

Asi bychom jen těžko hledali člověka, který by nechtěl být šťastný a spokojený. Štěstí, spokojenost a osobní pohoda však nejsou jen něčím, co zajímá běžného člověka, ale stále víc přitahují i pozornost sociálních věd (Hamplová, 2015). Nejde přitom jen o to, že je dobré, aby se lidé měli dobře, ale rostoucí zájem o subjektivní kvalitu života má i hlubší příčiny. To, jak se cítíme, totiž ovlivňuje celou řadu dalších oblastí života. Šťastnější a spokojenější lidé snadněji překonávají překážky a dosahují cíle, které si vytyčili. Snadněji získávají práci, vydělávají více peněz, častěji vstupují do manželství a jsou v něm spokojenější, bývají zdravější a žijí déle (Lyubomirsky, King, Diener, 2005). Dobrá nálada dokonce zvyšuje schopnost řešit matematické úlohy (Oswald, Proto, Sgroi, 2009). Velmi stručně řečeno, spokojení a šťastní lidé jsou v životě úspěšnější (De Neve et al., 2012).

Do jisté míry jsou naše sklony ke štěstí či neštěstí geneticky podmíněné, podobně jako osobnost (Weiss, Bates, Luciano, 2008). Studie jedno- a dvouvaječných dvojčat naznačují, že minimálně třetina, ale možná až polovina rozdílů v tom, jak šťastní a spokojení jsme, je vrozená. Ani rozený pesimista si však nemusí zoufat. Přestože obecné tendence k tomu dívat se na svět přes optimistické či pesimistické brýle mohou být částečně vrozené, neměli bychom je přeceňovat. Spokojenosti, ale i nespokojenosti se lze naučit a – jak ilustruje řada psychologických experimentů –, lze se jimi dokonce i „nakazit“. Například při jednom experimentu k sobě byli náhodně přiřazováni spolubydlíci na vysokoškolských kolejích. U studentů, kterým byl přidělen melancholický spolubydlíci, byla v následujících 11 týdnech větší pravděpodobnost, že budou sami trpět depresivními symptomy (Tetterdell, 2000). Naše spokojenost a štěstí ale nezávisejí jen na tom, kým jsme obklopeni, ale i na „objektivních“ stránkách našeho života. Jinými slovy, byť si člověk může najít něco dobrého na všem, jsou určité životní situace, ve kterých je být šťastný a spokojený o něco snadnější. Na to, o jaké situace se jedná, hledá odpověď tato kapitola. Nejprve se však musíme podívat na to, jak lze štěstí a spokojenost zkoumat.

## Jak zjistíme, kdo je šťastný a spokojený?

První otázka, se kterou se sociologové, psychologové a ekonomové zabývají se kvalitou života musejí vyrovnat, zní, zda lze spokojenost se životem, případně štěstí vůbec zkoumat a měřit. Problém je už se samou definicí štěstí. V minulosti převažovaly takzvané „objektivistické“ přístupy, které šťastný život hodnotily podle vnějších kritérií. Jako šťastný život chápaly to, když člověk dosáhl určitých cílů, například byl ctnostný, měl rodinu nebo žil v souladu se svojí náboženskou vírou (Varelius, 2013). Dnes se používají mnohem více „subjektivistické“ definice zdůrazňující roli osobních prožitků. Obvykle se přitom rozlišuje štěstí jako prožívání pozitivních pocitů a životní spokojenost, která odráží objektivní podmínky a rozumové hodnocení života (Diener, 2009).

I když se „subjektivistické“ přístupy zdůrazňující význam osobního vnímání a prožitků blíží tomu, jak štěstí a spokojenost vnímá většina lidí, pro sociální vědy vzniká problém, jak lze podobné prožitky měřit a jak souvisejí s dalšími měřítky kvality života. Velmi ilustrativní je v tomto ohledu takzvaný paradox nešťastných Francouzů. Sociologické výzkumy totiž systematicky ukazují, že Francouzi proslulí svojí schopností těšit se ze života patří k nejméně spokojeným lidem v Evropě (Senik, 2014). Jak ukazuje graf 1, průměrný Francouz je podle sociologických výzkumů se svým životem méně spokojený než průměrný Čech.

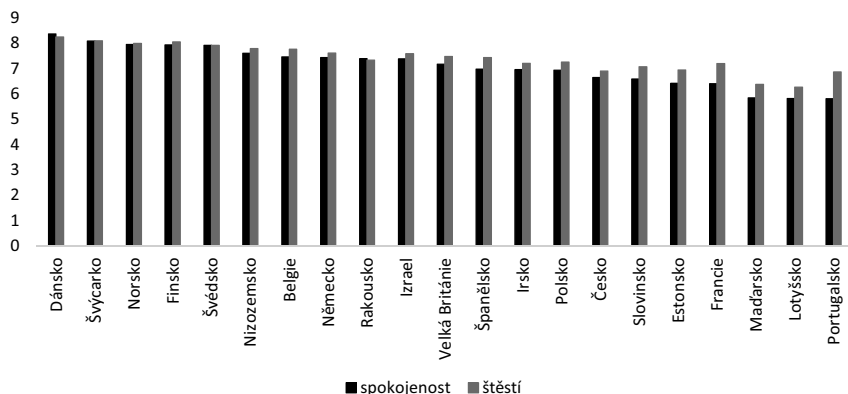
S podobnou opatrností bychom se měli dívat na zjištění, že Dánové jsou „nejšťastnější“ národ na světě, nebo alespoň v Evropě. I když se Dánové v podstatě ve všech sociologických šetřeních umisťují na vrcholu pomyslného žebříčku štěstí, alternativní statistiky nepotvrzují, že by se měli o tolik lépe než třeba Češi. Například spotřeba antidepresiv je v Dánsku ve srovnání s Českem téměř dvojnásobná<sup>12</sup>. Jedním z problémů je totiž skutečnost, že samy pojmy jako štěstí a spokojenost jsou kulturně zatíženy. Být šťastný a spokojený v jedné zemi nemusí být stejné jako být šťastný a spokojený jinde. Například v individualistických kulturách se pojmy štěstí a spokojenost značně překrývají, zatímco v kolektivistických kulturách je hodnocení celkové spokojenosti se životem mnohem víc ovlivněno vědomím, že člověk naplňuje sociální normy a očekávání (Suh, Koo, 2008).

V této kapitole se podobným problémům s chápáním pojmu štěstí a spokojenosti vyhýbáme a zabýváme se jen situací v české společnosti. Vycházíme přitom z jednoduché otázky: *Když vezmeme v úvahu všechny*

---

<sup>12</sup> [http://www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oecd/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2015\\_health\\_glance-2015-en#page187](http://www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oecd/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2015_health_glance-2015-en#page187)

**Graf I. Štěstí a životní spokojenost na 11bodové škále ve vybraných evropských zemích (průměry)**



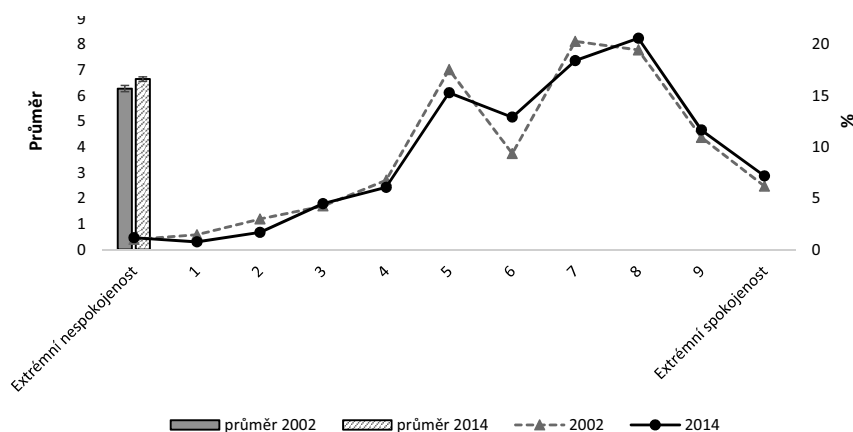
Zdroj: ESS 7

*okolnosti, jak jste v současnosti celkově spokojen(-a) se svým životem?*, která se opakuje ve všech vlnách výzkumu ESS. Nejprve nás zajímá, jak se životní spokojenost průměrného Čecha mění v čase a zda jsme o něco spokojenější, než jsme bývali dříve. Potom srovnáváme průměrnou spokojenost hypotetického jedince, který „má v životě všechno“, s tím, komu se v některé oblasti života nedostává. Představy o tom, co znamená „mít všechno“, se samozřejmě člověk od člověka liší. Sociologické a psychologické výzkumy však systematicky ukazují, že životní spokojenost zásadním způsobem ovlivňují zdraví, rodina, práce a materiální dostatek. Proto nás zajímá, jak moc vadí, když se člověku v některé z těchto oblastí nedostává. Jistou roli mohou samozřejmě hrát i další faktory. V ostatních kapitolách se například věnujeme důležitosti vzdělání. V případě štěstí a životní spokojenosti se však nezdá, že by se jednotlivé vzdělanostní skupiny lišily. Vzdělání nám sice může život zjednodušit, ale ke štěstí či celkové spokojenosti nijak zvláště nepřispívá.

## Učí se Češi být spokojení?

Podívejme se nejprve na naši první výzkumnou otázku, zda jsou Češi se svými životy spokojenější, než byli dříve. Odpověď na ni poskytuje graf 2, který zobrazuje jak průměrné štěstí v letech 2002 a 2014 (sloupce), tak přesné rozložení odpovědí na škále 0–10. Tento graf ukazuje, že v roce 2014 byla česká populace v průměru o něco spokojenější než roku 2002. Posun v průměrné spokojenosti však nebyl vůbec dramatický, neboť průměrná spokojenost se zvýšila z hodnoty 6,3 na 6,6. Bližší pohled na graf 2 naznačuje, že za tímto drobným posunem nestojí to, že by v populaci narůstal podíl výrazně spokojených osob, ale méně lidí vybírá středovou kategorii ani spokojený, ani nespokojený a více osob se řadí těsně nad ní. Ani v tomto případě však posun není nijak zásadní.

**Graf 2. Podíly osob podle hodnocení životní spokojenosti na 11bodové škále v letech 2002 a 2014 (%) a životní spokojenost v letech 2002 a 2014 (průměry)**



Zdroj: ESS 1, ESS 7

**Průměrná spokojenost Čechů se sice za posledních 12 let mírně zvýšila, ovšem posun není nijak výrazný.**

První dva grafy této kapitoly tedy sice ukázaly, jak spokojený je se svým životem průměrný Čech, nenapovídají však nic o tom, kdo je v naší zemi spokojený a jak moc spokojenost souvisí s naším zdravím, rodinnou situací, prací a finančním zajištěním. Na to se podíváme v následujících odstavcích. Pracujeme přitom se třemi skupinami osob: nespokojenými (svoji spokojenost hodnotili méně než 5 body), spokojenými (svoji spokojenost hodnotili 7 a více body) a lidmi, kteří nejsou zásadně spokojeni ani nespokojeni (svůj život hodnotili 5 nebo 6 body).

## Kdo je spokojený se svým životem?

I když se lidé liší v tom, jaké mají v životě cíle a co jim přináší radost a spokojenost, univerzální recept na spokojený život možná existuje. Mezi to nejdůležitější patří zdraví, rodina a práce, ale i peníze a to, jak jsme spokojeni se svojí životní úrovní. Kdo tedy patří mezi nespokojenější? V průměru nejvíce spokojeni jsou se svým životem ženatí muži a vdané ženy, kteří jsou zdraví, spokojeni se svými příjmy a nejsou nezaměstnaní. Jak jsme se zmiňovali v úvodu kapitoly, abychom vliv jednotlivých charakteristik mohli lépe ukázat, srovnáváme typického muže a typickou ženu ve věku 40 let, kteří „mají v životě všechno“ (cítí se zdraví, žijí v manželství, mají děti, práci a dobře vycházejí s příjmy), s těmi, jimž se v jednotlivých oblastech nedostává. Jinými slovy, zajímá nás, jak se změní průměrná životní spokojenost člověka v podobné situaci, když se necítí dobře po zdravotní stránce, rozvede se nebo ztratí práci. Zaměřujeme se přitom na ekonomicky aktivní populaci ve věku 25–64 let. Pro úplnost je třeba podotknout, že mladší lidé jsou o něco spokojenější než starší, což do značné míry souvisí s tím, že jsou zdravější. Z hlediska naší výzkumné otázky to však není příliš podstatné, protože vliv jednotlivých faktorů je podobný ve všech věkových kategoriích. Jinými slovy, pokud se člověk necítí dobře, ovlivňuje to mladého i staršího jedince podobně.

## Zdraví

Konstatování, že jedním z nejsilnějších faktorů ovlivňujících životní spokojenost je zdraví, může znít dost banálně. Zdraví a spokojenost jsou tak silně provázány, že je často nelze jednoduše rozlišit. Světová zdravotnická organizace například definuje zdraví jako „stav celkové fyzické, duševní a sociální pohody, a ne jen nepřítomnost nemoci či vady“. Pokud vezmeme tuto definici vážně, každý nespokojený člověk je v podstatě rovněž nezdravý.