránky 523-527.
- Bates, W. (Jaro 2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being (book review). *Policy*, stránky 60-61.
- Bendová, K., Dolejš, M., Charvát, M., Kolařík, M., Pechová, O., Sobotková, I., . . . Vtípil, Z. (2011). Manuál pro psaní diplomových prací. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bigger, S. (2007). *A Critique of Emotional Intelligence (Book Review)*. Získáno 1. 1. 2014, z Worcester Research and Publications: http://eprints.worc.ac.uk/63/2/Review_Murphy_EI_2006_F.pdf
- Biswas-Diener, R., Vittersø, J., & Diener, E. (2009). Most People Are Pretty Happy, but There Is Cultural Variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Social Indicators Research*, 38(3), stránky 245-260.
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45(5), stránky 385-392.
- Blatný, M., Jelínek, M., Blížkovská, J., & Klimusová, H. (2004). Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia psychologica*, 46(2), stránky 97-104.
- Brackett, M. A., Crum, A., & Salovey, P. (2008). The Role of Emotional Intelligence in Positive Psychology. V S. J. Lopez, *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Londýn: Blackwell Publishing. Načteno z Emotional Intelligence.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), stránky 780-795.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2008). Happiness and the invisible thread of social connection. V M. Eids (Ed), & R. J. Larsen, *The science of subjective well-being* (stránky 195-219). New York: The Guilford Press.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Tuner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional Style and Susceptibility to the Common Cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, stránky 652-657.

- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2013). Sociability and susceptibility to the common cold. *Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, 14(5), stránky 389-395.
- Conte, J. M. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior*, 26, stránky 433-440.
- Correia, I., Toscano Batista, M., & Lima, M. L. (2009). Does the belief in a just world bring happiness? Causal relationships among belief in a just world, life satisfaction and mood. *Australian Journal of Psychology*, 61(4), stránky 220-227.
- Creed, P. A., & Evans, B. M. (2002). Personality, well-being and deprivation theory. *Personality and Individual Differences*, 33(7), stránky 1045-1055.
- Crum, A. J., & Salovey, P. (2013). Emotionally Intelligent Happiness. V S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers, *Oxford Handbook of Happiness* (stránky 73-85). Oxford: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow - The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collin's e-books.
- ČSÚ. (2001). *Náboženské vyznání obyvatelstva*. Získáno 9. 3. 2014, z CSZO.cz: http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/o/4110-03--obyvatelstvo_hlasici_se_k_jednotlivym_cirkvim_a_nabozenskym_spolecnostem
- David, S. A., Boniwell, I., & Conley Ayers, A. (2013). The Multiple Definitions of Happiness. V S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers, *The Oxford Handbook of Happiness* (stránky 3-4). Oxford: Oxford University Press.
- David, S. A., Boniwell, I., & Conley Ayers, A. (2013). *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Deci, E. (2011). Self-determination Theory And Its Relation to Positive Psychology. *2nd World Congress of Positive Psychology*. Philadelphia, USA, 23.-26. 7. 2011.
- Deci, E. (2013). An Interview with Dr. Edward L. Deci, Codeveloper of Self-Determination Theory. *American Journal Of Health Promotion*, 27(6), stránky TAHP-2-TAHP-7.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2010). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research [serial online]*, 100(2), stránky 185-207.

- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), stránky 517-529.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), str. 197.
- Diener, E. (2013). *Happiness: The Science of Subjective Well-Being*. Získáno 23. 12. 2013, z NOBA Project: <http://nobaproject.com/chapters/happiness-the-science-of-subjective-well-being>
- Diener, E., & Biswas Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale*. Získáno 8. 12 2013, z Positive Psychology Center University of Pennsylvania: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/lifesatisfactionscale.pdf>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, stránky 275-302.
- Dierendonck, D., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), stránky 227-238.
- Doubková, J. L. (2012). *Vztah člověka k přírodě v souvislosti s mírou smysluplnosti a spokojenosti se životem* [online]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Alena Slezáčková.
- Dunn, E., Aknin, L., & Norton, M. (2014). Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off. *Current Directions In Psychological Science (Sage Publications Inc.)*, 23(1), stránky 41-47.
- Dvořáková, I. (2010). *Obsahová analýza/formální obsahová analýza/kvantitativní obsahová analýza*. Získáno 14. 3. 2014, z Katedra antropologie západočeské univerzity: http://antropologie.zcu.cz/media/webzin/webzin_2_2010/Dvorakova_I-2-2010.pdf
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Fischer, A. (2000). *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Fordyce, M. (1983). *The Happiness Measures*. Získáno 12. 2. 2014, z World Database of Happiness:
http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_bib/freetexts/fordyce_mw_1983.pdf
- Foregeard, M. J., Jayawickrem, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring Wellbeing for Public Policy. *International Journal of Wellbeing*(1), stránky 79-106.
- Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0*. New York: Penguin Group.
- Fredrickson, B., & Lopes, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), stránky 678-686.
- Furnham, A., & Cheng, C. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*(1), stránky 227-246.
- Gallová, L. (2006 [cit. 8. 3. 2014]). *Modulace funkční aktivity fagocytů látkami s prozánětlivými, protizánětlivými a antioxidačními účinky [online]*. Disertační práce. Masarykova univerzita, Přírodovědecká fakulta.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heyes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, stránky 723–727.
- Hogue, C. M., Pornprasertmanit, S., Fry, M., Rhemtulla, M., & Little, T. (2013). Planned Missing Data Designs for Spline Growth Models in Salivary Cortisol Research. *Measurement In Physical Education & Exercise Science*, 17(4), stránky 310-325.
- Hřebíčková, M., Blatný, M., & Jelínek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*(1), stránky 31-41.
- Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2013). The Rewards of Happiness. V S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers, *The Oxford Handbook of Happiness* (stránky 119-130). Oxford: Oxford University Press.
- Jarden, A. (2011). *Positive Psychological Assessment: A practical introduction to empirically validated research tools for measuring wellbeing*. Získáno 2. 3. 2014, z New Zealand Association of Positive Psychology:
http://www.positivepsychology.org.nz/uploads/3/8/0/4/3804146/works_hop_4_-_dr_aaron_jarden_-_positive_psychological_assessment_workbook.pdf

- Kačmárová, M. (2007). Osobnost, manželský stav a subjektivní pohoda seniorův. *Československá psychologie*, 51(5), stránky 530-541.
- Kahánková, P. (2011). *Souvislosti míry vděčnosti s well-beingem a locus of control u adolescentů* [online]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Alena Slezáčková.
- Kashdan, T., & Biswas-Diener, R. (2013). What Happy People Do Differently. *Psychology Today*, 46(4), stránky 50-59.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), stránky 333-345.
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-Determination Theory and Romantic Relationship Processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), stránky 307-324.
- Kolářová, L. (2012). *Metabolické a endokrinní funkce lidské tukové tkáně*. Diplomová práce. Přírodovědecká fakulta.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí. Současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing.
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Religion, health, and psychological well-being in older adults: Findings From Three National Surveys. *Journal of Aging and Health*, 10(4), stránky 504-532.
- Lewis, M., Haviland, J., & Feldman Barrett, L. (2008). *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Lu, L. (2001). Understanding Happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, stránky 407-432.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, stránky 36-49.
- Mill, J. S. (2001). *Utilitarianism*. Kitchener: Batoche Books.
- Mroczek, D., & Kolarz, C. (1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal of Personality And Social Psychology [serial online]*, 75(5), stránky 1333-1349.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, 6(1), stránky 10-19.

- Narainsamy, K., & Van Der Westhuizen, S. (2013). Work Related Well-Being: Burnout, Work Engagement, Occupational Stress and Job Satisfaction Within a Medical Laboratory Setting. *Journal of Psychology In Africa*, 23(3), stránky 467-474.
- Norton, M. I. (2012). The more money, the merrier? *New Scientist*, 215(2875), stránky 40-41.
- OECD. (2011a). *How's Life?: Measuring well-being*. Získáno 1. 3. 2014, z <http://dx.doi.org/10.1787/978926412164-en>
- OECD. (2011b). *OECD Better Life Index*. Získáno 1. 3. 2014, z <http://www.oecdbetterlifeindex.org/about/better-life-initiative/>
- OECD. (2013). *Education at a Glance 2013: OECD Indicators*. Získáno 29. 3. 2014, z OECD Publishing: <http://dx.doi.org/10.1787/eag-2013-en>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), stránky 164-172.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), stránky 25-41.
- Rádl, E. (1998). *Dějiny filosofie - Starověk a středověk*. Praha: Votobia.
- Riegel, K. (2013). *Souvislosti výkonové motivace a prožitku flow u klientů Spinning programu* [online]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Alena Slezáčková.
- Rissanen, T., Lehto, S., Koivumaa-Honkanen, H., & al., e. (2013). Biological and other health related correlates of long-term life dissatisfaction burden. *BMC Psychiatry*, 13(1), stránky 1-8.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359(1449), stránky 1383-1394.
- Saphire-Bernstein, S., & Taylor, S. E. (2013). Close Relationships and Happiness. V S. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers, *The Oxford Handbook of Happiness* (stránky 823-833). Oxford: Oxford University Press.
- Sancho, P., Galiana, L., Gutierrez, M., Francisco, E., & Tomás, J. M. (2014). Validating the Portuguese Version of the Satisfaction With Life Scale in an Elderly Sample. *Social Indicators Research*, 115(1), 457-466.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic Happiness*. New York: Atria Books.

- Seligman, M. E. (7 2008). *The new era of positive psychology*. Získáno 26. 12. 2013, z TED: http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish*. New York: Simon & Schuster. Získáno 26. 12. 2013, z SASTA Journal.
- Siang-Yang, T. (2013). Resilience and Posttraumatic Growth: Empirical Evidence and Clinical Applications from a Christian Perspective. *Journal Of Psychology & Christianity*, 32(4), stránky 358-364.
- Slezáčková, A. (2010). *Pozitivní psychologie - věda nejen o štěstí*. Získáno 9. 2. 2014, z E-psycholog.eu: <http://www.e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49(1), stránky 1-8.
- Švábenská, P. (2012). *Vliv partnerského vztahu, neuroticismu a extraverze na životní spokojenost a sebehodnocení u osob v období mladé dospělosti* [online]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Jaroslava Dosedlová.
- Turner, R. (1981). Social Support as a Contingency in Psychological Well-Being. *Journal Of Health & Social Behavior*, 22(4), stránky 357-367.
- Urbánek, T. (2002). *Základy psychometriky*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vittersø, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31, stránky 903-913.
- Vittersø, J. (2013). Introduction to Psychological Definitions of Happiness. V I. Boniwell, S. A. David, & A. Conley Ayers, *Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Vittersø, J., Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2005). The Divergent Meanings of Life Satisfaction: Item Response Modeling of the Satisfaction with Life Scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research*, 74(2), stránky 327-348.

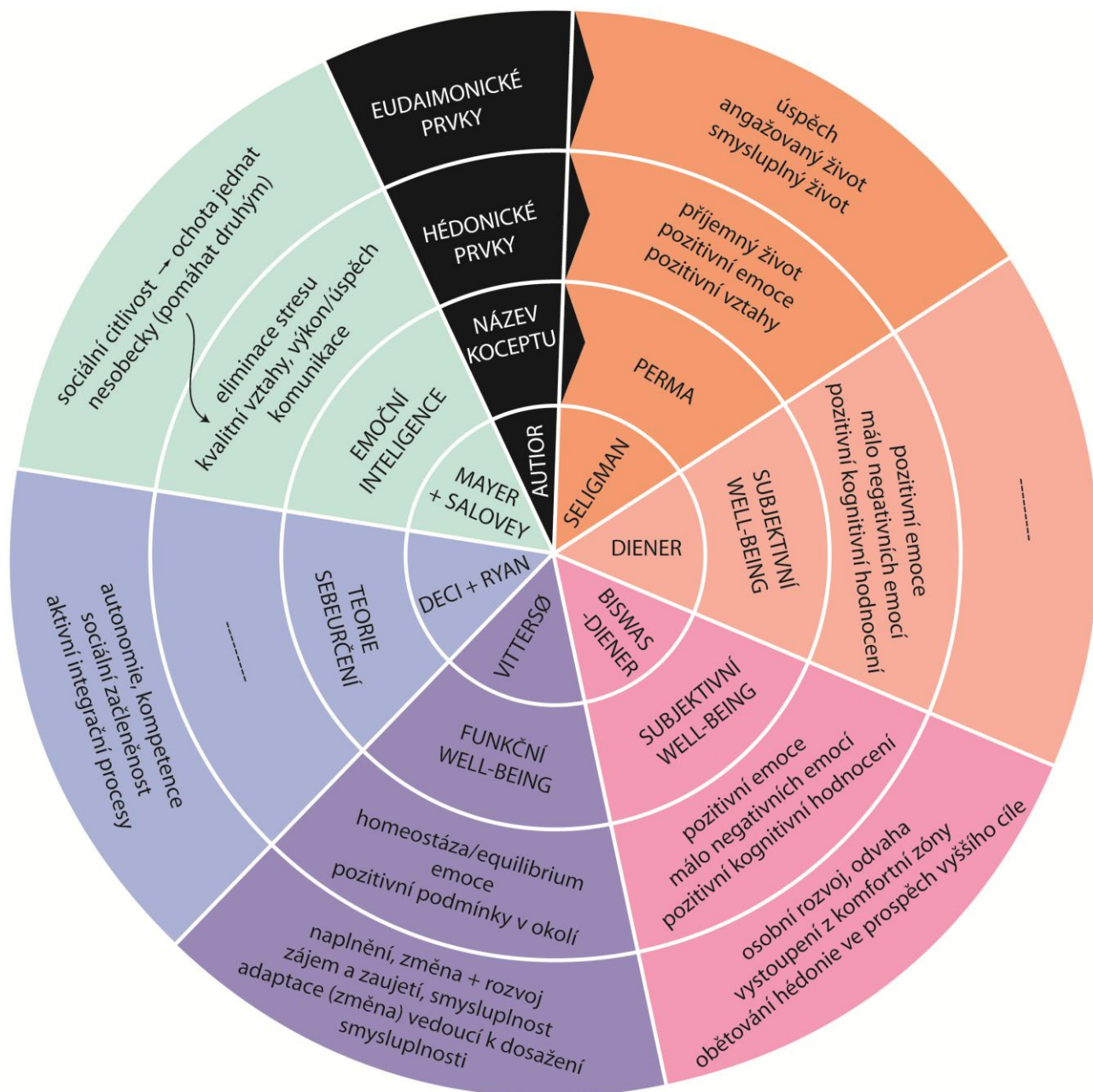
- Vittersø, J., Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2010). The Danish Effect: Beginning to Explain High Well-Being in Denmark. *Social Indicators Research*, 97(2), stránky 229-246.
- Vittersø, J., Sørholt, Y., Hetland, A., Thoresen, I., & Røysamb, E. (2010). Was Hercules Happy? Some Answers from a Functional Model of Human Well-being. *Social Indicators Research*, 95(1), stránky 10-18. Načteno z SocINDEX with .
- WHO. (2013). *Mental well-being*. Získáno 23. 12. 2013, z World Health Organization: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

DALŠÍ ZDROJE

- ČSÚ. (2001). *Náboženské vyznání obyvatelstva*. Získáno 9. 3. 2014, z CSZO.cz: http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/o/4110-03--obyvatelstvo_hlasici_se_k_jednotlivym_cirkvim_a_nabozenskym_spolecnostem
- Gilbert, D. (2004). *Why are we happy?* Získáno 28. 12. 2013, z TED: http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html
- Norton, M. (2011). *How to buy happiness*. Získáno 9. 3. 2014, z TED: http://www.ted.com/talks/michael_norton_how_to_buy_happiness
- Scorsese, M. (Režisér). (2013). *The Wolf of Wall Street* [Film].

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Grafické znázornění popsaných teorií well-beingu



Příloha č. 2: Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Dosažené vzdělání respondentů	44
Tabulka č. 2: Srovnání skóre u různých variant škály spokojenosti se životem	47
Tabulka č. 3: Průměry položek na škále životní spokojenosti a jejich součet	51
Tabulka č. 4 Faktorové náboje jednotlivých položek škály spokojenosti	54
Tabulka č. 5: Korelace mezi celkovou spokojeností a celkovým štěstím	55
Tabulka č. 6: ANOVA – vztah mezi vzděláním a celkovou spokojeností se životem	56
Tabulka č. 7: Srovnání výsledků na škále spokojenosti dle pohlaví	57
Tabulka č. 8: Rozdíly ve štěstí dle pohlaví	59
Tabulka č. 9: Podíl respondentů podle rozlišování štěstí a spokojenosti	60
Tabulka č. 10: Definované sémantické kategorie s četností výskytu	66
Tabulka č. 11: Četnost prvku zdraví mezi determinantami well-beingu	68
Tabulka č. 12: Četnost prvku rodiny mezi determinantami well-beingu	68
Tabulka č. 13: Četnost prvku partnerského vztahu mezi determinantami well-beingu	69
Tabulka č. 14: Četnost prvku jiných sociálních vztahů mezi determinantami well-beingu	70
Tabulka č. 15: Četnost prvku práce mezi determinantami well-beingu	71
Tabulka č. 16: Četnost prvku úspěchu/výkonu mezi determinantami well-beingu	72
Tabulka č. 17: Četnost prvku naplnění mezi determinantami well-beingu	72
Tabulka č. 18: Četnost prvku materiálního zabezpečení mezi determinantami well-beingu	73
Tabulka č. 19: Četnost prvku trávení volného času mezi determinantami well-beingu	74
Tabulka č. 20: Četnost prvku svobody mezi determinantami well-beingu	75
Tabulka č. 21: Četnost prvku aktivity mezi determinantami well-beingu	76
Tabulka č. 22: Četnost prvku klidu/absence problémů mezi determinantami well-beingu	76
Tabulka č. 23: Četnost prvku sex mezi determinantami well-beingu	77
Tabulka č. 24: Četnost prvku peníze mezi determinantami well-beingu	77
Tabulka č. 25: Četnost prvku sebeaktualizace mezi determinantami well-beingu	78
Tabulka č. 26: Četnost prvku naděje mezi determinantami well-beingu	78
Tabulka č. 27: Četnost prvku překonávání překážek mezi determinantami well-beingu	80

Tabulka č. 28: Četnost prvku transcendence mezi determinantami well-beingu.....	80
Tabulka č. 29: Četnost prvku vděčnosti mezi determinantami well-beingu	81
Tabulka č. 30: Četnost prvku smysluplnosti mezi determinantami well-beingu.....	81
Tabulka č. 31: Četnost prvku altruismu mezi determinantami well-beingu	82
Tabulka č. 32: Četnost prvku kongruence mezi determinantami well-beingu.....	83
Tabulka č. 33: Četnost prvku bezpečí mezi determinantami well-beingu.....	84
Tabulka č. 34: Četnost prvků hédonie mezi determinantami well-beingu.....	85
Tabulka č. 35: Četnost prvků eudaimonie mezi determinantami well-beingu.....	86
Tabulka č. 36: Souběžnost výskytu eudaimonie a hédonie v determinantách well-beingu	87
Tabulka č. 37: Shrnutí kategorií determinant well-beingu respondentů.....	90
Tabulka č. 38: Společný výskyt eudaimonických a hédonických prvků ve všech složkách well-beingu.....	91

Příloha č. 3: Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví respondentů.....	43
Graf č. 2: Věk respondentů.....	44
Graf č. 3: Skóry respondentů na škále spokojenosti dle definovaných kategorií	52
Graf č. 4: Celkové skóry na škále štěstí.....	53
Graf č. 5: Rozdíly v životní spokojenosti dle pohlaví respondentů	57
Graf č. 6: Rozdíly v úrovni štěstí dle pohlaví respondentů.....	58