

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Životní spokojenost českých dětí: srovnání vybraných výzkumů  
Life satisfaction of Czech children: a comparison of selected researches

Bc. Veronika Matoušková

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a  
střední školy anglický jazyk – pedagogika

Odevzdáním této diplomové práce na téma Životní spokojenost českých dětí: srovnání vybraných výzkumů potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 23. 7. 2020

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své diplomové práce PhDr. Michalovi Zvírotskému, Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady. Rovněž děkuji PhDr. Ondřeji Papajoanu, Ph.D., za přínosný diplomní seminář, který mi byl oporou zejména v začátcích. Poděkování patří i celé mé rodině za její podporu.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zabývá tématem životní spokojenosti dětí. V teoretické části práce je vymezen termín well-being pohledem různých autorů a problematika jeho překladu do českého jazyka. Jsou zde také popsány přístupy k osobní pohodě, její komponenty a zdroje. Dále se práce věnuje objasnění termínu životní spokojenost a faktorům, které ji ovlivňují. V neposlední řadě práce uvádí způsoby měření životní spokojenosti jak u dospělé populace, tak u dětí. Stěžejní částí práce jsou vybrané mezinárodní a české výzkumy životní spokojenosti u nás. Hlavním cílem práce je porovnat tyto výzkumy z hlediska metodologie, s důrazem na popis výzkumného vzorku, metody sběru dat a nástroje měření životní spokojenosti. Práce si rovněž klade za cíl porovnat výsledky daných výzkumů, a zjistit tak, zda jsou české děti spokojené se životem. Výsledky diplomové práce ukazují, že celkově jsou české děti spokojené; potvrzují to všechny vybrané výzkumy. Šetření se liší v tom, zda jsou spokojenější dívky či chlapci. Statisticky významné rozdíly mezi pohlavími ovšem prokázány nebyly. Dalším zjištěním je, že mezinárodní výzkumy se soustředí pouze na zjištění úrovně životní spokojenosti, české výzkumy nadto hledají faktory, které na ní působí. K měření životní spokojenosti v mezinárodních šetřeních jsou využívány jednopoložkové metody, zatímco v českých výzkumech se objevily i metody více položkové.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

osobní pohoda, životní spokojenost, měření životní spokojenosti, životní spokojenost dětí, výzkum

## **ABSTRACT**

The diploma thesis deals with the topic of life satisfaction of children. Theoretical part of the thesis characterizes the term well-being according to various authors and the issues of its Czech translation. Theoretical part also explains approaches to well-being, its components and predictors. The diploma thesis characterizes the term life satisfaction and its predictors as well. In addition, this thesis summarizes the approaches to measurement of life satisfaction of both adults and children. The crucial part of the thesis is the presentation of selected international and Czech researches carried out in the Czech Republic. The main aim of the thesis is to compare methodologies of these researches with respect to the description of research sample, data collection and measurement of life satisfaction. The thesis also aims to compare the results of selected studies and find out whether Czech children are satisfied or not. The results of this thesis show that Czech children are in general satisfied; all selected studies have confirmed that. The researches differ on whether girls are less or more satisfied than boys. Nevertheless, gender differences were proved statistically insignificant. The paper also shows that international researches focus on the level of life satisfaction only, whereas Czech researches study its factors as well. International researches employ single-item life satisfaction measures, while Czech researches also use multiple-item measures.

## **KEYWORDS**

well-being, life satisfaction, measurement of life satisfaction, life satisfaction of children, research

## Obsah

Předmluva.....	7
Úvod.....	9
1 Osobní pohoda.....	11
1.1 Terminologie.....	11
1.2 Vymezení osobní pohody .....	13
1.3 Komponenty osobní pohody .....	15
1.4 Přístupy k osobní pohodě.....	16
1.5 Zdroje osobní pohody .....	16
2 Životní spokojenost .....	22
2.1 Faktory ovlivňující životní spokojenost .....	22
2.2 Faktory ovlivňující životní spokojenost u dětí .....	25
3 Způsoby měření životní spokojenosti.....	28
4 Měření životní spokojenosti .....	31
4.1 Overall Life Satisfaction Scale .....	31
4.2 Cantrilův žebřík .....	31
4.3 The Satisfaction With Life Scale .....	32
4.4 Dotazník životní spokojenosti.....	33
4.5 The Temporal Satisfaction With Life Scale.....	34
5 Měření životní spokojenosti dětí .....	35
5.1 The Satisfaction with Life Scale for Children .....	35
5.2 The Students' Life Satisfaction Scale.....	37
5.3 The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale .....	37
5.4 The Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale .....	38
5.5 General Domain Satisfaction Index .....	39

6	Mezinárodní výzkumy životní spokojenosti.....	40
6.1	HBSC .....	41
6.2	PISA.....	45
6.3	Srovnání výzkumů HBSC a PISA .....	47
7	Výzkumy životní spokojenosti v České republice .....	54
7.1	Životní spokojenost žáků základních škol .....	54
7.2	Životní spokojenost adolescentů.....	56
7.3	Srovnání vybraných českých výzkumů .....	60
	Závěr.....	62
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	65

## Předmluva

Pozitivní psychologie je oblast, která mě vždy zajímala, a proto jsem se jí chtěla zabývat i ve své diplomové práci. Když jsem vybírala téma své práce, zaujala mě jedna z oblastí, kterou se pozitivní psychologie zabývá, a to je well-being. Toto téma je poměrně široké, a proto jsem se ve své práci rozhodla zaměřit pouze na jednu ze složek well-being, kterou je životní spokojenost.

Každý z nás si přeje být v životě šťastný a spokojený. Každý má také jinou představu spokojeného života a v neposlední řadě tu naši spokojenost ovlivňují jiné faktory. Vzhledem k tomu, že studuji Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy a plánuji při výkonu povolání pracovat s dětmi, přijde mi více než vhodné vědět, zda jsou dnešní děti spokojené, případně co má na tuto jejich spokojenost se životem vliv.

Mým původním záměrem bylo přispět k prohloubení poznatků o tomto tématu vlastním výzkumem. Plánovala jsem provést kvantitativní výzkum s využitím metody dotazníkového šetření. Samotný dotazník měl být inspirován škálou měření životní spokojenosti *The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale*, jejímž autorem je Scott Huebner<sup>1</sup>. Tuto škálu jsem chtěla využít z toho důvodu, že jednou z oblastí, kterou zkoumá, je spokojenost dětí ve škole. Výzkumné šetření by bylo provedeno na vybrané základní škole v Praze u žáků 6. a 9. tříd. Zamýšlela jsem pomocí dotazníku zmapovat spokojenost se životem dětí navštěvující vybrané třídy, a dále zjistit, jaké faktory ji ovlivňují.

Vzhledem k mimořádným opatřením vyhlášených v souvislosti s šířením onemocnění COVID-19 se mi bohužel nepodařilo zamýšlený výzkum realizovat. Jelikož jsem se stále chtěla držet tématu své diplomové práce, rozhodla jsem se práci zaměřit z větší části teoreticky. Při studiu odborné literatury a vědeckých článků týkajících se životní spokojenosti jsem narazila na různé způsoby měření životní spokojenosti a také výzkumy, které se životní spokojeností dětí zabývaly. Přišlo mi příhodné poskytnout v rámci své diplomové práce přehled nejčastěji využívaných metod, výsledky zahraničních i českých výzkumů životní spokojenosti u dětí i určité zhodnocení jejich metodologické části.

---

<sup>1</sup> Tento dotazník je blíže charakterizován v kapitole 5.3 *The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale*.



Věřím, že diplomová práce i bez realizovaného výzkumu přispěje k prohloubení poznatků o životní spokojenosti u dětí. Například se může stát inspirací pro další výzkum či může posloužit jako přehled toho, jak české děti ve výzkumných šetření reflektují svou životní spokojenost.

## Úvod

Well-being neboli osobní pohoda, je téma pozitivní psychologie, které se v posledních letech dostává do popředí. Vypovídá o tom mimo jiné i skutečnost, že počet publikací týkajících se happiness (štěstí) či subjective well-being (subjektivní osobní pohoda) docílil v přehledu odborných psychologických článků a knih počtu 347 000 položek (Křivohlavý, 2013, s. 9). Osobní pohoda je termín, který není primárně doménou psychologie, ale setkáme se s ním i v dalších oborech, kterými jsou například filozofie, sociologie, pedagogika či medicína (Kebza a Šolcová, 2003, s. 333). V českém prostředí se s tímto fenoménem nejčastěji setkáme ve spojitosti se zaměstnanci. Termín však lze nalézt i v souvislosti se vzděláváním.

Převážná část výzkumných studií se zaměřuje na hodnocení osobní pohody a životní spokojenosti u dospělé populace (Zemanová & Dolejš, 2015, s. 56). Zmapovat životní spokojenost dětí je však také na místě. Studie jsou důležité nejen z důvodu pochopení toho, jak děti vnímají svůj život či z důvodu porozumění faktorům, které ovlivňují jejich spokojenost se životem, ale také mohou vést k jejímu zlepšení. Děti byly a stále jsou viděny jako naše budoucnost, a proto je důležité zajímat se i o jejich hodnocení spokojenosti se životem. Skutečnost, že téma osobní pohody dětí a oblasti vzdělávání nabírá na důležitosti, reflektuje mimo jiné i zařazení tématu do mezinárodního výzkumu PISA v roce 2015. Jedním z výsledků šetření je, že mezi jednotlivými zúčastněnými zeměmi jsou velké rozdíly. Co se týče České republiky, dle výzkumu PISA je zde 13,8 % patnáctiletých žáků, kteří nejsou spokojeni se svým životem (OECD, 2017). Takovéto závěry nás mohou vést k otázkám, co tyto hodnoty způsobilo.

Spokojenost člověka se životem může ovlivnit řada faktorů, jako je například vzdělání, rodinné zázemí či sociální vztahy. Děti tráví převážnou část svého dne ve škole, a proto je zcela na místě domnívat se, že existuje vztah mezi vzděláváním a kvalitou života dítěte. Z toho důvodu by i škola měla přispívat k životní spokojenosti dětí. V některých zemích, jako je například Finsko, se téma osobní pohody objevuje ve školním kurikulu.

Příspěvek k pochopení toho, co ovlivňuje spokojenost dětí, mohou právě výzkumy zaměřené na její hodnocení. Měření životní spokojenosti pomocí dotazníků či škál se na první pohled může zdát zbytečné. Někdo by mohl namítnout, že to, zda je člověk

spokojený lze jednoduše „vidět“. Do jisté míry je to pravda – některé osobní charakteristiky jsou snadno pozorovatelné, avšak jiné nikoliv. Pocity jako radost či smutek, které patří k těm snadno pozorovatelným, jsou považovány za znak toho, jak je člověk spokojený. Nicméně Huebner (2016, s. 15) dodává, že i přesto, že to, jak dítě hodnotí svůj život, souvisí s pozitivními emocemi, nelze tyto dva pojmy zaměňovat. Dítě může tvrdit, že je velmi spokojené, ale zároveň projevuje málo pozitivních emocí a/nebo často projevuje emoce negativní.

Základním cílem mé diplomové práce je zhodnotit vybrané výzkumy osobní pohody se zaměřením na životní spokojenost u dětí, které byly realizovány v České republice, a následně porovnat jejich metodologickou část i zjištěné výsledky. Dílčím cílem je poskytnout systematický přehled nejčastějších způsobů měření životní spokojenosti, často nazývaných škály.

Diplomová práce obsahuje teoretickou část, v níž se věnuji vymezení pojmu osobní pohoda, jejími komponenty a zdroji. Důležitou součástí práce je také představení pojmu životní spokojenost společně s faktory, které ji ovlivňují. Následuje část popisující způsoby měření životní spokojenosti u dětí i dospělých a přehled nepoužívanějších metod využívaných k měření. V neposlední řadě práce představuje vybrané mezinárodní a české výzkumy, jejichž předmětem byla spokojenost českých dětí se životem. U každého z uvedených výzkumů uvádím metodologickou část šetření, se zaměřením na výzkumný vzorek, metody sběru dat, způsoby měření životní spokojenosti a výsledky šetření. Stěžejní částí práce je následná komparace vybraných výzkumů.

# 1 Osobní pohoda

Psychologie je vědní obor, který se od nepaměti zabýval pomocí lidem s duševními obtížemi a překonáváním osobní nepohody. Není proto překvapením, že v minulosti byl poměr psychologických studií pojednávajících o negativních stavech a studií týkajících se pozitivních témat 17:1 (Blatný, 2010, s. 197).

Situace se dle Blatného (2010, s. 197–198) změnila s příchodem 80. let 20. století, kdy vzniká nová oblast vědeckého zájmu, a to psychologie osobní pohody. Tato disciplína stojí v opozici ke klinické psychologii, jejímž předmětem zájmu je duševní zdraví člověka a jeho poruchy. Klinická psychologie se dále zaměřuje na stanovení objektivních kritérií duševního zdraví. V popředí zájmu psychologie osobní pohody je oproti tomu zájem nejen o negativní, ale především o pozitivní psychické stavy a zároveň subjektivní hodnocení stavu osobní pohody

Prohlubující se zájem o osobní pohodu reflektuje i skutečnost, že v roce 1946 vydala Světová zdravotnická organizace definici zdraví, která v sobě tento pojem obsahuje. V originále zní definice takto: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“ (Křivohlavý, 2001, s. 37). Zdraví je zde tedy chápáno jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci či vady.

S tématem osobní pohody se dnes setkáme zejména v zahraniční literatuře. Mezi významné představitele tohoto tématu patří například Ed Diener<sup>2</sup>, Martin E. P. Seligman, Richard Ryan nebo Edward Deci. V českém prostředí se dané problematice věnují například Marek Blatný, Vladimír Kebza či Iva Šolcová.

## 1.1 Terminologie

Překlad pojmu well-being není v české literatuře ustálen. V anglosaské terminologii bývá pojem nejčastěji vysvětlován ve vztahu k pojmům *satisfaction* (spokojenost), *welfare*

---

<sup>2</sup> Ed Diener významně přispěl k poznatkům o osobní pohodě. Kromě škály životní spokojenosti (srov. kapitola 4.3 The Satisfaction with Life Scale), která je k měření životní spokojenosti využívána po celém světě, je autorem nespočtu vědeckých článků. Ty jsou k dispozici na webových stránkách autora [www.eddiener.com](http://www.eddiener.com).

(blaho), *pleasure* (radost), *prosperity* (úspěšnost), *happiness* (štěstí) nebo k pojmu *health* či *state of being healthy* (zdraví) (Kebza & Šolcová, 2003, s. 333–334).

V české terminologii se setkáme s překladem well-being jako *pohoda*, *duševní pohoda*, *osobní pohoda* nebo *pocit* či *prožitek osobní pohody*. Mimo odborné publikace můžeme narazit na překlady pojmu jako *životní spokojenost*, *prožitek*, *pocit blaha*, *štěstí* nebo *radost*. Překlad well-being jako životní spokojenost není zcela na místě, vzhledem k tomu, že spokojenost se životem je hlavní kognitivní složkou, která tvoří well-being.<sup>3</sup> Co se týče pojmů štěstí a radost, ty dle Kebzy a Šolcové (2003, s. 334) bývají zaměňovány či ztotožňovány s pojmem well-being pro svou obsahovou blízkost a vzájemné přesahování. Kebza a Šolcová (2003, s. 334) tento fenomén kritizují: „Prožitek štěstí či radosti je však pouze jednou, i když významnou součástí komplexu osobní pohody: S takto pojatým rozlišením uvedených pojmů se setkáváme již v antické filozofii a psychologii.“ V antické filozofii se dnešnímu pojetí well-being nejvíce blížil koncept blaženost neboli eudaimonia.

Další pojmy, které se v anglosaské terminologii vztahují k well-being jsou *wellness* či *fitness* (dimenze tělesné pohody), *welfare* (prožitek blaha), *success* (dosažení a prožití úspěchu) nebo *friendship* (přátelství) (Kebza & Šolcová, 2003, s. 335).

Zajímavé je rozlišení mezi těmito pojmy z časového hlediska, s kterým přišli Martin Seligman a Mihaly Csikszentmihalyi. Ti předpokládají, že oblasti pozitivní psychologie jsou spojovány s různými časovými obdobími. Well-being a spokojenost se životem (*contentment*, *satisfaction*) se podle nich váží k minulosti, pocit štěstí (*happiness*) a momentálního extatického nadšení (*flow*) k současnosti a naděje (*hope*) a optimismus se vztahují k budoucnosti (Kebza & Šolcová, 2003, s. 335). Kebza a Šolcová (2003, s. 335) ovšem dodávají, že toto pojetí není zcela vyhovující. Naděje a optimismus jsou sice obvykle vázány k budoucnosti, ale jejich představa z velké části závisí na tom, v jakém rozpoložení se člověk nachází nebo jaký je jeho aktuální psychický stav. Zároveň tyto pojmy mohly být součástí minulých psychických stavů a nálad. Stejně tak prožitek osobní pohody není součástí pouze minulosti, ale zahrnuje i současné a budoucí psychické stavy či nálady.

---

<sup>3</sup> Složky well-being jsou blíže popsány v kapitole 1.3 Komponenty osobní pohody.

Ve své práci používám český překlad well-being jako osobní pohoda, s kterým ve svých publikacích pracují Blatný, Šolcová či Kebza. K tomuto překladu se autoři přiklání, protože termín implicitně předpokládá duševní, tělesnou, sociální i spirituální dimenzi (Kebza a Šolcová, 2003, s. 334).

## 1.2 Vymezení osobní pohody

Existuje mnoho definic osobní pohody. Diener, Lucas a Oishi (2005, s. 63) definují osobní pohodu jako kognitivní a emocionální zhodnocení vlastního života. Jelikož tato hodnocení zahrnují emocionální reakce na události i kognitivní posouzení spokojenosti a naplnění, autoři dále popisují osobní pohodu jako široký koncept, který zahrnuje prožívání příjemných emocí, nízkou míru negativních nálad a vysokou životní spokojenost.

Jinou definici osobní pohody nabízí Blatný (2010, s. 198), který ji vymezuje jako „dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem“. Blatný dodává, že vzhledem k tomu, že tento stav je vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích, jedná se o širokou kategorii psychologických proměnných.

Za zmínku stojí definice Křivohlavého, který osobní pohodu člověka vztahuje k tomu, jak je danému člověku „dobře“: „Toto hodnocení – ‚jak moc dobře mu je‘ – je však viděno jen a jen ze subjektivního pohledu dané osoby – jen právě ten dotčený to pociťuje a jen on sám to hodnotí podle svých osobních měřítek.“ (Křivohlavý, 2013, s. 27).

Pokud srovnáme výše zmíněné definice, zjistíme, že to, co mají společné, je subjektivita. Osobní pohoda je tedy vždy subjektivní hodnocení vlastního života. Křivohlavý (2013, s. 27) dodává, že se díky tomu může stát, že člověk je se svým životem spokojený, avšak druzí se mohou domnívat, že tomu tak není. S tím souvisí skutečnost, že každý z nás má jinou představu toho, co znamená být spokojený.

Osobní pohoda je relativně stálá charakteristika daného člověka. Co se týče úrovně osobní pohody, ta se může v průběhu života do jisté míry měnit, a to zejména působením momentálních změn, kterými jsou propuštění z práce, rozvod nebo nemoc. I přes tyto momentální výkyvy od běžného stavu je však dokázáno, že existuje určitá hladina osobní pohody člověka, tzv. *set-point* (Křivohlavý, 2013, s. 28). Proto je důležité při výzkumu

osobní pohody zohlednit, zda se člověk nenachází v situaci, která by aktuální stav jeho pohody mohla ovlivnit. V rámci osobní pohody tak dle Blahutkové a Dana (2008, s. 125) určujeme aktuální stav a situaci, která překračuje obvyklou úroveň osobní pohody. Autoři dále dodávají, že díky tomu se mohou výzkumy osobní pohody zaměřovat na tři aspekty, tj. aktuální stav prožívané osobní pohody, její obvyklou úroveň či situačně podmíněné odchylky aktuálního stavu osobní pohody od její obvyklé úrovně. Přičemž je možné tato hlediska zaměřit na život obecně či na jeho různé oblasti.

Křivohlavý (2010, s. 181–183) uvádí dvě základní dimenze osobní pohody, psychickou a sociální. Dimenze psychické pohody jsou sebedpřijímání, osobní růst, účel života, začlenění do života, samostatnost – autonomie a vztah k druhým lidem. Sociální dimenze jsou sociální přijetí, sociální aktualizace, spoluúčast na společenském dění, sociální soudržnost a sociální integrace.

Křivohlavý (2010, s. 184–187) dále ve své knize předkládá tři teorie, které se snaží vysvětlit chápání osobní pohody; jsou jimi teorie životních cílů, teorie uspokojování životních potřeb a teorie biologických základů pocitu pohody. (1) Teorie životních cílů říká, že člověku je dobře, když má pro co žít, jinými slovy, když má nějaký cíl, a právě na cestě k tomuto cíli zažívá člověk osobní pohodu. Mohlo by se namítnout, že je důležité, zda na cestě k cíli člověk narazí na problémy či nikoliv, jelikož překážky zvyšují výskyt negativních emocí. Bylo však zjištěno, že růst negativních emocí nemusí vždy znamenat pokles pozitivních emocí. Křivohlavý ve své knize odkazuje na výzkum Normana Bradburna z roku 1969, který zjistil, že neexistuje jedna stupnice hodnocení emocí, jejíž koncové body tvoří pozitivní a negativní emoce, ale že existují dvě stupnice, a to pro pozitivní a negativní emoce zvlášť. Díky tomu může člověk pociťovat osobní pohodu, i v případě, že stoupají jeho záporné emoce, a naopak. Křivohlavý dodává, že pocit osobní pohody nejvíce ovlivňují diskrepance mezi reálným a ideálním sebezpojetím člověka.<sup>4</sup> (2) Teorie uspokojování životních potřeb poukazuje na význam uspokojení či neuspokojení potřeb pro pociťovanou úroveň osobní pohody. Tato teorie tvrdí, že uspokojená potřeba zvyšuje osobní pohodu a zároveň neuspokojená potřeba ji snižuje. I přes výzkumná prokázání této teorie je zapotřebí

---

<sup>4</sup> Diskrepance v očekáváních jako jeden ze zdrojů osobní pohody zmiňuje i Blatný (2010). Zdroji osobní pohody se blíže zabývám v kapitole 1.5 Zdroje osobní pohody.

brát v potaz skutečnost, že existuje relativně stálá hladina osobní pohody. (3) Podstatou teorie biologických základů pocitů pohody je, že genetika predisponuje člověka k lepšímu či horšímu pocitu osobní pohody. Takzvaný genetický vklad pohody se projevuje například v temperamentu člověka. Diener a kol. (1992) zjistili, že vyšší osobní pohodu pociťují lidé s vyšší mírou extravertze a nižší mírou neuroticismu. Na základě teorie biologických základů pocitu pohody tedy očekáváme, že extroverti a emočně stabilní lidé pociťují největší pohodu.

### **1.3 Komponenty osobní pohody**

Blatný (2010, s. 198) uvádí, že osobní pohodu tvoří dvě komponenty, a to kognitivní a emoční komponenta. Kognitivní složka se vztahuje k hodnocení toho, jak je člověk spokojený s vlastním životem či jednotlivými oblastmi života, zatímco afektivní složka se vztahuje k náladám a emocím, které člověk běžně prožívá. Zajímavostí je, že vysokých hodnot afektivní osobní pohody dosahují ti, kteří často prožívají pozitivní nálady či emoce, přičemž negativní nálady a emoce se u nich vyskytují málokdy (Blahutková & Dan, 2008, s. 125).

Mezi emoční komponenty osobní pohody patří dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy (někdy hovoříme o pozitivní a negativní afektivitě), a štěstí. Pozitivní afektivitu tvoří specifické pozitivní afekty, emoce a nálady, a negativní afektivitu představují specifické negativní afekty, emoce a nálady (Blatný, 2010, s. 198). Jak bylo řečeno výše v definici vypracované Dienerem a kol. (2005), osobní pohoda zahrnuje nízkou míru negativních nálad a vysokou míru pozitivních nálad. Štěstí, jakožto poslední emoční komponenta, se vztahuje k hodnocení prožitkové stránky života člověka a znamená častější výskyt pozitivních emocí než těch negativních a z toho důvodu se dává do protikladu ke stavu deprese (Blatný, 2010, s. 198).

Kognitivní složka osobní pohody zahrnuje dle Blatného (2010, s. 199) životní spokojenost, sebehodnocení a spokojenost v subjektivně významných doménách života, kam patří například rodina, přátelé či pracovní prostředí. Hlavní kognitivní složku tvoří životní spokojenost, protože je v různých výzkumech nejčastější operacionalizací osobní pohody. Životní spokojenost úzce souvisí se spokojeností v subjektivně významných doménách života, která je další kognitivní komponentou osobní pohody. Některé škály měřící životní spokojenost tuto úzkou souvislost reflektují, a proto explicitně obsahují



otázky, které se týkají spokojenosti člověka v daných oblastech života, např. Dotazník životní spokojenosti<sup>5</sup> nebo Multidimenzionální škála životní spokojenosti žáků<sup>6</sup>. Co se týče poslední kognitivní složky, sebehodnocení, i jeho souvislost s životní spokojeností byla prokázána; reprezentativní výzkum jejich vztahu je zásluhou Dienera a Dienerové (1995). Blatný (2005, s. 90) dodává, že i když je vztah těchto proměnných velmi těsný, není možné je ztotožňovat. Důvodem proto je fakt, že jsou lidé, kteří jsou spokojeni se životem a nespokojeni sami se sebou, a naopak.

Tři z výše zmíněných komponent obsahuje již samotná definice osobní pohody, kterou překládá Diener a kol. (2005), tedy životní spokojenost, pozitivní a negativní emoce.

#### **1.4 Přístupy k osobní pohodě**

Existují dva hlavní teoretické přístupy k osobní pohodě, a to hédonický přístup a eudaimonický přístup. Hédonický přístup se primárně zabývá subjektivním štěstím. Osobní pohodu chápe jako snahu vyhybat se nepříjemným zážitkům a dosáhnout potěšení. Základem jsou tedy příjemné i nepříjemné prožitky. Toto pojetí kritizoval Aristoteles, který se domníval, že hédonické štěstí dělá z lidí otroky slepě se honící za touhami. Za to pravé štěstí považoval Aristoteles to, když se člověk věnuje věcem, které za to stojí. (Zemanová & Dolejš, 2015, s. 53)

Aristotelův pojem eudaimonia, do češtiny překládán jako blaženost, bývá stavěn do protikladu k hédonickému pojetí. Eudaimonické pojetí zdůrazňuje, že osobní pohoda není omezena pouze na štěstí a příjemné prožitky. A proto se zaměřuje na rozvoj vlastního potenciálu, seberealizace a naplňování obecně lidských potřeb. (Blatný, 2010, s. 206)

Vzhledem k tomu, že oba přístupy se jeví jako poněkud extrémní, nabízí se při zkoumání osobní pohody následovat multidimenzionální přístup, v němž se oba zmíněné přístupy prolínají.

#### **1.5 Zdroje osobní pohody**

Mezi první psychologické studie štěstí a šťastných lidí patří publikace Warnera Wilsona s názvem *Correlates of avowed happiness* z roku 1967. Kromě definice štěstí

---

<sup>5</sup> Srov. kapitola 4.4 Dotazník životní spokojenosti.

<sup>6</sup> Srov. kapitola 5.3 The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale.

a možnosti jeho měření, sestavil Wilson seznam charakteristik, podle nichž lze určit, zda jsou lidé šťastní. Takovými charakteristikami jsou například mládí, zdraví, vzdělání, extroverze, optimismus, bezstarostnost, manželství, sebevědomí nebo dobrý plat (Blatný, 2010, s. 199). Všimněme si, že Wilson uvádí jak psychologické charakteristiky, tak i demografické faktory.

Od dob Wilsonovy studie se výzkum osobní pohody rozšířil na širší spektrum jejích možných zdrojů. Blatný (2010, s. 199) tyto zdroje kategorizuje do čtyř skupin. K Wilsonovým demografickým faktorům tak přibyly kategorie osobnostní dispozice, diskrepance (versus shoda) v očekáváních a sociální vztahy.

### **Demografické faktory**

Demografickými faktory jsou pohlaví, věk, rodinný stav, sociální status, ekonomický status, zaměstnání, podmínky bydlení, zdravotní stav, vzdělání, víra a příslušnost k rase či etniku (Blatný, 2010, s. 199).

Počáteční výzkumy osobní pohody se dle Blatného (2010, s.199–200) zabývaly právě demografickými faktory. Předpokládalo se, že zdraví, ekonomické zajištění a dobré rodinné zázemí přináší spokojenější život než nemoc, nezaměstnanost či samota. Tyto domněnky potvrdil i Wilsonův výzkum. Další výzkumy však přišly s překvapujícím zjištěním, že demografické faktory ovlivňují osobní pohodu pouze z jedné pětiny.

Demografickými faktory, které jsou pro pocit osobní pohody významné, jsou zaměstnání a vzdělání. Zaměstnání má vliv na osobní pohodu, protože díky němu dochází k seberealizaci, uspokojení potřeby sociálních kontaktů nebo naplnění životního smyslu. A naopak, ztráta zaměstnání ovlivňuje pocit osobní pohody negativně. Stejně tak vyšší vzdělání přispívá k vyšší spokojenosti. Tento vliv je ovšem zprostředkovaný, jelikož vyšší vzdělání vede k získání lepšího zaměstnání, což znamená lepší finanční ohodnocení (Blatný, 2010, s. 200).

Dalším demografickým faktorem, u nějž se předpokládá vliv na osobní pohodu, je zdraví. Tento faktor sice osobní pohodu ovlivňuje, ale vzhledem k tomu, že míra vlivu vyjádřená tzv. korelačním koeficientem dosahuje hodnoty 0,3, jedná se o nepříliš výrazný faktor. Bylo například zjištěno, že rozdíly mezi celkovou životní spokojeností těžce

nemocných a zdravých osob jsou pouze nepatrné (Breetvelt & Van Dam 1991, cit. podle Blatný, 2010, s. 200). Důvodem, proč tomu tak je, jsou kognitivní strategie, pomocí nichž lidé aktivně zvládají zátěžové situace a snižují tak význam potencionální hrozby či od ní odklání svou pozornost (Blatný, 2010, s. 200).

Stejně tak není příliš výrazný vztah mezi ekonomickou situací a pocitem osobní pohody. Tuto skutečnost dokládá výzkum autorů Diener a Biswas-Diener (2002), který přinesl zjištění, že lidé žijící v bohatých zemích jsou mírně spokojenější než lidé žijící v chudých zemích. Naopak se ukázalo, že touha po materiálních statcích může pocit osobní pohody snižovat. Příjem může zvýšit pocit osobní pohody pouze v případě, že jsou lidé opravdu chudí. Pokud lidé žijí v bohatém národě a nacházejí se ve střední nebo vyšší společenské třídě, je nepravděpodobně, že by jim zvýšení příjmu zvýšilo pocit osobní pohody. Autoři studie proto radí, abychom se snažili vyhnout chudobě, žili v bohaté zemi a zaměřovali se na plnění jiného cíle, než je materiální bohatství.

Rozdíly mezi pohlavími jsou ve vztahu k celkové osobní pohodě zanedbatelné. Bylo však zjištěno (Wood, Rhodes, & Whelan, 1989), že ženy a muži mají odlišné zdroje osobní pohody, jelikož pocit osobní pohody je ovlivňován sociálními vztahy více u žen než u mužů. Ženy dále častěji dosahují extrémně vysokých hodnot osobní pohody i vyšší úroveň pozitivních emocí než muži.

Výzkumy nepotvrdily, že by se osobní pohoda výrazně měnila s rostoucím věkem člověka. Jak zmiňuji výše, lidé si celoživotně udržují určitou hladinu osobní pohody.<sup>7</sup> Co se však s přibývajícím věkem mění, jsou zdroje osobní pohody. Ukázalo se, že objem pozitivních emocí s věkem klesá a oproti tomu životní spokojenost, důležitý komponent osobní pohody, v průběhu života nepatrně stoupá (Diener & Suh, 1998).

## **Osobnost**

Jak bylo zmíněno výše, demografické faktory mají pouze malý vliv na osobní pohodu, a proto se výzkumníci rozhodli hledat další zdroje osobní pohody. Vzhledem k tomu, že osobnost vykazuje určitou stabilitu v čase, domnívali se, že existuje souvislost mezi dlouhodobou úrovní osobní pohody a stálými osobnostními charakteristikami (Blatný,

---

<sup>7</sup> Srov. kapitola 1.2 Vymezení osobní pohody.

2010, s. 201). Hlavním předmětem zájmu se tak staly temperamentové vlastnosti, a to extraverte – introverte a emoční stabilita – labilita.

Diener a kol. (1992) ve své studii zjistili, že extroverti a emočně stabilní lidé vykazují vyšší životní spokojenost než introverti a emočně labilní lidé. Vysvětlením tohoto fenoménu je odlišný způsob prožívání těchto osob. Podstatou extraverte je pozitivní afektivita, která se projevuje tendencí prožívat pozitivní emoce, a podstatou neuroticismu je negativní afektivita, projevující se sklonem prožívat negativní emoce.

K výzkumu temperamentových vlastností se přidaly další osobnostní charakteristiky. Významná je publikace autorů DeNeve a Cooper (1998), kteří provedli meta-analýzu 146 studií zabývajících se souvislostmi mezi osobní pohodou a osobnostními charakteristikami. Sledované charakteristiky seskupili podle pětifaktorového modelu osobnosti (tzv. Big Five), tj. extraverte, neuroticismus, přívětivost, svědomitost a otevřenost zkušenosti. Ukázalo se, že neuroticismus je nejvýraznějším ukazatelem osobní pohody. Nejnižší korelace s osobní pohodou byla zjištěna u otevřenosti zkušenosti.

### **Diskrepance (vs. shoda) v očekáváních**

Teorie diskrepance říká, že „úroveň osobní pohody je dána mírou souladu či neshody mezi očekáváním, potřebami, cíli, aspiracemi, touhami a životními plány a skutečným stavem věcí. Obecně můžeme říct, že nenaplnění osobních snah a cílů vede k nespokojenosti, dosažení cílů vede k uspokojení.“ (Blatný, 2010, s. 204). Tyto teorie však závisí na určitých podmínkách. Cíle a aspirace musíme volit s ohledem na naše schopnosti a možnosti. Pokud si určíme cíle, na které nedosáhneme či trvá dlouho, než se nám to podaří, pocítíme nespokojenost. Stanovit si příliš nízké cíle ovšem také není řešením, jelikož to může přivodit pocity nudy či úzkosti.

Dále je dle Blatného (2010, s. 204) důležité, abychom volili takové cíle, s kterými se ztotožňujeme a vycházejí z našich potřeb, protože právě ty vedou k naší spokojenosti a vysoké míře osobní pohody. Pokud dosáhneme cíle, s kterým se vnitřně neztotožňujeme, pocit spokojenosti se dostaví, ale pro naší osobní pohodu je účinek daleko menší, než pokud splníme cíl, ke kterému jsme osobně motivováni. A splnění cíle, který je pro nás spíše povinností, vede ke snížení naší osobní pohody.

Současné přístupy dále tvrdí, že osobní pohodu více ovlivňuje proces uskutečňování cíle než jeho samotné dosažení. Z toho důvodu lidé, kteří si vytyčí dlouhodobé cíle mohou být spokojeni i přesto, že v současnosti nedosahují vysokých výsledků, a to z toho důvodu, že adekvátně postupují při plnění svých dlouhodobějších cílů. Naopak poté, co člověk uskuteční svůj vytyčený cíl, mohou se u něj projevit pocity úzkosti či deprese, a to z toho důvodu, že najednou neví, jak má trávit svůj volný čas. (Blatný, 2010, s. 204)

Ke spokojenosti člověka také přispívá, když si vytyčí více cílů, a to v různých oblastech svého života. Jsou to takzvané alternativní či náhradní plány, které člověku pomáhají proti patologickému působení životních zátěží (Blatný, 2010, s. 205).

### **Sociální vztahy**

Je příhodné se domnívat, že dobré sociální vztahy pozitivně ovlivňují pocit osobní pohody a samota naopak přispívá k jejímu snížení. Mezi nejvýraznější předpoklady osobní pohody uváděné Blatným (2010, s. 205) patří sociální opora, začlenění do sociálních vztahů a příslušnost k určité komunitě. Co se týče kvality a kvantity sociálních vztahů, bylo prokázáno, že osobní pohodu významně ovlivňuje právě kvalita vztahů (Blatný 2010, s. 205). Jinými slovy, nezáleží na počtu přátel, ale na tom, aby vztahy s přáteli byly kvalitní.

Nejdůležitější formu sociální opory představuje partnerský vztah. To ostatně dokázala již studie Wilsona (1967), kde manželství představovalo významný protektivní faktor. Pozitivní vliv manželství na fyzické zdraví člověka prokázal i výzkum Priorové a Hayesové, který ve své publikaci zmiňuje Blatný (2010, s. 205).

### **Zdroje osobní pohody české dospělé populace**

Šolcová a Kebza (Blatný et al., 2005) provedli výzkum, jehož cílem bylo zmapovat prediktory osobní pohody u české dospělé populace. Reprezentativní soubor české populace tvořilo 1322 osob ve věku od 18 do 74 let. Studie ukázala, že pocit osobní pohody není ovlivněn pohlavím ani věkem. To, co osobní pohodu ovlivňuje, je zdraví a vzdělání. Ukázalo se, že vyšší osobní pohodu vykazují lidé, kteří svůj zdravotní stav hodnotí jako pozitivní. Mezi další poznatky patří, že šťastní lidé vykazují pozitivní vztah k vlastní osobě, vysokou sebeúctu, sebedůvěru a vysoké sebeuplatnění. Co se týče vzdělání, ukázalo se, že v porovnání se základním vzděláním, vysokoškolské vzdělání zvyšuje pocit osobní

pohody jedenapůlkrát. Výsledky tohoto výzkumu tedy potvrzují to, co bylo zmíněno výše: vzdělání a zdraví pozitivně ovlivňují životní spokojenost, zatímco vliv pohlaví a věku prokázán nebyl.

## 2 Životní spokojenost

Životní spokojenost je jednou z klíčových složek osobní pohody, spolu s příjemnými a nepříjemnými afekty. Tyto složky osobní pohody jsou zpravidla ve vzájemném vztahu. Dle autorů Eid a Larsen (2008, s. 4) je však možné, aby hodnocení životní spokojenosti bylo v rozporu s emoční komponentou. Například je možné, že člověk, který v životě vykazuje vysokou míru negativních nálad a prožívá málo příjemných emocí, hodnotí svůj život jako spokojený a smysluplný.

Diener (1994, s. 107) definuje životní spokojenost jako globální hodnocení vlastního života jako celku. Dále uvádí, že spokojenost člověka se životem se může změnit, pokud se jeho životní situace dramaticky změní. Je však pravděpodobné, že spousta životních situací je stálých, a proto můžeme hovořit o jisté míře stability, co se týče životní spokojenosti.<sup>8</sup>

Širší definici spokojenosti se životem nabízí Shin a Johnson (1978, s. 478), kteří ji definují jako globální hodnocení kvality života člověka podle jím zvolených kritérií. Hodnocení toho, jak jsou lidé spokojeni s jejich současným stavem, se tak zakládá na srovnání s tím, co člověk vnímá jako standardní stav. Je důležité zmínit, že tento standard si každý člověk určuje sám. Jinými slovy, každý sám posoudí, jak moc se cítí spokojený. Z toho důvodu je životní spokojenost tím znakem osobní pohody, který se zaměřuje na vlastní úsudek člověka, a ne na kritéria, která považuje za důležitá výzkumník (Diener et al., 1985, s. 71).

### 2.1 Faktory ovlivňující životní spokojenost

Vzhledem k tomu, že je životní spokojenost součástí osobní pohody, faktory, které ji ovlivňují jsou mnohdy totožné. V této kapitole uvádím faktory ovlivňující spokojenost se životem, které byly prokázány u české populace, a jejich vliv. Pro srovnání uvádím, pokud se liší vliv některých faktorů na spokojenost a osobní pohodu.

#### Demografické faktory

Vlivem demografických faktorů na životní spokojenost se ve své studii zabývá Hamplová (2004). V práci se věnuje analýze výsledků šetření Mezinárodního programu

---

<sup>8</sup> Stabilita byla prokázána i u osobní pohody (srov. kapitola 1.2 Vymezení osobní pohody).

sociálního výzkumu ISSP<sup>9</sup> z roku 2002, jehož se každoročně účastní i Česká republika. Výsledky studie zde uvádím, protože díky reprezentativnímu výzkumnému vzorku, jsou zobecnitelná pro celou populaci. Výzkum se však primárně nezabývá otázkou životní spokojenosti, a proto obsahuje pouze tři otázky týkající se hodnocení spokojenosti se životem, a to otázky týkající se celkové životní spokojenosti<sup>10</sup>, spokojenosti s rodinným a pracovním životem<sup>11</sup>. Hamplová (2004, s. 14) dodává, že i přes tuto jednoduchost, jsou výsledky studie platné. Ve výzkumu se zaměřila na tyto sociodemografické proměnné: pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav. Níže předkládám výsledky šetření.

### **Pohlaví**

Statisticky významné rozdíly mezi českými muži a ženami v celkové životní spokojenosti, spokojenosti v rodině i v zaměstnání nejsou. Co se týče míry spokojenosti, nejčastěji lidé volili odpověď *docela šťastný/á* případně *docela spokojený/á*.

### **Věk**

Dalším faktorem, kterým se studiem zabývala, je vliv věku na spokojenost se životem. Spokojenost s rodinným životem a celková spokojenost s rostoucím věkem klesají. Lze předpokládat, že důvody proto jsou zhoršení fyzického zdraví, ekonomické situace nebo ztráta role zaměstnance a sociálního kontaktu. Pokud jde o pracovní život, zde je to poněkud složitější. Tato spokojenost nejprve klesá, ale od 45 let opět roste.

Výzkumy, které se zabývaly hodnocením celkové osobní pohody, vliv věku na pohodu člověka neprokázaly.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Mezinárodní program sociálního výzkumu ISSP (International Social Survey Program) je výzkumný program, který každoročně provádí šetření týkající se sociologických témat. Pro každý rok je zvoleno jedno ústřední téma, na které se výzkum zaměřuje. Tato témata se opakují, a proto například Rodina a měnící se gender role bylo tématem ISSP v letech 1988, 1994, 2002 a 2012.

<sup>10</sup> Otázka zněla: „Kdybyste se měl(a) dnes obecně zamyslet nad svým životem, řekl(a) byste, že jste vcelku...“ (Hamplová, 2004, s. 19). Respondenti odpovídali na sedmibodové škále od zcela šťastný/á po zcela nešťastný/á.

<sup>11</sup> Otázky zněly: „Když vezmete v úvahu všechny okolnosti, jak jste spokojen(a) se svým současným (hlavním) zaměstnáním?“ a „Když vezmete v úvahu všechny okolnosti, jak jste spokojen(a) se svým rodinným životem?“ (Hamplová, 2004, s. 19). Na obě otázky odpovídali respondenti pomocí posuzovací škály od zcela spokojen/a po zcela nespokojen/a.

<sup>12</sup> Srov. kapitola 1.5 Zdroje osobní pohody.



## ***Vzdělání***

Vzdělání životní spokojenost příliš neovlivňuje. I přesto, že nejvyšších hodnot životní spokojenosti dosahovali lidé s vysokoškolským vzděláním, rozdíly mezi spokojeností jednotlivých stupňů vzdělání nejsou výrazné. Respondenti se základním vzděláním udávali v průměru hodnotu 3,10, lidé s výučním listem 3, s maturitou 2,87 a s vysokoškolským vzděláním 2,83.<sup>13</sup> Významný vliv vzdělání na spokojenost s rodinným a pracovním životem prokázán nebyl.

## ***Rodinný stav***

Výsledky výzkumu ukázaly, že spokojenost lidí žijících v manželství a v nesezdaném soužití se životem se výrazně neliší. O něco spokojenější jsou lidé v manželství, ale tento rozdíl je zanedbatelný. Nicméně lidé žijící bez partnera vykazovali podstatně nižší celkovou životní spokojenost. Ke stejným výsledkům docházelo v případě spokojenosti s rodinným životem. Co se týče spokojenosti s pracovním životem, nejvíce spokojeni byli lidé žijící v nesezdaném soužití; ženatí/vdaní a lidé žijící bez partnera se ve spokojenosti nelišili.

Pokud se podíváme na rozdíly mezi pohlavími, ukázalo se, že vdané ženy jsou nejspokojenější a ženy žijící samy jsou nejméně spokojené. Muži žijící sami jsou rovněž nejméně spokojeni. Zajímavé je, že muži žijící v nesezdaném soužití a v manželství jsou stejně spokojeni. Na rozdíl od žen u nich tedy spokojenost nezávisí na rodinném stavu, ale na soužití. Jinými slovy, pro muže je důležité žít s partnerkou ve společné domácnosti, nikoli to, zda jsou ženatí.

Při srovnání vlivů rodinný stav a vzdělání, se ukázalo, že rodinný stav je důležitějším faktorem spokojenosti, a to u obou pohlaví.

## ***Osobnost***

Existuje vztah mezi sebehodnocením, tj. další kognitivní složkou osobní pohody, a životní spokojeností člověka, a to v tom smyslu, že lidé, kteří jsou spokojeni se svým životem, mají také vysoké sebehodnocení. Ačkoli je vztah mezi těmito proměnnými velmi

---

<sup>13</sup> Sedmibodová škála obsahovala tyto položky: 1 = zcela šťastný/á, 2 = velmi šťastný/á, 3 = docela šťastný/á, 4 = ani šťastný/á ani nešťastný/á, 5 = docela nešťastný/á, 6 = velmi nešťastný/á, 7 = zcela nešťastný/á. Průměrně tedy respondenti hodnotili svůj život jako *docela šťastný*.

těsný, nemůžeme je ztotožňovat. Vždy se najdou lidé, kteří jsou spokojeni se sebou, ale nespokojeni se svým životem a naopak. Tento jev lze vysvětlit tím, že konkrétní životní podmínky mohou být nezávislé na mínění člověka o sobě samém, jelikož existují na základě vnějších okolností. Vysvětlením také může být to, že životní spokojenost a sebehodnocení se vážou k odlišným stránkám osobnosti. (Blatný, 2001, s. 386)

Blatný a Osecká (1998) provedli výzkum<sup>14</sup>, který se zabýval spojitostí sebehodnocení a životní spokojenosti s temperamentovými a interpersonálními charakteristikami osobnosti a se strategiemi zvládnání zátěže. Co se týče životní spokojenosti, je spojena s emoční stabilitou, s pozitivními interpersonálními vztahy a vyhledáváním pozitivních aspektů stresujících situací. Dalším poznatkem je, že spokojenost se životem souvisí s nízkým stupněm neuroticismu a vysokým stupněm dominance a afiliace. Neurotici jsou se životem spokojeni méně než stabilní jedinci, extraverti jsou spokojenější než introverti, dominantní jedinci jsou spokojenější než ti submisivní a afilantní lidé jsou spokojenější než neafilantní. Jiným jejich zjištěním je, že životní spokojenost souvisí s dvěma strategiemi zvládnání zátěže, kterými jsou kognitivní restrukturační<sup>15</sup> a únik do fantazie. Lidé, kteří jsou spokojeni se životem se uchylují ke kognitivním restrukturačním a lidé, kteří jsou nespokojeni unikají do fantazie.

## **2.2 Faktory ovlivňující životní spokojenost u dětí**

Výzkumy, jejichž předmětem jsou děti, se často zabývají obdobími staršího školního věku (označováno jako pubescence) či adolescencí. Během těchto období dochází v životě člověka k řadě změn, které mohou mít vliv na životní spokojenost.

### **Starší školní věk**

Starší školní věk trvá od 11–12 let do 15 let (Vágnerová, 2000, s. 148). Začátek této fáze je spojen s přechodem na druhý stupeň základní školy; v některých případech děti nastupují do zcela nové školy (tj. víceleté gymnázium). Druhý stupeň se oproti tomu

---

<sup>14</sup> Výzkumný soubor byl tvořen univerzitními studenty prvních a druhých ročníků oborů psychologie a sociologie. K posouzení úrovně sebehodnocení a životní spokojenosti byla využita Rosenbergova škála sebehodnocení a škála životní spokojenosti převzata z Bernského dotazníku osobní pohody u adolescentů.

<sup>15</sup> Blatný a Osecká (1998, s. 392) uvádí tuto definici: „Kognitivní restrukturační je příklonová strategie zaměřená na situaci, která však danou situaci redefinuje, pozměňuje její význam a případně v ní hledá pozitivní aspekty“.

prvnímu v mnohém liší – na žáky je kladeno více nároků, setkávají se s novými učiteli a případně novým kolektivem, v němž si hledají své místo, a rozhodují se o svém budoucím povolání. Další změny se projevují v oblasti prožívání (Vágnerová, 2000). U dětí staršího školního věku dochází k pohlavnímu dospívání a změnám hormonálních funkcí, které mohou vést ke zvýšené emoční labilitě, impulzivité či tendenci reagovat přecitlivěle. Dochází k výkyvům v sebehodnocení a pubescenti bývají zranitelnější a nejistější. Je to také období, kdy si dítě hledá svou identitu a rozvíjí sebepoznání. Změny se projevují i v oblasti sociální. V pubescenci je komunikace s rodiči charakterizována konflikty, neochotou poslouchat rodiče a vzájemným neporozuměním, které zvyšuje vztahovačnost a přecitlivělost dospívajícího. Pubescenti se také snaží odpoutat od závislosti na rodině a jejího hodnotového systému. Oproti tomu roste vliv a význam vrstevníků, kteří se stávají neformálními autoritami.

Vliv sociálních faktorů na životní spokojenost takto starých dětí zkoumal výzkum Hodačové a kol. (2011). Zjistili, že děti, které vycházejí dobře s rodiči, jsou v životě spokojenější. Děti, které jsou osamělé, mají potíže s hledáním přátel a nejsou v kolektivu oblíbené, jsou méně spokojené. Vidíme tedy, že vztahy, zejména ty vrstevnické, hrají v životě dítěte staršího školního věku významnou roli.

Jak zmiňuji výše, v období pubescence je komunikace v tomto období velice problematická. U českých dětí bylo prokázáno, že kvalita komunikace mezi rodiči a dětmi má vliv na životní spokojenost dětí. V rodinách, kde komunikace probíhá snadno, jsou děti spokojenější (Hodačová et al., 2015).

## **Adolescence**

Adolescenci definuje Vágnerová (2000, s. 253) takto: „Období adolescence je druhou fází relativně dlouhého časového úseku dospívání. Trvá přibližně od 15 do 20 let s určitou individuální variabilitou (zejména v oblasti psychické a sociální, vzácněji i somatické)“. Důležitými mezníky v období adolescence jsou ukončení povinné školní docházky, dosažení plnoletosti a nástup do zaměstnání (v případě, že žák nepokračuje studiem vysoké školy). Pro toto období je typické tzv. psychosociální moratorium, které je charakterizováno potřebou oddálit budoucnost, protože ta znamená více nároků a větší zodpovědnost (Vágnerová, 2000, s. 254). Co se týče vztahu s rodiči, dochází k jejich zklidnění a stabilizaci.

Adolescenti už neodmítají veškeré normy a hodnoty prosazované dospělými, ale přistupují k nim kriticky a zauímají k nim vlastní postoj (Vágnerová, 2000). Vztahy s vrstevníky jsou stále důležité a jejich význam roste.

V českém prostředí se u adolescentů zkoumají zejména vlivy osobnostních faktorů a sebehodnocení na životní spokojenost (např. Blatný, 2001; Blatný et al. 2004). Stejně jako u dospělé populace, i u adolescentů se prokázal vztah životní spokojenosti a sebehodnocení, extraverte, emoční stability a svědomitosti v tom smyslu, že tyto proměnné spokojenost se životem zvyšují.

Změny ve výše zmíněných obdobích života dítěte jsou jedním z důvodů, proč se hodnocení životní spokojenosti dětí a dospělých se liší. Kalman a Vašíčková (2013, s. 49) uvádí: „Dítě je více ovlivňováno rodinou a vrstevnickou skupinou, má málo možností sociální prostředí měnit, omezenější rozsah zvládacích strategií než dospělý a méně než dospělý může rozhodovat samo o sobě.“

### 3 Způsoby měření životní spokojenosti

Životní spokojenost je komponenta osobní pohody, která bývá nejčastěji předmětem výzkumů u nás i v zahraničí.

Huebner a Furlong (2016, s. 16) rozlišují tři hlavní přístupy hodnocení spokojenosti se životem, a to globální, obecný a multidimenzionální. (1) Globální přístup (*global life satisfaction*) předpokládá, že životní spokojenost nejlépe zjistíme, pokud klademe takzvané obecné otázky či zjišťujeme míru souhlasu respondenta s obecným tvrzením (např. Můj život je v pořádku) místo otázek/tvrzení, které se zaměřují na spokojenost v určité oblasti (např. Můj školní život je v pořádku). To znamená, že lidé odpovídají na tyto obecné otázky podle svých kritérií a podle toho, jaký význam jim přisuzují. (2) Výzkumy zaměřující se na celkovou životní spokojenost (*general life satisfaction*) obsahují otázky, které se zaměřují na spokojenost s různými oblastmi života, jakými jsou například školní život, rodinný život nebo přátelé. Úroveň životní spokojenosti získáme, když spočítáme aritmetický průměr všech odpovědí. Výzkumník se sám rozhoduje, jaké oblasti ve své studii zahrne. To má za důsledek to, že pokud se dva výzkumy zaměřují na odlišné oblasti, výsledná úroveň spokojenosti se životem dosahuje jiných hodnot. (3) Multidimenzionální přístup měření životní spokojenosti (*multidimensional life satisfaction*) byl vytvořen k hodnocení několika životních oblastí, přičemž výsledkem jsou samostatné skóry pro každou z oblastí. Tím se odlišuje od předchozího přístupu.

Měření životní spokojenosti lze provést pomocí jednopoložkových či vícepoložkových metod. Výhodou jednopoložkových metod je jejich jednoduchá konstrukce a vyhodnocení. Hodnocení životní spokojenosti na základě jedné otázky ale vzbuzuje obavy, zda jedna obecná otázka může postihnout takto komplexní pojem, jakým je životní spokojenost. Dle Hamplové (2004, s. 13) tyto obavy způsobují dvě příčiny, a to nestálost nálad a kulturní podmíněnost odpovědí. Kritici se obávají, že odpovědi na otázky týkající se spokojenosti se životem mohou reflektovat současné rozpoložení člověka, a ne jeho celkovou spokojenost. Bylo však prokázáno, že i přes výkyvy nálad je životní spokojenost relativně stabilní proměnná.<sup>16</sup> Co se týče kulturní podmíněnosti odpovědí,

---

<sup>16</sup> Tuto skutečnost najdeme i u osobní pohody, kde rozlišujeme tzv. set point neboli určitou hladinu osobní pohody (srov. kapitola 1.2 Vymezení osobní pohody).

zjistilo se, že u většiny společností dochází k pozitivnímu zkreslení (Diener, Lucas, 2000). To znamená, že lidé mají sklony tvrdit, že jsou v životě spokojeni, a to proto, že spokojenost je důležitou součástí společenských norem. Otázkou ovšem zůstává, zda je toto pozitivní zkreslení typické i pro českou populaci. Hamplová (2004, s. 13) k této otázce dodává: „Pokud však srovnáme různé skupiny obyvatelstva české společnosti, nemělo by případné pozitivní zkreslení hrát příliš velkou roli, protože se dá předpokládat, že ovlivňuje celou společnost.“ I přes tyto dvě námitky se domnívám, že výzkumy životní spokojenosti mají smysl a mohou nám poskytnout představu, zda jsou lidé spokojeni.

V rámci metod měření životní spokojenosti, které uvádím v práci, bylo využito výzkumného nástroje kvantitativního výzkumu škálování. Gavora (2000) jej definuje takto:

Škálování se uskutečňuje různými druhy posuzovacích škál. Posuzovací škála je nástroj, který umožňuje zjišťovat míru vlastností jevu nebo jeho intenzitu. Posuzovatel vyjadřuje svoje hodnocení určením polohy na škále. [...] Posuzovat však můžeme i sami sebe. Obyčejně se to děje formou dotazníku. Položky dotazníku mají velmi často podobu škály. (s. 88)

Rozlišujeme škály pořadové, intervalové, bipolární a Likertovu škálu (Gavora, 2000, s.). Úroveň životní spokojenosti se nejčastěji zjišťuje pomocí bipolární či Likertovy škály. (1) Při sestavování bipolární škály pojmenováváme pouze koncové body škály, a to protikladnými pojmy. Škála může vypadat například takto:

<i>spokojený/á</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>nespokojený/á</i>
<i>odborník</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>laik</i>

Úkolem respondenta je vyjádřit, do jakého stupně se posuzovaná proměnná blíží k jednomu či druhému krajnímu bodu. Přesný počet stupňů škály je v kompetenci výzkumníka, který rozsah škály volí na základě cíle a předmětu posuzování (Gavora, 2000, s. 90). (2) Likertova škála slouží k měření postojů. V případě měření spokojenosti respondent vyjadřuje míru souhlasu s daným tvrzením či míru spokojenosti. Oproti bipolární škále jsou pojmenovány všechny stupně škály. Jejich počet se v různých výzkumech liší. Likertova škála může mít tuto podobu:

*velmi*                      *spíše*                      *ani spokojený/á, ani*                      *spíše*                      *velmi*  
*nespokojený/á*                      *nespokojený/á*                      *nespokojený/á*                      *spokojený/á*                      *spokojený/á*

Výzkumník mnohdy pojmenuje jednotlivé stupně tak, aby respondenta nutil přiklonit se k určitému výroku, tj. neutrální možnost je ze stupnice odstraněna. Příkladem takové škály je:

*nesouhlasím*                      *spíše nesouhlasím*                      *spíše souhlasím*                      *souhlasím*

Zvýše uvedené definice škálování vyplývá, že posuzovat můžeme kromě jiných jevů či lidí i sami sebe; v tomto případě hovoříme o sebesposuzovací škále (Gavora, 2000, s. 89). Právě ta bývá používána pro potřeby měření životní spokojenosti.

V metodách, které uvádím v následující části práce, jsou výzkumníci stupně Likertovy škály označují číselnými údaji. Číslování zpravidla začíná od čísla 1, které značí negativní formulaci (tj. *nespokojený/á* či *nesouhlasím*) a směrem k pozitivní formulaci (tj. *spokojený/á* či *souhlasím*) se čísla zvyšují. Vyhodnocení pak probíhá tak, že se spočítá aritmetický průměr odpovědí. Interpretace výsledků se řídí pravidlem čím vyšší skóre, tím vyšší spokojenost se životem.

## 4 Měření životní spokojenosti

V následujících dvou kapitolách uvádím stručný popis významných metod měření životní spokojenosti využívaných u nás i v zahraničí. V této kapitole představuji metody primárně využívané ve výzkumech dospělé populace. Zařazuji je proto, že jsou mnohdy využívány i pro měření spokojenosti se životem u dětí. V další kapitole pak uvádím metody, které byly specificky vytvořeny pro dětskou populaci.

### 4.1 Overall Life Satisfaction Scale

Příkladem jednopoložkové škály pro měření životní spokojenosti, je škála *Overall Life Satisfaction Scale*<sup>17</sup> (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976), kterou lze přeložit jako Škála celkové životní spokojenosti. Jak už samotný název napovídá, touto metodou lze zjistit celkovou spokojenost jedince se životem. Otázka, na kterou respondenti odpovídají, zní „Jak jsi ve svém životě celkově spokojený/á?“. Odpovědi na tuto otázku jsou zaznamenávány na bipolární škále od 0 do 10, přičemž hodnota 0 znamená *úplně nespokojený/á* a 10 znamená *úplně spokojený/á*

### 4.2 Cantrilův žebřík

Cantrilův žebřík (Cantril, 1965), někdy nazýván Cantrilův index, je další jednopoložkovou škálou k měření životní spokojenosti. Ta znázorňuje žebřík, jehož příčky mají hodnoty 0 až 10; celkem tedy 11 příček. Respondenti jsou v rámci studie požádáni určit, na jaké příčce se nachází jejich současný život. Hodnota 0, která je nejnižší příčkou, je označena jako *nejhorší možný život*, a 10, která je v nejvyšší části žebříku, znamená *nejlepší možný život*, který si člověk dokáže představit. Ostatní body bipolární škály nejsou označeny, tj. respondent na škále uvádí, zda se jeho život blíží více hodnotě 0 či 10.

Tato metoda je nejčastěji využívanou metodou pro zjištění životní spokojenosti dětí v rámci výzkumné studie *The Health Behaviour in School-aged Children*<sup>18</sup>. Výzkumníci interpretují hodnoty 6 a více tak, že je dítě spokojené se životem (Currie et al., 2004, s. 186).

---

<sup>17</sup> Tato metoda měření životní spokojenosti byla jednou z metod využívaných ve výzkumu Slezáčkové a kol. (2015), kterým se blíže zabývám v kapitole 7.2 Životní spokojenost žáků základních škol.

<sup>18</sup> Výzkumnou studii se zabývám v kapitole 6.1 HBSC.



### 4.3 The Satisfaction With Life Scale

Jednou z nejčastěji užívaných metod měření životní spokojenosti je škála autorů E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen a S. Griffin z roku 1985 nazvaná *The Satisfaction with life scale*, česky překládáno jako Škála spokojenosti se životem, setkáme se ale i s překladem Škála životní spokojenosti. Podstatou měření je celkové zhodnocení spokojenosti člověka se životem. Dotazník obsahuje pouze pět výroků, jeho výhodou je tedy časová nenáročnost. Dalším přínosem je to, že je možné jej využít pro hodnocení lidí různých věkových skupin a různého stupně vzdělání. Škála byla přeložena do několika jazyků, včetně češtiny, a stala se tak součástí mnoha mezikulturních studií. Škála spokojenosti se životem dle českého překladu (Lewis et al., 1999) obsahuje tyto položky:

1. Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.
2. Podmínky mého života jsou vynikající.
3. Jsem se svým životem spokojený/á.
4. Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a.
5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych nezměnil/a.

Pro vyjádření míry souhlasu či nesouhlasu s výše uvedenými výroky byla využita Likertova škála se sedmi položkami, kterými jsou 1 = *rozhodně nesouhlasím*, 2 = *nesouhlasím*, 3 = *spíše nesouhlasím*, 4 = *nemohu se rozhodnout*, 5 = *spíše souhlasím*, 6 = *souhlasím*, 7 = *rozhodně souhlasím*. Tento rozsah škály byl zvolen z důvodu poskytnout respondentům celou řadu možností odpovědí (Diener et al., 1985). Každá odpověď odpovídá určitému počtu bodů, například odpověď *rozhodně nesouhlasím* odpovídá jednomu bodu. Vzhledem k tomu, že všechny výroky jsou napsány v pozitivním duchu, lze jednoduše sečíst číselné hodnoty odpovědí na otázky a zjistit tak celkovou hodnotu, podle které je respondent zařazen do dané kategorie míry životní spokojenosti. Rozsah škály je 5–30 bodů, přičemž výsledek 20 bodů představuje neutrální bod. Interpretace všech výsledků je k dispozici v tabulce 1. Pokud se člověk nachází v rozmezí 5–9 bodů, je extrémně nespokojen se svým životem, zatímco výsledek 31–35 naznačuje, že člověk je v životě velmi spokojený.

Ačkoli je Škála spokojenosti se životem vyvinuta primárně pro dospělé, v několika zemích byla využita pro měření životní spokojenosti u adolescentů. Příkladem takové země je Portugalsko, kde věkové rozmezí respondentů bylo 14–17 let (Gadermann, 2009, s. 38).

## Tabulka 1

### *Interpretace Škály spokojenosti se životem*

Body	Míra životní spokojenosti
31–35	extrémně spokojený/á
26–30	spokojený/á
21–25	trochu spokojený/á
20	neutrální
15–19	trochu nespokojený/á
10–14	nespokojený/á
5–9	extrémně nespokojený/á

Převzato z: Diener, Lucas & Oishi (2005, s. 70).

## 4.4 Dotazník životní spokojenosti

Autory Dotazníku životní spokojenosti jsou Jochen Fahrenberg, Michael Myrtek, Jörg Schumacher a Elmar Brähler. Český překlad dotazníku je zásluhou Kateřiny a Tomáše Rodných (Rodná & Rodný, 2001).

Tento dotazník je určen dětem starším 14 let a dospělé populaci. Vzhledem k tomu, že je vhodný pro starší děti a zejména pro dospělé, nezařazují tento dotazník ve své práci do kapitoly 5 Měření životní spokojenosti dětí.

Podstatou dotazníku je posouzení celkové životní spokojenosti a životní spokojenosti v deseti oblastech, které tuto celkovou spokojenost utvářejí.<sup>19</sup> Oblastmi jsou zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, bydlení a přátelé, známí, příbuzní. Každá ze zmíněných kategorií obsahuje sedm tvrzení, na něž respondent odpovídá na sedmibodové Likertově škále od *velmi nespokojený/á* po *velmi spokojený/á*. Jednotlivým odpovědím jsou přiřazeny číselné hodnoty od 1 do 7, přičemž hodnota 1 odpovídá nejnižší spokojenosti a hodnota 7 té nejvyšší. Vyhodnocení dotazníku probíhá tak, že sečteme odpovědi v každé oblasti.

<sup>19</sup> Hodnocení spokojenosti v určitých oblastech života je zásadní charakteristika, která odlišuje tento dotazník od Škály spokojenosti se životem.

Pokud chceme zjistit tzv. celkovou životní spokojenost, je zapotřebí sečíst výsledky pouze sedmi oblastí, a to zdraví, finanční situace, volný čas, vlastní osoba, sexualita, bydlení a přátelé, známí, příbuzní. Tři zbývající oblasti, tj. práce a zaměstnání, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, se nezapočítávají z toho důvodu, že ne všichni respondenti se k těmto oblastem mohou vyjádřit (např. respondent je nezaměstnaný).

Vzhledem k vysokému počtu položek, tj. 70 položek, je dotazník poměrně časově náročný, a to jak pro respondenty, tak pro výzkumníky, kteří jej vyhodnocují.

#### **4.5 The Temporal Satisfaction With Life Scale**

Pokud nás zajímá časová orientace odpovědí respondentů, je vhodné využít *The Temporal Satisfaction With Life Scale* (lze přeložit jako Časová škála spokojenosti se životem), která umožňuje zhodnotit životní spokojenost člověka v minulosti, přítomnosti a budoucnosti (Pavot & Diener, 2008).

Jedná se o alternativu Škály spokojenosti se životem. Položky této škály jsou však přeformulovány tak, aby se týkaly minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Výsledkem je dotazník o patnácti položkách. Přínos této škály je dle autorů (Pavot, Diener & Suh, 1998, s. 342) takový, že lze zkoumat zkušenost se životní spokojeností napříč různými částmi života člověka. Například adolescent může vykázat průměrnou spokojenost se současným životem, ale doufá, že v budoucnosti jeho životní spokojenost bude vysoká. Oproti tomu dospělý člověk může pociťovat vysokou míru životní spokojenosti, co se týká jeho minulosti a přítomnosti, ale vzhledem ke zdravotním a ekonomickým problémům ve stáří, může očekávat nižší míru spokojenosti se životem v budoucnosti.

## 5 Měření životní spokojenosti dětí

Předmětem zájmu většiny metod měřících osobní pohodu nebo životní spokojenost je dospělá populace (Gadermann, 2009, s. 25). Používat stejnou metodu pro zkoumání životní spokojenosti dětí a dospělých je však neproveditelné. Děti nemají stejné zkušenosti jako dospělí a nemohou se vyjádřit ke stejným otázkám. Když se podíváme na oblasti zájmu, které jsou zkoumány v Dotazníku životní spokojenosti<sup>20</sup>, většinu otázek dotazníku by děti nemohly zodpovědět, a to proto, že takovou zkušenost ještě nemají (např. otázky z oblasti práce a zaměstnání, manželství a partnerství). Bylo tedy jen otázkou času, kdy vzniknou metody, zaměřující se na měření životní spokojenosti dětí.

Měření spokojenosti dětí se životem je důležité z několika důvodů. Pokud zjistíme, co ovlivňuje spokojenost dětí, můžeme se vyvarovat negativním vlivům, a naopak podporovat ty vlivy, které jejich spokojenost zvyšují. Tato zjištění také vedou k lepšímu porozumění dětem. V případě, že budeme jejich spokojenost dlouhodobě monitorovat, můžeme zjistit, zda se nám daří spokojenost dětí zvyšovat.

V následující části představuji metody měření životní spokojenosti, které byly primárně vytvořeny pro dětské respondenty.

### 5.1 The Satisfaction with Life Scale for Children

Gadermann, Schonert-Reichl a Zumbo (2010) sestavili *The Satisfaction with Life Scale adapted for Children* (lze přeložit jako Škála životní spokojenosti dětí), která je určená dětem ve věku 9 až 18 let. Česká verze Škály životní spokojenosti dětí není, a proto zde přikládám její překlad, který ve své publikaci uvádí Zemanová a Dolejš (2015, s. 84):

1. Ve většině ohledů je můj život takový, jaký chci, aby byl.
2. Věci v mém životě jsou skvělé.
3. Jsem spokojený/á se svým životem.
4. Zatím jsem získal/a vše důležité, co jsem chtěl/a ve svém životě získat.
5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, tak bych ho žil/a stejně.

---

<sup>20</sup> Srov. kapitola 4.4 Dotazník životní spokojenosti.

Uvedený překlad autoři sestavili na základě analýzy překladů získaných od několika překladatelů i rodilé mluvčí (Zemanová & Dolejš, 2015, s. 83).

Škála životní spokojenosti dětí vychází ze Škály životní spokojenosti. Jednotlivé položky Škály životní spokojenosti byly pro tuto verzi upraveny tak, aby byly pro děti srozumitelnější. Došlo tak ke změnám ve větné skladbě položek a formátu odpovědi. Následuje srovnání Škály životní spokojenosti a Škály životní spokojenosti dětí (srov. tabulka 2). Pro lepší porovnání rozdílů ve větné skladbě přikládám originální znění obou škál.

## Tabulka 2

*Porovnání formulace výroků Škály životní spokojenosti a Škály životní spokojenosti dětí*

The Satisfaction with Life Scale	The Satisfaction with Life Scale for Children
1. In most ways my life is close to my ideal.	In most ways my life is close to the way I would want it to be.
2. The conditions of my life are excellent.	The things in my life are excellent.
3. I am satisfied with life.	I am happy with my life.
4. So far I have gotten the important things I want in life.	So far I have gotten the important things I want in my life.
5. If I could live my life over, I would change almost nothing.	If I could live my life over, I would have it the same way.

Převzato z: Zemanová a Dolejš (2015, s. 83).

Co se týče změny formátu odpovědí, na rozdíl od Škály životní spokojenosti, kde respondenti vyjadřují míru souhlasu a nesouhlasu s výroky na sedmi položkové Likertově škále, ve verzi upravené pro děti je Likertova škála zkrácena na pět položek. Položkami jsou 1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = spíše nesouhlasím, 3 = nemohu se rozhodnout, 4 = spíše souhlasím, 5 = rozhodně souhlasím. Oproti Škále životní spokojenosti zde respondenti nemají na výběr možnosti *nesouhlasím* a *souhlasím*. Vyhodnocení odpovědí je stejné jako u Škály životní spokojenosti, tj. čím vyšší skóre, tím vyšší spokojenost.

## 5.2 The Students' Life Satisfaction Scale

Huebner vytvořil dvě škály hodnocení životní spokojenosti žáků, kterými jsou *The Students' Life Satisfaction Scale* (lze přeložit jako Škála životní spokojenosti žáků) a *The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale* (lze přeložit jako Multidimenzionální škála životní spokojenosti žáků).

Škála životní spokojenosti žáků (Huebner, 1991) slouží k zhodnocení globální spokojenosti dětí se životem a je určena dětem starším 8 let. Tato škála obsahuje sedm tvrzení, na něž děti odpovídají podle šesti položkové Likertovy škály. Možnosti odpovědí jsou: 1 = *rozhodně nesouhlasím*, 2 = *spíše nesouhlasím*, 3 = *mírně nesouhlasím*, 4 = *mírně souhlasím*, 5 = *spíše souhlasím*, 6 = *rozhodně souhlasím*.

Dvě položky dotazníku jsou takzvané položky s reverzním skórováním. To znamená, že číselná hodnotící škála je obrácená, a tudíž *rozhodně nesouhlasím* nemá hodnotu 1, ale 6, a naopak *rozhodně souhlasím* nemá hodnotu 6, ale 1. Jsou to tvrzení „Rád/a bych ve svém životě změnil spoustu věcí“ a „Přeji si, abych měl/a jiný život“.

## 5.3 The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale

Multidimenzionální škála životní spokojenosti žáků (Huebner, 1994) byla vytvořena z důvodu získání multidimenzionálního profilu hodnocení spokojenosti dětí se životem. Škála je určena dětem ve věku 8 až 18 let a tvoří ji čtyřicet položek. Životní spokojenost je hodnocena jako souhrn spokojenosti v pěti oblastech života, kterými jsou škola, přátelé, rodina, prostředí, ve kterém žiji a já (tj. spokojenost se sebou samým). Zmíněné kategorie neobsahují stejný počet položek, například kategorie rodina obsahuje sedm položek a oblast přátelé obsahuje devět položek.<sup>21</sup>

Výběr odpovědí a hodnocení škály se liší podle věku dítěte a jeho schopností. Děti ve věku 8 až 10 let a děti se specifickými poruchami učení vyjadřují svou míru souhlasu či nesouhlasu s daným tvrzením na čtyř položkové Likertově škále, kde 1 = *nikdy*, 2 = *občas*, 3 = *často*, 4 = *téměř vždy*. Děti ve věku 11 až 18 let mají na výběr z šesti položkové škály,

---

<sup>21</sup> Počet otázek týkající se jednotlivých oblastí je následující: spokojenost s rodinou – sedm otázek, s přáteli – devět otázek, se školou – osm otázek, životní prostředí – devět otázek, spokojenost se sebou samým – sedm otázek.

tj. 1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = spíše nesouhlasím, 3 = mírně nesouhlasím, 4 = mírně souhlasím, 5 = spíše souhlasím, 6 = rozhodně souhlasím.

K získání celkového skóre je zapotřebí sečíst číselné hodnoty jednotlivých odpovědí a vypočítat průměrnou hodnotu. Čím vyšší výsledek, tím vyšší míra životní spokojenosti. Dále je možné porovnat výsledky jednotlivých kategorií a to tak, že v každé kategorii sečteme body a výsledek vydělíme počtem tvrzení dané kategorie.

Stejně jako ve Škále životní spokojenosti žáků, i zde se objevují položky s reverzním skórováním. Příkladem takové položky je „Přeji si, abych nemusel/a chodit do školy“.

#### **5.4 The Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale**

V roce 2003 autoři Seligson, Huebner a Valois vytvořili metodu *The Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale* (Seligson et al., 2003), kterou lze do češtiny přeložit jako Krátká multidimenzionální škála životní spokojenosti žáků. Je určena dětem ve věku 6 až 12 let.

Dle autorů (Seligson et al., 2003) byla tato škála vytvořena tak, aby vyhovovala potřebám reliabilního a validního měření životní spokojenosti, které by mohlo být využito při rozsáhlých průzkumech dětí a adolescentů, jimiž jsou národní a nadnárodní výzkumy. Byla navržena tak, aby reflektovala koncepční model, z něhož vychází Multidimenzionální škála životní spokojenosti žáků. Tato škála životní spokojenosti tak obsahuje pět tvrzení, prostřednictvím nichž žák hodnotí spokojenost s každou z pěti oblastí života, které jsou součástí Multidimenzionální škály životní spokojenosti žáků, tj. spokojenost se školou, přáteli, rodinou, prostředím, ve kterém žije a se sebou samým. To znamená, že každá oblast je v tomto dotazníku zastoupena jedním tvrzením. Škála může být doplněna o šestou položku, která shrnuje celkovou spokojenost studenta se životem.

Možnosti odpovědí se od předchozích škál měření liší. Žák již nevyjadřuje svou míru souhlasu či nesouhlasu s daným tvrzením, ale vyjadřuje, jak se cítí v dané oblasti života, přičemž vybírá ze sedmi možností odpovědí. Příkladem může být tvrzení, které se týká rodinného života: „Svou spokojenost se svým rodinným životem bych popsal/a jako: 1 = hrozná, 2 = jsem nešťastný/á, 3 = jsem většinou nespokojený/á, 4 = mám smíšené pocity

(jsem stejnoměrně spokojený/á a nespokojený/á), 5 = jsem spíše spokojený/á, 6 = jsem spokojený/á, 7 = jsem nadšený/á.“

## 5.5 General Domain Satisfaction Index

Dotazník *General Domain Satisfaction Index* (dále jen „GDSI“) byl vytvořen autory Casas a kol. (2013). Stejně jako Multidimenzionální škála životní spokojenosti žáků, i tato metoda zjišťuje spokojenost s různými oblastmi života. Jsou jimi rodina a domov, osobní vlastnictví, vztahy, místo, kde žiji, zdraví, organizace času, škola a osobní spokojenost. Dotazník obsahuje celkem 29 otázek, přičemž každá oblast obsahuje odlišný počet otázek. Míru spokojenosti vyjadřují respondenti na jedenáctibodové bipolární škále od 0 = *naprosto nespokojený/á* po 10 = *naprosto spokojený/á*.

Původně byl dotazník vytvořen pro studii spokojenosti španělských dětí. Byl inspirován již existujícími metodami měření spokojenosti se životem, a to Overall Life Satisfaction Scale, the Students' Life Satisfaction Scale a Personal Wel-Being Index.



## 6 Mezinárodní výzkumy životní spokojenosti

S rozvojem srovnávací pedagogiky a rostoucí důležitostí mezinárodního srovnávání bylo jen otázkou času, kdy dojde ke srovnání osobní pohody různých států. Některé výzkumy se zaměřují i na životní spokojenost, která je součástí osobní pohody. V naprosté většině však životní spokojenost není ústředním předmětem těchto výzkumů, ale její míra je zjišťována jakožto jedna z dílčích částí rozsáhlejších výzkumů.

Výsledky šetření mezinárodních studií spokojenosti se životem mají široké uplatnění. Jsou užitečné pro odborníky v oblasti vzdělávací politiky, strategického plánování či při tvorbě strategií podpory zdraví a zdravého vývoje školáků. Přínosné mohou být i pro učitele, rodičovskou a širší veřejnost, jelikož vedou ke zvýšení znalosti o životě dětí. Dlouhodobý sběr dat navíc umožňuje monitorovat spokojenost dětí se životem i faktory, které ji ovlivňují, a vést ke zlepšení spokojenosti žáků.

Pro potřeby této práce jsem vybrala dvě výzkumná šetření, a to *The Health Behaviour in School-aged Children* (zkráceně HBSC) a *Programme for International Student Assessment* (zkráceně PISA). Tato šetření jsem zvolila z několika důvodů. Výzkumný vzorek je velký, což snáze umožňuje zobecnitelnost výsledků na danou populaci. Jednou z věkových kategorií respondentů společnou pro obě studie je 15 let, díky čemuž je možné výsledky studií v této věkové kategorii porovnávat. V neposlední řadě jsem tyto studie zvolila, jelikož poslední sběr dat pro obě studie proběhl v roce 2018, díky čemuž lze výsledky lépe srovnávat. Patnáctiletí žáci teoreticky měli hodnotit spokojenost se svým životem stejně v obou studiích. Pokud tomu tak nebylo, můžeme si klást otázku, co tuto skutečnost způsobilo. Ovlivnila tuto skutečnost metoda, kterou data byla sbírána, typ školy nebo třeba období, v kterém byla data získána?

V následující části popisuji vybrané výzkumy. Zaměřuji se na jejich cíl, výzkumný soubor, metody sběru dat, způsoby měření životní spokojenosti, výsledky posledních šetření a jejich srovnání s předchozím měřením. Následuje srovnání obou šetření.

## 6.1 HBSC

The Health Behaviour in School-aged Children<sup>22</sup> (dále jen „HBSC“) je mezinárodní výzkumná studie kolaborativního charakteru, kterou zaštiťuje Světová zdravotnická organizace. Výzkum probíhá již od roku 1982 a opakuje se ve čtyřletých intervalech. Česká republika se účastní studie od roku 1994. Poslední výzkumné šetření proběhlo v roce 2018 a zúčastnilo se ho celkem 45 zemí z Evropy a Severní Ameriky<sup>23</sup>. Každoročně jsou výsledky shrnuty ve zprávě Světové zdravotnické organizace. Cílem studie je poskytnout komplexní informace o osobní pohodě, zdraví a životním stylu dětí ve školním věku. Studie se dále zabývá faktory, které ovlivňují zdravotní stav těchto dětí se zaměřením na sociální kontext, tj. kde děti žijí, kam chodí do školy, jak si rozumí s rodinou a přáteli. (Roberts et al., 2009)

Testovanou populací jsou žáci ve třech věkových kategoriích, a to 11, 13 a 15 let. Tyto skupiny byly dle autorů šetření vybrány proto, že v tomto věku u dětí nastupuje období dospívání, kdy dochází k fyzickým a emocionálním změnám, a zároveň se jedná o období, kdy děti činí důležitá životní a kariévní rozhodnutí (Roberts et al., 2009, s. 143). V našem prostředí se tato rozhodnutí týkají volby typu školy, kdy toto rozhodnutí může ovlivnit budoucí kariéru dítěte. V České republice jsou respondenty šetření žáci 5., 7. a 9. ročníků. V 5. třídě se žáci rozhodují, zda nastoupí na osmileté víceleté gymnázium, v 7. třídě mohou nastoupit na šestileté gymnázium a v 9. ročníku si volí střední školu.

V každé věkové kategorii je nutné získat data minimálně od 1500 respondentů. V České republice jsou respondenty žáci v 5., 7. a 9. třídách základních škol i víceletých gymnáziích, zde v sekundách a kvartách. Od roku 2014 jsou data získaná v České republice reprezentativní pro všechny kraje (Metodika HBSC – sběr dat 2018, 2018). Studii HBSC u nás zajišťuje výzkumný tým Univerzity Palackého v Olomouci.

Data jsou sbírána pomocí standardizovaných dotazníků, které jsou zadávány ve školách, a to buď vyškolenými asistenty nebo učiteli žáků. Samotný dotazník je v každé zemi vytvořen na základě těchto modulů: povinný modul je závazný pro všechny země,

---

<sup>22</sup> V češtině někdy překládáno jako Zdraví a životní styl dětí ve školním věku.

<sup>23</sup> Příkladem těchto zemí jsou Kanada, Německo, Slovensko, Španělsko, nebo Ukrajina.

z volitelného modulu si země vybírají, které otázky zahrnou ve svém výzkumu, a poslední část tvoří národní otázky, které jsou specifické pro dané země (Roberts et al., 2009, s. 142).

Okruhy otázek, kterými se dotazník zabývá, jsou sociální kontext (rodina, přátelé a škola), zdraví (současný stav zdraví a osobní pohody), zdravotní chování (chování, které potencionálně vede k zachování zdraví, např. stravovací návyky a fyzická aktivita) a rizikové chování (chování, které potencionálně poškozuje zdraví, např. užívání návykových látek) (Roberts et al., 2009, s. 142).

### **Sběr dat v České republice v roce 2018**

Výzkum HBSC u nás proběhl během května a června 2018. Respondenti byli vybráni stratifikovaným výběrem podle kraje, typu a velikosti školy. V každé škole byla následně z každého ročníku (tj. 5., 7. a 9. ročník) náhodně vybrána jedna třída. Celkově se šetření zúčastnilo 227 škol (213 základních škol a 14 víceletých gymnázií), 665 tříd a 13 377 žáků.<sup>24</sup> V pátém ročníku se zúčastnilo 4 380 žáků, v sedmém ročníku 4 654 žáků a v devátém 4 343 žáků. Sběr dat probíhal pomocí online dotazníků, jež na školách zadávali vyškolení výzkumní asistenti. Časový limit na vyplnění dotazníku byl jedna vyučovací hodina, tj. 45 minut. Samotná účast na šetření byla anonymní. (Metodika HBSC – sběr dat 2018, 2018)

Dotazník pro jednotlivé ročníky se lišil z důvodu, že se v něm autoři snažili zahrnout co nejvíce tematických okruhů, ale zároveň brát ohledy na přiměřenou délku dotazníku vzhledem k věku žáků. Výsledkem byly tedy tři verze dotazníků. Dotazník pro 5. ročník byl nejkratší a obsahoval všechny otázky z povinného modulu a pouze vybrané volitelné a národní otázky. Další verze obsahovaly více volitelných a národních otázek. Dotazník pro 9. ročník byl, co se týče počtu otázek nejdelší, protože zahrnoval otázky z oblasti sexuálního zdraví a užívání marihuany (Metodika HBSC – sběr dat 2018, 2018).

---

<sup>24</sup> Stratifikovaným náhodným výběrem bylo vybráno 227 škol z databáze Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Sedm z nich odmítlo účast; z jejich okolí byly proto vybrány školy se srovnatelným počtem žáků, které je v šetření nahradily. Ve vybraných třídách bylo zapsáno celkem 16 065 žáků. V době šetření bylo přítomných 13 969 žáků, ale 84 odmítlo účast na výzkumu. Následně bylo 238 žáků vyřazeno z důvodu nadměrného počtu nezodpovězených otázek a protirečících si odpovědí.

Před samotnou studii HBSC bylo nejprve na dvou školách provedeno pilotní šetření. V jejím rámci se ověřovala například stabilita webového rozhraní nebo zda žáci rozumí jednotlivým otázkám (Metodika HBSC – sběr dat 2018, 2018).

### **Životní spokojenost**

Životní spokojenost je ve studii HBSC zkoumána v rámci oblasti zdraví. Důvodem, proč byla zařazena do měření, je dle autorů (Currie et al., 2008) skutečnost, že zdraví člověka nelze hodnotit pouze na základě absence nemoci, ale je zapotřebí zahrnout i pociťovanou osobní pohodu. A důležitou složkou osobní pohody je právě životní spokojenost.<sup>25</sup>

Míra spokojenosti dětí se životem je zjišťována pomocí Cantrilova žebříku<sup>26</sup>. Respondentům je v rámci studie položena otázka: „Vrchol žebříku s číslem ,10‘ označuje nejlepší možný život a stupínek označený ,0‘ ten nejhorší, jaký si pro sebe můžeš představit. Když vezmeš v úvahu všechny věci kolem svého života, na který stupínek bys sám/sama sebe umístil/a?“ Jejich úkolem je označit příčku nakresleného žebříku, kde se v současnosti jejich život nachází. Volit mohou v rozmezí od 0 (*nejhorší možný život*) až po 10 (*nejlepší možný život*). Výzkumníci považují hodnoty 6 a více za známku vysoké životní spokojenosti (Currie et al., 2004).

V České republice byla v letech 2002, 2006 a 2010 tato jednopoložková metoda doplněna o Huebnerovu škálu životní spokojenosti žáků, která byla v rámci studie pozměněna; místo 7 otázek odpovídali žáci na 6 otázek a možnosti odpovědí byly taktéž redukovány<sup>27</sup>.

Celkově byly v roce 2018 děti účastnících se zemí s životem velmi spokojeni. Průměrné hodnoty životní spokojenosti jedenáctiletých žáků byly 8,3, třináctiletí žáci dosahovali průměrných hodnot 7,7 a patnáctiletí hodnot 7,4; průměrná hodnota pro celý soubor byla 7,8 (Inchley et al., 2020b, s. 54–55). Dle autorů výzkumné zprávy (Inchley

---

<sup>25</sup> Srov. kapitola 1.3 Komponenty osobní pohody.

<sup>26</sup> Srov. kapitola 4.2 Cantrilův žebřík.

<sup>27</sup> Spokojenost byla zjišťována otázkami: „Jsem spokojen s tím, jak mi věci vycházejí; V mém životě jde vše dobře; Ve svém životě bych chtěl změnit mnoho věcí; Přál bych si mít úplně jiný život; Mám dobrý život; Mám dobrý pocit z věcí, které mě potkávají.“ (Hodačová et al., 2015, s. 318). Žáci mohli odpovídat na škále *nikdy – zřídka – často – vždy*. (srov. kapitola 5.2 The Students' Life Satisfaction Scale).

et al., 2020a, s. 21) životní spokojenost dětí klesá s věkem. Co se týče genderových rozdílů, chlapci jsou obecně se životem spokojenější než dívky.

Zjištěná životní spokojenost dětí v České republice z roku 2018 je shrnuta v tabulce 3. Průměrná míra životní spokojenosti celého českého souboru byla 7,8. České děti tak dosahovaly stejných hodnot jako jsou průměrné hodnoty celého naměřeného souboru (tj. všech zúčastněných zemí). Stejně závěry, ke kterým došli autoři výzkumné zprávy (Inchley et al., 2020b), že chlapci bývají spokojenější než dívky, se u nás nepotvrdily ve všech kategoriích. Jedenáctileté dívky byly spokojenější než stejně staří chlapci. Rozdíl 0,1 však není signifikantní.

### Tabulka 3

*Životní spokojenost dětí dle studie HBSC v roce 2018*

Pohlaví	11 let	13 let	15 let	Celý soubor
Dívky	8,3	7,5	7,2	
Chlapci	8,2	7,9	7,6	
Celkově	8,3	7,7	7,4	7,8

Převzato z: Inchley a kol. (2020b, s. 54–55).

Výsledky studie v roce 2018 můžeme porovnat s předchozím měřením, které bylo provedeno v roce 2014. Celkově dívky i chlapci uváděli v roce 2018 vyšší míru spokojenosti než v minulém měření; v roce 2014 to bylo 7,2, v roce 2018 pak 7,8. Srovnání výsledků obou šetření v České republice dle pohlaví dětí je k dispozici v tabulce 4. Toto srovnání nám ukazuje, že životní spokojenost je relativně stabilní charakteristika; za čtyři roky sice došlo ke zlepšení, ale celkově můžeme říci, že spokojenost se životem se u dětí výrazně nezměnila.

**Tabulka 4***Srovnání životní spokojenosti dětí dle studie HBSC v letech 2014 a 2018*

Pohlaví	11 let		13 let		15 let	
	2014	2018	2014	2018	2014	2018
Dívky	7,6	8,3	6,9	7,5	6,8	7,2
Chlapci	7,4	8,2	7,3	7,9	7,1	7,6

Převzato z: Inchley a kol. (2020b, s. 54–55).

## 6.2 PISA

Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) je organizace, která se dlouhodobě zabývá mezinárodním srovnáváním v oblasti vzdělávání. Od roku 2000 pořádá mezinárodní šetření PISA. Česká republika se výzkumu účastní již od jeho počátku. Posledního testování se společně s Českou republikou zúčastnilo 79 zemí<sup>28</sup> (Blažek et al., 2019, s. 11). Po každém sběru dat vydává Česká školní inspekce národní zprávu shrnující výsledky daného šetření na základě dat z OECD a mezinárodní zprávy<sup>29</sup> (Blažek et al., 2019, s. 4).

Šetření PISA se zaměřuje na zjišťování funkční gramotnosti žáků ve třech oblastech: čtenářské, matematické a přírodovědné. V předešlých letech se stalo součástí výzkumu i zjišťování spokojenosti žáků se životem. Sběr dat probíhá každé tři roky, přičemž pokaždé je kladen důraz na jinou gramotnost. V posledním měření v roce 2018 byla ústřední testovanou oblastí čtenářská gramotnost (Blažek et al., 2019, s. 10).

Testovanou populaci tvoří patnáctiletí žáci. Takto staré děti v České republice zpravidla navštěvují 9. třídu základní či speciální školy, kvartu víceletého gymnázia případně první ročník střední školy nebo kvintu víceletého gymnázia. Výzkumný vzorek musí v každé zemi tvořit minimálně 150 škol a 4500 žáků (Blažek et al., 2019, s. 68).

<sup>28</sup> Například Kanada, Německo, Slovensko, Spojené státy americké a Velká Británie.

<sup>29</sup> OECD vydává několik zpráv shrnujících výsledky šetření PISA. Všechny jsou dostupné na webových stránkách <http://www.oecd.org/pisa/publications/>. Pro rok 2018 vycházela Národní zpráva České školní inspekce z publikace PISA 2018 Results, What Students Know and Can Do (Volume I).

## Sběr dat v České republice v roce 2018

Sběr dat u nás probíhal od března do května 2018 dotazníkovým šetřením. Žáci dotazník vyplňovali v elektronické podobě na počítači.

Výzkumný vzorek pro šetření vybírá mezinárodní konsorcium na základě náhodného stratifikovaného výběru ve dvou krocích. Prvním krokem je výběr škol, druhým výběr žáků z daných škol. Druhy škol zařazených do šetření u nás byly školy základní, speciální, víceletá gymnázia, čtyřletá gymnázia, střední odborné školy s maturitou a střední odborné školy bez maturity. V roce 2018 jich pro šetření PISA bylo vybráno 330. Z nich byli následně náhodně vybráni žáci narození v roce 2002, přičemž z každé školy se šetření mohlo zúčastnit maximálně 35 žáků. Celkově se studie zúčastnilo více než 7000 žáků<sup>30</sup> (Blažek et al., 2019, s. 68). Před samotným výzkumem proběhlo pilotní šetření z důvodu ověření organizačního, logistického či technického fungování.

### Životní spokojenost

Kromě dotazníku úrovně gramotnosti vyplňovali žáci obecný dotazník, kterým byly zjišťovány základní informace o žácích, jejich postojích, přesvědčeních nebo školních zkušenostech. Součástí tohoto dotazníku byla i otázka týkající se životní spokojenosti. Ta je v šetření PISA zahrnuta teprve od roku 2015. V devíti zemích<sup>31</sup> byla v roce 2018 spokojenost zjišťována v samostatném dotazníku hodnotící osobní pohodu žáků. Děti zde byly požádány vyjádřit spokojenost s deseti oblastmi jejich života (např. místo bydliště, vztahy s rodiči a přáteli) (OECD, 2019b, s. 184).

Životní spokojenost byla u českých žáků v rámci šetření PISA zjišťována tímto způsobem: „Následující otázka zjišťuje na stupnici od 0 do 10, jak jsi spokojený/á se svým životem. Nula znamená, že nejsi ‚vůbec spokojený/á‘ a deset znamená, že jsi ‚naprosto spokojený/á‘. Jak moc jsi v současné době celkově spokojený/á se svým životem?“ Krajními body bipolární škály byly 0 = *naprosto nespokojený/á* a 10 = *naprosto spokojený/á*. Důvodem, proč OECD zvolila tento přístup k měření životní spokojenosti je, že otázka je

---

<sup>30</sup> Česká školní inspekce neuvádí přesný počet žáků, kteří se zúčastnili testování.

<sup>31</sup> Dotazník byl zadán v těchto zemích: Bulharsko, Gruzie, Čína, Irsko, Mexiko, Panama, Srbsko, Španělsko a Spojené arabské emiráty.

poměrně krátká a srozumitelná, a proto její zodpovězení nezabere příliš času (OECD, 2019a, s. 270). Odpovědi jsou interpretovány takto:

- 0–4 = nespokojený/á se životem
- 5 nebo 6 = trochu spokojený/á
- 7 nebo 8 = poměrně spokojený/á
- 9 nebo 10 = velmi spokojený/á

Žáci, kteří zvolili možnost 7 a více, jsou dle OECD obecně považováni za spokojené se svým životem. Celkově takto hodnotí svůj život 67 % dětí (OECD, 2019b, s. 154). Co se týče genderových rozdílů, dívky jsou ve většině zemí méně spokojené než chlapci. Zpráva z šetření udává, že spokojených se životem (tj. na škále zvolili hodnoty 7 a více) je 61 % dívek a 72 % chlapců (OECD, 2019b, s. 155).

Pokud se podíváme na výsledky České republiky, průměrná životní spokojenost českých žáků v roce 2018 dosahovala hodnot 6,9. Oproti roku 2015, kdy naměřená úroveň byla 7,1, se jedná o pokles, který však není příliš signifikantní. I u nás dívky projevily menší spokojenost se životem než chlapci. Oficiální zpráva PISA ani zpráva České školní inspekce bohužel neuvádí konkrétně naměřené hodnoty, ale pouze to, že chlapci jsou spokojenější (OECD, 2019b, s. 157). K dispozici je alespoň procentuální zastoupení žáků na stupnici měřící životní spokojenost (srov. tabulka 5).

## Tabulka 5

*Procentuální rozložení životní spokojenosti žáků v šetření PISA v roce 2018*

Stupeň škály	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Procenta žáků	2,7	3	3,1	4,1	5,2	8,7	8,6	13,3	18,6	15,8	17,1

Převzato z: Results for countries and economies. (2019). Dostupné z <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/a45a67cf-en/index.html?itemId=/content/component/a45a67cf-en>

## 6.3 Srovnání výzkumů HBSC a PISA

Výzkumy HBSC a PISA patří k neznámějším mezinárodním výzkumům. Ústřední předmět jejich zájmu je však odlišný. HBSC se zaměřuje na zdraví žáků, PISA na úroveň čtenářské, matematické a přírodovědné gramotnosti. To, co mají společné, je dílčí část jejich



výzkumu, a to zjišťování životní spokojenosti. Metodologie obou šetření týkající se životní spokojenosti má odlišné i společné charakteristiky.

Velkým přínosem studií je dle mého názoru možnost mezinárodního srovnávání. Do výzkumného šetření HBSC se zapojuje téměř 50 zemí, šetření PISA se naposledy zúčastnilo 79 zemí; v obou případech se jedná o země z Evropy i Ameriky. To umožňuje srovnávání se státy, ke kterým máme blízko (např. Slovensko, Německo), ale i se státy, o kterých se převážně dozvídáme z médií (např. Kanada, USA). Další předností je pravidelné opakování šetření (HBSC – každé čtyři roky, PISA – každé tři roky). Díky tomu můžeme sledovat, jak se hodnocení životní spokojenosti během let mění.<sup>32</sup> Případně se můžeme snažit odhadnout, zda soudobé události ovlivnily spokojenost dětí se životem (např. pokud by bylo šetření provedeno v dubnu 2020, epidemie COVID-19 by mohla výsledky výzkumu ovlivnit).

### **Výzkumný vzorek**

Výzkumný vzorek a jeho výběr jsou jedním z rozdílů. Testovanou populaci pro šetření HBSC tvoří žáci ve věku 9, 11 a 13 let, v případě PISA to jsou pouze patnáctiletí žáci. Velikost výzkumného souboru pro studii PISA je minimálně 150 škol a 4500 žáků, HBSC je omezena pouze počtem žáků, a to 1500 pro každou věkovou skupinu. Zatímco studie HBSC pro svůj výzkum z náhodně vybraných škol vybírá celé třídy, PISA nejprve z náhodně vybraných škol vytvoří seznam žáků a z něj pak vybere jednotlivé žáky.

### **Sběr dat**

Metodou sběru dat v obou studiích je dotazníkové šetření. Standardizovaný dotazník je v obou případech zadáván přímo ve školách. V případě HBSC na zadávání dohlíží asistenti či učitelé žáků, u šetření PISA to jsou učitelé. Žáci vyplňují online dotazník na počítači.

Pilotní šetření z důvodu kontroly porozumění otázkám proběhlo před samotným sběrem dat pouze u šetření HBSC. Důvodem, proč tomu tak nebylo i u PISA šetření, je pravděpodobně předpoklad, že patnáctiletí žáci znění otázek porozumí a s vyplňováním

---

<sup>32</sup> Příkladem je výzkumná studie Hodačová a kol. (2017).

online dotazníků také nebudou mít problémy. Výzkumu HBSC se nicméně účastnili i žáci 5. ročníků, u nichž k takovým potížím mohlo dojít, a proto výzkumníci zvolili pilotní šetření.

### **Měření životní spokojenosti**

Obě mezinárodní šetření využívají k měření úrovně životní spokojenosti jednopoložkovou metodu, tj. zjištění se zakládají na odpovědích na jedinou otázku. Ta má však pro tyto šetření jiné znění. Zatímco HBSC využívá Cantrilův žebřík, PISA volí otázku, která svým zněním připomíná otázku škály Overall Life Satisfaction Scale<sup>33</sup>. Pro srovnání uvádím znění otázek v českém překladu:

- HBSC: Když vezmeš v úvahu všechny věci kolem svého života, na který stupínek bys sám/sama sebe umístil/a?
- PISA: Jak moc jsi v současné době celkově spokojený/á se svým životem?

Pokud srovnáme obě otázky, zjistíme, že v šetření HBSC otázka jasně neimplikuje to, jak respondent hodnotí svou spokojenost se životem, ale to, jak hodnotí svůj život. Jednak je tedy otázkou, zda je možné výsledky šetření HBSC a PISA porovnávat, jelikož se znění otázek liší, zároveň je k zamyšlení, zda je metoda Cantrilův žebřík obecně vhodná pro měření životní spokojenosti. V zahraničí i u nás je nicméně Cantrilův žebřík uznávanou metodou měření tohoto fenoménu, takže druhou otázku nechme stranou (vhodnost Cantrilova žebříku k měření životní spokojenosti může být například předmětem dalších výzkumů). Dalším úskalím v případě otázky z šetření HBSC může být, že jednotlivé děti mohou mít různé představy o tom, jak vypadá nejlepší a nejhorší možný život. Bylo by proto žádoucí přidat doplňující otázku, která by se touto skutečností zabývala (např. otevřená otázka Jak podle tebe vypadá nejlepší/nejhorší možný život?).

Co mají obě otázky společné je to, že člověk hodnotí svou současnou spokojenost se životem. V českém překladu první otázky to sice explicitně řečeno není, v originále<sup>34</sup> ovšem ano. V závěrech šetření by tedy mělo zaznít, že se jedná o hodnocení životní spokojenosti žáků v daném období.

---

<sup>33</sup> Srov. kapitola 4.1 Overall Life Satisfaction Scale.

<sup>34</sup> V originále zní otázka takto: „Here is a picture of a ladder. The top of the ladder '10' is the best possible life for you and the bottom '0' is the worst possible life for you. In general, where on the ladder do you feel you stand at the moment?“ (Nesstar WebView, n.d.).

Měřit spokojenost na základě jedné otázky, navíc takto obecné, má své mezery. Jsou jimi neschopnost postihnout komplexitu zkoumané oblasti, nedostatečná reliabilita výsledků či tendence reflektovat aktuální náladu respondenta. Mohlo se stát, že hodnocení žáků byla ovlivněna soudobými událostmi (např. žák se pohádal s rodiči, zažil neúspěch ve škole)<sup>35</sup>. Je však pravdou, že hlavním předmětem zájmu studií není zjistit úroveň životní spokojenosti; ta je pouze součástí obecného dotazníku (PISA) nebo dílčí složkou jedné ze sledovaných oblastí, kterou je zdraví (HBSC). Je příhodné se domnívat, že to je důvodem, proč výzkumníci volí právě jednopoložkovou metodu měření. Roli zajisté hraje i jednoduché vyhodnocení položky. Závěry, ke kterým výzkum dochází, se ovšem objevují i v médiích a široká veřejnost tak může získat mylnou představu o spokojenosti dnešních dětí se životem.

Co se týče možností odpovědí na dané otázky, v obou případech mají žáci k dispozici bipolární škálu s jedenácti stupni (0–10). Krajiní polohy škál se ovšem vzhledem k povaze otázek liší. V případě HSBC škály jsou jimi *nejhorší možný život* (0) a *nejlepší možný život* (10), v rámci PISA jsou to *naprosto nespokojený/á* (0) a *naprosto spokojený/á* (10). V obou výzkumech je určena hranice, která značí, že dítě je spokojené se životem. U HBSC je to rozmezí 6–10, u PISA rozmezí 7–10. Proč byla zvolena právě tato hranice nicméně literatura neuvádí. PISA oproti HBSC přikládá interpretaci jednotlivých výsledků (např. 0–4 = nespokojený/á se životem). To, že tak nečiní i druhá studie považují za nevýhodu. Pouhé rozlišení na spokojený/á – nespokojený/á, je nedostačující pro analýzu výsledků, vzhledem k tomu, že rozsah číselných hodnot bipolární škály je poměrně široký.

Rozsah stupňů škály může být problematický pro výzkumníky z důvodu obtížnějšího vyhodnocování, ale i pro samotné žáky během vyplňování dotazníků. Dětem může činit problém interpretace jednotlivých škálových stupňů. Je otázkou, jak velký je rozdíl mezi jednotlivými možnostmi, tj. na kolik se liší, když zvolím například hodnotu 3 nebo 4. Může se stát, že děti, které reálně hodnotí svou spokojenost stejně, tuto skutečnost vyjádří různými hodnotami, protože rozdíl mezi jednotlivými body škály cítí jinak. To může být problémem hlavně u hraničních hodnot. Například žák, který v šetření HBSC zvolí možnost 5, tzn. HBSC jej interpretuje jako nespokojeného, je v životě ve skutečnosti stejně spokojený

---

<sup>35</sup> Srov. kapitola 1.2 Vymezení osobní pohody.

jako žák, který zvolí možnost 6, což je již interpretováno jako spokojenost. Tomu by se mohlo zamezit, kdyby se pro měření životní spokojenosti u dětí využívaly škály s jasně definovanými kategoriemi škály, jako například The Satisfaction with Life Scale for Children či The Students' Life Satisfaction Scale<sup>36</sup>.

Mezery Cantrilova žebříku si pravděpodobně uvědomují pracovníci českého národního HBSC týmu, a proto současně s touto metodou využívají Huebnerovu škálu, která poskytuje komplexnější vhled do problematiky životní spokojenosti.

### Výsledky šetření

Pokud jde o výsledky šetření, výzkumné zprávy obou šetření uvádí vždy průměrné hodnoty. V šetření HBSC jsou výsledky prezentovány zvlášť pro dívky a zvlášť pro chlapce. Oproti tomu PISA uvádí výsledky pro celý soubor. V tabulce 6 uvádím srovnání úrovní životní spokojenosti patnáctiletých žáků z posledního měření.

### Tabulka 6

*Životní spokojenost patnáctiletých žáků v šetření PISA a HBSC v roce 2018*

Šetření	Počet respondentů	Životní spokojenost
HBSC	4 343	7,4
PISA	cca 7000	6,9

Rozdíl v uváděné míře životní spokojenosti je 0,5. Vzhledem k tomu, že rozdíl je nepatrný, můžeme říci, že obě studie došly ke stejným výsledkům. Nelze ovšem zcela objektivně říci, že obě metody hodnocení životní spokojenosti jsou zaměnitelné, jelikož nebyly zajištěny stejné podmínky během testování. Výzkumný soubor není stejně velký (HBSC: 4343 žáků, PISA: cca 7000 žáků), žáci pocházeli z jiných škol (HBSC: pouze základní školy či víceletá gymnázia, PISA: základní školy i střední školy) a období sběru dat se shoduje pouze částečně (HBSC: květen–červen, PISA: březen–květen).

Výzkumné zprávy obou šetření uvádí, že ve zkoumaných zemích byly v roce 2018 dívky méně spokojené se životem než chlapci. Co se týče HBSC, máme k dispozici výsledky

<sup>36</sup> Srov. kapitola 5 Měření životní spokojenosti dětí.

šetření v České republice pro jednotlivá pohlaví. U šetření PISA konkrétní hodnoty k dispozici nejsou; to, že u českých dívek byla zjištěna nižší spokojenost, však uvádí oficiální zpráva vydaná OECD. Vzhledem k tomu, že se na této otázce obě studie<sup>37</sup> shodují, navazující výzkum by se mohl zaměřit na zjišťování důvodů, proč tomu tak je.

Co se týče výsledků měření, u nás i v zahraničí žáci dlouhodobě hodnotí svůj život jako velmi spokojený. Bylo by příhodné zabývat se tím, zda v jednotlivých zemích nedochází k pozitivnímu zkreslení<sup>38</sup>, což by znamenalo, že děti volí vysoké hodnoty proto, že se to od nich očekává. Ke zkreslení může přispět i to, že se obecně snažíme v dotazníkových šetřeních prezentovat sami sebe a svůj život lépe, než tomu ve skutečnosti je.

V případě šetření HBSC je ještě jedna oblast, kterou bych se zde chtěla zabývat, a tou je tvrzení autorů výzkumných zpráv, že životní spokojenost klesá s věkem dětí (Inchley et al., 2020a; Kalman & Vašíčková, 2013). Vyvozují takové závěry na základě porovnání výsledků tří věkových skupin. Dle mého názoru jsou tyto závěry vyvozovány chybně. Výzkumníci nezohledňují odlišnosti respondentů a faktory, které je mohou ovlivňovat. Skupiny se mohou lišit ve zkušenosti, demografických proměnných, sociálním kontextu či osobnostních charakteristikách. Tvrdit, že spokojenost se životem klesá s věkem lze v případě, že provedeme opakovaná šetření (např. ve dvouletých intervalech) u jedné skupiny dětí a tato šetření následně porovnáme. Pokud udávané hodnoty každým rokem klesají, pak lze říct, že spokojenost se životem klesá s přibývajícím věkem.

Na závěr této kapitoly přikládám tabulku shrnující důležitá zjištění ze srovnání šetření HBSC a PISA, která se týkají životní spokojenosti patnáctiletých žáků (srov. tabulka 7). Vidíme zde, že metoda měření, alespoň co se týče počtu otázek, a počet stupňů škály se shoduje. Rozdíl je v počtu respondentů, který je v případě PISA šetření vyšší. Pokud jde o výsledky v jednotlivých letech, v roce 2018 naměřilo HBSC u žáků vyšší spokojenost. Výsledky PISA se ovšem extrémně nelišily. Zajímavé jsou výsledky předchozího měření, kdy rozdíl mezi studiemi je minimální. Tato měření však proběhla

---

<sup>37</sup> Ve studii HBSC byli třináctiletí a patnáctiletí chlapci spokojenější než dívky, jedenáctiletí chlapci byli méně spokojeni. Rozdíl mezi jedenáctiletými chlapci a dívkami nebyl ovšem signifikantní, a proto můžeme říct, že průměrně byli i u nás chlapci spokojenější (srov. tabulka 3, s. 44).

<sup>38</sup> Srov. kapitola 4 Měření živ spokojenosti.

v jiném roce: HBSC v roce 2014, PISA v roce 2015. Pokud srovnáme poslední a předposlední měření každého šetření, zjistíme, že dochází k opačnému jevu. Zatímco v šetření HBSC se spokojenost zvýšila, v šetření PISA došlo k poklesu.

### **Tabulka 7**

*Životní spokojenost patnáctiletých žáků v šetření PISA a HBSC – srovnání*

	HBSC	PISA
metoda měření	jednopoložková	jednopoložková
počet stupňů škály	11	11
počet dětí	4343	cca 7000
životní spokojenost v roce 2018	7,8	6,9
životní spokojenost v předchozím měření	7,2	7,1

## 7 Výzkumy životní spokojenosti v České republice

Jak jsme mohli vidět v předchozí kapitole, v rámci mezinárodních šetření se zkoumá úroveň životní spokojenosti, a to pomocí jednopoložkových metod. V českém prostředí byly provedeny výzkumy, které se nezaměřují pouze na míru životní spokojenosti, ale zkoumají její vztah k dalším faktorům. Výzkumů, které u nás proběhly je nespočet a stáří dětí, které tvoří výzkumný vzorek, je různé. Nepodařilo se mi nalézt dva výzkumy, které by se zaměřovaly na stejně staré děti a které by tak bylo možné snáze porovnat. Vybrala jsem proto výzkumy, jež se zabývají jinak starými dětmi – v prvním případě dětmi školního věku, v druhém adolescence. Tato období jsem zvolila proto, že nám poskytnou představu o tom, jak vypadá měření životní spokojenosti a její dosahovaná úroveň u českých dětí dvou věkových období.

Stejně jako v kapitole 5 Mezinárodní výzkumy životní spokojenosti, i zde se zaměřuji na cíl výzkumu, výzkumný soubor, výzkumné metody a výsledky výzkumu.

### 7.1 Životní spokojenost žáků základních škol

Hlavním cílem výzkumu Slezáčkové a kol. (2015) bylo zjistit, jaké faktory ovlivňují životní spokojenost dětí. Studie se zaměřovala zejména na souvislost životní spokojenosti se spokojeností s vlastním tělem, vzhledem, mezilidskými vztahy a osobní pohodou. Dílčími cíli bylo zjistit, zda se liší spokojenost chlapců a dívek a zda se spokojenost dětí mění s rostoucím věkem. Sběr dat proběhl v květnu a červnu 2014. Před samotným sběrem proběhlo pilotní šetření, při němž se zjišťovalo, zda jsou otázky pro žáky srozumitelné.<sup>39</sup>

Výzkumný vzorek tvořilo 350 žáků ve věku 8–14 let, kteří navštěvovali základní školy v Jihočeském, Jihomoravském, Olomouckém a Plzeňském kraji. Respondenti byli vybráni příležitostným výběrem<sup>40</sup>.

Úroveň životní spokojenosti byla měřena pomocí Overall Life Satisfaction Scale<sup>41</sup>. Průměrná životní spokojenost výzkumného souboru byla 8,68, z toho dívky dosahovaly hodnot 9,03 a chlapci 8,31. Vyšší míry spokojenosti tedy dosahovaly dívky. Proto, aby

<sup>39</sup> Pilotní šetření proběhlo i v případě výzkumu HBSC.

<sup>40</sup> Podstatou příležitostného výběru je, že využíváme příležitostí, které se nám naskytnou, např. respondenti jsou právě k dispozici (Miovský, 2006, s. 134).

<sup>41</sup> Srov. kapitola 4.1 Overall Life Satisfaction Scale.

mohlo být posouzeno, zda se životní spokojenost mění s věkem, byli žáci rozděleni do třech věkových skupin, a to (1) 8–9 let, (2) 10–11 let a (3) 12–14 let. Získané průměrné hodnoty jsou následující: u první skupiny byla míra spokojenosti 8,71, u druhé 8,49 a u třetí skupiny to bylo 8,80. Výsledky autoři interpretují tak, že se životní spokojenost u dětí s rostoucím věkem zásadně nemění.

V rámci studie byl také využit dotazník GDSI<sup>42</sup>, který byl pro potřeby výzkumu upraven. Autoři výzkumu využili otázky pouze jedné z oblastí, jež GDSI zkoumá, a to oblast osobní spokojenosti. Otázky dotazníku tedy zněly:

- Jak jsi spokojený/á s volností, kterou máš?
- Jak jsi spokojený/á s tím, jak vypadáš?
- Jak jsi spokojený/á s tím, jak ti naslouchají dospělí?
- Jak jsi spokojený/á s tím, kolik máš příležitostí?
- Jak jsi spokojený/á se svým tělem?
- Jak jsi spokojený/á se svými kamarády? (Slezáčková et al., 2015, s. 45)

Z výzkumu vyplývá, že existuje vztah mezi životní spokojeností a spokojeností s vlastním tělem a vzhledem, přičemž spokojenost v těchto oblastech s přibývajícím věkem klesá. Dále byla prokázána souvislost s kvalitou mezilidských vztahů. Co se týče mezipohlavních rozdílů, ty byly zjištěny jen v oblasti spokojenosti s tím, jak dospělí dětem naslouchají. Zde projevily vyšší míru spokojenosti dívky.

### **Zhodnocení výzkumu**

Předností této studie je, že jednopoložková metoda měření životní spokojenosti byla doplněna dalším nástrojem (GDSI). Díky tomu se nám naskýtá lepší vhled do problematiky životní spokojenosti dětí.

Výzkumný vzorek této studie není příliš reprezentativní. Do výzkumu byli zahrnuti respondenti pouze z několika krajů, a proto nelze výsledky zobecňovat na celou Českou republiku. Důvodem, proč je vzorek takto chudý, může být metoda výběru, která byla zvolena, tj. příležitostný výběr.

---

<sup>42</sup> Srov. kapitola 5.5 General Domain Satisfaction Index.



## 7.2 Životní spokojenost adolescentů

V letech 2002–2004 proběhl ve spolupráci Psychologického ústavu Filozofické fakulty Masarykovy Univerzity a Psychologického ústavu Akademie věd České republiky rozsáhlý výzkum s názvem Předpoklady životní spokojenosti současné adolescentní mládeže: osobnost, hodnoty a společenské perspektivy (reg. č. 406/02/1040). Jeho cílem bylo zjistit, zda existuje vztah mezi hodnotovými orientacemi, volbou cílů, jejich uskutečňováním a životní spokojeností.

Výzkumný soubor tvořilo 841 žáků, z toho 475 žen, 365 mužů a respondent, který neuvedl pohlaví (Blížkovská, 2003, s. 20). Žáci navštěvovali druhé a třetí ročníky středních škol z Jihomoravského kraje, přesněji řečeno z pěti tamních měst (Boskovice, Brno, Břeclav, Bučovice a Kyjov). Průměrný věk respondentů byl 16,8 let. Celkem se zapojilo 18 škol: čtyři střední odborná učiliště, dvě střední umělecké školy, sedm středních odborných škol a pět gymnázií. Školy byly vybrány náhodným výběrem. (Blatný et al., 2004, s. 99)

V rámci šetření bylo použito několik výzkumných metod, a to Škála spokojenosti se životem, Rokeachův test hierarchie hodnot, NEO pětifaktorový osobnostní inventář, Rosenbergerova škála sebehodnocení a dotazník sociálních perspektiv, Škála optimismu a subjektivního pocitu kontroly (Blížkovská et al., 2003, s. 20–21).

Metoda, jíž se měřila úroveň spokojenosti se životem, byla Škála spokojenosti se životem autorů Diener a kol. (1985), která byla oproti původní škále lehce pozměněna. Souhlas s pěti tvrzeními vyjadřovali žáci na Likertově škále, která neměla sedm, ale pět položek: 1 = *vůbec nesouhlasím*, 2 = *spíše nesouhlasím*, 3 = *nemohu se rozhodnout*, 4 = *spíše souhlasím*, 5 = *zcela souhlasím*.<sup>43</sup> Jelikož číslo odpovědi odpovídalo počtu bodů, rozmezí výsledného skóre bylo 5–25 (Blížkovská et al., 2003, s. 21). Naměřené hodnoty životní spokojenosti jsou uvedeny v tabulce 8 (jedná se o průměrné hodnoty). Autoři výzkumné zprávy neuvádí interpretaci naměřených skóre, pouze zmiňují, že čím vyšší skóre, tím vyšší spokojenost. Výsledek 16,79 tak můžeme interpretovat jako spokojenost se životem. Životní spokojenost dívek byla o něco vyšší než chlapců. Deskriptivní statistiky, které jsou k dispozici uvádí i minimální a maximální hodnoty, které žáci ve výzkumu uváděli (Blatný

---

<sup>43</sup> Srov. kapitola 4.3 The Satisfaction With Life Scale.

et al., 2004, s. 100). Počty žáků s jednotlivými výsledky nicméně k náhledu nejsou. Nevíme tedy, kolik žáků zvolilo ve všech odpovědích nejvyšší (příp. nejnižší) hodnoty. Z údajů ovšem můžeme vyčíst, že ani jedna dívka nezvolila jako odpovědi na všechny otázky nejnižší hodnotu, tj. *vůbec nesouhlasím* (srov. tabulka 8).

### Tabulka 8

#### *Životní spokojenost adolescentů*

	Celý soubor	Dívky	Chlapci
Průměrné hodnoty	16,79	16,88	16,74
Minimální hodnoty	5	6	5
Maximální hodnoty	25	25	25

Převzato z: Blatný a kol. (2004, s. 100)

Výsledky některých dílčích úkolů projektu shrnuji v následující části.

#### **Životní spokojenost a hodnotové orientace**

Jedním z cílů projektu bylo zjistit hodnotové orientace adolescentů a jejich vztah k životní spokojenosti. Výsledky tohoto šetření byly shrnuty ve vědeckém článku Blížkovské a kol. (2003).

Na základě zjištěných hodnotových orientací byli respondenti rozděleni do čtyř skupin: (1) obecně lidské hodnoty – mírový svět, blaho národa, rovnost, svět krásy, moudrost; (2) tradiční „středostavovské“ hodnoty – pohodlný život, společenské uznání, potěšení, pocit osobní jistoty, štěstí, prospěšný život; (3) prosociální a na vnitřní integritu zaměřené hodnoty – opravdové kamarádství, zralá láska, zabezpečení rodiny, vnitřní harmonie, sebeúcta; (4) hodnoty individuálního nekonvenčního uspokojení – vzrušující život, svoboda (Blížkovská et al., 2003, s. 22). Úroveň životní spokojenosti jednotlivých skupin je shrnuta v tabulce 9.

**Tabulka 9**

*Životní spokojenost ve vztahu k hodnotovým preferencím adolescentů*

Skupiny hodnotových orientací	Životní spokojenost
1	16,9444
2	16,0000
3	17,0923
4	16,8943
Průměrná hodnota	16,7328

Převzato z: Blížkovská a kol. (2003, s. 27).

Vztah životní spokojenosti a vybraných hodnotových orientací se projevil jako statisticky nevýznamný. Autoři výzkumu dodávají:

Přikláníme se tím k telickým teoriím, které chápou různé cílové hodnoty jako rovnocenné ve své schopnosti ovlivňovat životní spokojenost individua. Nezáleží tedy tolik na tom, jaké hodnoty člověk vyznává, ale spíše na tom, jak se mu daří je v životě naplňovat. (Blížkovská et al., 2003, s. 28)

### **Životní spokojenost, sebehodnocení a osobnostní rysy**

V rámci projektu se výzkumníci také zaměřili na vztah sebehodnocení a životní spokojenosti a vztah obou proměnných k faktorům pětifaktorového modelu osobnosti, jimiž jsou emoční stabilita, extraverte, otevřenost zkušenosti, přívětivost a svědomitost (Blatný et al., 2004). Respondentů účastnících se projektu bylo celkem 841, ale pro potřeby této studie byla k dispozici kompletní data od 700 žáků.

Míra vztahu mezi sebehodnocením a spokojeností se životem se lišila podle typu školy. U žáků středních odborných učilišť se zjistilo, že dvě porovnávané proměnné jsou na sobě nezávislé, zatímco u žáků gymnázií a středních odborných škol se jejich vztah prokázal. Autoři tyto rozdíly vysvětlují takto:

Vztah mezi sebehodnocením a životní spokojeností je průkazný a relativně vysoký u gymnazistů a studentů SOŠ, u nichž lze předpokládat perspektivní souvislost mezi

vlastní seberealizací a kariérním postupem, zatímco posouzení spokojenosti se sebou a s vlastním životem nemusí být u učňů až do takové míry spojeno s profesními úspěchy. (Blatný et al., 2005, s. 96).

Co se týče vztahu sebehodnocení a životní spokojenosti k vybraným dimenzím osobnosti, byla prokázána souvislost obou proměnných s extravertizací, svědomitostí a emoční stabilitou. Zatímco extravertizace a svědomitost zvyšovala sebehodnocení a životní spokojenost, emoční labilita ji snižovala. Kromě těchto osobnostních proměnných souvisela životní spokojenost i s přívětivostí, a to v tom smyslu, že ji zvyšovala. (Blatný et al., 2004, s. 100–101)

### Zhodnocení projektu

Hodnocení životní spokojenosti bylo jen jednou z dílčích částí rozsáhlého projektu. Výzkumníci pro tuto část zvolili jednu z nejčastěji využívaných metod, a to Škálu spokojenosti se životem. Možnosti, jak vyjádřit míru souhlasu s pěti tvrzeními, však byly redukovány. Níže uvádím kategorie odpovědí autorů Diener a kol. (A) a kategorie autorů projektu (B):

A 1 = *rozhodně nesouhlasím*<sup>44</sup>, 2 = *nesouhlasím*, 3 = *spíše nesouhlasím*, 4 = *nemohu se rozhodnout*, 5 = *spíše souhlasím*, 6 = *souhlasím*, 7 = *rozhodně souhlasím*.

B 1 = *vůbec nesouhlasím*, 2 = *spíše nesouhlasím*, 3 = *nemohu se rozhodnout*, 4 = *spíše souhlasím*, 5 = *zcela souhlasím*

Pokud srovnáme obě kategorie, vidíme, že změna je spíše ku prospěchu. V prvním případě (A) se totiž můžeme ptát, zda je mezi možnostmi 1 (*rozhodně nesouhlasím*) a 2 (*nesouhlasím*) vůbec nějaký rozdíl, jelikož významově se tyto kategorie příliš neliší; stejně je tomu v případě bodů 6 (*souhlasím*) a 7 (*rozhodně souhlasím*). Adolescenti mohou proto mít jednak problémy s volbou své odpovědi, jelikož váhají, jaký významový rozdíl mezi těmito možnostmi je, jednak se může stát, že stejné pocity zhodnotí dva respondenti pomocí odlišných kategorií (tj. 1 nebo 2, případně 6 nebo 7).

---

<sup>44</sup> V anglickém originále je kategorie 1 označena jako *strongly disagree*. Do češtiny bývá překládána jako *rozhodně nesouhlasím* či *vůbec nesouhlasím*. V obou škálách (A i B) se tak kategorie 1 liší překladem, ale významově se jedná o stejnou kategorii. Stejně je tomu v případě kategorie 7 (*rozhodně souhlasím*) a kategorie 5 (*zcela souhlasím*), v originále *strongly agree*.

Autoři studie tvrdí, že výzkumný vzorek vybírali tak, aby představoval reprezentativní adolescentní populaci České republiky (Blatný et al., 2004, s. 99). Pokud bychom hledali reprezentativní vzorek adolescentní populace, museli bychom respondenty vybírat ze seznamu osob pocházejících z celé České republiky, kteří jsou ve věku 15–20 let a navštěvují různé typy škol. Do studie však byli zařazeni respondenti, kteří reprezentativní vzorek nepředstavují. Vybraní žáci pocházeli pouze z jednoho kraje, ze dvou ročníků středních škol (tj. z hlediska věku se nejednalo o reprezentativní vzorek) a zastoupení jednotlivých středních škol nebylo ve stejném poměru (4:2:7:5)<sup>45</sup>. I přesto, že výzkumný soubor byl poměrně rozsáhlý, nelze výsledky studie zobecňovat na celou sledovanou populaci (tj. adolescenty). Nicméně autoři se tomu ve svých závěrech neubránili: „Cílem našeho výzkumu bylo vytvořit typologii hodnotových orientací u současné populace adolescentů a prozkoumat, zda jednotlivé hodnotové orientace mají vztah k úrovni životní spokojenosti.“ (Blížkovská et al., 2003, s. 30).

Výsledky vlivu osobnostních rysů na životní spokojenost odpovídaly zjištěním již proběhlých výzkumů. Vyšší míra extravertze a nižší míra emoční lability jsou spojovány s vyšší spokojeností (např. Diener et al. 1992; Deneve & Cooper 1998). Stejně tomu je v případě svědomitosti a přívětivosti (např. Deneve & Cooper, 1998). Rozdíly jsou v oblasti vztahu sebehodnocení a životní spokojenosti. Zatímco jejich vztah byl několikrát prokázán (např. Diener & Diener, 1995), český výzkum souvislost potvrdil pouze u některých respondentů, a to v závislosti na typu navštěvované školy.

### **7.3 Srovnání vybraných českých výzkumů**

Vzhledem k tomu, že vybrané výzkumy se zaměřují na jinak staré děti, srovnání metodologické části zcela nelze. Pokusím se zde alespoň o srovnání měření životní spokojenosti a výsledků měření. Pro lepší orientaci nazývám výzkum týkající se žáků základních škol písmenem „výzkum A“ a výzkum adolescentů písmenem „výzkum B“.

Způsoby měření úrovně životní spokojenosti se ve vybraných výzkumech liší, jednak typem metody (jednopoložková vs. vícepoložková), jednak měřícím nástrojem. Zatímco výzkum A zvolil Overall Life Satisfaction Scale, výzkum B využil Škálu spokojenosti se

---

<sup>45</sup> Čtyři střední odborná učiliště, dvě střední umělecké školy, sedm středních odborných škol a pět gymnázií.

životem. Díky tomu se liší rozsah škálových stupňů, tj. možností odpovědí. V případě výzkumu A je to 0–10 (od *úplně nespokojený/á* po *úplně spokojený/á*), ve výzkumu B 1–5 (od *vůbec nesouhlasím* po *zcela souhlasím*). V obou případech výzkumné zprávy neuvádí interpretaci dosažených skóre nebo alespoň hranici, od níž můžeme respondenty považovat za spokojené se životem.<sup>46</sup> Ale vzhledem k tomu, že jsou výsledné hodnoty obou studií poměrně vysoké, můžeme prohlásit, že děti vyjádřily v obou výzkumech spokojenost. Výsledky také ukázaly, že dívky jsou spokojenější než chlapci (srov. tabulka 10).

### Tabulka 10

*Srovnání výsledků vybraných českých výzkumů*

Šetření	Počet bodů	Celý soubor	Dívky	Chlapci
Výzkum A	0–10	8,68	9,03	8,31
Výzkum B	5–25	16,79	16,88	16,74

V obou studiích nebyl výzkumný vzorek reprezentativní pro danou populaci. Výzkumu A se zúčastnilo 350 žáků, výzkumu B jich bylo 841. Tato skutečnost znesnadňuje zobecnitelnost výsledků. Bylo by příhodné opakovat výzkumná šetření na větším výzkumném vzorku, abychom zjistili, zda se zjištěné vztahy životní spokojenosti s dalšími charakteristikami, vyskytují u celé české dětské populace.

<sup>46</sup> Interpretaci Škály spokojenosti se životem sice uvádím v kapitole 3, ale jelikož bylo ve výzkumu B rozmezí bodů změněno, nelze zde tuto interpretaci aplikovat.

## Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo zhodnotit a následně porovnat vybrané výzkumy osobní pohody s důrazem na životní spokojenost českých dětí. Konkrétně se jednalo o dvě mezinárodní šetření, HBSC a PISA, a dva české výzkumy, jeden zjišťující spokojenost se životem dětí školního věku a druhý adolescentů. V práci jsem se zaměřila na popis metodologické části všech zmíněných výzkumů, zejména pak na výběr a složení výzkumného vzorku, metody sběru dat a způsoby hodnocení spokojenosti se životem. Zároveň jsem se zajímala o výsledky týkající se úrovně životní spokojenosti; součástí práce je tak deskripce poznatků získaných v oblasti životní spokojenosti dětí v České republice. V případě mezinárodních výzkumů jsem výsledky šetření srovnala s výsledky získanými v předchozím měření, abychom získali představu, zda je daná populace spokojenější než ta předchozí ve stejném věku. Toto srovnání v případě českých výzkumů nelze realizovat, jelikož se měření neopakovala. Důležitou součástí diplomové práce bylo porovnat výzkumy mezi sebou. Nejprve jsem tak učinila u mezinárodních výzkumů, následně u českých výzkumů.

V rámci mezinárodních výzkumů je zkoumání životní spokojenosti součástí rozsáhlejších výzkumů, které sledují více oblastí. Z toho důvodu jsou pro měření spokojenosti se životem využívány jednopoložkové metody měření. Čeští výzkumníci se oproti tomu nezaměřují pouze na úroveň životní spokojenosti, ale zabývají se jejími vztahy s dalšími proměnnými. Ve výzkumech využívají jednopoložkové i více položkové metody. Všechny metody, které byly ve vybraných výzkumech použity, obsahují otázky, které zjišťují subjektivní názor respondenta.

Limitem studií životní spokojenosti u dětské populace může být, že děti mohou mít problémy porozumět položené otázce, případně interpretaci jednotlivých stupňů posuzovací škály. Dva ze čtyř vybraných výzkumů tuto skutečnost ošetřili provedením pilotního šetření. Konkrétně se jednalo o šetření HBSC a český výzkum dětí navštěvujících základní školy. Věřím, že v případě respondentů z řad dětské populace by pilotní šetření měla být součástí veškerých výzkumů.

Porovnat české výzkumy mezi sebou zcela nejde, jelikož nenajdeme výzkumy, které by se shodovaly v klíčových proměnných, kterými jsou věk či druh použité metody

(tj. vícepoložková či jednopoložková). Srovnávání vybraných mezinárodních výzkumů bylo jednodušší z několika důvodů: šetření HBSC i PISA zjišťují úroveň životní spokojenosti na základě jedné otázky, posuzovací škála měla stejný počet škálových stupňů a k dispozici jsou data ze stejného roku měření. Srovnávat konkrétní výsledky měření ovšem bylo možné pouze u jedné skupiny respondentů, a to u patnáctiletých žáků. Úroveň životní spokojenosti se v obou případech zásadně neodlišovala.

Pozitivním výsledkem je, že celkově jsou české děti se životem spokojené. Potvrdily to výsledky všech vybraných výzkumů. Rizikem těchto výsledků studií nicméně může být pozitivní zkreslení, tedy to, že lidé mají tendenci nadhodnocovat svůj současný stav z důvodů všeobecného očekávání. Tato skutečnost může být inspirací pro další výzkum, který by se zabýval tím, zda k tomuto fenoménu dochází i u dětí.

Pokud jde o mezipohlavní rozdíly, ty byly zjištěny, nicméně závěry jednotlivých výzkumů se liší. V mezinárodních výzkumech byli spokojenější chlapci, ve studiích českých výzkumníků byly spokojenější dívky. Ve všech případech však rozdíly nebyly statisticky významné, což je zjištění shodující se s literaturou. Limitem mé diplomové práce je, že se mi nepodařilo získat veškerá data z výzkumu PISA, konkrétně naměřené hodnoty dívek a chlapců zvlášť. Skutečnost, že dívky byly méně spokojené, než chlapci tak zakládám na tvrzení výzkumné zprávy OECD.

Některé výsledky týkající se vztahu životní spokojenosti s vybranými proměnnými v českých výzkumech se shodují s výsledky zahraničních výzkumů. Vyšší míra spokojenosti se životem byla spojována s extravertí, svědomitostí, přívětivostí a nižší úroveň spokojenosti s emoční labilitou. Vztah, který nebyl zcela prokázán, je vztah sebehodnocení a životní spokojenosti. Jejich souvislost byla závislá na typu navštěvované školy.

Limity výzkumných šetření spatřuji v závěrech výzkumných zpráv, které tvrdí, že životní spokojenost klesá (případně roste či se nemění) s rostoucím věkem. Neubránila se tomu studie HBSC, která tvrdí, že spokojenost klesá s přibývajícím věkem, ani český výzkum žáků základní školy interpretující výsledky tak, že se spokojenost nemění. Tyto závěry nelze dle mého názoru činit, jelikož výzkumy vždy porovnávaly různé věkové skupiny v rámci jednoho šetření.



Významným rozdílem vybraných mezinárodních a českých výzkumů je výzkumný soubor, jeho velikost i reprezentativnost. Vzorek v mezinárodních výzkumech je rozsáhlejší; hovoříme o vzorku o několika tisících respondentů. V případě českých výzkumů se jednalo pouze o stovky. Oba mezinárodní výzkumy jsou rovněž reprezentativní, jelikož v šetření zahrnují všechny kraje a typy škol u nás. Ve vybraných českých výzkumech tomu tak nebylo.

Životní spokojenost je jedním z témat, jehož význam stále vzrůstá, a proto si zaslouží zkoumání. Být v životě spokojený je právě tím, čeho lidé chtějí dosáhnout a k čemu směřují. Věřím, že diplomová práce poskytne čtenáři větší vhled do otázky životní spokojenosti dětí, stejně jako základní orientaci ve způsobech jejího měření u nás i v zahraničí. Poznatky z oblasti srovnávání vybraných výzkumů mohou být podnětem k dalšímu zkoumání či hlubšímu vhledu do problematiky. Pozornost by si zasloužilo důkladnější výzkumné šetření, které by se zaměřovalo na úroveň životní spokojenosti reprezentativního vzorku dětí a faktorů, které ji ovlivňují. Výzkumy, které u nás doposud probíhaly, byly vždy zaměřeny pouze na určité věkové období a jejich zobecnitelnosti bránilo například nezahrnutí všech krajů České republiky do šetření nebo volba pouze některých typů škol. Rovněž by bylo příhodné provést longitudinální výzkum, který by ukázal, zda se životní spokojenost skutečně mění s přibývajícím věkem.

## Seznam použitých informačních zdrojů

Blahutková, M., & Dan, J. (2008). Zdraví a osobní pohoda: některé nové přístupy a metody posuzování. In E. Řehulka (Ed.), *Škola a zdraví 21, 3/2008: Současný diskurs zkoumání školy a zdraví* (s. 123–128). Brno: MSD, s.r.o.

Blatný, M., & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie, 42*(5), 385–394.

Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie, 45*(5), 385–392.

Blatný, M., Jelínek, M., Blížkovská, J., & Klimusová, H. (2004). Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia Psychologica, 46*, 97–104.

Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (Eds.). (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita.

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.

Blažek, R., Janotová, Z., Potužníková, E., & Basl, J. (2019). Mezinárodní šetření PISA 2018: Národní zpráva. Praha: Česká školní inspekce.

Blížkovská, J., Klimusová, H., Jelínek, M., & Blatný, M. (2003). Životní spokojenost adolescentů ve vztahu k jejich hodnotovým orientacím. In M. Svoboda, P. Humpolíček & J. Humpolíčková (Eds.), *Sociální procesy a osobnost 2003: Sborník příspěvků*. Brno: Psychologický ústav FF MU, 19–30.

Breetvelt, I. S., & Van Dam, F. S. A. M. (1991). Underreporting by cancer patients: the case of response-shift. *Social Science & Medicine, 32*(9), 981–987.

Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.

- Casas, F., Bello, A., González, M., & Aligué, M. (2013). Children's subjective well-being measured using a composite index: What impacts Spanish first-year secondary education students' subjective well-being? *Child Indicators Research*, 6(3), 433–460.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., & Rasmussen, V. B. (Ed.). (2004). *Young people's health in context: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Currie, C., Nic Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., ... Barnekow, V. (Ed.). (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/06 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.
- Diener, E., Emmons, E. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 205–215.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, 304–324.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (s. 325–337). New York: Guilford.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119–169.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.), (s. 63–73). New York: Oxford University Press.

Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.

Gadernann, A. M. (2009). *The satisfaction with life scale adapted for children: Investigating the structural, external, and substantive aspects of construct validity* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

Gadernann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with life scale adapted for children. *Social Indicators Research*, 96(2), 229–247.

Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.

Hamplová, D. (2004). Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Sociologické studie/Sociological Studies 04:06. Praha: Sociologický ústav AV ČR.

Hodačová, L., Hlaváčková, E., Csémy, L., Šmejkalová, J., & Čermáková, E. (2011). Sociální vztahy jako důležitý faktor kvality života dětí. *Československá psychologie*, 55(1), 1–11.

Hodačová, L., Čermáková, E., Šmejkalová, J., Hlaváčková, E., & Kalman, M. (2015). Vztah rodiny a životní spokojenosti dětí. *Československá psychologie*, 59(4), 315–326.

Hodačová, L., Hlaváčková, E., Sigmundová, D., Kalman, M., & Kopčáková, J. (2017). Trend in life satisfaction and self-rated health in Czech school-aged children: HBSC study. *Central European Journal of Public Health*, 25(Suppl 1), S51–S56.

Huebner, E. S. (1991). Initial development of the students' life satisfaction scale. *School Psychology International*, 12(3), 231–240.

Huebner, E. S., & Furlong, M. (2016). Measuring Student's Well-Being. In Suldo, S. M. *Promoting student happiness: Positive psychology interventions in schools* (s. 15-27). New York: The Guilford Press.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., ... Samdal, O. (Ed.). (2020a). Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada: Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., ... Samdal, O. (Ed.). (2020b). Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada: Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Kalman, M., & Vašíčková, J. (Eds.). (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333–345.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.

Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Smékal, V., & Dorahy, L. M. (1999). Factor structure and reliability of a Czech translation of the satisfaction with life scale among Czech university students. *Studia Psychologica*, 41(3), 239–243.

Metodika HBSC – sběr dat 2018. (2018). Dostupné z <https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2020/05/metodika-HBSC-2018.pdf>

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.

Nesstar WebView [website]. (n.d.) Dostupné z: <https://hbsc-nesstar.nsd.no/webview/>

OECD (2017), *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*, PISA, OECD Publishing, Paris. Dostupné z <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>

OECD (2019a), *PISA 2018 Assessment and Analytical Framework*, PISA, OECD Publishing, Paris. Dostupné z <https://doi.org/10.1787/b25efab8-en>

OECD (2019b), *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*, PISA, OECD Publishing, Paris. Dostupné z <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.

Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 340–354.

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.

Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., De Looze, M. E., Gabhainn, S. N., ... International HBSC Study Group. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, 54(2), 140–150.

Rodná, K., & Rodný, T. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.

Seligson, J. L., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2003). Preliminary validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61, 121–145.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492.

Slezáčková, A., Benešová, K., Farkasová, K., Kupcová, M., Pokluda, J., & Senciová, Z. (2015). Psychosociální souvislosti životní spokojenosti u žáků českých základních škol. *Annales psychologici*, 2(16), č. 1, 39–54.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249–264.

Zemanová, V., & Dolejš, M. (2015). *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.