



# Geografie štěstí

## Diplomová práce

*Studijní program:* N7503 – Učitelství pro základní školy  
*Studijní obory:* 7503T045 – Učitelství občanské výchovy pro 2. stupeň základní školy  
7503T114 – Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy

*Autor práce:* **Bc. Tereza Hotová**  
*Vedoucí práce:* RNDr. František Murgaš, Ph.D.



## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Tereza Hotová**  
Osobní číslo: **P13000764**  
Studijní program: **N7503 Učitelství pro základní školy**  
Studijní obory: **Učitelství občanské výchovy pro 2. stupeň základní školy**  
**Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy**  
Název tématu: **Geografie štěstí**  
Zadávací katedra: **Katedra geografie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Štěstí jako psychologický fenomén
2. Ekonomie štěstí
3. Štěstí nebo kvalita života, nebo oboje?
  - 3.1. Kvalita života
  - 3.2. Štěstí a kvalita života
  - 3.3. Prostorová diferenciacie štěstí
4. Štěstí je okamžitý stav kvality života



Rozsah grafických prací: dle potřeby

Rozsah pracovní zprávy: 70 stran

Forma zpracování diplomové práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

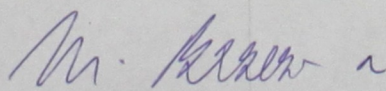
1. Layard, R. (2006): Happiness: Lessons from New Science
2. Phillips, D. (2006): Quality of Life: Concept, Policy and Practicy
3. Seligman, M. (2003): Opravdové štěstí
4. Heřmanová, E. (2012): Koncepty, teorie a měření kvality života
5. Murgaš, F. (2012): Prostorová dimenze kvality života
6. Mlčoch, L. (2005): Ekonomie štěstí: proč méně může být více
7. Csikszentmihalyi, M. (1996): O štěstí a smyslu života

Vedoucí diplomové práce:

RNDr. František Murgaš, Ph.D.  
Katedra geografie

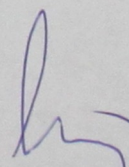
Datum zadání diplomové práce: 10. prosince 2013

Termín odevzdání diplomové práce: 25. dubna 2015



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. RNDr. Branislav Nižnanský, CSc.  
vedoucí katedry

dne 2/6/15

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:



## **Poděkování**

Ráda bych zde poděkovala vedoucímu mé diplomové práce RNDr. Františku Murgašovi, Ph.D. za jeho cenné rady a především čas, který mi při řešení dané problematiky věnoval.

## **Anotace**

Diplomová práce se zaměřuje na prvotní průzkum štěstí z hlediska geografie v Česku a jeho porovnání se stavem ve světě. V první části je kladen důraz na prvotní konceptualizaci pojmu štěstí na půdě psychologie, ekonomie a filozofie. Druhá část, pojmenována Geografie štěstí se věnuje smyslu studia štěstí na pozadí geografie. Úvodní část je věnován zakladateli vědy o štěstí Ruutu Veenhovenovi, jeho World database of happiness (světová databáze štěstí) a jednotlivým indikátorům, které sám zavádí. V další části je popsáno, jakým způsobem pracuje se štěstím OSN a jak řadí jednotlivé státy podle dosažení pocitů štěstí. Závěr je věnován situaci v ČR, přesněji Jablonci nad Nisou, kde proběhl průzkum týkající se spokojenosti se životem obyvatel města.

## **Klíčová slova**

Geografie, štěstí, Jablonec nad Nisou, Veenhoven, World Database of Happiness, kvalita života.



## **Annotation**

The thesis focuses on an initial survey of happiness in terms of geography in the Czech Republic and its comparison with the situation in the world. In the first part the focus is on the initial conceptualization of the concept of happiness within psychology, economics and philosophy. The second part, named Geography of happiness is devoted to study the meaning of happiness in the background of geography. The first part is dedicated to the founder of the science of happiness Ruut Veenhoven, a World Database of Happiness (World Happiness Database) and individual indicators, which introduces itself. The next section describes how the UN works with happiness and ranks as the states by achieving feelings of happiness. The conclusion is devoted to the situation in the Czech Republic, specifically Jablonec nad Nisou, surveyed regarding satisfaction with life of its inhabitants.

## **Key words**

Geography, Happiness, Jablonec nad Nisou, Veenhoven, World Database of Happiness, Quality of Life.

## Obsah

Seznam obrázků.....	8
Seznam tabulek.....	8
Seznam použitých zkratk ..... 9	9
Úvod .....	10
1. Cíle.....	12
2. Didaktický rozměr studia štěstí.....	13
3. Konceptualizace štěstí.....	16
3.1 Co je štěstí?.....	16
3.2 Štěstí jako psychologický fenomén.....	19
3.3 Štěstí jako ekonomický fenomén .....	27
3.4 Štěstí z filozofického hlediska.....	33
3.5 Přehled konceptů štěstí .....	34
4. Měření štěstí.....	36
5. Štěstí a kvalita života .....	40
6. Geografie štěstí .....	42
6.1 Měření štěstí ve světě.....	43
6.1.1 World Database of Happiness.....	44
6.1.2 The World Happiness Report .....	47
6.2 Měření štěstí v ČR.....	51
6.3 Urbánní štěstí .....	57
6.3.1 Kvalita urbánního života .....	58
7. Případová studie: Jablonec nad Nisou .....	60
7.1 Porovnání výzkumu s výsledky jiných autorů.....	65
7.2 Porovnání výzkumu s výsledky za celou ČR .....	66
8. Diskuze .....	69
Závěr .....	72
Seznam použitých zdrojů .....	75



## Seznam obrázků

Obrázek 1: Průměrná hodnota štěstí obyvatel ve 149 zemích.....	46
Obrázek 2: Prostorová diferenciacie štěstí .....	48
Obrázek 3: Genderové rozdíly v hodnocení vlastního života .....	51
Obrázek 4: Spokojenost se životem v krajích ČR.....	53
Obrázek 5: Vývoj štěstí v České republice .....	55
Obrázek 6: Hodnocení spokojenosti s vlastním životem občany ČR, Libereckého kraje a Jablonce nad Nisou .....	67

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Pořadí zemí podle dosaženého štěstí jejich obyvatel .....	49
Tabulka 2: Převod pentylové stupnice na číselnou .....	54
Tabulka 3: Spokojenost se životem v ČR v % .....	54
Tabulka 4: Porovnání ČR se sousedními státy.....	56
Tabulka 5: Obce s nejvyšším hodnocením.....	58
Tabulka 6: Obce s nejnižším hodnocením .....	58
Tabulka 7: Vzdělanostní struktura respondentů v % .....	60
Tabulka 8: Věková struktura respondentů v %.....	61
Tabulka 9: Zaměstnanecká struktura respondentů v %.....	61
Tabulka 10: Pocity štěstí podle pohlaví v %.....	62
Tabulka 11: Pocity štěstí podle vzdělání v % .....	62
Tabulka 12: Pocity štěstí podle zaměstnanosti v % .....	63
Tabulka 13: Pocity štěstí členěné podle věku v % .....	63
Tabulka 14: Pocity štěstí v upraveném hodnocení v % .....	64
Tabulka 15: Pocity štěstí v upraveném hodnocení, věková struktura v %.....	64
Tabulka 16: Pocity štěstí v upraveném hodnocení, vzdělanostní struktura v % .....	64
Tabulka 17: Pocity štěstí v upraveném hodnocení, zaměstnanostní struktura v %.....	64
Tabulka 18: Porovnání závěrů dvou studií Jablonce nad Nisou v % .....	65
Tabulka 19: Porovnání závěrů dvou studií Jablonce nad Nisou v upraveném hodnocení v %.....	66

## **Seznam použitých zkratk**

CVVM – Centrum výzkumu veřejného mínění

ČR – Česká republika

ČSÚ – Český statistický úřad

EEG - Elektroencefalograf

ESM – Experience Sampling Method

ESS – Europese Social Survey

GAT – Global Assessment Tool

HDP – Hrubý domácí produkt

IAH – Inequality-adjusted Happiness

OECD – Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj

OSN – Organizace spojených národů

PANAS – Possitive and Negative Affect Schedule

SDSN – Sustainable Development Solution Network

SST – Signature Strengths Test

tzn. – to znamená

WDH – World Database of Happiness

WHO – World Health Organization



## Úvod

V dnešní době plné blahobytu a dostatku se lidé již příliš nezabývají existenciálními otázkami, jejich pozornost se přesouvá k subjektivnímu pojetí spokojenosti a životního štěstí. Ve světě získávají na popularitě nové vědy, zabývající se podmínkami a ukazateli blahobytu, tyto vědy jsou z oborů psychologie, ekonomie, lékařství a další obory se připojují. Proto je podle mého názoru významné prozkoumat z hlediska geografie, jaké okolnosti ho ovlivňují. Značné neshody panují v pokusech o definici pojmu, přičemž také záleží na oboru, z něhož se ho jednotliví badatelé pokoušejí uchopit.

Při výzkumu štěstí se výzkumník setkává se souvisejícími výrazy, jejichž význam a vztah ke štěstí není zřejmý, jsou to slova jako pohoda, blahobyt, kvalita života, *well-being*, životní spokojenost a jiná. Je tedy nezbytné vyjasnit přesný význam a vztah těchto pojmů, aby nedocházelo k záměně. Kvalita života je myšlenkový koncept propojující objektivní životní podmínky života jedince s jejich subjektivním hodnocením. Kvalita života má tedy dvě dimenze; subjektivní a objektivní. Objektivní dimenzí rozumíme měřitelné životní podmínky (mzda, bydlení, vzdělání, životní prostředí), subjektivní dimenze se vymezuje jako subjektivní hodnocení prožívaných objektivních podmínek života jedince. Pro subjektivní dimenzi se ustálil pojem *well-being*, v českém překladu pohoda. Tento anglický ekvivalent je někdy překládán jako blahobyt, avšak tento pojem příliš konotuje s finančním zabezpečením, proto je lepší ho v této souvislosti příliš neužívat.

Životní spokojenost a štěstí jsou pojmy subjektivní dimenze kvality života, kde životní spokojenost je dlouhodobé pozitivní hodnocení jednotlivcovova života (několika let nebo i celého života), naproti tomu štěstí je krátkodobý emoční stav, výbuch pozitivních emocí, který poměrně brzy pomine. Oba pojmy však mají společnou skutečnost, že se zaměřují na subjektivní hodnocení.

Štěstí je psychologický fenomén, jehož se užívá v běžné řeči již odedávna. Je tedy nutné ukotvit pojem nejdříve v jeho domovské disciplíně a teprve poté se zabývat propojením s geografíí. Vzhledem k tomu, že štěstí ještě podle mně

dostupných informací nebylo v Česku z geografického hlediska zkoumáno, jedná se o jeden z prvních pokusů o obohacení geografie o tento koncept.

V této práci je zkoumáno rozložení štěstí ve světě, jež je zkoumáno prostřednictvím hodnocení vlastního života na určité škále. Světové průzkumy provádí prestižní agentury zaštitěné OSN nebo holandský sociální psycholog Ruut Veenhoven. Koncepční zjištění jsou v práci aplikovány na příklady měst Liberce a Jablonce nad Nisou, na to jak jsou jejich obyvatelé šťastní. Předpoklad je, že (1) geografické zkoumání štěstí je smysluplné a opodstatněné a (2) štěstí obyvatel Jablonce nad Nisou je vyšší, než je celorepublikový průměr, typicky šťastným jabloneckým obyvatelem je vysokoškolsky vzdělaná, zaměstnaná žena ve věku okolo 30 let.

Cílem práce je prozkoumat literaturu týkající se fenoménu štěstí, seznámit se s některými všeobecně přijímanými konstatováními a prozkoumat jejich pravdivost a prostudovat možnosti ovlivnění životního štěstí.

## 1. Cíle

V této diplomové práci jsem si stanovila dva cíle. Prvním cílem je pochopení a prvotní uchopení pojmu štěstí. Protože se jedná o pojem psychologický, konceptualizace probíhá na psychologické úrovni. Druhým cílem je pohled na štěstí z geografického hlediska, tedy ověření, zda-li má smysl zkoumat štěstí z geografického hlediska. Je důležité zjistit, jestli existuje nějaká korespondence mezi hodnoceným štěstím (případně spokojeností se životem) a prostorovou diferenciací jedinců. Tento cíl bude naplňován prostřednictvím aplikace konceptu štěstí do geografie na příkladu měst Liberce a Jablonce nad Nisou.

Z konceptualizace štěstí vyplyne následujících devět obecně přijímaných konstatování. Tato konstatování budou ověřována na základě rešerše dostupné literatury.

- (1) bohatší lidé jsou šťastnější než chudší,
- (2) mladší lidé jsou šťastnější než starší,
- (3) opravdové štěstí zažije člověk s vyššími cíli, především věřící v něco, co lidi převyšuje,
- (4) šťastnější lidé žijí déle a plnohodnotněji než ti méně šťastní,
- (5) kvalita života je jen jiný výraz pro trvalé štěstí,
- (6) definice rozdílu kvality života a štěstí,
- (7) existuje nějaký vztah geografie a štěstí.

## 2. Didaktický rozměr studia štěstí

Studium štěstí zahrnuje i didaktický rozměr. V publikaci Oxford Handbook of Happiness (David, Boniwell, Ayers, 2013) se touto problematikou zabývá Nash Popovic v kapitole *Should Education have Happiness Lessons*. Jak bude zmíněno v následujících kapitolách, po štěstí touží většina lidí nehledě na věk, pohlaví nebo povolání. Pokud se žáků (studentů) nebo rodičů zeptáte, co by chtěli od života, odpovědí je často být šťastný. Proto se otvírá otázka, jestli by tomu neměl odpovídat i vzdělávací systém dané země. Popovic podotýká, že je potřeba změnit směřování vzdělávání, tedy nezaměřovat se jen na cíle života, ale hlavně na orientaci ve vlastním životě. Kritizuje, že se děti v dnešních školách dozvědí množství informací o světě, ale málo o sobě. Rodiče často z důvodu nedostatku času, svým potomkům tento typ schopností nepředávají, proto tuto povinnost musí převzít škola. Narušená schopnost orientovat se ve vlastním životě může vést ke zdůraznění negativních vlivů, které nebudou rozpoznány a v konečném důsledku mohou vést k výraznému snížení osobní pohody (štěstí).

Aby bylo možné zahrnout štěstí do vzdělávání, je nutné si zpočátku vyjasnit, čemu by se hodiny štěstí měly věnovat. Cílem daného kurzu by nemělo být učení o tom, jak být šťastný, ale jak dělat správná rozhodnutí, jak vést svůj život a sám si ho organizovat, jak porozumět svým pocitům. Souhrnně je možné tento „předmět“ nazvat osobnostní rozvoj. Tento předmět nebo kurz by se tedy měl zaměřit na preventivní působení na jedince spíše než na léčebné.

Podle mého názoru však již učení o štěstí je zahrnuto ve vzdělávacím systému České republiky v rámci průřezových témat<sup>1</sup>. Jedním z těchto témat je Osobnostní a sociální výchova, v níž je učivem sám žák, který samostatně nebo ve skupinách řeší praktické situace, se kterými se setká ve svém životě. Cílem je ukázat žákům možné postoje a řešení životních situací vedoucí ke kvalitnímu, spokojenému životu. (Rámcový vzdělávací plán, 2013)

---

<sup>1</sup> „Průřezová témata reprezentují v Rámcovém vzdělávacím programu aktuální okruhy problémů současného i budoucího světa a stávají se povinnou součástí základního vzdělávání; jsou důležitým formativním prvkem základního vzdělávání a pomáhají rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot; stávají se příležitostí pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci“ (Rámcový vzdělávací program, 2013, s. 144)

Jakým způsobem je možné zahrnout studium štěstí do výuky v praxi? Ve Spojeném království vzniká myšlenka „celostního školství“ (*the whole school approach*), v jehož rámci jsou vymezovány dva způsoby realizace. Jednou z možností je skrze „průřezová témata“ (*cross-curricular approach*) v rámci zavedených předmětů. Problém spočívá ve snížení množství času na výuku akademických předmětů. Druhý způsob je prostřednictvím samotné atmosféry ve třídě, která se ale těžko organizuje, systematizuje a hodnotí. (Popovic, 2013)

V Česku je toto téma zpracováno v národním vzdělávacím kurikulu, tedy v Rámcovém vzdělávacím plánu. Průřezové téma Osobnostní a sociální výchova je členěno na tři oblasti; osobnostní rozvoj, sociální rozvoj a morální rozvoj. Musí být ve výuce realizováno jedním z nabízených způsobů, tedy jako samostatný předmět, jako projekt v projektových dnech nebo v rámci akademických předmětů (v tomto případě hlavně v předmětu Výchova k občanství). Výběr jednotlivých témat by měl odpovídat aktuálnímu klimatu ve třídě, potřebám žáků a jejich specifickému rodinnému zázemí.

Jelikož jsou průřezová témata v českém vzdělávání novinkou<sup>2</sup>, je nutné monitorování a hodnocení úspěšnosti implementace do výuky, případně následné úpravy. Ve Spojeném království se vyskytují obavy ze zavedení obdobného systému do vzdělávání. Popovic (2013) upozorňuje na nutnost zachování soukromí jedince a zavedení jasných pravidel. Ve svých pracích naráží též na proti-argumenty. Odpůrci zdůrazňují, že každý člověk je individualita a není tedy možné jednotně osobnostně vzdělávat celou školní třídu. Naopak je důležité zaměřit se na skutečnost, co mají žáci společného a nacházet společnou řeč i cestu.

Tyto cíle je možné naplňovat prostřednictvím různých výukových metod<sup>3</sup> a organizačních forem<sup>4</sup>, které nejen zlepšují klima ve třídě a třídním kolektivu, ale

---

<sup>2</sup> Průřezová témata se poprvé objevila v roce 2001 v Bílé knize (národní program rozvoje vzdělávání) a rozpracována jsou v RVP (poprvé sepsáno v roce 2007).

<sup>3</sup> Výuková metoda je jednou ze základních didaktických kategorií a představuje „koordinovaný systém činností učitele vedoucí žáka k dosažení stanovených vzdělávacích cílů“ (Průcha a kol., 2003, s. 287). Těchto metod je obrovské množství, například brainstorming, volné psaní, myšlenkové mapy; dramatizace, výklad, diskuze; nebo i skupinová práce a projektová výuka.

<sup>4</sup> Jedná se o uspořádání vnějších podmínek vyučování, počet žáků, čas a prostředí (Tikalská, 2008). Na organizačních formách také závisí výběr výukových metod.



jsou i nenásilnou formou sebepoznání, sebeorganizace a upevnění hodnot. Pedagog může některému průřezovému tématu věnovat celou vyučovací jednotku nebo pouze pět minut, většinou záleží na vyučovaném předmětu. Z mé vlastní zkušenosti žáci velmi dobře dané oživení vítají a oceňují. Velmi však záleží na učiteli, aby výuková metoda nebyla „jen“ hrou, ale sledovala i vyšší cíle, právě například upevňovala třídní kolektiv nebo zjišťovala vztahy mezi jednotlivci.

U žáků se tedy jako učitelé můžeme pokusit ovlivnit jejich současné a budoucí pocity štěstí prostřednictvím výše zmíněných způsobů. Děti mají právo naučit se číst, psát a počítat, ale také porozumět a regulovat své vlastní životy. Cílem výchovy žáků tedy není honba za štěstím, ale potěšení ze snahy o naplnění vlastních cílů, které jsou nastaveny vědomě a dosažitelně.

### 3. Konceptualizace štěstí

#### 3.1 Co je štěstí?

Štěstí, v anglické literatuře *happiness*, je velmi diskutovaným pojmem ve vědecké i nevědecké obci, avšak schází všeobecná definice. Každý by chtěl zažívat šťastné pocity, ale problém soudobé společnosti může být v přístupu k nim. Štěstí je zahrnuto v Deklaraci nezávislosti Spojených států z roku 1776, kde je uvedeno jako jedno z nezcizitelných lidských práv. V novém českém občanském zákoníku se v jednom paragrafu říká, že člověk má právo „brát se o vlastní štěstí a štěstí jeho rodiny nebo lidí jemu blízkých takovým způsobem, jenž nepůsobí bezdůvodně újmu druhým“ (Zákon č. 89/2012 Sb., §3, odst.1).

Podle Dienera (2008) je štěstí subjektivní blahobyť, tedy záleží hlavně na tom, jakým způsobem jedinci svůj život hodnotí a prožívají. Toto subjektivní hodnocení je však založeno na objektivních událostech. Autor ale používá ještě jeden pojem, jímž je duševní bohatství. Tímto pojmem shrnuje mnohem více, tvrdí totiž, že není možné říci, že štěstí souvisí jen se zdravím, nebo jen s dobrým finančním nebo rodinným zázemím. Dříve vyjmenované jsou ale jednotlivými více či méně důležitými komponenty duševního bohatství, kterého může člověk dosáhnout. Proto jeho definice zní takto „ Štěstí je subjektivní stav definovaný jednotlivcem. V tomto stavu věříme, že naše životy i události okolo nás jsou na dobré cestě. Štěstí zahrnuje příjemné pocity, které i příjemně prožíváme.“ Štěstí je podle Dienera (2006, s. 247) životní spokojenost.

Mnoho výzkumníků, jež se zabývalo fenoménem štěstí, se nebylo schopno shodnout na jednotné definici, ale jak uvádí Hamplová (2006), přeci jen v něčem došlo ke konsenzu. Většina badatelů se shoduje na tom, že štěstí se odráží v subjektivním vnímání jedince a nikoli v objektivním pozorování.

Schweitzer (In Diener, 2008) oponuje výzkumníkům, kteří přikládají štěstí velký význam, když říká „štěstí je jen dobré zdraví a špatná paměť“. Dalším kritikem je například Flaubert (In Diener 2008, s. 19) „štěstí je nebezpečné zlaté tele, které vysává celou společnost do lhostejnosti a hédonismu“ (tamtéž). Křivohlavý (2013) tvrdí, že jednotná definice neexistuje, avšak pro psychologický

koncept štěstí používá anglický výraz *well-being*, jež překládá jako psychologické blaho.

Veenhoven (1993, s. 17) uvádí odlišnou definici, podle něj „celkové štěstí vyjadřuje, do jaké míry jedinec hodnotí kvalitu vlastního života příznivě“. Hodnocení je intelektuální proces, který může provádět pouze jedinec těšící se plnému vědomí, proto nemůžeme zjišťovat životní spokojenost u dětí, zvířat nebo mentálně postižených lidí. Poslední slovo z definice „příznivě“ vybral autor, protože nezahrnuje pouze emoční zkušenosti, což by například vyjadřoval výraz „příjemně“ (*pleasurably*).

Štěstí nespočívá ve vnějších okolnostech, ale spíše v tom, jak je jedinci pojmu. Nejedná se o něco, na co člověk narazí, co může být cílem jeho konání, protože potom se většinou stane, že k cíli nikdy nedorazí. „Štěstí je stav, na který musíme být připraveni, musíme ho kultivovat a každý člověk si ho musí soukromě hájit“ (Csikszentmihalyi 1996, s. 10).

Autoři se nezaměřují pouze na definice a okolnosti ovlivňující pocity štěstí, ale také na jednotlivé složky štěstí. Diener (2008) tvrdí, že štěstí je základním stavebním kamenem duševního bohatství, jež je podle něj složeno z následujících komponentů; životní spokojenost, duchovno a smysl života, pozitivní postoje a emoce, milující společenské vztahy, schopnost skloubit volnočasové aktivity a zaměstnání, vlastní hodnoty, jichž lze dosáhnout, fyzické a duševní zdraví a materiální podpora naplňující potřeby. Vliv jednotlivých složek závisí na tom, na jaké hodnoty dává důraz.

Veenhoven (1993) v hodnocení příznivosti vlastního života odlišuje hédonickou úroveň emocí (*hedonic level of affect*), uspokojení (*contentment*) a úhrnné štěstí (*overall happiness*). Zatímco úhrnné štěstí jako celkové posouzení vlastního života je již zmíněno výše, dvě další složky jsou obohacím. Hédonická úroveň emocí ukazuje, do jaké míry jsou zážitky jednotlivce příjemného charakteru, prezentuje tedy pouze příznivou složku jednotlivých emocí, pocitů i nálad. Uspokojení poukazuje na protnutí vlastních ambicí s vnímanou skutečností, jedná se tedy o subjektivní posouzení reality.

Ke komponentům štěstí patří i negativní emoce. Rozumí se jimi takové pocity, které jsou jedinci nepříjemné, například vztek, smutek, strach nebo nenávist. Tyto

pocity hrají také zásadní roli ve zkoumané problematice – neznamená to totiž, že šťastní lidé neprožívají negativní emoce. Velmi zásadní je ovšem jejich pozitivní interpretace. (Diener, Biswas-Diener 2008).

Podle mého názoru je štěstí krátkodobý emoční stav jedince, který se projevuje výbuchem pozitivních emocí, jež nelze žádným objektivním způsobem měřit ani zaznamenávat. Po určitém časovém období se uchová pouze vzpomínka na tento pocit. Pocit štěstí jedinec prožívá při narození potomka nebo při složení maturity, ne při běžných denních zážitcích.

V souvislosti se štěstím se často vyskytují pojmy jako životní spokojenost nebo blahobyť (tedy *well being*), ty však není možné zaměňovat, jelikož se nejedná o souřadné pojmy. Životní spokojenost může zahrnovat pocity štěstí, ale nikoli naopak. Pokud je někdo vyzván k hodnocení spokojenosti s jeho životem, posuzuje nějaké dlouhodobé, ukončené období života, které může obsahovat výbuchy pozitivních emocí. Další z pojmů *well being* (tedy blahobyť) je užíván například u Pacioneho (2003) jako pozitivní hodnocení životní spokojenosti, tedy jako vážený součet spokojenosti s jednotlivými dimenzemi lidského života.

Součástí lidského života je také existence opačných emocí, tedy neštěstí, tak je možné překládat Pacioneho (2003) pojem *ill being*. Autor tvrdí, že neštěstí neboli nouze přichází ve chvílích, kdy nejsou naplněny základní lidské potřeby podle Maslowovy hierarchie potřeb<sup>5</sup>. Je možné neštěstí jednoduše definovat jako absenci štěstí. Pokud dojde k dlouhodobé deprivaci, narušení jedinci si v některých případech sáhnou i na život.

---

<sup>5</sup> „ Jeho teorie spočívá ve stupňovitém uspořádání potřeb každého jedince, jež jsou seřazeny podle jejich existenční akutnosti do jakési pyramidy. Tyto potřeby jsou následující; fyziologické potřeby (představovány základními potřebami, které má člověk společně se všemi živočichy, jako potřeba jídla, pití a spánku), potřeba bezpečí, sociální potřeby, potřeba úcty a sebeúcty, potřeba seberealizace.“ (Hotová, 2013, s. 18)

### 3.2 Štěstí jako psychologický fenomén

*„Za peníze si štěstí nekoupíš.“*  
přísloví

Výraz štěstí je ve velké míře diskutován<sup>6</sup>, ale co si pod tímto pojmem představit? Asi každý něco jiného, podle toho, co je pro něj důležité a co mu ony šťastné pocity přináší. Nejjednodušší popis je, že štěstí končí tam, kde začíná neštěstí nebo že štěstí znamená přítomnost pozitivních emocí a nepřítomnost negativních emocí. Ale je možné měřit, jak jsou lidé šťastní? Každý přece zažívá jiné pocity a každý je jinak označuje...nebo ne?

Hamplová (2006) uvádí, že se empirické měření provádí, buď prostřednictvím položení jedné otázky, ve které lidé uvedou, jak jsou spokojeni se svým životem, nebo kombinací jednotlivých otázek a škál, které poskytují možnost vytvořit komplexnější model. Zároveň konstatuje, že vzniklé modely jsou překvapivě přesné.

Gilbert (2007) tvrdí, že štěstí dokáže posoudit jen člověk sám a nikdo jiný za něj. Kritizuje v tomto psychology, kteří podle něj zaměňují emocionální a úsudkové významy. Pokud za spojením slov „jsem šťastný“ následuje spojka „že“, jedná se o vyjádření postoje, názoru a ne o pocit. V tomto případě je to úsudkový význam, člověk může být šťastný, že stihl autobus nebo že našel ztracenou čepici. Štěstí jsou podle něj nějaké příjemné či radostné pocity, jež člověk emocionálně prožívá.

Štěstí podle Gilberta (2007) tvoří tři propojené složky, mimo výše zmíněné úsudkové štěstí zmiňuje ještě emocionální a morální. Emocionální štěstí je podle autora naprosto fundamentální avšak složité pro definování. Pro kulturně spřízněné jedince je tento pocit srozumitelný a všichni jsou si vědomi toho, o čem autor mluví, i když pro každého mohou existovat ve významu jemné nuance. Každý jednatel v každém svém chování usiluje hlavně o to, aby byl šťasten. Morální štěstí je dle autora (a starých řeckých myslitelů: Aristoteles, Sokrates,

---

<sup>6</sup> Počty odborných prací, jež se věnují problematice štěstí a blahobytu, se neustále zvyšují. Mezi lety 1961 – 2005 došlo k nárůstu o 300%, dnes vychází kolem 2000 článků ročně. (Diener, Biswas-Diener, 2002)



Platón, ...) následkem kvalitního života, avšak kritizuje v tomto ohledu filozofy, kteří podle něj zaměňují příčinu za následek. „Štěstí souvisí s pocity, ctnost s činy a činy mohou vyvolat ony pocity. Ale ne nutně a ne vždy.“ (Gilbert 2007, s. 60)

Z výše napsaného plyne, že v mozku můžeme pozorovat změny, pomocí elektroencefalografu (EEG), Gilbert (2007) dodává ještě pozitronovou tomografii a magnetickou resonanci, jež měří elektrickou aktivitu a krevní oběh v různých částech mozku. Layard (2006) odkazuje na průzkum, ve kterém byly lidem předkládány úsměvné a zároveň nehezké obrázky. Při jejich pozorování došlo k aktivitě v různých částech mozku. Pokud byly předkládány pěkné obrázky, došlo k aktivitě v levé části mozku, ale když byl předložen ošklivý obrázek, vědci pozorovali aktivitu v pravé části mozku.

Gilbert (2007) se vyjadřuje hlavně o čelním laloku v mozku, který podle něj souvisí s úzkostí. Zajímavé je, že lidé s narušeným čelním lalokem trpí neschopností plánovat. Jakým způsobem ale souvisí úzkost s plánováním? Člověk chce mít vše pod kontrolou, tedy i budoucnost, někdy si představuje temnou budoucnost, jen aby se vystrašil a byl následně příjemně překvapen. Pocit kontroly je podle autora jedním z pramenů duševního zdraví.

Slovo štěstí je užíváno v běžné řeči, kde má pro každého často diametrálně odlišný význam. Proto se psychologové rozhodli používat jiný výraz, anglický *well-being*. Tento obrat je vysvětlován jako tělesná, psychická či subjektivní pohoda, jež je jedincem osobně hodnocena. Toto hodnocení má dále dvě stránky kognitivní (představy) a emocionální. Výhodou tohoto pojmu podle mnohých zjištění je, že se jedná o celkem neměnnou charakteristiku jedince, s malými výchyly, které se týkají momentálně nastalé situace.

Problém nastal v anglicky mluvících zemích, kde je termín překládán jako blahobyt ve smyslu ekonomickém. *Well-being* by měl v sobě obsahovat celkový zážitek štěstí, celkovou životní spokojenost, avšak často je nesprávně používán i vědci pouze jako dobrá nálada.

*Flow* neboli česky plynutí je výraz, který definoval americký psycholog maďarského původu Mihalyi Csikszentmihalyi. Tento pojem má v angličtině mnoho výrazů, které částečně vysvětlují, proč si tento pojem vědec vybral. *Flow* tedy znamená proud i tok vody (pokud je použit jako podstatné jméno), prýštit,

zaplavovat nebo být unášen (Křivohlavý 2013). *Flow* vyjadřuje při surfování skutečnost, kdy se surfař smeká po vlně a nechává se na ní unášet nebo při plachtění dobrý vítr. V případě prožitků štěstí je možné přeneseně hovořit o zaplavení duše radostí z toho, co jedinec dělá a její následné zaplavení štěstím.

Zážitek plynutí může zažít hudební virtuos, vědec, umělec i sportovec, zároveň i člověk bez jakéhokoli specifického nadání při zanícené práci na zahradě nebo při tvorbě nových zlepšováků. Podle Csikszentmihalyie (1990) se jedná o stav, kdy je člověk naprosto pohlcen vlastní prací a nic jiného se mu nezdá důležité nebo hodné vlastní pozornosti.

Plynutí lze prožívat při velmi primitivních každodenních aktivitách. Při pohybu, kdy se člověk soustředí na co nejlepší výkon, při hathajóze, kdy se jedinec koncentruje na vlastní tělo a duši, nemá kapacity již přemýšlet nad čímkoli jiným. Poslech hudby je příkladem pasivního prožívání flow, kdy je po doznění hudby nutné se chvíli ještě vzpamatovávat. Tento pocit je možné také zažít při čtení beletrie (v níž je čtenář unášen fantastickým příběhem a nevnímá okolí) i vědeckých publikací, kde se jedinec dozví netušené skutečnosti o vlastní existenci. (Křivohlavý2013)

Práce je jedním z bohatých zdrojů prožitků plynutí. V tomto případě je ale velmi důležité odlišit autotelickou<sup>7</sup> (aktivita, jež je vykonávána pro radost z ní samé) a extrinsickou (činnost vykonávána například pro finanční odměnu) aktivitu. Diener (2008) uvádí případ, kdy je možné být pohlcen prací, což je podle něj pouze v případě, kdy dojde k optimalizaci výzev a schopností jedince. Jakmile jsou na člověka kladeny vyšší výzvy, než je schopen přijmout, dochází k frustraci. Pokud je to naopak, člověk se brzy začne nudit a není v zaměstnání zdaleka tak výkonný.

Nuda je hrozbou ztráty motivace a tedy i možnosti zážitku *flow*. Tu je možné zahnat neustálým kladením o krok vyšších cílů nebo naprostou změnou smysluplné aktivity.

Anglický výraz *flourish* znamená rozkvět či prosperování (ve smyslu obchodním), také vyjadřuje, že se dobře daří rostlině či zvířeti. Cílem lidského

---

<sup>7</sup> auto - já sám, telos - účel

života tedy není pouze růst, ale vzkvétat a osobnostně zrát (Seligman 2014, s. 26). Seligman (2003) tvrdí, že musíme odlišovat mezi pocity a vlastnostmi, jelikož to je pro trvalost pocitu štěstí velmi významné. Pocity jsou podle něj momentální jevy, kdežto vlastnosti jsou pozitivními či negativními rysy neboli trvalými predispozicemi zvyšující pravděpodobnost výskytu okamžitých pocitů. Jinak řečeno pro vnímání pocitů štěstí je tedy důležitý náš charakter a ne jen činy. Optimista vnímá stejnou situaci jinak než pesimista. Tyto vlastnosti jsou ale podle autora naučitelné a je minimálně možné vysledovat silné stránky, kterými je možné naplnit vlastní pohodu. Podle Křivohlavého (2013) je tento vztah logický, protože pokud jedinec pozitivně přistupuje ke svému snažení, více si závěrečný úspěch užije.

Pesimisté podle Seligmana (2003) propadnou depresi až osmkrát častěji, jejich tělesné zdraví je horší než u optimistů, mají horší výsledky ve škole, atd. Negativní pocity jsou evolučně důležité z důvodu naší prvotní obrany proti vnějším hrozbám. Podle Křivohlavého (2013) vede k pesimismu jakákoliv nesmyslná nebo bezcílná práce, tento stav se může prohlubovat až do vzniku deprese.

Pierce (in Seligman 2003) ve svém průzkumu dokazuje, že pesimisté jsou mnohem přesnější než optimisté a zdůvodňuje to tím, že optimistům se zkrsluje vzpomínka na pozitivnější, než ve skutečnosti byla. Oproti tomu Lisa Aspinwalová tvrdí opak a oba mají podle Seligmana pravdu. Vysvětluje to následovně: v obvyklé situaci spoléhají optimisté na své kladné zkušenosti, v ohrožení se z nich ale stanou precizní analytici.

Co si jedinec představuje ve svém vědomí, má výrazný vliv na jeho postoje a chování, čímž si vytváří svět, ve kterém žije (Carver, Scheier 2008). Optimisté vidí v životě více pozitivních faktorů a složek, pesimista spíše očekává negativní výsledky své práce. Tento předpoklad se následně promítne do výsledku práce jich obou.

Seligman (2003) vymezuje tři typy pozitivních emocí, totiž podle toho jestli se vztahují k minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Podle něj je možné pociťovat k minulosti pozitivní emoce, ale přítomnost prožívat s nechutí a s odporem se dívat do budoucnosti. Autor dokonce tvrdí (s podporou mnoha dlouhodobých

průzkumů), že rozvod rodičů nebo úmrtí matky či otce v dětství má jen velmi malý vliv na problémy v dospělosti.

Tomuto oponuje Layard (2006), který tvrdí, že přestože průzkumů, jež porovnávají například výskyt depresí nebo jiných psychických onemocnění u dětí žijícími s rodiči pohromadě a v rozpadlých rodinách, je málo, v průzkumu uvedeném v publikaci Fernie a Metcalf (1999, in Layard 2006) bylo prokázáno, že u dětí z rozvedených rodin dochází až ke zdvojnásobení výskytu depresí. Bohužel toto skóre nenapraví ani nový partner jednoho z rodičů. Důvody, proč je tato situace pro potomky velmi zraňující, jsou podle autora zvýšení chudoby rodiny (ztráta jednoho měsíčního platu), ztráta přátelství způsobená častým stěhováním a samozřejmě ztráta vedení druhého rodiče.

Seligman (2003) vyvrací všeobecně přijímaný názor, že špatná nálada a vztek se musí ventilovat, aby došlo k uvolnění tlaku. V průzkumu provedeném mezi studenty medicíny (v době studia a později po 25 letech) se ukázalo, že člověk, který neventiluje vztek a méně ho rozebírá, tomu se rychleji sníží tlak a například se redukuje i riziko rakoviny. Proto bychom se podle něj měli zabývat raději pozitivními emocemi a událostmi, což zapříčiní jejich upřednostnění před těmi špatnými. Autor se vyjadřuje k obrovskému významu vděku na pociťovaných pozitivních emocích. Je to podle něj způsob, jak zveličit příjemné pocity z minulosti. Je totiž dokázáno, že negativní pocity jsou silnější kvůli bezpečnosti, tedy bojovné pocity přebily ty slastné, proto si tyto emoce déle pamatujeme. Jak se díváme do budoucnosti, jestli pozitivně nebo s obavami, ukazuje stupeň optimismu a naděje a to, jestli příčiny vlastních úspěchů a neúspěchů vysvětlujeme jako trvalé nebo přechodné. Štěstí přináší, pokud neúspěchy považujeme za přechodné, kdežto úspěchy za trvalé.

Layard (2006) tvrdí, že neexistuje štěstí, které by bylo lepší nebo horší. Tvrdí pouze, že jsou některé nezdravé způsoby, jak dosahovat pocitů štěstí, jako například užívání drog nebo alkoholu. Naopak Seligman (2003) odlišuje u pociťování štěstí v přítomnosti dva typy prožitků: jedním je potěšení, druhým požitek. Jejich rozlišení je podle něj nutné kvůli následné délce trvání štěstí. Potěšení definuje jako radost se silnými emocemi, tedy bez nutnosti jakéhokoli promýšlení, zatímco požitek přináší nějaká činnost, která nás kompletně pohltí, ať

už je to četba zajímavé knihy nebo příjemný rozhovor. Další odlišností požítku je jeho delší trvání a nutnost intenzivnějšího přemýšlení.

Potěšení může být například tělesná rozkoš, kterou nám přináší naše smysly. Nevýhodou je její krátkodobé trvání a rychlá habituace<sup>8</sup>. Seligman (2003) dále rozděluje potěšení do tří úrovní podle intenzity prožitků na vysoce intenzivní potěšení – vzrušení a bujarost, středně intenzivní potěšení – veselost a radost a mírně intenzivní – pohodlí a odpočinek. Výše je uvedeno, že má potěšení krátké trvání, ale jeho délku můžeme ovlivnit tím, že si ho důkladně vychutnáme, nebo že si o něm s někým promluvíme.

Požitek je naopak založen na silných stránkách a ctnostech jednotlivce a může být zažíván při naprosto odlišných činnostech jako například rychlou jízdou nebo přínosnou přednáškou. Mají ale společné složky, jimiž je soustředění, jasné cíle nebo okamžitá zpětná vazba, která následuje za činem. Seligman (2003) dokonce hovoří o psychologickém kapitálu, který se hromadí v průběhu našeho zaujetí nějakou činností. V této souvislosti Csikszentmihalyi (in Diener 2008) definuje již zmíněný pojem *flow*, který vyjadřuje ono pohlčení jedince nějakou činností.

Gilbert (2007) zase odlišuje emocionální a úsudkové významy při posuzování štěstí, jak již bylo zmíněno výše. Dále se ale snaží osvětlit, jestli člověk prožívá jiné pocity při požívání výborného koláče, oproti sledování rozzářených očí vlastního potomka. Dochází však k závěru, že nelze zjistit, jak lidé vnímají jednotlivé situace, jak je prožívají. Bylo by možné to zjistit pouze za předpokladu, že by oba měli totožnou zkušenost, což bohužel nelze zajistit.

Shodně podle Layarda (2006) i Seligmana (2003) jsou okolnosti, které štěstí ovlivňují a ty, jež na něj vliv nemají. Layard tvrdí, že bez vlivu jsou věk, pohlaví, IQ, vzdělání a psychická a duševní kondice jedince. Seligman s tímto výčtem souhlasí a doplňuje ještě podnebí, ve kterém jedinec žije. Vliv podnebí je ale přeceňován (například někteří obyvatelé chladných oblastí sní o životě

---

<sup>8</sup> Habituace neboli přivykání, adaptace je situace, ve které si jedinec zvykne na určité podněty, na které již není nutné přístě reagovat. Mozek totiž hledá nové podněty. (Seligman, 2003) Gilbert (2007) dodává, že habituace je označení psychologů, kdežto ekonomové používají název snižování mezního užítku. Proti habituaci můžeme bojovat prostřednictvím času (čím delší doba uplyne mezi stejnými prožitky, tím se účinky habituace vytratí) případně rozmanitostí.



v Kalifornii jako o šťastnějším, ale kupodivu na počasí si rychle zvyknou a k navýšení pocitu štěstí nedojde nebo jen minimálně).

Vzdělání je ve vztahu ke štěstí poměrně nepřesvědčivé (Argyle 1999). Korelace se objevuje jen ve velmi nízké míře, což platí hlavně pro země rozvinuté, kde automaticky neznamená vyšší vzdělání i vyšší příjem potažmo lepší společenský status. Proti tomu v rozvojových státech se podle Křivohlavého (2013) míra spokojenosti s vyšším stupněm vzdělání zčásti zvyšuje hlavně z důvodu jedinečnosti, výjimečnosti.

Ke vzdělání se vyjadřuje také Mlčoch (2005), jenž poukazuje na průzkum prováděný ve Skotsku, který neobjevil žádnou souvislost mezi dosaženým vzděláním a subjektivně pociťovaným štěstím. Také dodává, že vzdělání sice zvyšuje pravděpodobnost zisku zaměstnání, ale ne toho, na které má absolvent kvalifikaci. Autor zároveň navrhuje i možná řešení, například příjem studentů pro obory, ve kterých je velká poptávka po zaměstnancích nebo regeneraci vzdělávání ke ctnostem a ne jen k touze po majetku.

„Vztahy s přáteli, radost z dobrého jídla, pití a sexuálního vzrušení a zážitek úspěchu v určité činnosti“, to jsou nejvýznamnější faktory ovlivňující štěstí uvedené v průzkumu provedeném v pěti evropských zemích (Křivohlavý 2013, s. 69). Podle dalšího průzkumu, který uvádí stejný autor, vybírali dotazované osoby z 320 pozitivních zážitků ty, které zažili. Patnáct procent z celkového množství zážitků poznala pětina dotazovaných. Mezi nejčastěji zmiňovanými se opět objevuje styk s přáteli, sexuální styk s partnerem nebo sportovní volnočasové aktivity. Překvapivě pohyb v přírodě představuje pro člověka pozitivnější a déletrvající štěstí než sportovní aktivita v uzavřených prostorách.

Podle Layarda (2006) štěstí ovlivňují rodinné vztahy, finanční situace, práce, komunita a přátelé, zdraví, osobní svoboda a hodnoty, do nichž je podle mého názoru možné zařadit náboženství, o kterém se zmiňuje Seligman. V čem se tyto dva badatelé ale neshodnou, je vliv zdraví. Zatímco Layard ho řadí do okolností vliv majících, pro Seligmana je tato otázka složitější a přiklání se spíše k tomu, že vliv na štěstí jedince nemá. Tento autor se totiž domnívá, že subjektivní vnímání nemoci jednotlivcem je důležitější než diagnóza vážné nemoci. Odvolává se opět na schopnost adaptace člověka na různé skutečnosti. Tato teorie však neplatí pro

velmi vážně nemocné s kombinací několika onemocnění, jež je předurčuje k závislosti na ostatních.

Hamplová (2006) se zabývá především vlivem manželství na štěstí a shledává, že je to velmi univerzální skutečnost potvrzená nespočtem průzkumů. Nabízí několik vysvětlení, které s touto skutečností souvisí: například, že sezdání partneri vedou zdravější život, vzájemně se podporují, mívají vyšší příjmy atd.... Dále se také věnuje tomu, jak ovlivňuje vysoká rozvodovost pocíťované štěstí.

Seligman (2003) i Layard (2006) se ve většině činitelů majících dopad na štěstí shodují. Seligman dokonce rozčleňuje jednotlivé vlivy podle síly účinku:

1. „Žít v bohaté demokracii, nikoli ve zbídačeném diktátorském režimu (silný účinek).
2. Oženit / vdát se (masivní účinek).
3. Vyhybat se negativním událostem a záporným pocitům (nepříliš velký účinek).
4. Zajistit si bohatou sociální síť (masivní účinek).
5. Dát se na víru (mírný účinek). „ (Seligman2006, s. 79,80)

Podle Gilberta (2007) lidské pocity předurčuje také tzv. psychologický imunitní systém<sup>9</sup>, jenž „chrání lidské tělo před zármutkem“ (Gilbert2007, s. 206). Tento systém funguje jako obranná zeď před velkým zklamáním, ale nechrání jednotlivce přespříliš, protože by to bylo spíše na škodu. Člověk potřebuje být opatrován, ale nesmí ho to omezovat, proto je důležité, aby psychologický imunitní systém pracoval správně (u některých jedinců tomu tak však není). Lidský mozek v jedincově zájmu dokáže převracet fakta, aby se mu jeho zkušenosti zdály pozitivní, ale „spolupracuje“ jen s důvěryhodnými zdroji. Například nejraději kooperuje s vědeckými výsledky korespondujícími s upřednostňovanými závěry. Člověk vidí výběrově (mozek totiž věří tomu, co vidí oči, ty ale vidí to, co mozek chce), pokud se setká s vědeckým postupem, jenž nepodporuje jeho názor, nastaví hodnotící laťku vysoko, naopak pokud jeho názor podporuje, téměř žádné porovnání nepotřebuje.

---

<sup>9</sup> V psychologických kruzích je nazýván různě, například Freudem je označován jako obranný mechanismus.

Psychologický imunitní systém se spouští pouze, pokud se jedinec cítí dostatečně nešťastně (nefunguje, pokud si člověk vytrhne vlas nebo rozsype mouku). Potom se ale může stát, že některé události (ve skutečnosti mnohem horší) přinesli jedinci méně smutku než ty na první pohled banální.

Determinantů uvádějí různí autoři mnoho, v některých se opakují, v jiných se neshodují, ale všichni badatelé se shodují na tom, že se jedná o subjektivní pocity a subjektivní hodnocení jedince. To, jak člověk hodnotí své emoce, ovlivňují vnější i vnitřní faktory.

### **3.3 Štěstí jako ekonomický fenomén**

Mlčoch (2005) z přístupu ekonoma uvádí determinanty štěstí skrze hospodářskou politiku státu. Její cíle by měly spočívat ve snižování nezaměstnanosti (i pokud by bylo následkem snižování HDP), aktivní podpory rodin s dětmi (ať už skrze placení péče o děti v domácnosti nebo penalizací bezdětných rodičů), kde je často povolání rodičů neslučitelné s mateřstvím. Naopak by se tato politika neměla slučovat s omezováním státních svátků a prodlužováním pracovní doby.

Čím je tedy způsobeno, že se spokojenost v západních zemích<sup>10</sup> za posledních padesát let nezlepšila, když se například mzdy zvýšili dvojnásobně. Layard (2006) to vysvětluje tak, že pokud dojde ke zvýšení mezd u celé populace, uspokojivý pocit se nedostaví, protože při porovnání se společnostmi se jednotlivcova situace vlastně nezlepšila. Nejvíce se lidé srovnávají uvnitř rodin a organizací, což jsou jejich nejbližší vztahné skupiny. Jedna rada je nasnadě, je prospěšnější srovnávat se s chudšími lidmi než s těmi bohatšími.

Je také důležité definovat, co vše si lidé pod pojmem štěstí představují, jelikož každý má na to jiný pohled. Podle Křivohlavého (2013) se nejčastěji jedná o radost a veselí, u starších lidí spíše o poklid a spokojenost, jiní zase vyzdvihují smysluplnost svého konání.

Ekonomové podle Gilberta (2007) tuto skutečnost osvětlují klesajícím mezním užitekem peněz, což znamená, že jakmile se vykoupíme ze strastí ohrožujících náš

---

<sup>10</sup> Západními zeměmi nazýváme rozvinuté země v Severní Americe a Západní Evropu.

život, finance jsou pro nás už jen bezcenné papíry. Z toho by logicky mělo plynout, že jakmile člověk nějaké bohatství má, měl by ho začít užívat, nikoli hromadit, což vidíme u dnešní společnosti. Podle Scitovského (in Gilbert 2007) se klesající mezní užitek dá vykoupit investicí do služeb a statků, na které nemáme šanci si zvyknout.

K tomuto se vyjadřuje i Layard (2006). Podle něj je problém vysoká adaptabilita člověka, jež způsobuje honbu za stále lepšími a většími domy, auty a dražšími dovolenými (tato potřeba je nazývána „hedonický žentour<sup>11</sup>“). Jako příklad autor uvádí, že je velmi důležité udržovat tempo, jelikož ve chvíli návratu na pozici, ve které se člověk nacházel například před deseti lety (dejme tomu, že se stěhuje z domu zpět do bytu) je mnohem nešťastnější, než byl v tom samém bytě před deseti lety.

Nepopiratelné zvýšení ekonomického blahobytu dnešní společnosti a její nedostatečnou korespondenci se spokojeností obyvatel zkoumal i Frederick L. Pryor (2005, in Mlčoch 2005). Tuto relativní nespokojenost vysvětluje zvýšenou složitostí života a světa a přebytkem možností při výběru.

Adam Smith (1994) výstižně tvrdí: „Touha po jídle je u každého člověka omezena velikostí žaludku; ale zdá se, že touha po hmotných statcích a dekoracích budov, oblečení, bytovém vybavení a nábytku nemá žádné omezení, či konkrétní hranice.“ (in Gilbert 2007, s. 270) Podle něj současná ekonomika může vzkvétat jen za předpokladu, že je lidem mylně vštěpováno, že tvorba bohatství jim přinese štěstí.

Existuje však velké množství ekonomů i neekonomů, kteří se tímto paradoxem zabývají, a proto je možné situaci zhodnotit. Mlčoch (2005) ve své studii vyzdvihuje práce Bruniho a Porta (2005), kteří definují tři typy výsledků, ke kterým došli při zkoumání korelace spokojenosti se životem a ekonomickou situací obyvatel. V první řadě existuje mohutná závislost mezi štěstím obyvatel a jejich ekonomickým zázemím uvnitř jednoho státu v jeden okamžik, což potvrzuje mnoho průzkumů. Tedy čím jsou lidé bohatší, tím jsou ve většině

---

<sup>11</sup>*hedonic treadmill* toto spojení rozpracoval Daniel Kahneman a je spojeno s „archaickým zařízením užívající šlapání k získání mechanické energie, které se stalo symbolem otročké práce“ (Mlčoch, 2005, s. 5)

případů šťastnější. Druhé zjištění se týká mezistátních průzkumů, kde jsou výsledky přesně opačné, tedy není pravidlem, že stát s vyšším HDP bude i šťastnější. Poslední závěr je vztažen ke zkoumání časového vývoje subjektivního hodnocení pocitu štěstí, jež přináší zajímavé výsledky. To, jak se vyvíjí štěstí s vzrůstem HDP, je naprosto odlišné u zemí chudých (rozvojových) a bohatých (vyspělých). V chudých státech se zvyšuje spokojenost se zvýšením příjmů velmi výrazně, v ekonomicky vyspělých ve stejném případě není zaznamenán signifikantní nárůst spokojenosti.

Nepříznivé korelace se však podle mnoha průzkumů (*Human Development Report in Mlčoch 2005*) vyskytují mezi sebevraždností<sup>12</sup> („ten nejtragičtější projev ztroskotání neuhasitelné touhy člověka po štěstí“ Mlčoch 2005, s. 7) a blahobytem. Zde autor váhá nad tím, jestli je pro společnost ekonomicky méně vyspělou důležité dohánět vyspělé státy.

Problematiku ekonomického pojetí „více je lépe“ rozebírá Mlčoch (2005). Kritizuje tento ekonomický přístup, který se ekonomové pokouší projektovat do psychologie, potažmo do „vědy o štěstí“. V současné společnosti je totiž potomek považován za luxusní statek snižující HDP společnosti. Kultura „více je lépe“ má podle autora za důsledek demografický úbytek. Tato společnost také razí heslo „čas jsou peníze“, proto i oběd tráví tam, kde netrvá dlouho. Růst blahobytu, pracovní postup jedince je spojen i s frustrací – nutnost pružnosti zaměstnance, přizpůsobivosti, špatné vztahy na pracovišti. Čím je člověk výše postaven, tím strmější jsou pády dolů. Autor doporučuje, že zásadou „více je lépe“ bychom se měli zabývat spíše při plození dětí.

Mlčoch (2005) si tedy pokládá otázku, jaký dopad má zvýšení efektivity trhu (šetření času v domácnosti – výroba a konzumace polotovarů) na všeobecnou společenskou spokojenost. Bohužel podle Scitovského (1986 in Mlčoch 2005) obětuje současná společnost nejen děti (jsou považovány za luxus), manželství (ve kterém jsou nespokojeni) i sociální vztahy (na něž kvůli nutnosti pracovní mobility není čas). Podle italské školy ekonomie se v současném vyspělém světě

---

<sup>12</sup> Veenhoven (1993) tvrdí, že není možné měřit míru neštěstí mírou sebevraždnosti, jelikož existují obrovské kulturní a osobní rozdíly mezi schopnostmi vypořádat se s nepřízní.

objevuje nová teorie, kde „více je“ opravdu „lépe“, ale jen v situacích, kdy více nejsou pouze statky, ale hlavně vztahy mezi lidmi.

Mlčoch (2005) navrhuje, jak se pokusit všechna tato negativa eliminovat, aby růst byl jen vedlejším produktem usilování o štěstí. Společnost by si měla uvědomit, že už dlouhou dobu žije nad poměry, a proto se pokusit redukovat vlastní ekonomické činnosti na vrub zvýšení subjektivně vnímaného štěstí. Tedy v ideálním případě se starost o ekonomický a společenský řád promění jako bonus i v růst hospodářský.

Bernoulli<sup>13</sup> se domníval, že „to, co objektivně dostaneme (bohatství), nemusí být totéž, co subjektivně prožijeme, když to dostaneme“. (in Gilbert, 2007 s. 288) Jeho domněnky byly v tomto velmi výstižné, ale opomněl velké množství výjimek, které předurčují jednotlivce ke šťastným emocím, například věci v přítomnosti jsou důležitější než v daleké budoucnosti, věci, jež jedinec vlastní jsou významnější než ty, které nevlastní, .... Jeho tvrzení následně shrnuje autor knihy Gilbert (2007), jenž dodává, že neexistuje a nejspíš nikdy nebude existovat jednoduchý vzorec pro výpočet štěstí.

Pro zkoumání jednotlivých pocitů štěstí je jedním z nejdůležitějších úkolů jejich hodnocení. Jak už je uvedeno výše, výzkumníci se ve většině případů musí spolehnout na subjektivní hodnocení vlastních pocitů jedincem, jehož verifikace je často značně obtížná. Podle Gilberta (2007) je možné se v hodnocení pocitů mýlit, například je možné, že mozek nedokáže identifikovat zdroje emocí nebo je libovolně zaměňovat (vzrušení ze strachu zamění za sexuální vzrušení v jediném okamžiku).

Při hodnocení vlastních požitků je významné vymezení slov: vnímání a prožívání. Podle Gilberta (2007) vnímání vyjadřuje účast v dění, kdežto prožívání vyjadřuje pozorování dění. Pokud jednatel určitou situaci vnímá, neznamená to, že jí je pouze přítomen, ale také si uvědomuje, co se děje. Existují ovšem lidé, kteří trpí oddělením vnímání a prožívání. Tito jedinci jsou označováni jako apatičtí.

---

<sup>13</sup> Bernoulli žil v osmnáctém století a byl holandsko-švýcarským fyzikem a matematikem, jenž se vyjadřoval k moudrosti rozhodnutí prostřednictvím bohatství a užitku (Gilbert, 2007).

Podle Křivohlavého (2013) je nutné odlišit jednotlivé koncepce, protože jednotlivci zažívají šťastné pocity odlišně, zároveň je však možné je rozdělit do několika skupin. Ve svém tvrzení se odkazuje na psychologické průzkumy, které jednotlivá pojetí štěstí rozdělují podle míry rozrušení pozorovatelné navenek, jež je na jedné straně vyjádřen nekontrolovanými výbuchy radosti a veselí, na druhé straně naopak pohodou a klidem. Podle autora je nejautentičtější štěstí eudaimonia a jeho opakem je hédonický projev štěstí, jež je jen krátkou epizodou.

Seligman (2003) vyzdvihuje jako nejdůležitější část prožitku jeho konec, jelikož ten nejvíce postihne naši celkovou vzpomínku a její následné hodnocení. Zároveň odlišuje prožitky z různých typů zážitků, například prokázání laskavosti druhému, v němž při malém průzkumu lidé pociťovali mnohem větší slast, než v jiných oblastech. Gilbert (2007) mírně Seligmanovi odporuje, když tvrdí, že závěr prožitku je nejdůležitější jen do okamžiku, kdy si ho jedinec začne zdůvodňovat. Při odůvodnění totiž jedinec začne zahrnovat i jiné faktory, které prožitek mohli ovlivnit (pohlaví, politickou situaci nebo rasový původ), což ovlivní i vzpomínku na prožívané emoce.

Jedinec podle Gilberta (2007) neustále touží po vysvětlení svých vlastních pocitů, což může mít odlišné následky. Efekt velkého traumatu je zmírněn již pouhým objasněním a jedincův zdravotní stav (ať už psychický, fyzický nebo oba) se zlepší. Nevysvětlené události mají vyšší emocionální dopad (kladný i záporný), jelikož o nich jedinec přestane přemýšlet. Při zkoumání skutečností přinášejících jedinci štěstí je dokázáno, že pochybnosti prodlužují šťastné emoce a vysvětlení kazí radost, přesto se člověk neustále žene za pochopením.

Gilbert (2007) předkládá dvě hypotézy, jež mohou pomoci osvětlit hodnocení pocitů štěstí. Hypotéza smrštění jazyka představuje, jakým způsobem může redukovaný zkušenostní profil deformovat jedincovo hodnocení emocí. Z předchozího tedy vyplývá, že všichni prožívají ve stejných situacích totožné pocity, ale následkem svých zkušeností se světem je charakterizují jinými slovy. Tento předpoklad na jednu stranu velmi zjednodušuje chápání okolí, na druhou by ale při jeho verifikaci bylo nutné se znepokojovat nad tím, že existují lepší zážitky, které mnoho jednotlivců nikdy neprožije.

Druhá opačná hypotéza je Gilbertem (2007) nazývána rozšířené vnímání. Autor ji vysvětluje následovně: „ Tvrzení o štěstí vychází vždy z osobního názoru daného člověka, jehož sbírka předchozích zkušeností slouží jako rámec hodnocení těch současných“. (Gilbert 2007, s. 78) Tato myšlenka koresponduje se změnou vlastních pocitů při stejných zážitcích, ale s odlišným zkušenostním profilem (například člověk nevěřící, který se obrátí na víru a následně tvrdí, jak nikdy nemohl být šťastný).

Podle autora není možné jasně definovat, která hypotéza je správná, jen obě dokazují, že každý jedinec používá své zkušenosti a dosavadní život jako kontext hodnocení svých dalších zážitků a pocitů. Člověk, který jednou zažil novou zkušenost, již není schopen hodnotit své zážitky stejně, jako je hodnotil bez současné zkušenosti.

Prožívané emoce jednatelce neposuzuje pouze v přítomnosti, zabývá se jimi také v minulosti, pokud někomu vypráví, jak se mu líbilo (jak se cítil) v nové kavárně nebo v budoucnosti při představě, jak se bude cítit, až mu umře matka. Bohužel ale lidský mozek není podle Gilberta (2007) schopen vzpomínat ani předvídat téměř vůbec důvěryhodně. Proč je tomu tak se pokusím vysvětlit v dalších odstavcích.

Z chronologického hlediska, pokud jedinec vzpomíná na to, jak se cítil při určité události v minulosti, je logické, že bude přesnější, než když bude předvídat pocity do budoucna. Podle Gilberta (2007) však toto tvrzení není tak úplně pravdivé. Pokud mozek posuzuje, jak se cítil při návštěvě světoznámého muzikálu, vzpomene si spíše na to, jak ho následně hodnotil svým přátelům. Jelikož si jedinec nepamatuje vše do detailů, mozek automaticky doplňuje nesrovnalosti pomocí událostí, jež se staly v současnosti. Například při hodnocení vlastního pohledu na přítele v minulosti je jedinec velmi ovlivněn tím, jak na něj hledí v současnosti.

Podle Gilberta (2007) je to s předvídaním budoucích pocitů téměř totožné. Lidská představivost je velmi mocná, jedinec si dokáže představit život na Měsíci nebo dům postavený z lentilek, ale pokud má v současnosti určité pocity, nedokáže se jich zbavit při představách pocitů budoucích. Lidská představivost dokáže předem procítit budoucí příhody, ale mozek velmi často zaměňuje



současné pocity za předvídání vlastních pocitů v budoucnu. Pokud jedinec v současnosti pocituje například smutek ze ztráty blízkého člověka, nedokáže si představit dovolenou u moře za pár týdnů, respektive předpokládá, že se tam bude cítit hrozně, i když realita nakonec není tak černá.

Představování budoucích pocitů je tedy závislé na tom „(1), jaká je hodnota určená vzájemným porovnáváním věci, (2) musíme si také uvědomit, že existuje vždy více než jeden druh srovnávání a (3) při jednom srovnání můžeme ocenit jednu věc více než při jiném“ (Gilbert 2007, s. 185). Chyba v předvídání se může objevit v mnoha oblastech, například v současnosti jedinec předpokládá, že bude porovnávat dva pocity, jež ho v budoucnu ani nenapadnou. Gilbert (2007) pro názornost uvádí příklad: pokud člověk jde na koncert a ztratí lístek, nový si nekoupí, protože nebude za jednu věc platit dvakrát, pokud ale po cestě na koncert ztratí stejnou částku, kterou za koncert zaplatil (a lístek ještě nemá), lístek si podle průzkumů koupí.

### 3.4 Štěstí z filozofického hlediska

Fenoménem štěstí se z chronologického hlediska jako první zabývali filozofové. Z tohoto důvodu je důležité ohlédnout se za kořeny zkoumaného pojmu právě do antického Řecka, kde se nacházejí průkopníci pojetí štěstí. Jejich různá pojetí se začínají objevovat již od dob Aristotela (tedy 4. století před naším letopočtem), jehož hlavním pojmem v etice je eudaimonia.

Aristoteles a další staří řečtí myslitelé uznávali život podle eudaimonie, který měl být smysluplný a propojený s poznáním pravdy. Původně se tímto slovem vyjadřoval „kladný spirituální stav bytí“ (Křivohlavý 2013, s. 110), jež měl být smyslem a cílem života každého člověka. V přesném překladu eudaimonia znamená dobrá nálada (eu - dobrý, u Aristotela je to nejvyšší možné dobro; daimonía – duch, nálada, Bůh), avšak různí myslitelé mu dávali různý význam - Epikuros: slast a potěšení, Aristoteles, Sokrates, Platón (Gilbert 2007) rozkvět člověka nebo kvalitní život. V dnešní době je výraz často zaměňován za *happiness* nebo *well-being*, kde hrozí vytracení té duchovní části. Podle W. D. Ryffa (In Křivohlavý, 2013) se nejbližší z dnešních autorů eudaimonii přibližuje

Seligman s pojetím *flourish*, zmíněném již výše. V centru starověkých myslitelů jsou také ctnosti, není mezi nimi však konsenzus, v jaké korelaci ke štěstí jsou.

### 3.5 Přehled konceptů štěstí

Štěstí je osobní pocit, jímž se zabývá především psychologie. Jako u většiny myšlenkových konceptů neexistuje všeobecně přijímaná definice, od níž by bylo možné se odrazit při jeho zkoumání. Proto je v současné době výzkum štěstí obklopen velkým množstvím seriózních i neseriózních prací, jež je nutné rozlišovat.

Koncept štěstí je možné kvalitativně odlišit na hédonické (potěšení) a eudaimonické (požitek) štěstí. Prvního zmíněného se jednodušeji dosahuje, ale jeho trvání je kratší, naproti tomu eudaimonické štěstí je pociťováno po nějaké bohubilé činnosti, jeho dosahování trvá delší dobu a pocity jsou také trvalejší.

Názory autorů na faktory ovlivňující štěstí se částečně liší, shodně je zmiňována jako nejvlivnější existence sociálního zázemí, manželství, práce a osobnost jedince. Méně vlivné jsou víra v něco, co nás přesahuje, vzdělání a finance (vliv financí se snižuje s množstvím, tzn. čím více peněz jedinec má, tím menší mají vliv na jeho spokojenost). Sporný je vliv zdraví, které někteří autoři považují za vlivný, jiní naopak přisuzují větší důraz tomu, jak na svůj zdravotní stav jedinec nahlíží.

Obyvatelé vyspělých zemí západu mají podle objektivních statistik nejvyšší životní úroveň, svobodu, bohatství k uspokojování materiálních potřeb, a přesto nejsou tak spokojeni, jak bychom mohli předpokládat. Vysvětlení této skutečnosti je několik. Jedno z nich je, že lidé mají potřebu se neustále srovnávat se svým okolím. Pokud tedy životní úroveň konstantně roste v celé zemi, při srovnání mezi jednotlivými obyvateli k nárůstu prakticky nedošlo. Dalším vysvětlením je lidská schopnost habituace, tedy přivykání, jedinec je tedy schopen si zvyknout jak na negativní události v životě, tak i na ty pozitivní. Tento mechanismus člověku umožní překonat těžké ztráty, ale také způsobí, že se jedinec nedokáže věčně radovat z vítězství na mistrovství světa nebo zisku doktorského titulu. Je tedy nevyhnutelné, že všechno štěstí i neštěstí jednou pomine.

Štěstí je tedy psychologický fenomén, který je možné obtížně uchopit, ale je velmi zajímavé zkoumat všechny jeho atributy, vlivy, příčiny a následky. Následující kapitola je věnována možnostem měření štěstí u osob prostřednictvím různých typů dotazníků, měření funkcí mozku, dělení dne do jednotlivých etap a jejich hodnocení a hodnocení života jako celku na škále od 0 do 10.

## 4. Měření štěstí

Podle Dienera (2008) k tomu, aby bylo možné štěstí zkoumat vědecky je zapotřebí validní měření, jež poskytuje velký reprezentativní vzorek a experimenty. Podle Ballase a Dorlinga (2013) mají mezinárodní průzkumy nejvyšší výpovědní hodnotou, naopak nejméně relevantní data jsou poskytována z výzkumů v malých regionech.

Jednotlivých metod je více, Davidson například měří štěstí prostřednictvím porovnání aktivit mozku spokojených a nespokojených lidí funkční zobrazovací metodou. Dále existuje možnost měření obsahu serotoninu („hormon štěstí“), dopaminu a kortizolu (ten je vylučován ve stresových situacích) v krvi nebo pomocí zkoumání fotografií a videí a výskytu srdečného úsměvu na nich. Nejrozšířenější metodou je dotazování (k eliminaci vzniklých chyb může vědec dojít prostřednictvím dodatečného dotazování rodinných příslušníků).

Podle Layarda (2005) je možné štěstí měřit i pomocí přístrojů a dokazuje to na příkladech. Při poškození levé hemisféry mozku člověk tenduje spíše k depresivním stavům, kdežto při poškození pravé strany mozku je člověk naopak optimističtější. Z tohoto vyplývá, že štěstí není jen subjektivním stavem, ale je i vědecky měřitelným stavem.

Gilbert (2007) zmiňuje měření štěstí prostřednictvím elektromyografie, jež spočívá v měření signálů generovaných příčně pruhovanými obličejovými svaly, které jsou zodpovědné za svraštění obočí nebo za úsměv. Dále je možné zjistit prožívání emocí prostřednictvím fyziologie změnou elektrodermální, respirační a srdeční činnosti nebo porovnáním rychlosti mrkání (příjemně překvapení jedinci mrkají pomaleji, než ti nepříjemně překvapení).

Dalším způsobem, jak se projevují pocity, jsou paralingvistické jevy (Křivohlavý 2013). Mezi ně se řadí intenzita, výška či zbarvení hlasu, množství pauz nebo rychlost toku slov, jež je možné zaznamenat samotným nasloucháním jedinci nebo využitím video či audionahrávek.

Nejlepším způsobem podle Dienera (2008) je ESM – *Experience sampling method* neboli metoda každodenního zapisování do deníku. Kdykoliv se rozezná alarm na elektronickém časovacím zařízení, respondent musí zaznamenat své

pocity, co právě dělá a kde se nachází. Toto zařízení se rozezná přibližně osmkrát za den, ve dne i v noci a frekvence spouštění je řízena z centrální vysílačky. Tento vědecký postup byl vyvinut Larsonem a Csikszentmihalyiem a jeho validita spočívá v odstranění chyb prostřednictvím neustálého opakování (badatelé hledají následně vzorce chování).

Watson a Clark (1994) používají metodu PANAS – *Positive and Negative Affect Schedule*. Zde respondenti posuzují u dvaceti různých emocí, jak moc je prožívají na pěti-stupňové škále (1 – vůbec ne, 5 - velmi). Tato metoda je dle Křivohlavého (2013) nejpoužívanější, protože respektuje zjištění mnohých výzkumů, v nichž se potvrzuje, že celkové blaho jedince není pouze absolutní hodnotou kladných emocí. Je důležitá výše kladných i záporných emocí, jež na sobě téměř nezávisí.

Kahneman (2004, in Diener 2008) uplatňuje metodu hodnocení celého dne, kde dotazovaný člení den do jednotlivých částí podle aktivit, jimiž se zabýval. Tyto části jsou poté zpětně hodnoceny z hlediska štěstí, které při nich respondenti zažívali. Tato metoda je velmi zdoluhavá jak pro respondenty, tak i pro hodnotitele. Vyhodnocení se provádí skrze vážený aritmetický průměr vypočítaný následovně, čím déle trvá aktivita, tím významnější jsou zažívané pocity.

*Signature Strengths Test* neboli SST je diagnostická metoda, skrze niž lze zjišťovat silné a slabé stránky jedince. V dotazníku je uvedeno dvacet čtyři různých aspektů a u každého stručná charakteristika doplňující porozumění. Ke každému aspektu je připojena pozitivní nebo negativní konotace, ze kterých si respondent vybírá. Výsledkem je zjištění nejsilnějšího a nejslabšího charakteru. (Křivohlavý, 2013)

V praxi pro zjišťování zdatnosti amerických vojáků se dle Seligmana (2014) využívá GAT neboli *Global Assessment Tool*, jenž je součástí testů celkové vojenské zdatnosti. Tento dotazník má dva oddíly, první se věnuje všeobecné spokojenosti se životem, kde se vojáci vyjadřují ke spokojenosti v pěti oblastech života pomocí stupnice od jedné (nikdy spokojen) do deseti (vždy spokojen). Druhý oddíl se zabývá „emoční, sociální, duchovní zdatností a zdatností v rodinném životě“ (Křivohlavý 2014, s. 94). Výsledek tohoto rozsáhlého studia amerických vojáků (a v mnoha případech i jejich manželek) poskytuje

psychologům možnosti, jak různé charakteristiky ovlivňují délku nebo kvalitu vojákova života.

V současnosti jsou velmi populární průzkumy, v nichž se zkoumají nejšťastnější nebo nejobyvatelnější města na světě, v Evropě, ... Při těchto průzkumech jsou používány různé indikátory, jimiž se vědci pokouší prokázat určitý stav. Zanechme nyní stranou porovnávání jednotlivých států a soustředme se na historický kontext, tedy jestli pokrok ve vyspělých státech provází také nárůst pocitů štěstí. Paradoxem je, že zvyšování životní úrovně neprovází navýšení výskytu pocitů štěstí. Proč tomu tak je, se Layard (2006) snaží vysvětlit. Podle něj je štěstí závislé na sedmi faktorech, tedy na *rodinných vztazích, finanční situaci, zaměstnání, přátelských vztazích, zdraví, osobní svobodě a vlastních hodnotách* (Layard 2006, s. 62,63).

Podle průzkumů jsou lidé nejšťastnější, pokud provozují nějakou svou oblíbenou činnost. Například Kahneman et al. (2004, in Layard 2006) se dotazoval pracujících obyvatelek Texasu, jež měly rozvrhnout den do jakýchsi epoch, v nichž uvedly časové období, činnost a společnost, se kterou jsou přítom ve styku a tato období ohodnotit na škále od 0 do 5. Výsledkem bylo, že nejšťastnější jsou ženy při sexu, který ale trvá nejkratší část dne a jejich nálada od rána téměř lineárně roste. Tento výzkum dokazuje, že je nutné propojovat jednotlivé charakteristiky do složitých vzorců, jelikož celková spokojenost záleží na mnoha faktorech (nejen jestli je jedinec s milovanou osobou, ale kde s ní je a v jakém časovém období).

V mnohem starším průzkumu z roku 1932, jež provedla Deborah Dannerová a o kterém se zmiňuje Layard (2006), Seligman (2003) i Diener (2008) se jednalo o propojení studia délky života a pocitů štěstí mezi téměř dvěma sty jeptiškami. Specifický je tento výzkum v tom, že sestry žijící i v odlišných státech vedou velmi podobný život bez alkoholu a tabáku, s podobným typem jídla, bez pohlavních chorob a podobně. Jeptišky měly za úkol při skládání řeholního slibu napsat esej o dosavadním životě a o tom, co je v budoucnu čeká. Po mnoha letech došlo k hodnocení jednotlivých esejů nezávislými hodnotiteli, kteří měli za úkol zjistit, ve kterých se vyskytují pozitivní emoce a ve kterých ne. Výzkumníci se zaměřovali na výskyt pozitivních slov jako „štěstí“, „zájem“, „láska“, „naděje“ a

jiné. Na závěr se ukázalo, že jeptišky používající více pozitivních slov se dožívaly v průměru o deset let vyššího věku, než ty, v jejichž eseji bylo nalezeno jen poskrovnu pozitivních emocí.

Seligman (2003) upozorňuje na výzkum uskutečněný na univerzitě v Minnesotě, kde bylo dokázáno, že existuje pozitivní efektivita neboli dobrá nálada, která významně ovlivňuje schopnost dosáhnout pocitu štěstí a tato vlastnost je dědičná. Tato zjištění však podle autora neznemožňují člověku, jenž nebyl obdařen dobrou náladou, být šťastný, jen ho to stojí více sil. S tímto genetickým vlivem souhlasí i Layard (2006), i když tvrdí, že by uvítal průzkum, který by dokázal upřesnit, jak moc jsou chování a pocity člověka geneticky určené a do jaké míry je možné je ovlivnit.

Všechny výše zmíněné způsoby objektivního měření prožitků štěstí jednotlivců jsou ale podle Gilberta (2007) stejně závislé na hodnocení jedince, jež je právě prožívá. Proto žádný z těchto způsobů nemůžeme označit jako čistě objektivní měření.

Z geografického hlediska se štěstí měří na základě dostupných informací o štěstí v jednotlivých prostorových jednotkách (ať už se jedná o kontinenty, státy nebo nějaké územně samosprávné jednotky uvnitř států). Štěstí je hodnoceno na Cantrilově žebříkové škále<sup>14</sup>, která má podobu žebříku, na kterém dotazovaný jedinec označí na stupnici od 0 do 10 stupeň své kvality života. Jedinec je považován za šťastného, pokud hodnotí svůj život čísly 8, 9, 10, respektive 10. Nešťastný je spokojen se svým životem pod číslem 0, 1, 2, respektive 0. Dvojí hodnocení je vyvoláno potřebou srovnání, kde je možné se setkat pouze s pentylovým hodnocením. Při hodnocení větších oblastí je pro autenticitu nutné zvýšit hodnotící škálu. Prostřednictvím dat získaných z dotazníků rozmístěných v daných lokalitách je možné prostorově ukotvit štěstí v jednotlivých regionech.

---

<sup>14</sup>*Cantrill's ladder* (Cantril, 1966)

## 5. Štěstí a kvalita života

Existuje nějaký společný jmenovatel štěstí a kvality života? Je možné, že kvalita života je pouze jiným výrazem pro šťastný život? Křivohlavý (2013, s. 22) si pokládá otázku: „Je na místě považovat štěstí za nejvyšší hodnotu v životě, neexistují jiné hodnoty a cíle, o které bychom měli usilovat?“ Pokud jedinec dbá o kvalitu svého života, je pravděpodobné, že bude zažívat i pocity štěstí. Toto potvrzuje i Csikszentmihalyi (1996), jenž tvrdí, že člověk, který dokáže ovládat vlastní prožitky, má možnost ovlivňovat i vlastní kvalitu života, což se podle něj blíží nejvíce k pocitu štěstí.

Smysluplnost lidského konání podporuje kvalitu života, jež není spojena s emocemi. Některé smysluplné činnosti nejsou člověku příliš příjemné, ale výhodou zůstává, že stále zvyšují jedincovu kvalitu života (Křivohlavý 2013).

Podle mého názoru je štěstí vrcholkem kvality života, jedná se o okamžitý stav kvality života. Tyto dva pojmy mají velké množství společných charakteristik, avšak jednu významnou odlišnost. Štěstí na rozdíl od kvality života neobsahuje objektivní dimenzi, není tedy možné ho objektivně měřit, jak již bylo vyřčeno mnohokrát výše. Lze ho však velmi mnoha způsoby měřit subjektivně, proto k měření v této práci je přistupováno prostřednictvím kvality života v jednotlivých regionech. Geografie štěstí může tedy existovat proto, že je možné zjistit, kde jsou lidé více nebo méně šťastni. Lze to vyzkoumat jen dotazováním osob.

Křivohlavý (2013) konstatuje, že kvalita života je jiný výraz pro trvalé štěstí. Podle mého názoru není možné, aby jakýkoliv člověk zažíval přirozeně trvalé pocity štěstí, pokud není pod vlivem nějakých omamných látek. Štěstí je krátkodobý výbuch emocí, který za nějakou dobu pomine, aby mohl znovu propuknout. Jak potvrzuje i Layard (2006) člověk se totiž na příjemné pocity velmi rychle adaptuje a při další příležitosti by museli být mnohem výraznější.

Pro hodnocení štěstí je v této práci použita Cantrilova žebříčková škála, kde je respondentům předložena otázka, aby vyznačili svou kvalitu života na škále od 0 do 10, kde nula znamená nejnižší a deset nejvyšší kvalitu života (převzato z prací Veenhovena, 1993, 2009). Pokud respondent odpovídá v rozmezí od 0 do 2, hodnotíme jeho života jako nešťastný. Jestliže naopak posuzuje svou kvalitu



života na dané stupnici od 8 do 10, definujeme jeho stav spojením slov „být šťastný“. Zbylá škála je v této práci stanovena jako střed. Vychází se zde tedy z interpretace již uskutečněných průzkumů subjektivní kvality života, jejichž výsledky jsou odlišně interpretovány.

## 6. Geografie štěstí

Má geografie cokoli společného se štěstím? Touto otázkou se zabývalo pouze nemnoho vědců, zatím je kladen důraz na kulturní odlišnosti (zda příslušnost ke kultuře neovlivňuje jedincovu odpověď na otázku po osobním blahobytu) nebo jazykové bariéry, pokud jsou průzkumy prováděny z mezinárodního centra. Pokusím se vyzdvihnout několik prostorových indikátorů ovlivňující štěstí u populace.

Podle mého názoru je často jedním z určujících indikátorů štěstí jedince, v jakém prostředí žije, tedy jestli se jedná o prostředí velkoměsta, menšího města nebo vesnice či samoty. Dalším příkladem je obslužnost místa (dostupná doprava), dostupné služby a další. Méně vlivným prostorovým indikátorem (viz výše) je podnebí, tedy teplé či studené klima. Dále bych zmínila například geopolitickou situaci ve státě, jež je podle mého názoru velmi určující.

Ballas a Dorling (2013) uveřejňují kapitolu v publikaci Oxford *Handbook of Happiness* s názvem *The Geography of Happiness*, kde kritizují současný sběr dat nebo spíše jejich další zpracování, jelikož badatelé se příliš nezabývají skutečností, jak je lidský blahobyt ovlivňován místem, ale jak faktory (jež s místem souvisí) ovlivňují to, jak se zdají být lidé šťastní. Zabývají se tedy pouze jednotlivými složkami bez propojení se souvislostmi a vytvoření kontextu. Geografie štěstí by se měla podle Ballase a Dorlinga (2013) věnovat tomu, jak místo a prostor ovlivňuje měření lidských pocitů. Místem je zde míněno fyzické a kulturní prostředí, kdežto prostor představuje možné propojení mezi sociálně-prostorovými procesy (např.: migrací), státy (sociálními a prostorovými nerovnostmi uvnitř státu, nebo socioekonomickou charakteristikou země) a subjektivně prožívaným štěstím. Geografický kontext ve výzkumech zabývajících se lidskými pocity je také zdůrazňován v prokázaném vztahu mezi příjmovou nerovností (případně nerovností v sociální soudržnosti) a pocity štěstí. Tedy čím vyšší příjmová nerovnost ve státě tím horší výsledky průzkumu.

Dorling et al. (2008) v souvislosti s geografii štěstí navrhuje vytvoření konceptu „místního sociálního blahobytu“, jenž bude založen na měření důvěry, sociální koheze, sociální fragmentace a sociálního blahobytu na místní úrovni.

Dalším úkolem tohoto odvětví by mělo být prozkoumání vztahů mezi demografickou segregací, sociální polarizací<sup>15</sup>, sociální fragmentací a blahobytem. Zvyšující se dostupnost dat za menší územní jednotky poskytuje možnost identifikovat chování jednotlivce jako následek geografických vzorců.

Ballas a Dorling (2013) zdůrazňují také možnost existence vlivů lokálních a globálních vlivů, jež by bylo možno rozšířit i o vliv globálních změn klimatu. Vědecké práce tohoto charakteru však prozatím zaostávají.

## 6.1 Měření štěstí ve světě

Podle Wilkinsona a Picketta (2009) to, jak se lidé cítí, nezáleží jen na jejich osobnostních předpokladech, ale také například na distribuci bohatství v jednotlivých státech. Například čím nižší příjmová nerovnost panuje v dané zemi, tím větší soudržností, důvěrou a spoluprací se pyšní její obyvatelé.

Diener (2008) hovoří o výzkumu, jenž proběhl mezi studenty, který sleduje důležitost štěstí pro jednotlivce v různých zemích. Výsledky byly velmi podobné, tedy všechny zkoumané národy ho považovali za velmi důležité, pouze někteří ho řadili na první místo – například Brazilci, Turci a Indové, v jiných státech se štěstí nacházelo „až“ za láskou - Spojené státy, Írán.

Podle Shigehira Oishiho (2001) existují různé typy štěstí, jež jsou upřednostňovány různými typy etnik. Například Asiati podle něj preferují jakési klidné štěstí, oproti nim lidé ze západních společenství favorizují spíše povznesené štěstí. V jiném průzkumu Oishi a kol. (1999) zkoumá, jak kulturní odlišnosti diferencují hodnocení vlastního pocitu štěstí při porovnání kolektivistických a individualistických kultur. V této práci jsou tedy hodnoceny pocity štěstí v našem západním smyslu, jak ho chápe judeo-křesťanská civilizace.

Štěstí, o které jednotlivci usilují, se liší napříč kulturami. Z průzkumu provedeného autory Suh, Oishi (2002) vzešli tři hlavní závěry: individualistické kultury (západní) jsou šťastnější než kolektivistické (východní Asie, střední a jižní Amerika), psychologické atributy jedince jako sebehodnocení nebo sebedůvěra

---

<sup>15</sup> Nárůst podílu skupin obyvatel s vysokými i nízkými příjmy, ztráta střední vrstvy. Někdy je tato polarizace nazývána rozevírání sociálních nůžek.

jsou mnohem relevantnější u individualistických kultur než u kolektivistických a sebehodnocení štěstí je závislé na mnoha faktorech a zážitcích odlišujících se mezi kulturami.

Kolektivistické kultury kladou zájmy signifikantní skupiny (rodiny) nad zájmy jednotlivců, naopak je to u individualistických kultur. Oba typy kultur mají své pro a proti; individualistická platí za vyšší osobní svobody a jednodušší dosahování cílů nízkou sociální podporou, jež někdy ústí až v sebevraždu, v kolektivistické naopak vysoká sociální soudržnost neumožňuje honbu za vlastními cíli. Významné zjištění se uskutečnilo na poli sebeúcty. Většina badatelů předpokládala, že sebehodnocení má vysoký vliv na pociťované štěstí, avšak tato skutečnost platí pouze v individualistických kulturách. V jazyce některých kultur dokonce tento výraz ani neexistuje (např.: Japonsko, Korea, ...).

Respondenti při hodnocení vlastní životní spokojenosti často poctivě nepromýšlí všechny domény, jež mají vliv na jejich pocity. Jejich mozek si usnadní práci tím, že si vzpomene na něco, co nejlépe charakterizuje vlastní život. Zde dochází opět k odlišení individualistů a kolektivistů, tím, že první zmínění dají na pocity charakterizující jejich osobnost, kdežto ti druzí na hodnotový systém vlastní rodiny, kultury.

Hodnocení jednotlivých zemí na základě míry štěstí má nejdelsí tradici v Evropských zemích, především pak v Nizozemsku, kde tuto tradici zakládá profesor Ruut Veenhoven. V současnosti se však tento trend rozšiřuje do celého světa a na téměř všechny kontinenty. Pro hodnocení lidských pocitů jsou důležité nejen absolutní charakteristiky uvnitř států, ale také srovnání s ostatními zeměmi. Pro porovnání je určující využití totožné databáze *World Database of Happiness* (WDH), aby byla data srovnatelná. Ve WDH se nachází průzkumy od roku 1946 do současnosti ze sto šedesáti zemí světa. (Tov, 2013)

### **6.1.1 World Database of Happiness**

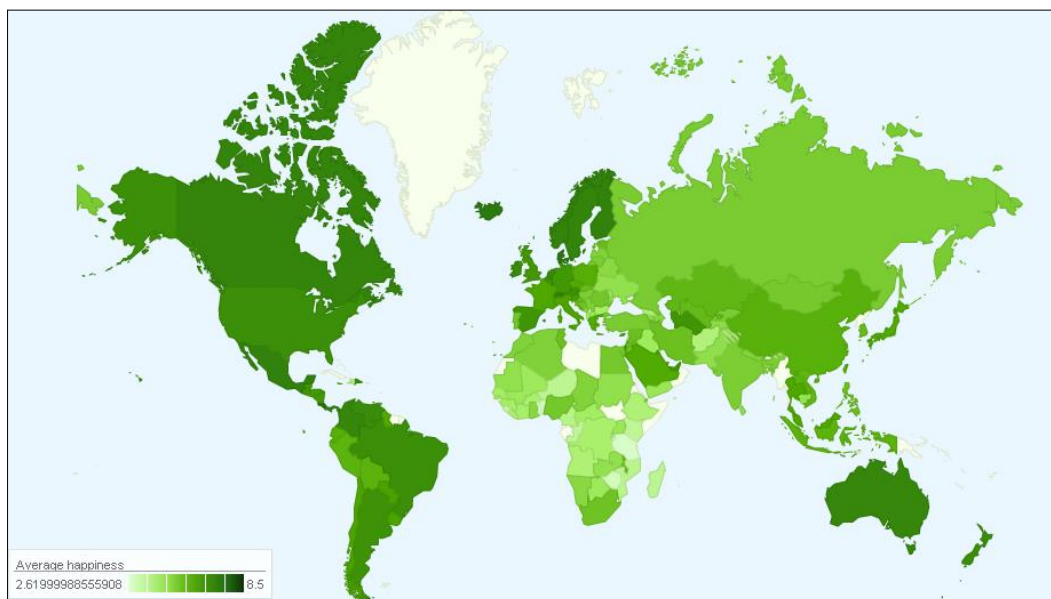
Ruut Veenhoven, holandský sociolog a sociální psycholog, zavádí na univerzitě v Rotterdamu vědecké studium štěstí jako samostatné odvětví sociální psychologie. V rámci tohoto studia se Veenhoven zabývá průzkumem takřka celého světa a zakládá Světovou databázi štěstí (*World Database of Happiness* -

WDH). První studie zaměřená na štěstí v různých státech vyšla již roku 1946 a zahrnovala porovnání devíti států (Buchanan, 1953). V roce 1993 už Veenhoven předkládá 916 odborných článků nebo publikací, které se zaměřovali na stav spokojenosti či štěstí v jednotlivých státech světa. Podle Křivohlavého (2013) se spíše zaměřovali na kvalitu života, jako širší pojetí spokojenosti, jež zahrnuje i ekonomickou (HDP) a politickou (bezpečnost a kriminalita) úroveň.

Veenhoven se věnuje hodnocení jednotlivých států na základě jejich úrovně úhrnného štěstí. Ve své publikaci (1993) blíže vysvětluje, s jakým konceptem štěstí ve svých výzkumech pracuje. Podle něj se nejedná o duševní zdraví, přizpůsobení se ani o uspokojivý život, ale pokouší se o jakési objektivní zhodnocení skutečnosti. V roce 1984 vydává Veenhoven první publikaci zabývající se štěstím s názvem *Conditions of Happiness*, která se dočkala ještě obnoveného vydání a už mezi lety 1994 a 1998 vzniká internetová stránka Světové databáze, do níž jsou postupně přidávána data za národy, jednotlivá srovnání a vývoj a další dodatečné informace.

V současné době WDH obsahuje 10044 publikací, z nichž přibližně polovina přináší zprávu o empirické studii. Zahrnuje také přes tisíc měření většinou prostřednictvím jedné otázky na spokojenost se životem a jeho hodnocení na škále nula až deset. Obsahuje data za 166 národů, v nichž bylo získáno 9648 distribučních nálezů. Na obrázku číslo 1 je znázorněna průměrná hodnota spokojenosti obyvatel jednotlivých zemí světa prostřednictvím kartogramu. Čím intenzivnější zelená barva reprezentuje daný stát, tím vyšší je hodnocení spokojenosti se životem. Data využitá v této mapě jsou z období 2000-2009 ze 149 států, přičemž země, za které nejsou data dostupná, jsou znázorněny bíle.

Obrázek 1: Průměrná hodnota štěstí obyvatel ve 149 zemích



Zdroj: Veenhoven (2009a)

Relevantnost jednotlivých dat je možné zvýšit prostřednictvím opakování průzkumů a porovnávání výsledků. Vzhledem k tomu, že se jedná o vcelku nové vědecké odvětví, je třeba počítat s novými daty v některých případech obtížně verifikovatelnými. Ve zmiňovaném průzkumu jsou některé sběry dat provedeny poprvé, tudíž není možné porovnávat vývoj. Jedná se především o africké a asijské země, výjimkou není ani evropský stát.

Ve světové databázi štěstí nejsou shromažďována data pouze ze subjektivního hodnocení života jedince na výše zmíněné škále. Jednotlivé státy jsou komparovány také na základě množství šťastných let v životě obyvatele (*Happy Life Years*), jak moc se liší radost obyvatel uvnitř státu (*Inequality of Happiness*) a jaké a jak velké jsou nerovnosti v hodnocení štěstí (*Inequality-adjusted Happiness*). (Veenhoven, 2015)

*Happy Life Years* autorem shodně nazýváno jako *Happy Life Expectancy* je koncept kombinující naději na dožití v jednotlivých státech (Central Intelligence Agency Factbook, 2015) a data z průzkumů subjektivního hodnocení vlastního života. Délka života je vynásobena průměrným štěstím na škále od nuly do jedné a výsledkem je množství let, které prožije průměrný občan státu v určitém čase šťastně (Veenhoven, 1996).

*Inequality of Happiness* tedy nerovnost v pocitech štěstí je ukazatel, který se nezabývá rozdíly mezi státy, ale naopak rozdíly v odpovědích na výzkumnou otázku uvnitř státu mezi jednotlivými obyvateli. Tato nerovnost se měří na základě odhadované a pozorované směrodatné odchylky hodnocení spokojenosti se životem. Směrodatná odchylka je vyjádřena hypotetickou vzdáleností od průměrného hodnocení štěstí, tedy pokud jeden člověk zvolí v odpovědi číslo pět a druhý deset, průměr bude stejný i v případě, že jeden zvolí sedm a druhý osm, odchylka však bude u prvního případu vyšší.

*Inequality-adjusted Happiness* (IAH) se vypočítá jako lineární kombinace průměrného pocitu štěstí v určité zemi a směrodatné odchylky a je vyjádřena na stupnici od nuly do sta, kde sto představuje, že každý obyvatel této země je naprosto šťastný, analogicky nula vyjadřuje, že jsou všichni nešťastní. Tento index odpovídá na otázku, jak dnešní společnosti naplňuje požadavky utilitarismu<sup>16</sup>. Základem je průměrná hodnota štěstí v určité oblasti. Tento ukazatel má ale i nevýhody. Například podle hodnoty IAH především ve střední poloze (hodnota 50) nelze rozlišit, jestli je v zemi vysoká průměrná hodnota štěstí a nízká nerovnost nebo nízká průměrná hodnota a vysoká nerovnost.

### **6.1.2 The World Happiness Report**

Konceptem štěstí v jednotlivých státech se od roku 2011 zabývá i Organizace spojených národů a v letošním roce již po třetí vydává *The World Happiness Report* (Helliwell et al., 2015). Podstatou těchto měření je na základě jednotlivých ukazatelů porovnat měřitelné štěstí ve 158 státech světa. Zmiňovanou zprávu vypracovala organizace SDSN (*Sustainable Development Solution Network*) se sídlem v Paříži a New Yorku.

První zpráva vznikla podle stručného průvodce OECD<sup>17</sup>, ve kterém byly dva stručné požadavky na zúčastněné státy (1) měření životní spokojenosti (tedy otázka, jak je jedinec spokojen s vlastním životem na škále od 0 do 10), jež bylo

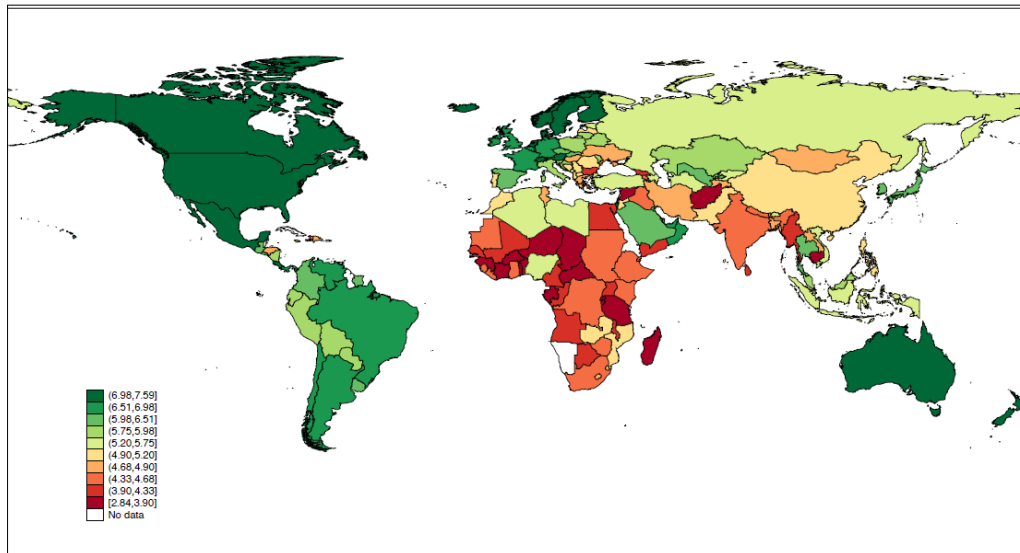
---

<sup>16</sup> Utilitarismus je ideologie, která považuje za cíl lidského konání zvyšování užítku a snižování nedostatku pro co největší možný počet lidí. Jestli byl čin dobrý nebo špatný se hodnotí podle skutečnosti, jestli byl užitek větší než utrpení. Tato teorie je základem morálky podle osvícenců (Hobbes, Hume, Smith) i některých badatelů současnosti.

<sup>17</sup> Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj

požadováno ve všech státech, (2) rozšiřující otázky na vlivy na štěstí a na význam vlastního života sloužící k dokreslení charakteristiky jedince.

**Obrázek 2: Prostorová diferenciacie štěstí**



Zdroj: Helliwell et al. (2015, s. 20)

Obrázek 2 zobrazuje mapu geografické distribuce spokojenosti se životem uváděnou respondenty na stupnici od 0 do 10. Nejvyšší průměrné skóre je na mapě vyobrazeno tmavě zelenou barvou, naopak nejnižší skóre temně červenou. Tmavě zelená barva zahrnuje státy, v nichž byla spokojenost se životem hodnocena v průměru mezi 7 a 7,6 body, což vyjadřuje více než dvojnásobek nejnižšího skóre 2,8 až 3,9.

Jednotlivé státy byly dále hodnoceny na základě šesti indikátorů: „(1) hrubý domácí produkt přepočítaný podle parity kupní síly, (2) záchytná sociální síť (odpověď na otázku: Máte v případě potíží rodinu nebo přátele, na které se můžete obrátit? s odpověďmi ano nebo ne), (3) očekávaná průměrná délka života (zpracovaná data z databáze WHO<sup>18</sup>), (4) svoboda dělat životní rozhodnutí (odpovědi ano nebo ne), (5) vnímání korupce (odpověď na otázku: Je korupce rozšířena v podnikatelské sféře?), (6) štědrost (odpověď na otázku: Přispěli jste minulý měsíc na charitu?)“ (Helliwell et al., 2015, s. 23). Záchytná sociální síť,

<sup>18</sup> Světová zdravotnická organizace



štedrost a svoboda činit životní rozhodnutí a absence korupce jsou zodpovědné za 55% rozdílů mezi jednotlivými státy.

**Tabulka 1: Pořadí zemí podle dosaženého štěstí jejich obyvatel**

Pořadí	Země	Průměrné hodnocení spokojenosti se životem
1.	Švýcarsko	7,59
2.	Island	7,56
3.	Dánsko	7,53
4.	Norsko	7,52
5.	Kanada	7,43
6.	Finsko	7,41
7.	Holandsko	7,38
8.	Švédsko	7,36
9.	Nový Zéland	7,29
10.	Austrálie	7,28
31.	Česká republika	6,51
149.	Čad	3,67
150.	Guinea	3,66
151.	Pobřeží slonoviny	3,66
152.	Burkina Faso	3,59
153.	Afghánistán	3,58
154.	Rwanda	3,47
155.	Benin	3,34
156.	Sýrie	3,01
157.	Burundi	2,91
158.	Togo	2,84

Zdroj: přepracováno podle Helliwell et al. (2015, s. 26 – 28)

Podle citované zprávy se většina států v horní ani spodní desítce za dva roky příliš nezměnila, data dostupná z delšího časového období jsou k dispozici pouze pro 125 států. Níže je zpráva o změně dosažení štěstí obyvatel jednotlivých států mezi lety 2005/2007 a 2012/2014.

Za zkoumané období došlo u 53 států ke zvýšení hodnocení vlastního života, u 47 ke snížení a u 26 k žádné změně. U deseti nejúspěšnějších zemí, jichž je pět

z oblasti Latinské Ameriky a tři ze Subsaharské Afriky, došlo k navýšení nejméně o 0,77 bodů. Toto navýšení odpovídá například zdvojnásobení příjmu domácnosti. U deseti zemí s nejvyšším zhoršením, z nichž jsou čtyři ze subsaharské Afriky, tři ze západní Evropy a také tři ze severní Afriky a Blízkého východu, došlo ke snížení nejméně o 0,63 bodů. Západoevropské země, konkrétně Řecko, Španělsko a Itálie, se na této straně žebříčku vyskytují z důvodu silného zasažení finanční recesí z roku 2008, severoafrické a blízkovýchodní země zase z důvodu sociálních a politických nepokojů. Výskyt subsaharských republik na obou pólech značí vysokou nestálost těchto zemí.

Vliv ekonomické recese (nebo jiné sociální či politické krize) na měřitelné štěstí není zcela jednoznačný. Je zřejmé, že v jihoevropských zemích negativně ovlivňuje štěstí, naopak na Islandu, který byl podobně silně zasažen, došlo ke zvýšení hodnocení štěstí krizi navzdory. Identické případy byly zaznamenány i po tsunami v Indickém oceánu nebo zemětřesení ve Fukušimě. Jaký vliv bude mít daná situace na hodnocení vlastního života obyvatel, závisí na rozvinutosti sociálních struktur a odolnosti společnosti, čím vyšší tím lépe. (Helliwell et al., 2015)

V rámci průzkumu rozmístění štěstí mezi jednotlivými zeměmi byly zároveň zkoumány hlavní vlivy. Společnost zkoumala vliv pozitivních<sup>19</sup> a negativních<sup>20</sup> emocí, vliv pohlaví, věku a jejich zastoupení v devíti světových regionech<sup>21</sup>. Nicméně významnější rozdíly v hodnocení vlastního života jsou mezi zeměmi spíše než mezi pohlavími.

V obrázku 3 je použito sedm odlišných barev k odlišení velikosti rozdílu hodnocení vlastního života mezi ženami a muži v rámci jednotlivých států. Použité barvy se mění od temně zelené a temně modré, které deklarují velký genderový rozdíl ve prospěch žen, naopak červená a oranžová barva shodně indikuje veliký rozdíl mezi pohlavími ale ve prospěch mužů. Česká republika je

---

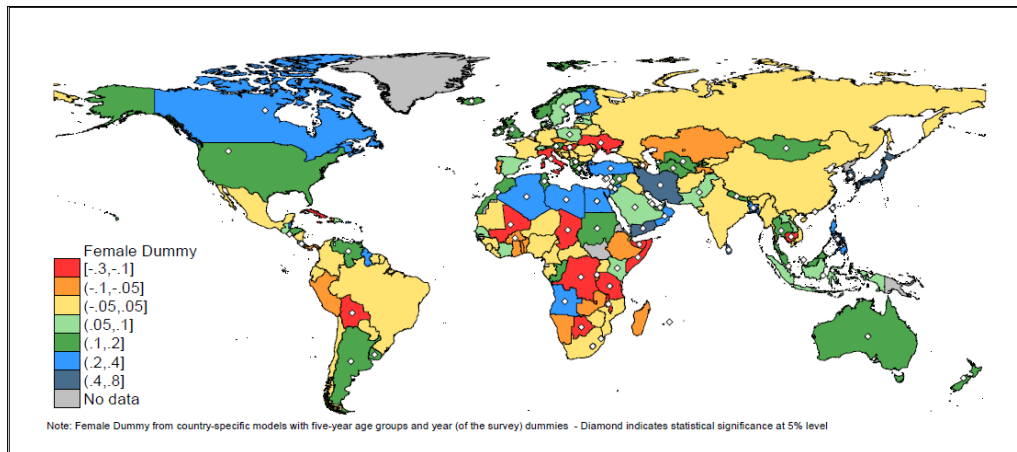
<sup>19</sup> Výzkumníci se dotazovali, kterou z následujících emocí respondenti předchozího dne zažili: štěstí, úsměv, zábava, pocit bezpečí v noci, pocit dobrého odpočinku, zájem.

<sup>20</sup> Výzkumníci se dotazovali, kterou z následujících emocí respondenti předchozího dne zažili: vztek, obavy, smutek, deprese, stres, bolest.

<sup>21</sup> (1) západní Evropa, (2) Severní Amerika, Austrálie a Nový Zéland, (3) střední a východní Evropa, (4) jihovýchodní Asie, (5) jižní Asie, (6) východní Asie, (7) Latinská Amerika a Karibské státy, (8) severní Afrika a Blízký východ, (9) subsaharská Afrika

pro příklad znázorněna oranžově, to indikuje velký rozdíl ve prospěch mužské populace. Bílý kosočtverec na území zemí ukazuje na velikost statistické chyby.(Helliwell et al., 2015)

**Obrázek 3: Genderové rozdíly v hodnocení vlastního života**



Zdroj: Helliwell et al. (2015)

Problematika srovnávání úhrnného štěstí za národy nebo státy spočívá ve vysoké reprezentaci evropských států proti státům například asijským. Přestože v Evropě žije pouze 11% světové populace, téměř 60% dat z WDH pochází z evropských států. Z Asie, kde žije 61% světové populace, pochází pouze 12% dat. (Tov, 2013) Dalším problémem je, že za některé státy existuje suma dat již od 50. let 20. století, za některé jen z nejbližšího časového období.

## 6.2 Měření štěstí v ČR

Česká republika je v publikaci Helliwella et al. (2015) zařazena do globálního regionu střední a východní Evropy spolu s Ruskem. Toto vymezení je podle mého názoru zavádějící, protože Rusko a země východní Evropy jsou odlišné státy jak politicky, tak i z hlediska mentality. Přesto si myslím, že je pro zkoumání České republiky obohacující některá data z průzkumu využít.

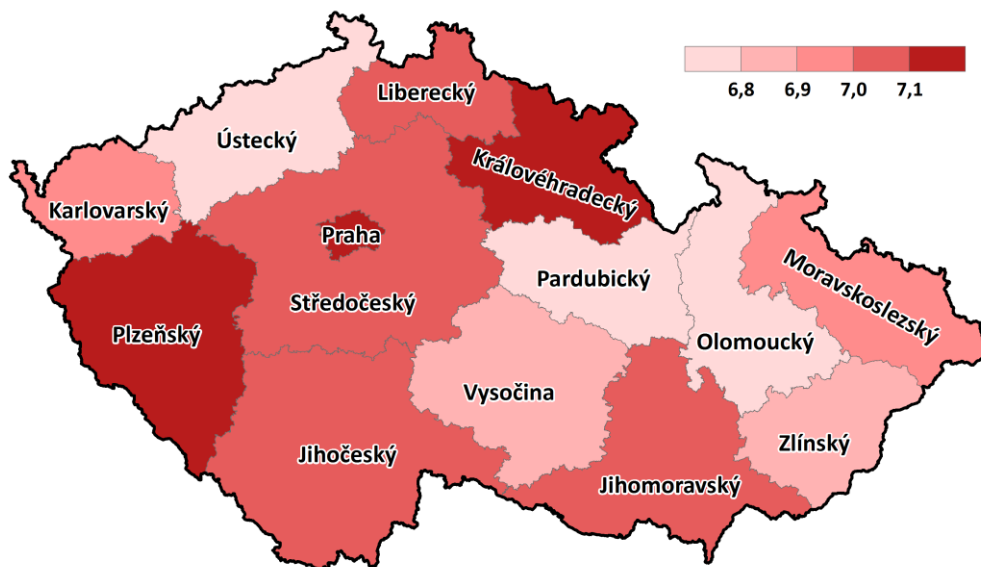
Region střední a východní Evropy je charakterizován strmě klesajícím hodnocením spokojenosti s vlastním životem (z 6,5 na 4,5 bodů) s přibývajícím věkem shodně u obou pohlaví. Podobný trend má většina dalších charakteristik směřující na zážitek z předchozího dne; tedy výskyt štěstí, smíchu, zábavy nebo

zájmu se s věkem výrazně snižuje. Analogicky se vyskytují u jedinců negativní emoce, tedy s věkem jich přibývá; obavy, smutek, deprese a bolest. Naopak pocit bezpečí v noci, stres a vztek zůstává celý život konstantní. Další zkoumané veličiny byly například štedrost, tedy otázka, jestli dotazovaní za předcházející měsíc přispěli na charitu. V této oblasti byly odpovědi respondentů převážně negativní, srovnatelné s regionem subsaharské Afriky nebo Blízkého východu. (Helliwell et al., 2015)

Český statistický úřad, jako přední instituce shromažďující statistická data obyvatel země, provedla v roce 2013 výzkum pojmenovaný „Životní pohoda českých obyvatel“, ve kterém se autoři zabývali spokojeností se životem Čechů. I některé z dalších poskytovaných dat je možné pro tento účel využít. Jedná se hlavně o sledování životní úrovně obyvatel prostřednictvím příjmů domácnosti nebo zdravotního stavu. (Kořata, 2014). Průzkum životní pohody byl jednorázovou akcí Českého statistického úřadu (ČSÚ), který se od té doby zatím neopakoval. Metodický postup je naprosto totožný s jinými výzkumy tohoto typu, je tedy možné srovnávat jednotlivé výstupy. Výsledky ČSÚ jsou o desetiny bodů vyšší než výsledky průzkumu Veenhovena zmíněném níže, tedy průměrná spokojenost obyvatel ČR hodnocená na škále od nuly do deseti je 6,95 (ženy o něco výše než muži). Zajímavější je porovnání osob, které volily čísla nejvyšší a nejnižší, kde je značná propast. Hodnocení svého života nulou zvolilo méně než jedno procento Čechů, naproti tomu desítku si vybralo více než osm procent obyvatel, tedy je zřejmé, že převládá „dobrá nálada“. Nejčastější volbou byla osmička, kterou dále v textu vysvětluje Hamplová jako nutkání Čechů vyhnout se krajnímu hodnocení. (Šustová, 2014)

Na obrázku 4 je vyobrazena míra spokojenosti se životem obyvatel jednotlivých krajů ČR. Čím sytější je červená barva, tím vyšší je subjektivní spokojenost, tedy nejvyšší hodnocení je zřejmé v Praze, Královéhradeckém a Plzeňském kraji, naopak nejnižší v Ústeckém, Pardubickém a Olomouckém. V Libereckém kraji, jehož součástí je dále zkoumaný Jablonec nad Nisou, se hodnocení pohybuje v průměru okolo sedmi bodů. (Šustová, 2014)

Obrázek 4: Spokojenost se životem v krajích ČR



Zdroj: Šustová (2014)

Data o štěstí existují za Českou republiku i díky výzkumnému oddělení Sociologického ústavu Akademie věd ČR, Centru pro výzkum veřejného mínění (CVVM). Toto oddělení se taktéž podílí na sběru dat pro mezinárodní výzkumy veřejného mínění, jako je například Eurobarometr.

Jeden z mnoha výzkumů, jež jsou CVVM prováděny, se zabývá spokojeností se životem obyvatel České republiky. Je směřován na respondenty starší patnácti let, výzkumný vzorek je přibližně tisíc dotazovaných a je prováděn již od roku 2003 (poslední je k dispozici z června 2015). Respondenti zde odpovídají na otázku: „Jak jste celkově spokojen se svým životem? Jste velmi spokojen, spíše spokojen, ani spokojen, ani nespokojen, spíše nespokojen, velmi nespokojen?“ (Červenka, 2015, s. 1)

Odpovědi jsou zaznamenávány na pentylové stupnici. Pro potřeby této diplomové práce jsou převedeny reakce na číselnou stupnici 0-10, používanou v dalších zahrnutých výzkumech (viz tabulka č. 1).

**Tabulka 2: Převod pentylové stupnice na číselnou**

<b>Pentylová stupnice</b>	<b>Číselná stupnice</b>
Velmi spokojen	9, 10
Spíše spokojen	7, 8
Ani spokojen ani nespokojen	4, 5, 6
Spíše nespokojen	2, 3
Velmi nespokojen	0, 1

Zdroj: Autorka

Jak ukazují výsledky tohoto průzkumu z června letošního roku, přibližně dvě třetiny obyvatel deklarují, že jsou se svým životem spokojeni, a pouze asi jedna osmina je nespokojena (viz tab. 2). Z meziročního hlediska se spokojenost s vlastním životem ve vlnách pomalu zvyšuje již od roku 2003 (Červenka, 2015).

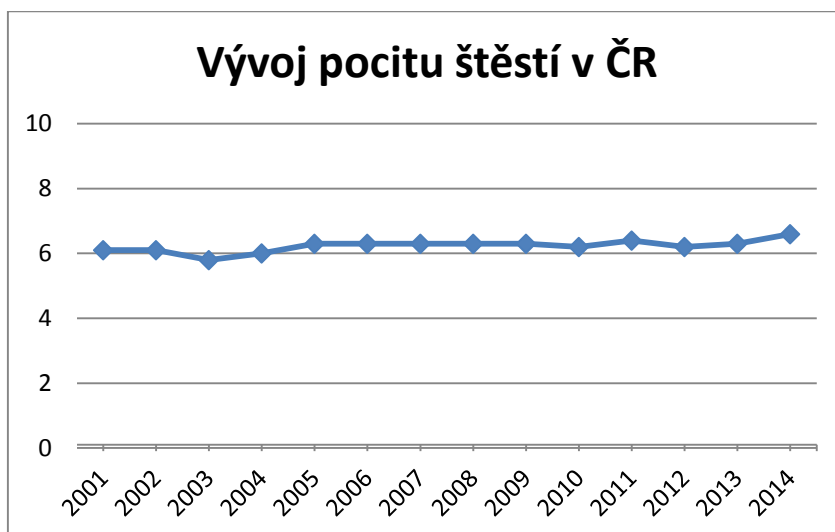
**Tabulka 3: Spokojenost se životem v ČR v %**

<b>Pentylová stupnice</b>	<b>Počet respondentů v %</b>
Velmi spokojen	12
Spíše spokojen	50
Ani spokojen ani nespokojen	23
Spíše nespokojen	12
Velmi nespokojen	3

Zdroj: přepracováno podle Červenka, 2015

Podle údajů agentury SDSN, jež od roku 2012 zpracovává zprávy o štěstí ve světě, se Česká republika umístila na 31. místě ze 158 hodnocených zemí světa (Helliwell et al., 2015). Toto umístění znamená navýšení o osm míst z předchozího výzkumu z roku 2013 a nevyšší umístění z postkomunistických zemí. Veenhoven hodnotí 149 států mezi lety 2000-2009 a zařazuje Česko na 37. místo. Oba dva zdroje však pracují se stejným průměrným hodnocením života Čechů 6,5 bodů.

Obrázek 5: Vývoj štěstí v České republice



Zdroj: přepracováno podle Veenhoven (2009b)

Na obrázku 4 je zřejmá neměnná křivka pohybující se mezi 5,8 body v roce 2003 a 6,6 v roce 2014 (Veenhoven, 2009b). Veenhoven nehodnotí státy jen na škále od nuly do deseti, ale i na základě jiných charakteristik vysvětlených výše. Jedná se o *Happy Life Expectancy*, *Inequality of Happiness* a *Inequality-adjusted Happiness*. Česká republika se v množství šťastných let na obyvatele umisťuje v konkurenci sto šedesáti států až na 47. místě za státy západní Evropy a Severní Ameriky, ale i za množstvím států Latinské Ameriky a Karibiku. Což znamená, že přibližně 66% života je průměrný Čech šťastný. Směrodatná odchylka ČR je 2,13 na škále 0-10 v hodnocení spokojenosti se životem a nerovnost mezi obyvateli je téměř padesáti procentní, tedy ve společnosti 143 států světa se nachází na konci první třetiny.

**Tabulka 4: Porovnání ČR se sousedními státy**

Stát	Spokojenost se životem (0 – 10)	Směrodatná odchylka (0 – 10)	<i>Happy Life Years</i>	Nerovnosti v hodnocení štěstí (0-100)
Německo	7,2	1,99	58,4	61
Rakousko	7,2	2,11	58,4	59
<b>Česko</b>	<b>6,6</b>	<b>2,13</b>	<b>51,3</b>	<b>55</b>
Polsko	6,8	2,23	51,7	54
Slovensko	6,3	2,21	47,4	51

Zdroj: přepracováno dle Veenhoven (1996, 2009a)

Výše v textu je zmínka o srovnání ČR na úrovni střední a východní Evropy, jiné výsledky přinese porovnání České republiky s jejími sousedními státy. Ve všech měření se ČR nachází minimálně na čtvrtém, tedy předposledním místě před Slovenskem, co se týče směrodatné odchylky a nerovností v hodnocení štěstí, nachází se na třetím místě, tedy i před Polskem. V nerovnosti hodnocení štěstí je také důležité porovnání s nadějí na dožití, následné procentuální hodnocení ale pořadím příliš nezamíchá. Průměrný Němec a Rakušan prožije 72% svého života šťastně, průměrný Čech a Polák 66% a Slovák 63%. Velké množství shodných výsledků dosahuje Německo s Rakouskem, dva velmi ekonomicky vyspělé státy a Česko s Polskem, Slovensko ve všech zkoumaných oblastech zaostává.

V žebříčku sestaveném společností SDSN či dostupném na *World Database of Happiness* se Česká republika umísťuje na vyšších pozicích, zároveň je ale často až za mnoha latinskoamerickými zeměmi s mnohem nižšími příjmy, horší životní úrovní i vyšší kriminalitou. Hamplová (2015) tvrdí, že tyto nerovnosti způsobuje více faktorů. Jedním z významných rysů obyvatel Česka je, že neradi vybírají krajní možnosti (ať už se jedná o extrémní štěstí nebo neštěstí), i kdyby se tak cítili. Dalším významným faktorem, o němž bylo hovořeno výše, je vliv odolnosti sociálních struktur, který je mnohem výraznější právě v zemích Latinské Ameriky spíše než střední a východní Evropy.



Podle Hamplové (2015) se Češi cítí šťastní, pokud okolo sebe mají přátele, rodinu, k dispozici dostatek volného času a stabilní zaměstnání. Naopak nejvyšší narušitel životní pohody je nezaměstnanost. Ke štěstí ve velké míře přispívá manželství, které prodlužuje život oběma partnerům, zlepšuje celkově zdraví a předchází různým typům závislostí. Co se týče vlivu rodičovství na štěstí, jsou výsledky průzkumů různé, převládá názor, že je pro ženy příchod potomka provázen zvýšením pocitů štěstí, ale pouze pokud žijí v úplné rodině.

### **6.3 Urbánní štěstí**

Při měření kvality urbánního života se tato práce zaměřuje na jinou interpretaci dotazníkového průzkumu vzniklého pro potřeby autorčiny bakalářské práce a částečně i na další zdroje (Hotová 2013, Vokurková 2013). Předkládané výsledky průzkumů jsou orientované na výzkum kvality života v Liberci a Jablonci nad Nisou. Jak je již zmíněno výše, tato sumarizace výsledků vychází z předpokladu inspirovaného Veenhovenem; jedinci, kteří deklarují svou kvalitu života na škále 0-10 čísly osm, devět nebo deset, jsou hodnoceni jako šťastní.

Urbánním štěstím se v České republice zatím nikdo podle autorce dostupných údajů nezabýval, je však možné využít a přepracovat již existující průzkumy věnující se kvalitě života v obcích ČR. Je třeba ovšem transformovat hodnotící škálu kvality života a podle ní odlišit sídla se šťastnými a nešťastnými obyvateli. V článku Murgaše a Klobučníka (2014) je kladen důraz na kvalitu života obyvatel obcí ČR, na objektivní i subjektivní dimenzi. Mimo objektivně měřitelných indikátorů se autoři opět zabývali hodnocením života na škále od nuly do deseti. Města (nebo obce), jejichž obyvatelé hodnotí svůj život čísly 8 a výše označují jako šťastná. Ta, v nichž je průměrné hodnocení nižší než 2 označují jako nešťastná.

Tento průzkum nesleduje polaritu urbánní a rurální spokojenosti obyvatel s vlastním životem. Průzkum je zaměřen čistě na sídla, tedy na rozdíl mezi spokojenosti obyvatel měst, v rámci okresů a krajů.

**Tabulka 5: Obce s nejvyšším hodnocením**

Obec	Okres	Kraj	Průměrné hodnocení štěstí	Počet obyvatel
Hvozdnice	Hradec Králové	Královéhradecký	8,4690	208
Zadní Vydří	Telč	Vysočina	8,2520	51
Libníkovice	Hradec Králové	Královéhradecký	8,2064	152
Dubovice	Pelhřimov	Vysočina	8,0794	75

Zdroj: přepracováno podle Murgaš a Klobučník (2014) a Český statistický úřad (2014)

Podle údajů v tabulce číslo pět vycházejících z průzkumu komentovaném výše, existují v ČR čtyři šťastné obce. Je zde zřejmá naprostá převaha malinkých vesniček s minimem obyvatel na území krajů Královéhradeckého a Vysočiny. Z velkých měst se osmibodové hranici nejvíce blíží Brno s průměrem 7, 74.

**Tabulka 6: Obce s nejnižším hodnocením**

Obec	Okres	Kraj	Průměrné hodnocení štěstí	Počet obyvatel
Bystřany	Teplice	Ústecký	1.9877	1 949
Vranov	Tachov	Plzeňský	1.9644	163
Přebuz	Sokolov	Karlovarský	1.9577	76
Meziboří	Most	Ústecký	1.9367	4 664
Libořice	Louny	Ústecký	1.9336	343
Vrbno nad Lesy	Louny	Ústecký	1.8800	177

Zdroj: přepracováno podle Murgaš a Klobučník (2014) a Český statistický úřad (2014)

Mezi nešťastnými českými obcemi je zástupců více, jejich prostorová diferenciacie je unifikovaná hlavně na Ústecký kraj. V porovnání se šťastnými obcemi se jedná z velké části o větší obce a dokonce i jedno město – Meziboří na Mostecku.

### 6.3.1 Kvalita urbánního života

Kvalita života je často se objevující pojem jak ve vědecké obci, tak i mezi laickou veřejností. V současné době se vyskytuje nadměrný zájem o měření kvality života v jednotlivých obcích, regionech i státech, jež je možné zdůvodnit snahou o zjištění rozdílů mezi zkoumanými oblastmi a jejich případné vyrovnání nebo napravení.

Kvalita života je interdisciplinární koncept, který je zkoumán na pozadí různých vědeckých oborů. Pokud kvalitu života definujeme jako subjektivní hodnocení vlastního života v prostorově diferencovaném prostředí, je možné kvalitu urbánního života vymezit jako subjektivní hodnocení vlastního života v prostorově diferencovaném městském prostředí (Murgaš, 2014). Problematické na tomto pohledu je, že čtenářům neposkytuje ucelený pohled do předkládané problematiky, ale pouze kusé informace. Například z hlediska pedagogiky je zkoumána kvalita žáků základní škol, medicínský přístup se například zabývá kvalitou života lidí trpících Alzheimerovou chorobou, atd...

Vzhledem ke skutečnosti, že je kvalita života myšlenkový koncept, neexistuje shoda v definici tohoto pojmu. Existuje velké množství různých definic, nejužitečnější je, s odkazem na mou bakalářskou práci, definice Pacioneho (2003, in Hotová 2013) *„Spokojenost se životem všeobecně je váženým součtem spokojeností (satisfactions) s různými oblastmi a aspekty života, naopak tyto oblasti spokojenosti jsou vyvažovány součtem specifických strastí a deprivací.“* Tento výrok vystihuje význam pozitivních i negativních aspektů v lidském životě.

Přestože existuje významná neshoda v definici, konsenzu badatelé dosáhli při vymezení jednotlivých dimenzí. Kvalitu života tedy představuje subjektivní vnímání a objektivní hodnocení podmínek. (Ira 2007) Subjektivní vnímání lze měřit dotazováním respondentů na jejich pocity. Objektivně je kvalita života zkoumána sběrem dat za studované regiony, využitelná data jsou například za střední délku života, porodnost, sebevraždy nebo kriminalitu. Po propojení výsledků z těchto dvou dimenzí badatelé charakterizují, jak objektivní podmínky ovlivňují subjektivní pocity obyvatel.

V České republice je podle práce Murgaše a Klobučníka (2014) vysoká prostorová diferenciace kvality života celkově mezi sídly, tím větší mezi velkými a malými sídly. Je možné se dále zabývat i odlišnostmi mezi kvalitou života ve větších administrativních jednotkách, avšak v této práci to není záměrem.

## 7. Případová studie: Jablonec nad Nisou

Dotazníkové šetření provedené v Jablonci nad Nisou v roce 2014 bylo zaměřeno na pohodu. Ta byla respondenty vyjadřována číselně v rozmezí 0 až 10, kde nula představovala největší mizérii a depresi, naopak desítka znamenala pocit štěstí. Tento průzkum byl proveden na vzorku 467 respondentů ve složení 238 žen a 229 mužů. Věk žen se pohyboval v rozmezí od osmnácti do devětaosmdesáti let, u mužů se jednalo o věkové rozpětí osmnáct až osmdesát pět let.

Tento dotazník se dále zaměřoval na upřesňující charakteristiky jednotlivých respondentů, jako je věk, zaměstnání a vzdělání. Z hlediska vzdělanostní struktury se průzkumu zúčastnilo nejvíce (téměř polovina) respondentů s ukončeným středoškolským vzděláním, naopak nejméně jich bylo se základním vzděláním. Zastoupení ukončeného základního vzdělání podle pohlaví je o polovinu výraznější u mužů.

**Tabulka 7: Vzdělanostní struktura respondentů v %**

Vzdělání	Celkem	Muži	Ženy
Základní	6,6	8,7	4,2
Učňovské	23,6	33,2	32,0
Středoškolské s maturitou	46,5	44,1	48,7
Vysokoškolské	13,7	12,7	15,1
Bez odpovědi	0,6	1,3	0,0

Zdroj: Autorka

Věková struktura dotazovaných byla rozdělena pro přehlednost do pěti skupin, tj. 18–26, 27–35, 36–50, 51–65 a 66 a více let. Celkově nejpočetnější skupina byla ve věku od 36 do 50 let. U mužů byla nejpočetnější stejná skupina, avšak u žen byly výrazněji vyrovnanější počty respondentů u posledních tří skupin. Naopak nejméně respondentů bylo dotazováno ve věku 27 až 35 let a to jak celkově, tak u mužů i u žen.

**Tabulka 8: Věková struktura respondentů v %**

Věková struktura	Celkem	Muži	Ženy
18–26 let	15,9	16,4	15,5
27–35 let	13,4	13,8	13,0
36–50 let	26,0	28,5	23,5
51–65 let	22,8	21,5	24,0
66 a více let	21,9	19,8	24,0

Zdroj: Autorka

Zaměstnanecká struktura dotazovaných je následující; nejvíce zastoupená je skupina zaměstnaných, která v celkovém počtu zastupuje přesně polovinu. Muži výrazněji převyšují ženy. Naopak nejméně častá byla mateřská dovolená, která se v odpovědích mužů nevyskytovala vůbec.

**Tabulka 9: Zaměstnanecká struktura respondentů v %**

Zaměstnání	Celkem	Muži	Ženy
Zaměstnaný	50,0	55,0	45,4
Nezaměstnaný	8,0	7,2	8,4
V důchodu (starobní nebo invalidní)	29,4	26,8	31,9
Student	9,4	11,0	8,0
Mateřská dovolená	3,2	0,0	6,3

Zdroj: Autorka

Pouze necelá čtyři procenta (tedy absolutně 9) žen hodnotí svůj slovy „jsem nešťastná“, méně než polovina považuje svůj život za ani šťastný ani nešťastný a více než polovina, tedy v absolutních hodnotách 126 respondentek označuje svou kvalitu života slovy „jsem šťastná“. U mužů jsou výsledky velmi podobné, možná částečně přesvědčivější. Zanedbatelné množství mužů deklaruje svou kvalitu života jako nešťastí, necelá polovina jako střed a v absolutních hodnotách 130 mužů považuje svůj život za šťastný. Průměrné hodnocení spokojenosti se životem obyvatel Jablonce nad Nisou je 7,65, u žen je číslo nižší tedy 7,6, muži výsledek vyvažují svým průměrným hodnocením 7,7.

**Tabulka 10: Pocity štěstí podle pohlaví v %**

Pocit štěstí	Ženy	Muži
„Jsem šťastný/á.“	53	57
Střed	43	42
„Jsem nešťastný/á.“	4	1

Zdroj: Autorka

Při hodnocení pocitů štěstí u osob členěných podle vzdělání má nejvyšší procento šťastných vysokoškolsky vzdělané obyvatelstvo (asi 73%), dále středoškolsky (asi 60%), učňovské vzdělání (asi 48) a jako poslední základní vzdělání, jež představuje pouze asi 27 % šťastných jedinců. Vysokoškolsky vzdělaní muži jsou šťastnější než ženy. Naopak neštěstí se vyskytuje nejčastěji u obyvatel s nejnižším vzděláním (především u žen) a vůbec se nevyskytuje u vysokoškoláků.

**Tabulka 11: Pocity štěstí podle vzdělání v %**

Pocit štěstí	Základní	Učňovské	Středoškolské	Vysokoškolské
„Jsem šťastný.“	25,8	46,7	59,9	73,3
Střed	58,1	51,3	38,7	27,7
„Jsem nešťastný.“	16,1	2,0	1,4	0,0

Zdroj: Autorka

Pocity štěstí členěné podle zaměstnanosti jedinců dopadli následovně; největší procento šťastných osob se nachází mezi studenty, kde se jedná o 70 procent, tuto převahu tvoří hlavně muži-studenti. Naopak nejvíce nešťastných lidí je mezi nezaměstnanými, kde tuto skupinu tvoří více než pět procent, z hlediska pohlaví se jedná hlavně o ženy-nezaměstnané. Kromě nezaměstnaných osob se v ostatních skupinách vyskytuje nadpoloviční většina šťastných jedinců.

**Tabulka 12: Pocity štěstí podle zaměstnanosti v %**

Pocit štěstí	Nezaměstnaní	Důchodci	Studenti	Zaměstnaní	Na mateřské dovolené
„Jsem šťastný.“	36,1	53,3	70,5	56,2	53,3
Střed	58,3	44,5	29,5	42,0	46,7
„Jsem nešťastný.“	5,6	2,2	0,0	1,7	0,0

Zdroj: Autorka

Šťastní jedinci členění podle věku se vyskytují následovně; nejvíce šťastných osob se nachází v nejmladší věkové skupině od 18 do 26 let, kde jsou ještě o něco šťastnější muži než ženy. Nejvíce nešťastných osob se nachází ve skupině od 36 do 50 let, kde převažují výrazně ženy nad muži.

**Tabulka 13: Pocity štěstí členěné podle věku v %**

Pocit štěstí	18–26 let	27–35 let	36–50 let	51–65 let	66 a více let
„Jsem šťastný.“	64,9	43,9	57,5	54,2	50,5
Střed	35,1	56,1	38,3	43,9	47,5
„Jsem nešťastný.“	0,0	0,0	4,2	1,9	2,0

Zdroj: Autorka

Podle komentovaného výzkumu, jenž vychází z hodnocení subjektivní dimenze kvality života obyvatel města Jablonce nad Nisou, je možné vymezit ideálního šťastného jedince. Ideálem je muž student ve věku mezi 18 a 26 lety, opakem, tedy typickým příkladem nešťastného jedince z Jablonce nad Nisou je nezaměstnaná žena ve věkovém rozmezí 36–50 let.

Pokud bychom nevycházeli z metodologie Veenhovea, ale definovali bychom vlastní škálu, výsledky by byly značně odlišné. Jestliže bylo štěstí vzhledem ke kvalitě života definováno jako ona třešnička na dortu, jako jakýsi krátkodobý pocit, dá se předpokládat, že šťastných jedinců v době průzkumu by bylo mnohem méně.

Šťastného jedince tedy definujeme pouze výběrem čísla deset a nešťastného výběrem nuly. V tabulce číslo 14 je zřetelné, že přibližně stejné množství žen a mužů volilo hodnocení deset, u nešťastných jedinců nebyl nalezen žádný muž a v absolutních číslech jedna žena, která by hodnotila svůj život nulou.

**Tabulka 14: Pocity štěstí v upraveném hodnocení v %**

Pocit štěstí	Žena	Muž
„Jsem šťastný.“	7,1	7,4
Střed	92,5	92,6
„Jsem nešťastný.“	0,4	0,0

Zdroj: Autorka

Jediná žena, jež považuje svůj život za nešťastný, je šedesátiletá žena v důchodu se základním vzděláním. Vzhledem k tomu, že vzorek nešťastných respondentů je téměř nulový není bohužel možné dále zkoumat podrobnější charakteristiky.

**Tabulka 15: Pocity štěstí v upraveném hodnocení, věková struktura v %**

Pohlaví	18 – 26 let	27 – 35 let	36 – 50 let	51 – 65 let	66 a více let
Žena	8,3	8,8	5,4	3,5	10,5
Muž	10,5	3,1	6,3	8,0	9,1

Zdroj: Autorka

**Tabulka 16: Pocity štěstí v upraveném hodnocení, vzdělanostní struktura v %**

Pohlaví	Základní	Učňovské	Středoškolské	Vysokoškolské
Žena	10,0	5,3	6,0	13,9
Muž	0,0	7,9	9,9	3,5

Zdroj: Autorka

**Tabulka 17: Pocity štěstí v upraveném hodnocení, zaměstnanostní struktura v %**

Pohlaví	Student	Zaměstnaný	Mateřská dovolená	Nezaměstnaný	V důchodu
Žena	5,3	8,2	6,7	6,3	7,9
Muž	16,0	5,6	0,0	0,0	9,8

Zdroj: Autorka

V tabulkách 15, 16 a 17 jsou zvýrazněny hodnoty odlišující se od průměru šťastných obyvatel podle pohlaví, jež je uveden v tabulce 12. Hodnoty zvýrazněné v tabulce tučně se nacházejí pod průměrem, hodnoty napsané kurzívou jsou nad průměrem. Ve věkových skupinách jsou značně pod průměrem hlavně ženy mezi 51 a 65 lety a muži v mladším produktivním věku mezi 27 a 35 lety. Naopak nad průměrem se vyskytují muži v nejmladší a nejstarší věkové skupině a ženy



v nejstarší věkové skupině. Pocity štěstí rozdělené podle vzdělanostního složení vycházejí opačně pro muže a ženy. Nejšťastnější ženy se nacházejí mezi těmi se základním a vysokoškolským vzděláním, nejšťastnější jsou muži se středoškolským vzděláním. Co se týče zaměstnanostní struktury, udržují se ženy ve většině skupin v průměru, naopak u mužů velmi výrazně svým štěstím převyšují studenti.

## 7.1 Porovnání výzkumu s výsledky jiných autorů

Výzkum zaměřený shodně na subjektivní dimenzi kvality života v Jablonci nad Nisou, jehož se zúčastnilo 121 respondentů, z toho 37% mužů a 63% žen, proběhl již na jaře roku 2013. Prezentovaná zjištění byla přepočítána podle stejných pravidel jako na počátku předchozí části, tedy deklarace kvality života jednotlivce na stupnici 0-10 hodnotami 8–10 definuje šťastného člověka, naopak 0–2 člověka, který je nešťastný (Vokurková 2013).

Výsledky podle dostupných dat částečně potvrzují výše zmíněné závěry. Autorka zvolila odlišné věkové kategorie při charakteristice respondentů, proto je nelze srovnávat přímo. V těchto průzkumech se věkové charakteristiky respondentů protínají ve věku 50 let, proto je možné konfrontovat počet respondentů do padesáti let a nad padesát let. Ve výše zmíněné případové studii bylo dotazováno 55% respondentů do padesáti let a 45% nad padesát let, v průzkumu Vokurkové se jednalo o 73% respondentů do 50 let a 27% nad padesát let. Celkové závěry shodně hovoří o dvou procentech nešťastných jedinců, avšak u Vokurkové je znatelný výrazný nárůst jedinců šťastných. S přihlédnutím k výše komentovaným soudům je možné, že toto navýšení plyne z celkově mladšího složení dotazovaných.

**Tabulka 18: Porovnání závěrů dvou studií Jablonce nad Nisou v %**

Krajní hodnocení	Vokurková	Hotová
„Jsem šťastný.“	67	55
„Jsem nešťastný.“	2	2

Zdroj: Autorka s použitím výsledků Vokurkové (2013)

Porovnání s výsledky hodnocení objektivních podmínek kvality života je možné pouze na úrovni okresů z toho důvodu, že okres je nejmenší samosprávná jednotka, za kterou jsou dostupná potřebná data. Přístup jednotlivých autorů se liší především výběrem indikátorů, proto jsou i výsledná data odlišná.

Pokud shodně jako v předchozí části upravíme charakteristiku šťastných jedinců pouze na ty, kteří volili ve svém hodnocení spokojenosti se životem číslo deset a ty, co jsou nešťastní pouze na osoby s volbou nula, výsledky, jak je zřejmé z tabulky číslo 18, se budou mnohem více podobat.

**Tabulka 19: Porovnání závěrů dvou studií Jablonce nad Nisou v upraveném hodnocení v %**

Krajní hodnocení	Vokurková	Hotová
„Jsem šťastný.“	10,0	7,2
„Jsem nešťastný.“	0,0	0,0

Zdroj: Autorka s použitím výsledků Vokurkové (2013)

## 7.2 Porovnání výzkumu s výsledky za celou ČR

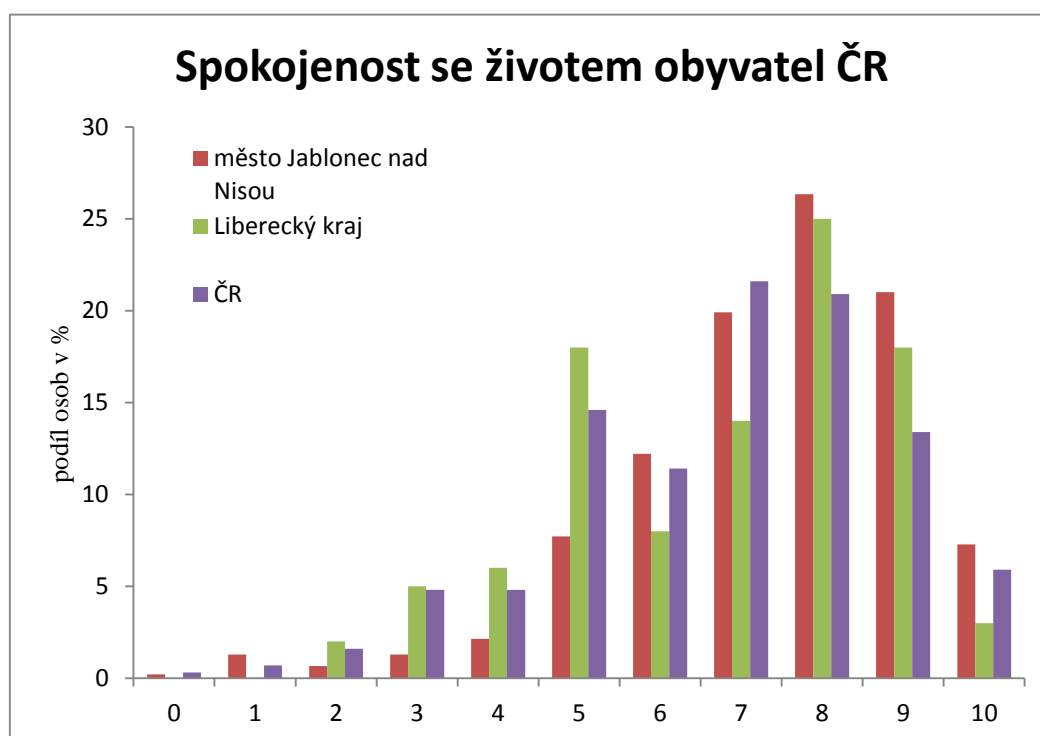
Celostátní průzkumy štěstí, zmíněné v textu výše, začínají být pravidlem i v České republice. Výzkum provedený CVVM předkládá, že v ČR se nachází 12 procent velmi spokojených lidí, tedy po přepočtu na škálu 0 až 10 bodů dvanáct procent respondentů hodnotí svůj život devíti a deseti body. Při porovnání s případovou studií za Jablonec nad Nisou se výsledky liší. Zastoupení šťastných lidí (tedy těch, co volili 8, 9 nebo 10 podle Veenhovenovy škály) je vyšší než padesát procent. Naopak při úpravě hodnocení (šťastný jedinec je pouze ten, který volí na stupnici desítku) se zastoupení šťastných jedinců výrazně snižuje na sedm procent. Pro srovnání při úpravě hodnocení došlo k téměř stejné procentuální změně.

Podstatou studie provedené v ČR společností *European Social Survey* (ESS) v roce 2012, jíž se zúčastnilo 1978 respondentů, bylo ohodnocení spokojenosti obyvatel Česka s vlastním životem na škále od 0 do 10. Prostřednictvím této organizace byla hodnocena spokojenost se životem obyvatel Libereckého regionu. Tento výzkum měl sto respondentů.

Porovnání jednotlivých výsledků je možné vidět v grafu na obrázku 6. Je zřejmé, že největší množství respondentů hodnotilo shodně za všechny zkoumané

oblasti svůj život číslem osm. Zatímco v průzkumu za Jablonec nad Nisou je zřetelný pozvolný vzestup od nejnižšího hodnocení k osmi bodům a poté opět sestup, v hodnocení Libereckého kraje a celé České republiky se objevují značné výkyvy. U hodnocení života pět bodů se nachází veliký vzestup následovaný poklesem u šesti bodů. Je možné, že tato častá volba pěti bodů koresponduje s výrokem Hamplové, že Češi nejčastěji volí zlatou střední cestu.

**Obrázek 6: Hodnocení spokojenosti s vlastním životem občany ČR, Libereckého kraje a města Jablonce nad Nisou**



Zdroj: přepracováno podle ESS Homepage (2012, 2013)

Průměrné hodnocení spokojenosti obyvatel ČR se životem podle Veenhovena (2009a) je 6,6, v případové studii za Jablonec nad Nisou je průměrná spokojenost vyšší, přibližně 7,4 bodů. Tento téměř jednobodový rozdíl může být způsoben velkým množstvím důvodů, například blízkou přítomností přírody a velkého množství sportovního vyžití nebo čistotou ovzduší.

Z průzkumu provedeného Českým statistickým úřadem, který se zabývá životní pohodou obyvatel ČR, zvolilo přibližně osm procent nejvyšší hodnocení, v Jablonci nad Nisou volilo desítku pouze 7,25% dotazovaných. Je zřejmé, že

výsledky za celou Českou republiku se liší průzkum od průzkumu o několik desetin, což může být způsobeno různým výběrem zkoumaného vzorku nebo odlišným ročním obdobím při sběru dat. (Šustová, 2014)

Při porovnání dodatečných charakteristik respondentů z Jablonce a z celé ČR zní závěry následovně. Respondenti rozdělení podle ekonomické charakteristiky: shodně nejlépe svůj život hodnotili studenti a nejhůře nezaměstnaní. Vzhledem k věkové struktuře se však výsledky liší, totožně v obou průzkumech hodnotí nejmladší skupina svůj život nejvýše, u průzkumu za celou ČR se však hodnocení konstantně snižuje, v Jablonci je nejnižší hodnocení u druhé nejmladší skupiny (27-35 let) (Šustová, 2014). Tento nesoulad může být způsoben těžkostmi při hledání zaměstnání po dokončení vysoké školy nebo celkově lišícími se představami o životě a skutečností, k jejichž porovnávání často dochází v tomto období.

## 8. Diskuze

1. Obecně přijímané konstatování číslo jedna týkající se vztahu bohatství a štěstí je podle badatelů velmi obtížné verifikovat nebo falzifikovat. V tomto vztahu závisí na velkém množství okolních faktorů, které výslednou spokojenost spoluvytvářejí. Peníze podle Křivohlavého (2013) hrají ve vztahu ke štěstí roli pouze do určité výše, potom už vliv nemají. V jiném průzkumu vyšlo najevo, že bohatí jsou vlastně stejně šťastní jako ti chudí, jelikož bohatí pracují déle a více ve stresu. Tato negativa potom vyvažují pozitiva vyššího příjmu.

V tomto vztahu je také důležitá referenční skupina, ke které se jedinec odkazuje, tedy stejná finanční odměna může mít odlišný vliv na štěstí podle toho, kým se jedinec obklopuje. Tato souvislost záleží také na hodnotách, jež jedinec zastává. Pokud klade finance nade vše, podle křesťanů si zvolil špatný smysl života a vyznává špatného boha mamonu<sup>22</sup>. To, jak naše štěstí ovlivňuje majetek a peníze, je velmi obsáhlé téma. Jeden ze zajímavých průzkumů, které Seligman (2003) uvádí, říká, že nás peníze ovlivňují do té míry, na kolik jsou pro nás důležité.

2. Obecně přijímané konstatování číslo dvě týkající se vlivu věku na štěstí nebyla potvrzena. Z průzkumu, který provedl Cacioppo (2008) mezi obyvateli Chicaga ve věku 50-68 let, jehož se zúčastnilo 229 osob, vyplynulo, že existuje vysoká korelace mezi aktivitou jednotlivců a jejich pocitem štěstí. Další průzkumy je možné sumarizovat zjištěním, že čím je jedinec starší, tím se nepatrně zvyšuje jeho pocíťované štěstí (Argyle, 1999). Avšak skutečnost, že je pocíťované štěstí o málo vyšší, je navyšována dotvořením reality života seniorů, jež často spočívá ve snížení příjmů zapříčiněným odchodem do důchodu, vyšší pravděpodobností chorob a častým úmrtím přátel či partnerů. Zmíněná fakta potvrzují, že „starší lidé jsou o málo šťastnější nežli lidé mladší, je třeba brát v úvahu, že k dosažení spokojenosti mají těžší cestu“ (Křivohlavý, 2013, s. 58).

V průzkumu v Jablonci nad Nisou se ukázalo, že šťastnější jsou spíše osoby v nejmladší skupině, naopak po změně hodnocení se hypotéza, že s věkem pocit

---

<sup>22</sup> Mamón, slovo je údajně odvozeno z hebrejského slovesného kořene, „jenž označuje to, v co člověk doufá, čemu věří, nač spoléhá“. (Novotný, 1956, s. 396) Do češtiny se překládá jako nezřízená touha po majetku.

štěstí stoupá, potvrzuje. Z průzkumu, který byl zaměřen na spokojenost se životem v České republice, provedeného společností CVVM v červnu roku 2015 (Červenka, 2015) vychází, že čím jsou obyvatelé mladší, tím jsou šťastnější. Konstatování tedy není ani verifikováno ani falzifikováno, jelikož se získaná data velmi liší.

3. V obecně přijímaném konstatování číslo tři se objevuje předpoklad, že člověk věřící v něco, co pozemský život přesahuje, je obohacen o zážitky a vnitřní pocity, jež zvyšují celkový *well-being*. Těchto pocitů je několik, *láska*: ať už je jí míněna láska k životu nebo pocit, že Bůh všechny lidi miluje, *vděčnost* ke kultuře nebo k historii, jež poskytuje smysl životu, z něhož plyne pocit štěstí, *představa nejvyššího soudce*, která věřící zbavuje útrap (alespoň těch myšlenkových) z nespravedlivých soudů a konečně koncept odpuštění, jež přináší věřícím (nyní se jedná o křesťany) úlevu a osvobozuje je od myšlenek na pomstu. Náboženství (jakékoliv) tedy přináší existenciální jistotu a představu jediné vhodné životní cesty. (Křivohlavý 2013) Věřící proti nevěřícím mnohem lépe snášejí krizové situace jako například rozvod nebo úmrtí blízkých (Argyle 1999).

4. Čtvrté přijímané konstatování, tedy „lidé šťastnější žijí delší a plnohodnotnější život“ je verifikována v průzkumu z roku 1932, zmíněném výše. Tento průzkum prokázal, že řeholní slib s obsahem většího množství pozitivních emocí, patřil jeptiškám, které se dožily vyššího věku než ty, které se tak pozitivně o svém dosavadním a budoucím životě nevyjadřovaly.

5. Konstatování číslo pět a šest se týkají vztahu kvality života a štěstí, jimž je věnována stejnojmenná kapitola. Tento vztah je založen hlavně na měření stejnou metodou, kde je štěstí považováno za hraniční, krajně pozitivní charakteristiku. Kvalita života není jiný výraz pro dlouhotrvající štěstí, protože štěstí u psychicky zdravých jedinců nemá nikdy dlouhotrvající charakter.

6. V sedmém obecně přijímaném konstatování je předpoklad, že existuje vztah mezi geografii a štěstím. Tato hypotéza byla potvrzena ve Veenhovenových publikacích i v publikaci *The World Happiness Report*. Je možné zkoumat rozdíly mezi pocity štěstí v jednotlivých zemích světa, nebo i uvnitř oněch států. Prostřednictvím dotazování po charakterizaci spokojenosti obyvatel s vlastním

životem a jeho hodnocení na škále od nuly do deseti po celém světě je možno získat porovnatelná data a ta dále zkoumat.

## Závěr

Štěstí je fenomén často skloňovaný v mnoha oborech, i když jeho axiologické ukotvení není zřejmé. Tento jev se dá měřit empiricky i přístroji a výsledky jsou překvapivě přesné. V mnoha průzkumech je neustále verifikováno, že lidé optimističtější jsou zdravější, prožívají hodnotnější život a žijí déle oproti pesimistům. Někteří autoři se zároveň vyjadřují k tomu, jak je možné pocíťované štěstí ovlivnit a také čemu se vyvarovat.

Diplomová práce si vytyčuje dva cíle. Prvním cílem bylo primární uchopení a konceptualizace pojmu štěstí. Druhým cílem byl pohled na štěstí z geografického hlediska. Tento cíl byl naplňován prostřednictvím aplikace konceptu štěstí do geografie na příkladu měst Liberce a Jablonce nad Nisou.

Autorka v úvodu předkládá také dvě hypotézy. V první se nachází předpoklad, že je smysluplné studovat štěstí z hlediska geografie. Vzhledem k množství zahraničních průzkumů, které je možné mezi sebou porovnávat, a konotaci s dalšími charakteristikami si myslím, že je naprosto zřejmá opodstatněnost výzkumu prostorové charakteristiky v konceptu štěstí.

Druhá hypotéza je verifikována pouze částečně, tedy je zřejmé, že Jablonec dosáhl vyššího hodnocení než celá ČR, což je samozřejmě způsobeno „nešťastnými“ regiony typu Ústeckého a Moravskoslezského kraje. Naopak charakteristika šťastného jedince, jak je zmíněno níže je značně odlišná.

V úvodu práce je čtenář seznámen s obecně přijímanými konstatováními, jež jsou pomocí rešerše dostupné literatury ověřována. Tato práce má také didaktický rozměr, jehož aplikaci je možné nalézt v Rámcovém vzdělávacím plánu České republiky, kde je v rámci průřezových témat zařazena do výuky nauka o sobě samém, o hodnotách a o sebeorganizaci. Tuto aplikaci je možné považovat za odpověď na fundamentální přání každého jedince pro sebe i své blízké, jež je součástí téměř každého blahopřání, tedy být šťastný.

Prvnímu cíli se věnuje celá třetí kapitola, ve které je tento výraz zkoumán jak z hlediska psychologie, tak i z hlediska ekonomie a filozofie. V první části je kladen důraz na definici pojmu, u které neexistuje shoda, proto se zde nachází výčet těch nejrespektovanějších autorů a jejich definic. Dále se práce věnuje rozměrům



štěstí, tedy jak důležitá pro jedince je doba trvání prožitku, intenzita nebo kvalita štěstí. Na tuto problematiku má většina autorů podobný názor, tedy že délka trvání prožitku štěstí závisí na času, který jedinec investoval do toho, aby prožitku dosáhl. Velmi časté je také zkoumání jednotlivých faktorů ovlivňujících pocity štěstí, na většinu z nich existuje všeobecný konsenzus (existence sociálního zázemí, manželství, práce a osobnost jedince), u některých se vyskytují větší či menší neshody (víra v něco, co nás přesahuje, vzdělání, finance a vliv zdraví).

V kapitole o měření štěstí se nachází výčet objektivních i subjektivních typů měření štěstí, v němž je možné se setkat s lékařskými metodami, dotazníkovými nebo i pozorovacími metodami. Vztah podobných pojmů štěstí a kvality života je řešen ve shodně nazvané kapitole. Zde je kvitován jako pozitivní vztah nadřazeného (kvalita života) a podřazeného (štěstí) pojmu, štěstí je pouhá třešnička na dortu, krátkodobý emoční stav, ne nutná součást kvality života.

Druhému cíli se práce věnuje od šesté kapitoly s příznačným názvem Geografie štěstí. Tato část se zabývá průzkumy štěstí ve světě, jak si stojí vzhledem k tomuto tématu jednotlivé země světa v porovnání mezi sebou a tím, jak může kulturní příslušnost narušit nebo ovlivnit pocity štěstí. Počátek kapitoly je věnován výzkumu OSN a Veenhovenovmu výzkumu. Oba se věnují výzkumu štěstí v téměř všech zemích světa, přičemž každý používá odlišné dodatečné charakteristiky, které jsou v práci komentovány. Měření štěstí v České republice je zatím v zárodku, proto jsou dostupné celkové výzkumy štěstí velmi sporadické. Avšak je možné z výzkumu Veenhovena shromáždit data za Českou republiku, ze kterých je zřejmé, že pocity štěstí se s časem příliš nemění. Dále je možné porovnat ČR se sousedními státy. Toto srovnání se nezdá zcela lichotivé, avšak pozitivní zpráva je, že se čeští občané necítí ze sousedních států úplně nejhůře.

Šťastných měst respektive jejich obyvatel není v Česku příliš, a dokonce těch nešťastných je více. Mezi ta šťastná (ale ani nešťastná) předmět zkoumání této práce – Jablonec nad Nisou – nepatří. I přes nedostatečnost dat v této oblasti za Českou republiku existuje několik průzkumů, jež je možné porovnávat s případovou studií Jablonce nad Nisou. Hlavní část práce se věnuje výzkumu štěstí obyvatel Jablonce nad Nisou. Tohoto průzkumu se zúčastnilo přibližně jedno procento z obyvatel zkoumaného města s rovnoměrným zastoupením žen

i mužů. Nejšťastnějšími jedinci z hlediska věku jsou muži okolo dvaceti let a ženy v důchodovém věku. Je tedy možné následovně generalizovat výsledky. Typickým šťastným obyvatelem Jablonce nad Nisou je muž, student ve věku mezi 18 a 26 lety, opakem, tedy typickým příkladem nešťastného jedince je nezaměstnaná žena ve věkovém rozmezí 36–50 let.

Průzkum spokojenosti obyvatel Jablonce nad Nisou, jež byl proveden o dva roky dříve. Počet respondentů byl přibližně čtyřikrát nižší, složení obyvatel podstatně mladší a výsledky značně optimističtější. Podle mého názoru nedošlo k takovému poklesu šťastných lidí, ale ovlivnila to hlavně mladší struktura respondentů. Při porovnání Jablonce a celé ČR zní závěry následovně. Respondenti rozdělení podle ekonomické charakteristiky: shodně nejlépe svůj život hodnotili studenti a nejhůře nezaměstnaní. Vzhledem k věkové struktuře se však výsledky liší, totožně v obou průzkumech hodnotí nejmladší skupina svůj život nejvýše, u průzkumu za celou ČR se však hodnocení konstantně snižuje, v Jablonci je nejnižší hodnocení u druhé nejmladší skupiny (27-35 let).

Poslední kapitola se věnuje zhodnocení reálnosti konstatování vyřčených v první kapitole. K jejich hodnocení dochází prostřednictvím rešerše literatury a výsledků z průzkumu v Jablonci nad Nisou.

Závěrem vyslovuji přesvědčení, že výzkumy na toto téma se budou v naší republice množit a bude tedy jednodušší sledovat vývoj a trendy pocíťovaného štěstí. Zjištěné skutečnosti mohou sloužit jako podněty pro další rozvoj výzkumu a zlepšování situace v jednotlivých oblastech, kde výsledky budou podprůměrné.

## Seznam použitých zdrojů

- ARGYLE, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In: KAHNEMAN, D., DIENER, E., SCHWARZ, N. *Well-being: the Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundations, s. 353–373.
- BALLAS, D., DORLING, D. (2013). The Geography of Happiness. *Oxford Handbook of Happiness*, Oxford: Oxford University Press. S. 465 – 481.
- BUCHANAN, W. (1953). How Nations see each other. A study in public opinion. Urbana: University of Illinois Press.
- CACCIPOPO, J.T., HAWKLEY, L.C., KALIL, A., HUGES, M. E., WAITE, L., THISTED, R. A. (2008). Happiness and the invisible threads of social connection: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. In: EID, M., LARSEN, R. J. *The science of subjective well-being*. New York: Guilford Press, s. 195–219.
- CANTRIL, H. (1966). *The Pattern of Human Concerns*. New Brunswick : Rutgers University Press.
- CARVER, Ch. S., SCHEIER, M. F. (2008). *Perspectives on personality*. Boston: Allyn and Bacon.
- Central Intelligence Agency (2015). The World Factbook: Life Expectancy at Birth [online]. [cit. 2015-10-25]. Dostupné z: <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/rankorder/2102rank.html>
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- ČERVENKA, Jan (2015). *Spokojenost s životem – červen 2015* [online]. B.m.: Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. Dostupné z: [http://cvvm.soc.cas.cz/media/com\\_form2content/documents/c1/a7415/f3/o150730.pdf](http://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c1/a7415/f3/o150730.pdf).
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD (2014). *Regionální statistiky*. [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/regiony\\_mesta\\_obce\\_souhrn](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/regiony_mesta_obce_souhrn)

- DAVID, Susan A. (ed.), BONIWELL, Ilona (ed.) a AYERS, Amanda Conley (ed.) (2013) *The Oxford handbook of happiness*. Oxford: Oxford University Press, 1097 s. ISBN 978-0-19-871462-0.
- DIENER, E., BISWAS-DIENER, R. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries-being?* Social Indicators Research, s.119–169.
- DIENER, E., SUH, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. In: KAHNEMAN, D., DIENER, E., SCHWARZ, N. *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundations, s. 434–450.
- ESS HOMEPAGE (2012): *Findings on happiness in CZ 2012*. Dostupné online:  
[http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/common/desc\\_study.php?studyid=10976](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/common/desc_study.php?studyid=10976)
- ESS HOMEPAGE (2013): *Findings on happiness in CZ Liberec Reg. 2002*. Dostupné online:  
[http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/common/desc\\_study.php?studyid=11273](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/common/desc_study.php?studyid=11273)
- GILBERT, D. (2007). *Škobrtnout o štěstí: jak se chytá zlatá muška*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha: Dokořán. ISBN 978-80-7363-127-7.
- HAMPLOVÁ, D. (2006). Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis*, roč. 42, č. 1: s. 35–55.
- HAMPLOVÁ, D. (2015). *Proč potřebujeme rodinu, práci a přátele – Štěstí ze sociologické perspektivy*. Praha: Fortuna Libri.
- HELLIWELL, J. F., LAYARD, R., SACHS, J. D. (eds.)(2015). *World Happiness Report* [online]. Paris: Sustainable Development Solutions Network. Dostupné z: <http://unsdsn.org/resources/publications/world-happiness-report-2015/>.
- HOTOVÁ, T. (2013). *Subjektivní dimenze kvality života v Liberci*. Bakalářská práce. Liberec: Technická univerzita.
- IRA, V., ANDRÁŠKO, I. (2007). Kvalita života z pohľadu humánnej geografie. *Geografický časopis*, 59, 159-179.

- KŘIVOHLAVÝ, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí*. Praha: Grada.
- LAYARD, R. (2006). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Allen Lane - Penguin Books. ISBN: 0-713-99769-9
- MLČOCH, L. (2005). *Ekonomie štěstí: proč méně může být více*. Praha: IES FSV UK.
- MURGAŠ, F., KLOBUČNÍK, M. (2014). *Municipalities and Regions as Good Places to Live: Index of Quality of Life in the Czech Republic: Index of Quality of Life in the Czech Republic. Applied Research Quality Life* DOI 10.1007/s11482-014-9381-8.
- MURGAŠ, František (2014). *Kvalita života v regionech České republiky*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 113 s. ISBN 978-80-7494-173-3.
- NOVOTNÝ, A. (1956). *Biblický slovník*. Praha: Kalich.
- OISHI, S., DIENER, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 27, no. 12, s. 1674–1682.
- OISHI, S., DIENER, E., LUCAS, R. E., SUH, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 25, no. 8, s. 980–990.
- POPOVIC, N. (2013). Should education have happiness lessons? *Oxford handbook of happiness*, Oxford: Oxford University Press. S. 551 – 562.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. a kol. (2003). *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-722-8
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online] (2013). Praha: MŠMT. 142 s. [cit. 2015-09-26]. Dostupné z WWW: <[http://www.nuv.cz/file/433\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)>.
- SELIGMAN, M. (2003). *Opravdové štěstí*. Praha: Dokořán. ISBN 978-80-7363-127-7.
- SELIGMAN, M. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Vyd. 1. Brno: Jan Melvil. ISBN 978-80-87270-95-0

- SMITH, A. (1994). *An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations*, New York: Modern Library.
- SUH, E. M., OISHI, S. (2002). Subjective Well-Being Across Cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, vol. 10, no. 1. ISSN: 2307-0919. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1076>.
- SVOBODOVÁ, A. (2008). *Regionální hodnocení kvality života*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita.
- ŠUSTOVÁ, Šárka (2014). *Životní pohoda českých obyvatel*. [online] Český statistický úřad. Dostupné na: <https://www.czso.cz/csu/czso/cris/zivotni-pohoda-ceskych-obyvatel-2013-9o3rqacqy>.
- TIKALSKÁ, S. (2008). *Jaké metody a organizační formy používají učitelé v současné době na našich školách?* [cit. 2015-11-22]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/2588/JAKE-METODY-AORGANIZACNI-FORMY-POUZIVAJI-UCITELE-V-SOUCASNE-DOBE-NA-NASICHSKOLACH.html>
- TOV, W., AU, E. (2013). Comparing well-being across nations: conceptual and empirical issues. *Oxford handbook of happiness*, Oxford: Oxford University Press. S. 448–464.
- VEENHOVEN, R. (1993). *Happiness in nations: Subjective appreciation of life in 56 nations 1946–1992*. Rotterdam: Erasmus University Rotterdam.
- VEENHOVEN, R. (1996). Happy Life Expectancy. A comprehensive indicator of quality of life in nations. in: *Social Indicators Research*. vol.39. s. 1-58.
- VEENHOVEN, R. (2009a). *Average happiness in 149 nations 2000 - 2009*. World Database of Happiness Rank report Average Happiness. Dostupné online: [worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_nat/findingreports/RankReport\\_AverageHappiness.php](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/findingreports/RankReport_AverageHappiness.php).

- VEENHOVEN, R. (2009b). *Happiness in Czech Republic (CZ)*. World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, Nizozemí. Dostupné online: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> .
- VEENHOVEN, R. (2015). *World Database of Happiness*, Erasmus University Rotterdam, Nizozemí. Dostupné online: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.
- VOKURKOVÁ, J. (2013). *Hodnocení subjektivní KŽ v Jablonci nad Nisou*. Bakalářská práce. Liberec: Technická univerzita.
- WATSON, D., CLARK, A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form*. The University of Iowa.
- WILKINSON, R., PICKETT, K. (2009). *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*. London: Allen Jane.
- Zákon č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2012, částka 33, s. 1026-1368.