

MENDELOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta regionálního rozvoje a mezinárodních studií
Ústav sociálního rozvoje

Faktory ovlivňující subjektivně prožívané pocity štěstí

Bakalářská práce

Autor: Alžběta Krejčí

Vedoucí práce: Ing. Mgr. Jiří Čeněk, Ph.D.

Brno 2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma „**Faktory ovlivňující subjektivně prožívané pocity štěstí**“ vypracovala samostatně, pouze s použitím literatury uvedené v seznamu. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách ve znění pozdějších předpisů a v souladu s platnou Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací.

Jsem si vědoma, že se na mojí práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, a že Mendelova univerzita v Brně má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 ods. 1 autorského zákona.

Dále se zavazuji, že před sepsáním licenční smlouvy o využití díla jinou osobou (subjektem) si vyžádám písemné stanovisko univerzity, že předmětná licenční smlouva není v rozporu s oprávněnými zájmy univerzity, a zavazuji se uhradit případný příspěvek na úhradu nákladů spojených se vznikem díla, a to až do jejich skutečné výše.

V Brně dne:.....

.....
podpis autorky

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala zejména vedoucímu práce Ing. Mgr. Jiřímu Čeňkovi, Ph.D. za cenné rady poskytnuté během konzultací, pomoc při překladu dotazníků a při statistickém zpracování dat. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům a respondentkám, kteří se podíleli na mém výzkumu. V neposlední řadě patří velké díky mým nejbližším za podporu během celého studia.

Abstrakt

Tato práce je součástí interkulturního výzkumu. Zabývá se tématem z pozitivní psychologie, což je nová psychologická disciplína 21. století. Jedná se o výzkum subjektivně prožívaného štěstí (well-being). Jsou rozebírány faktory, které well-being ovlivňují, včetně faktorů psychologických, sociálních, ekonomických a demografických. Největší důraz je kladen na psychologické faktory, a to emoční inteligenci. Cílem vlastního výzkumu bylo zjistit vliv jednotlivých faktorů a analyzovat tyto vlivy statistickou metodou vícenásobné lineární regrese. Ze všech zkoumaných faktorů bylo zjištěno, že nejvíce signifikantní vliv na well-being mají emoční dovednosti a kompetence a schopnost emoční regulace. Konkrétně schopnost regulace vnějšího emočního projevu a schopnost ovládnání svých vlastních emocí v dané situaci. Tato zjištění by mohla být dále použita v širším mezinárodním výzkumu, kde se výsledky z jednotlivých zemí porovnávají v závislosti na kulturním pozadí.

Klíčová slova: štěstí, well-being, duševní zdraví, emoční inteligence, emoční dovednosti a kompetence, emoční regulace, demografické faktory

Abstract

This thesis is a part of an intercultural research. The topic is following up the positive psychology, the new psychological discipline of the 21st century. It is aimed on the research of subjective well-being. We look into factors which have an influence on the subjective well-being, including psychological, social, economic and demographic factors. The biggest emphasis is put on the psychological factors, particularly the emotional intelligence. The aim of the own research was to find out the influence of the individual factors and analyze those influences using the multiple linear research method. It was found out from the analysis of all the factors that the emotional intelligence has the most significant influence on well-being, particularly the emotional skills and competencies and emotional regulation. All the results could be used in wider international research. They will be compared on a behalf of the intercultural background.

Keywords: Happiness, Well-being, Mental Health, Emotional Intelligence, Emotional Skills and Competencies, Emotional Regulation, Demographic Factors

Obsah

Úvod.....	7
Cíl a metodika práce	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Úvod do problematiky	9
2 Well-being	9
2.1 Vymezení konceptu well-being, terminologie	10
2.2 Definice well-being.....	10
2.2.1 Saligmanova teorie well-being	11
2.3 Subjektivní well-being (SWB).....	12
3 Hédonický vs. eudaimonický přístup k well-being	13
3.1 Hédonie	14
3.2 Eudaimonie	14
4 Faktory ovlivňující well-being.....	17
4.1 Emoční inteligence (EI)	17
4.1.1 Emoční regulace	19
4.2 Demografické faktory	20
4.2.1 Pohlaví	20
4.2.2 Věk.....	20
4.2.3 Vzdělání	20
4.3 Ekonomické faktory	20
4.4 Sociální faktory	21
4.5 Psychologické faktory.....	21
4.5.1 Životní spokojenost.....	21
4.5.2 Sebehodnocení	22
4.5.3 Teorie sebeurčení (<i>self-determination theory</i>).....	22
4.5.4 Osobnostní charakterové rysy.....	23
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	25
5 Představení výzkumu.....	25
5.1 Cíl výzkumu	25
5.1.1 Výzkumné otázky	25
5.2 Metodika výzkumu a sběr dat	26
5.3 Charakteristika výzkumného souboru.....	28
5.3.1 Shrnutí charakteristik výzkumného souboru	32
5.4 Analýza dat.....	32

5.4.1	Hodnocení emoční inteligence.....	32
5.4.2	Hodnocení well-being.....	36
5.4.3	Analýza faktorů ovlivňujících well-being	39
5.5	Interpretace výsledků	40
6	Diskuze	43
	Závěr	44
	Zdroje.....	45
	Seznam tabulek	51
	Přílohy.....	52

Úvod

Ve vědě dnes dochází ke sblížování a prolínání mnoha různých oborů, ale také ke vzniku nových disciplín. Interkulturní psychologie je jednou z nich a předmětem studia je zkoumání a porovnávání různých kultur. Součástí interkulturní psychologie je také pozitivní psychologie. Tato dynamicky se rozvíjející věda s sebou přináší stále novou terminologii. Obzvláště komplikovaným případem je i koncept well-being, který se v posledních letech rozšířil jak v laické, tak v odborné literatuře. Well-being je nejčastěji spojován se štěstím a životní spokojeností, stále však nemá jasnou a ustálenou definici. Roste počet studií věnujících se výzkumu šťastného a spokojeného života na základě nemateriálních věcí.

Autorka se rozhodla věnovat výzkumu faktorů ovlivňujících well-being. Bude se snažit přiblížit problematiku emoční inteligence. Vnímání, regulaci a porozumění emocím a zvládání svých vlastních emocí i emocí druhých, kdy cílem bude zjistit, jak tyto prvky přispívají k vyrovnanosti jedince a jak ovlivňují pocity štěstí a celkovou životní spokojenost. Pocity štěstí a životní spokojenost jsou důležitou součástí našeho života. Pro mnoho lidí je spokojenost a štěstí pouze bezvýznamným pojmem, ale v dnešním zrychleném a hlavně globalizovaném světě by autorka chtěla poukázat na to, že tyto termíny nejsou jen klišé a že emoční inteligence ovlivňuje nejen nás samotné, ale i naše okolí a má významný vliv na naše celkové mentální zdraví.

Práce by měla přiblížit problematiku chápání a regulaci emocí a jejich vliv na well-being. Výsledky by měly také ukázat, jestli daná problematika souvisí s demografickými faktory. Součástí výzkumu je i hodnocení charakterových vlastností a celkové spokojenosti se životem. Tato bakalářská práce bude zároveň sloužit jako podklad k širšímu interkulturnímu výzkumu, který probíhá v několika zemích světa včetně České republiky, Slovinska, Německa, Chorvatska nebo Japonska. Lidé usilují o dosažení štěstí nezávisle na jejich kultuře (Church, 2013; Delle Fave, 2016). Ale předpokládá se, že kultura jim k tomu může pomoci. Existují kolektivistické a individualistické kultury a předpokladem širšího mezinárodního výzkumu je, že v rámci rozdílných kultur používají lidé rozdílné aspekty (složky) emoční inteligence k tomu, aby dosáhli svého životního štěstí a spokojenosti. V rámci této práce se autorka zaměřuje pouze na Českou republiku.

Cíl a metodika práce

Název této bakalářské práce je “Faktory ovlivňující subjektivně prožívané pocity štěstí”. Hlavním cílem práce je zjistit případný vliv emoční inteligence na štěstí a životní spokojenost (well-being). Jak Češi vnímají, rozumí a dokáží ovládat své emoce a jak tyto faktory ovlivňují subjektivně prožívané pocity štěstí a celkovou úroveň well-being.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části; teoretickou a praktickou. Obsahem teoretické části je literární rešerše popisující terminologii obsaženou v praktické části. V prvních kapitolách se čtenář seznámí s konceptem well-being a jeho stručnou historií, aby byl uveden do problematiky a podařilo se mu pochopit souvislosti. Následovat bude eudaimonické a hédonické pojetí well-being a další rozdělení, které se používá v odborné literatuře. Dále budou rozebírány demografické, sociální, psychologické a ekonomické faktory ovlivňující well-being. Důraz bude kladen zejména na problematiku emoční inteligence. Porozumění, vnímání, regulace a ovládání vlastních emocí i emocí ostatních. V posledním bloku teoretické části je stručný popis teorie sebeurčení, charakterových rysů osobnosti a jejich vliv na úroveň well-being jedince.

Praktická část se věnuje analýze vlastního výzkumu, kdy koncept je převzatý z širší mezinárodní studie. Výzkum je složen celkem z 6 částí, které byly přeloženy z anglického originálního znění do českého jazyka. Překlad byl proveden standardním způsobem autorkou bakalářské práce a revidován vedoucím této práce. Výsledky jsou zjišťovány pomocí online dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo celkem 160 studentů. Praktická část je založena na analýze a vyhodnocení dotazníků metodami statistické analýzy.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Úvod do problematiky

V názvu této bakalářské práce se objevuje termín subjektivně prožívané pocity štěstí. Pro lepší porozumění a uchopení tématu se budu v následující kapitole věnovat stručné historii, terminologii a vysvětlení tohoto pojmu. Většina filozofů napříč staletími tvrdí, že štěstí je největší a nejlepší motivací pro lidské činy (Diener, 2009). Samotný termín štěstí se v současné době objevuje v mnoha literárních dílech z různých oborů, avšak na vědeckém poli se používají jiné termíny, které v sobě koncept štěstí zahrnují nebo ho vykládají pomocí odbornějších termínů.

Z vědeckého pohledu byla myšlenka studia štěstí brána jako naivní. Proto je pochopitelné, že obory zabývající se studiem štěstí, našly vědecké uplatnění až v druhé polovině 20. století s příchodem pozitivní psychologie. Do té doby byl koncept štěstí úzce zkoumán pouze ve dvou obdobích. První zmínky se datují do období starověkého Řecka, dalším obdobím, kdy tento koncept dominoval, se datuje do 18. století společně s příchodem filozofického směru utilitarismu. Další snahy o zkoumání pojmu “štěstí” z více úhlů přišly právě v tomto období na konci 18. století. Do uznání pozitivní psychologie jako vědy bylo však doporučeno se na vědeckém poli termínu štěstí vyhýbat (David, 2014). Tato stručná historie poukazuje na to, že základním stavebním kamenem dnešního moderního pojetí konceptu štěstí je filozofické myšlení.

2 Well-being

V 60. letech 20. století, s příchodem výzkumu týkajícího se životní spokojenosti na reprezentativním vzorku populace v USA, se začal formulovat koncept well-being (Cantril, 1965). Koncept well-being v dnešní podobě se tedy začal objevovat v rámci nově vznikajícího směru pozitivní psychologie (Blatný, 2005). Pojem pozitivní psychologie se dostává do povědomí v roce 1999, kdy proběhlo v americkém Lincolnu setkání psychologů hlásících se k tomuto směru. Oficiálním zakladatelem se stal americký psycholog Martin Seligman v roce 2002 (Seligman, 2012). Pojmem pozitivní psychologie se snaží vrátit ke kořenům tohoto zkoumání do antického Řecka, kde už tehdejší filozofové věděli, že štěstí a spokojenost nevyhází jen z vyhýbání se “neštěstí”, ale je to mnohem komplexnější problematika. Zlomovým bodem se pak stává rok 2000, kdy Seligman oficiálně zakládá nový obor pozitivní psychologie. Zakládá se hlavně na

myšlenky, že není v životě dobré se vždy rozhodnout pro to, co nás v dané chvíli činí šťastnými. Je třeba se rozhodovat podle toho, co dá našemu životu smysl a význam i do budoucna. Momentální potěšení tedy není vždy to nejdůležitější (Seligman, 2012). Hlavní myšlenkou pozitivní psychologie se stalo zaměření se na kladná témata lidského života a pozitivních stránek osobnosti a společnosti (Slezáčková, 2012).

2.1 Vymezení konceptu well-being, terminologie

Ve vymezení pojmu well-being panuje velká interdisciplinarita, můžeme najít mnoho studií na toto téma v rámci filozofie, psychologie, ekonomie, sociologie a dalších příbuzných disciplín (Diener, 2009). V literatuře věnující se pozitivní psychologii se setkáváme s různými názory, které se rozcházejí v uchopení i jednotné definici well-being. Nemalý problém přináší i překlad původního termínu z anglického jazyka do ostatních jazyků. V české laické, ale i odborné literatuře najdeme několik výkladů od různých autorů. Nejčastějšími ekvivalenty bývají překlady jako subjektivně prožívané pocity štěstí (Křivohlavý, 2013), pocity životní spokojenosti (Blatný, 2001), osobní pohoda (Šolcová a Kebza, 2009), životní pohoda a duševní pohoda (Křivohlavý, 2015). Jedná se však o mnohem komplexnější význam a často je zaměňován s příbuznými koncepty jako životní spokojenost, kvalita života, štěstí, pocit blaha nebo radost. Tyto výrazy však pouze doplňují celkový koncept well-being. Novodobá anglosaská terminologie využívá i pojmů tělesné pohody (*wellness, fitness*), prožitku blaha (*welfare*) nebo dosažení úspěchu (*success*) (Blatný, 2005).

V názvu této bakalářské práce jsem použila český termín subjektivně prožívané pocity štěstí (Křivohlavý, 2013), z důvodu využití české terminologie. Žádný český překlad, ale podle mě dostatečně nevyjadřuje mnohoznačnost anglického výrazu. Proto v textu budu dále používat anglický termín well-being, protože je mnohem komplexnější a dokáže pojmut všechny již výše zmíněné termíny a překlady.

2.2 Definice well-being

Náhled odborníků na koncept well-being se liší. V následujících kapitolách budou popsány nejčastěji používané definice konceptu well-being a jeho složky. Kebza a Šolcová (2009) definují well-being jako emoční stav, který se vyznačuje svojí dlouhodobostí a je v něm reflektována spokojenost jedince se svým životem. Blatný (2005) doplňuje, že u well-being je potřeba rozdělovat kognitivní a emoční dimenzi. Kdy

kognitivní komponenty zahrnují životní spokojenost a morálku a pod pojmem emoční komponenty rozumí pozitivní a negativní emoce. Bar-On (2007) definoval well-being jako subjektivní stav, který vychází ze všeobecných pocitů spokojenosti s fyzickým zdravím jedince a celkově s jeho spokojeností ve vztazích s druhými lidmi a s našim zaměstnáním a finanční situací.

Blatný (2005) popisuje well-being z pohledu medicíny a tvrdí, že koncept souvisí s komplexním pojetím životního stylu, který potenciálně zahrnuje působení jak rizikových, tak protektivních faktorů. Studie potvrzují, že fyzická zdatnost má pozitivní účinky na well-being a pohybové aktivity příznivě působí na psychickou pohodu v krátkodobém i dlouhodobém měřítku (Blatný, 2005). Světová zdravotnická organizace pak zahrnuje well-being do definice mentálního zdraví, které popisuje jako stav nejen fyzického zdraví (absence chorob), ale i mentálního a duševního well-being (WHO, 2014). Well-being reprezentuje optimální fungování a prožívání života (Ryan a Deci, 2001).

2.2.1 Saligmanova teorie well-being

Martin Saligman (2012), jako zakladatel pozitivní psychologie, v začátcích svého bádání používal pojem štěstí, kterým se podle něj měřila životní spokojenost. Konstrukt well-being začal používat, když zjistil, že může zahrnovat štěstí i životní spokojenost a dá se měřit mnohem komplexněji. Podle něj zkoumáním well-being získáme lepší představu o tom, co je smyslem pozitivní psychologie. Hlavním předmětem zkoumání pozitivní psychologie nejsou samostatné prvky jako štěstí nebo spokojenost, ale konstrukt zvaný well-being složený z konkrétnějších věcí, které ho však sami o sobě už nedefinují (Saligman, 2012).

Seligman (2012) uvádí ve své knize *“Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody”* 5 elementů, které jsou měřitelné v rámci konceptu well-being a lidé by se měli snažit je naplňovat pro jeho dosažení:

- **pozitivní emoce (*positive emotions*)** - subjektivní proměnná definovaná tím, co cítíme a co si myslíme, přispívá k well-being a její součástí je štěstí i životní spokojenost, lidé se pozitivních emocí snaží dosáhnout na základě vlastní potřeby a ne na základě dosažení ostatních elementů, mohou být tedy i měřeny nezávisle na ostatních elementech

- **zaujetí (*engagement*)** - zainteresovanost do aktivit, které rádi provozujeme a snaha o pozitivní přístup k aktivitám, které nejsou tolik oblíbenými
- **pozitivní vztahy (*relationships*)** - důležité je mít někoho, na koho se můžeme kdykoliv spolehnout, nebýt v životě sám
- **smysluplnost (*meaning*)** - nemusí být nutně subjektivní, kontakty a lidské vztahy mohou být v životě smysluplné, měří se nezávisle na ostatních elementech
- **dosažení úspěchu (*achievement*)** - dosahováno na základě vlastních potřeb, někdy i na úkor pozitivních emocí a smysluplnosti

Všechny tyto elementy jsou součástí konceptu, ale žádný z nich ho sám o sobě nedefinuje. Pozitivní element je jediným, který je subjektivní, všechny ostatní elementy mají subjektivní i objektivní stránku. Můžeme v ně věřit a mít pocit zaujetí, pozitivních vztahů, smysluplnosti a dosažení úspěchu, ale objektivně to nemusí být vždy pravda. Na této teorii se Seligman (2012) také snaží vysvětlit, proč není vhodné zaměňovat termíny “*well-being*” a “*štěstí*” (happiness). Teorie štěstí je podle něj o tom, jak se momentálně cítíme a o maximalizaci pozitivního prožitku, tedy pozitivních emocí. A pozitivní emoci vidí pouze jako variabilní proměnou definovanou pocitem a momentálním stavem mysli, zatímco další zmíněné elementy mají objektivní i subjektivní význam.

Pod pojmem well-being tedy rozumím „dobré a spokojené bytí“, stav duševní pohody vyjadřující celkovou životní spokojenost. Tento stav je dlouhodobý a zahrnuje také dynamický proces, který ho navozuje a každý jedinec tohoto stavu dosáhne převážně na základě své vlastní iniciativy a určité míry emoční inteligence.

2.3 Subjektivní well-being (SWB)

Velkým průkopníkem ve zkoumání well-being se stal profesor Ed Diener, který přiřazuje konstrukt well-being přívlastek subjektivní. Pojem subjektivní well-being (dále jen SWB) začal Diener (1984) zkoumat, jelikož hlavní ideu konceptu well-being viděl v možnosti každého jedince ohodnotit sám sebe z hlediska blahobytu a kvality života. Každý člověk by si přál pozitivně ohodnotit svůj život, k tomu nám slouží subjektivní well-being. Přelomové ve zkoumání subjektivního well-being byla skutečnost, že vědci se přestali zabývat filozofickou otázkou. Nesoustředili se tolik na otázku, jestli je

dosažení well-being skutečně to, co všichni chtějí a kam míří. Začali předpokládat, že je toto tvrzení pravdivé a věnovat se porozumění a následkům well-being (Diener, 2009).

Studie zaměřené na subjektivní well-being tedy zkoumají konkrétní případy, jak a proč lidé prožívají pozitivní život. Diener (2009) definuje tři složky SBW - životní spokojenost, pozitivní emoce a negativní emoce. SWB je nejčastěji interpretován jako vysoká životní úroveň díky pozitivním vlivům a absenci negativních vlivů. Je to spokojenost jedince se svým vlastním životem. Důraz je kladem na lidské hodnoty, emoce a schopnost hodnocení. Koncept je v tomto znění často opět zaměňován s výrazem “štěstí” (Diener, 1984; Blatný, 2005). Maximalizace SWB je tedy považována za maximalizaci pocitu štěstí u každého jedince (Ryan a Deci, 2008).

Subjektivní pocit osobní pohody (well-being) popisují i Levin a Chatters (1998) jako jednu z dimenzí kvality života. Podle Blatného (2005) je subjektivní well-being tvořen kognitivními a emočními složkami, které vyjadřují psychickou osobní pohodu. Za další komponenty subjektivního well-being považuje “sebeúctu” (*self-esteem*), “sebeuplnatnění” (*self-efficacy*) a “osobní kontrola” (*personal control, mastery*).

3 Hédonický vs. eudaimonický přístup k well-being

V tradičních i dnešních moderních přístupech jsou proti sobě stavěny tyto dva přístupy jako rozdílné perspektivy. Každý z nich popisuje pojem well-being podle odlišných kritérií. Hédonismus definuje well-being jako stav štěstí, který je zapříčiněn přítomností jen pozitivních aspektů a absencí těch negativních (Kahneman, 1999). Eudaimonický přístup je zase obecně definován jako schopnost žít plnohodnotný život a realizovat lidský potenciál (Ryan a Deci, 2001). Eudaimonický přístup se soustředí na to, co je obsahem života jedince a procesy díky kterým je ve svém životě spokojený. Cílem je pak definovat výsledky takového žití. Zatímco hédonismus se zaměřuje na konkrétní výsledek, a to dosažení pozitivního vlivu a absence negativity a bolesti (Ryan a Deci, 2001). S hédonismem je v tomto směru často spojován výraz “potěšení”. Potěšení a pozitivní aspekty jsou důležité lidské zkušenosti, nejen proto, že představují preferované lidské stavy, ale také proto, že mohou podporovat další lidské funkce (King, 2006). Z výše zmíněného se dá vyvodit, že pozitivní vlivy a potěšení spolu souvisejí a oba tyto aspekty jsou důsledkem spokojeného žití, tedy eudaimonismu.

3.1 Hédonie

Koncept hédonismu přivedl na svět Aristippos, který je považován za hlavního myslitele tohoto směru. Tento řecký filozof se nechal inspirovat převážně Sokratem. Hlavní myšlenkou jeho učení bylo tvrzení, že potěšení je cílem života a je třeba se vyhýbat aktivitám, které nám potěšení nepřinášejí (Lampe, 2015). Hédonismem se poté nechal inspirovat Bentham a jeho utilitarismus, který popisuje štěstí jako součet momentálních potěšení (Bentham, 1789/1948).

Hédonismus definuje well-being jako prožívání potěšení, což je subjektivně určený pozitivní stav, který člověk prožívá (McMahan a Estes, 2011). Ferguson (1990) a Christopher (1999) poukazují na to, že hédonické pojetí štěstí není kulturně nezávislé a je odrazem spíše individualistických kultur. Taktéž tento směr říká, že člověk samotný je relativně "prázdný a ohebný", tím pádem je podle hédonismu právě snadno ovlivnitelný kulturou a sociálními vlivy.

3.2 Eudaimonie

Kořeny eudaimonického přístupu sahají také do řeckých dějin, kdy hlavním představitelem byl Aristoteles. Tento myslitel se zabýval konceptem štěstí v rámci směru zvaného Stoicismus (David, 2014). Říkal, že dobrý život je výsledkem cnostných a chvályhodných činností a při zkoumání štěstí se zaměřuje na lidské dokonalosti. Aristoteles definoval eudaimonismus jako charakter osob, které chtějí žít v souladu s dokonalostí a jejich cílem je seberealizace. Koncept je založen na budování a zažívání dobra. Ctnost a pravda jsou podle Aristotela tou správnou životní cestou. Tato formulace se stala základem pro další studie o eudaimonismu (Ryan a Deci, 2001).

Utilitarista John Stuart Mill se nechává Aristotelem inspirovat a dále rozvíjí koncept štěstí. Jeho hlavní myšlenkou je rozdělit potěšení na větší a menší. Mill říká, že štěstí je odvozeno od dělání správných věcí a uvědomení si svého potenciálu (David, 2014). Ferguson (1990) a Christopher (1999) říkají, že eudaimonický směr popisuje lidskou přirozenost a pracuje na odkrytí a porozumění této přirozenosti.

Při definování eudaimonismu se setkáváme s různými názory. Většina autorů se však shoduje na tom, že tento směr vyjadřuje způsob chování nebo myšlení, určitou formu well-being nebo kombinaci obojího. Diener (2009) odmítá, že by eudaimonismus vyjadřoval pouze způsob chování. Naopak se ale domnívá, že pokud se na eudaimonismus budeme dívat jako na způsob chování, dá se pak porovnávat

s hédonismem ve stejné rovině. Eudaimonismus je tedy něco víc, než jen pocit štěstí nebo potěšení. To že je jedinec šťastný (pozitivně naladěný a spokojený) ještě totiž nemusí podle eudaimonického přístupu znamenat, že je z psychologického hlediska v pořádku.

Eudaimonie je model, který představuje prvky vyjadřující spokojený život a “dobré žití”. Pod pojmem dobré žití rozumíme naplňování vlastních životních cílů, autonomní jednání, snaha o vnímání vlastní osoby a sebenaplnění. Eudaimonismus tedy není momentální stav nebo čistý výsledek lidské snahy, ale proces naplňování potenciálu a uvědomování si vlastního dobrého “já” (Deci a Ryan, 2008). Blatný (2005) spojuje koncept eudaimonie s pojmem blaženosti a podle něj se nejvíce blíží dnešnímu pojetí well-being.

Ryan a Kashdan (2008) definují eudaimonický well-being jako pocity užitečnosti a životní síly, zatímco hédonický well-being vidí jako životní spokojenost a její pozitivní a negativní aspekty. Existující výzkumy naznačují, že eudaimonické přístupy mohou být důležitější pro pochopení well-being, než hédonické. Příkladem je situace, kdy bylo zjištěno, že každodenní eudaimonické aktivity byly spojovány s well-being mnohem více, než prožívání momentálního potěšení a získávání materiálních věcí (McMahan a Estes, 2010).

Pro shrnutí obou směrů je třeba zmínit, že většina dnešních vědců, zabývajících se touto problematikou, se shoduje na tom, že člověk žijící eudaimonickým životem zažívá nevyhnutelně hédonické požitky. Je třeba ale podotknout, že ne každé hédonické potěšení vychází z eudaimonického způsobu života. Navzdory tomu, že jsou hédonie a eudaimonie popisovány jako dva rozdílné směry se v mnoha ohledech překrývají (Ryan a Deci, 2001). Základním rozdílem ale zůstává, že hédonický směr se soustředí na subjektivně prožívané pocity a stavy, zatímco eudaimonický přístup zkoumá, co je dobré pro jednotlivce z objektivního hlediska (Kagan, 1992). Ryan a Deci (2001) ale podotýkají, že z objektivního, tedy eudaimonického hlediska nemusí být vždy žádané výsledky příjemné a pozitivní pro každého jedince a proto nemusí nutně znamenat well-being. Například večeře v luxusní restauraci a uběhnutý maraton může objektivně přinést stejné potěšení, ale subjektivně je třeba míru potěšení rozlišovat. Výsledek obou případů tedy nemusí znamenat well-being.

Křivohlavý (2013) popisuje hlavní rozdíl hédonického a eudaimonického pojetí well-being v hloubce jeho prožívání. Podle něj je hlavním projevem hédonického štěstí pozitivní emoce a člověk se snaží, aby v jeho životě převládaly jen ty pozitivní, hledá tedy okamžité uspokojení a z něho plynoucí maximální potěšení. Hédonický přístup je

tak vnímám jako povrchní a jednorozměrný, kdy měříme pouze jednu složku a tou je intenzita potěšení. Naopak u eudaimonického směru Křivohlavý (2013) poukazuje na “vícerozměrnost”. Eudaimonie uvažuje více do hloubky, bere v potaz široký okruh podnětů (lidské hodnoty, kultura, sociální aspekty) a tak má prožívání eudaimonického štěstí delší dobu trvání.

Jelikož se pohled více autorů na koncepty hédonického a eudaimonického štěstí liší, pro upřesnění budou uvedeny shrnující definice a dále bude koncept hédonického a eudaimonického štěstí v této práci používán v tomto smyslu:

- **Hédonický well-being** - jednostranné pojetí štěstí, důsledek momentálního potěšení (krátkodobější trvání), stav ovlivnitelný emocemi
- **Eudaimonický well-being** - mnohostranné pojetí štěstí, důsledek spokojeného žití (dlouhodobější trvání), proces ovlivňovaný životními událostmi

4 Faktory ovlivňující well-being

Diener (2009) říká, že neexistuje univerzální optimální úroveň well-being, vždy záleží na situaci a okolnostech. Ale můžeme se k nějaké univerzální úrovni alespoň přiblížit, právě zkoumáním faktorů ovlivňujících well-being. Diener (2009) pojmenovává několik různých rozdělení faktorů ovlivňujících well-being. Rozděluje například subjektivní a objektivní nebo relativní a absolutní vlivy na well-being. Další dělení je na naučené a vrozené faktory založené na cílech, hodnotách a kultuře jedince. Tato Dienerova teorie řeší, jestli cíle jedinců jsou v podstatě stejné, akorát jinak vykládané nebo jestli se o tolik liší. Faktory založené na cílech, hodnotách a kultuře jedince vysvětluje následujícím způsobem. Představuje situaci, kdy největším cílem a motivací pro malé dítě je vlastnit kolo, zatímco pro dospělého muže je to mercedes. Na situaci můžeme vidět, že cíl i motivace je objektivně stejná, subjektivně se však může lišit.

Faktory ovlivňující well-being se mohou dále dělit na externí (příjem, sociální status - sociální teorie) a interní (přístup, temperament jedince - psychologické teorie). Lidé se s časem dokáží přizpůsobit různým okolnostem, tudíž vše na čem záleží, jsou individuální schopnosti. Otázkou je, zda vůbec nějaké takové existují. Lidé po celém světě jsou pravděpodobně ovládnáni univerzálními faktory, jako jsou například přátelství nebo samota (Diener, 2009). Podle Blatného (2005) je třeba rozlišovat dvě důležité složky ovlivňující well-being, a to emoční a osobnostní. V následujícím textu si proto řekneme něco o emoční inteligenci a poté o charakterových rysech osobnosti.

4.1 Emoční inteligence (EI)

Emoční inteligence (dále jen EI) se stala v posledních letech předmětem mnoha psychologických studií. Je to stále hojně diskutovaný pojem a odborníci se nemohou shodnout na jeho definování. EI je koncept používaný teprve v posledních dvou desetiletích a vznikl díky pochybnostem o inteligenčním kvocientu, který podle Golemana (1995) nedostatečně vyjadřuje inteligenci člověka. Intelektuální inteligence se dá lehce změřit pomocí inteligenčního kvocientu, jednoduše otestujeme znalosti jedince, přičemž na všechny osoby aplikujeme stejný test. Avšak EI je o něco problematičtější, neexistuje žádný návod, jak ji jednoduše změřit a otestovat (Pletzer, 2009).

Mayer a Salovey (2004), kteří vůbec jako první použili pojmenování emoční inteligence, definují tento termín jako sociální inteligenci zahrnující emoční dovednosti a kompetence. Tyto dovednosti a kompetence nám pak umožňují snazší poznávání,

vyjadřování, porozumění, kontrolu a řízení vlastních emocí, dále také rozlišování mezi nimi a používání těchto informací k přemýšlení a následnému přiměřenému chování vzhledem k dané situaci. Jde také o porozumění emocí ostatních lidí a jejich zpracování, kdy se snažíme soustředit na řešení problémů nebo situací, které vyžadují určitý způsob chování. Emoční inteligenci rozumíme určitou úroveň empatie, schopnost vnímání a vhodné reakce na své vlastní pocity i pocity druhých.

Důležitou součástí EI je schopnost mluvit o svých pocitech s ostatními (Pletzer, 2009). *“Emoce je komplexní relativně trvajícím stav, který zahrnuje již předchozí emoční zkušenosti, stejně tak jako schopnost myslet, cítit a jednat, kdy všechny tyto aspekty se mohou dynamicky prolínat a vzájemně ovlivňovat”* (Goldie, 2002, s. 11). Emoce jsou nezbytné během každodenních interakcí mezi jedinci. Psycholog William Stern definuje inteligenci jako *“všeobecnou schopnost individua vědomě orientovat vlastní myšlení na nové požadavky, všeobecnou schopnost přizpůsobit se novým životním úkolům a podmínkám”* (Reichel, 2012, s. 10).

Je to tedy souhrn pocitů a na základě výše uvedených definic můžeme říci, že emoce nelze rozumově vysvětlit a emoční inteligence je smysluplná pouze ve spojení s intelektuální inteligencí. Podle Pletzera (2009) je zásadní charakteristikou emoční inteligence, že je to schopnost naučená, nikoli získaná. Díky emoční inteligenci dokážeme přiměřeně interagovat, reagovat na ostatní lidi, jejich emoce a pocity. Goleman (2006) na základě předchozích výzkumů tvrdí, že lidé, kteří umí zacházet se svými emocemi, vykazují vysokou míru sebeuvědomění a mají vyrovnanější emocionální život. Ve svojí knize *„Emoční inteligence“* na několika příkladech uvádí, že EI je důležitá v pracovním prostředí, jelikož doplňuje intelektuální inteligenci. Pracovníci, kteří lépe rozumějí jak svým emocím, tak emocím svých spolupracovníků jsou mnohem produktivnější a energičtější při práci.

Podle Bar-On (2007) a jeho tří studií má EI prokazatelný vliv jak na fyzické zdraví, tak i na duševní zdraví. Porovnával skupinu lidí vyléčených z rakoviny a skupinu zdravých jedinců, kdy věkové a genderové rozdělení bylo stejné jako v první skupině. Zjistil, že fyzické zdraví neznamená vždy duševní zdraví a důležitou složkou emoční inteligence je optimismus. V další studii byli respondenti vyzváni ohodnotit, jak vnímají celkově svoje zdraví. V jeho třetí studii zkoumal izraelské muže v armádě, kde se vliv emoční inteligence na fyzické zdraví potvrdil. Vliv emoční inteligence na duševní zdraví byl také potvrzen pomocí několika studií. Bar-on (2007) zkoumal pacienty z psychiatrické léčebny a k tomu skupinu náhodně vybraných jedinců napříč několika

státy. Ve své další studii porovnával muže rukující do armády s různými psychickými problémy. Tímto způsobem bylo zjištěno mnoho korelací mezi emoční inteligencí a duševním zdravím. Z většiny výzkumů bylo tedy zjištěno, že emoční inteligence má prokazatelný vliv na subjektivní well-being.

Krátkodobé emoční stavy by neměly výrazně ovlivňovat well-being, ve výzkumech je proto kladen důraz na dlouhodobě prožívané emoce (Blatný, 2005). „*Pozitivní emoční stav je souhrnem specifických pozitivních afektů, emocí a nálad, negativní emoční stav je souhrnem specifických negativních afektů, emocí a nálad*“ (Blatný, 2005, s. 198). Well-being je podle Blatného (2005) dán vysokou koncentrací pozitivních a nízkou koncentrací negativních emocí.

4.1.1 Emoční regulace

Emoční regulace přichází v situacích, kdy se snažíme pomocí emocí optimalizovat chování, reagovat na určité prostředí, usnadnit sociální interakce nebo zlepšit paměť. Emoce mohou zranit, stejně jako pomoci v dané situaci, projevují se různou intenzitou, trváním a záleží na jejich vhodnosti pro danou situaci (Gross, 2007).

Gross (2007) rozeznává regulaci emocí vlastních a cizích, jinak řečeno vnitřních a vnějších. Klíčovým způsobem, jak regulovat vlastní emoce je aktivace schopnosti modifikace procesu produkující emoce. Tento způsob regulace dokážeme aktivovat jak sami v sobě, tak i v ostatních lidech (Gross, Sheppes a Urry, 2011). Podle Grosse (2007) má emoční regulace tři základní funkce, které popisuje ve své knize „*Emotion regulation*“:

- Cíl - neboli stav, kterého se jedinec snaží dosáhnout pomocí emoční regulace
- Strategie - proces nutný k dosažení cíle
- Výstup - neboli následek plynoucí z dosažení cíle

Dalším dělením je explicitní a implicitní regulace (Masters, 1991). Většina příkladů emoční regulace je explicitní, to znamená, že emoce jsou regulovány vědomě, zřetelně a přímo. Implicitní regulace emocí naopak vyjadřuje regulování emocí nepřímo a automaticky, mnohdy také nevědomky a nekontrolovaně.

4.2 Demografické faktory

Velkým trendem posledním let se stalo zkoumání demografických faktorů ve vlivu na well-being (Diener, 2009). Otázky ohledně věku, pohlaví nebo vzdělání najdeme téměř v každém výzkum týkajícího se well-being.

4.2.1 Pohlaví

Vliv pohlaví na well-being není jednoznačně určený, některé studie ho potvrzují, jiné naopak vykazují mizivou korelaci mezi úrovní well-being a pohlavím. Kebza a Šolcová (2009) zkoumali úroveň well-being na skupině vysokoškolských studentů a dospělých jedinců nad 45 let. V obou případech bylo zjištěno, že pohlaví nemá téměř žádný vliv na úroveň well-being. Zjištěné výsledky podporují již provedené zahraniční výzkumy se stejnou souvislostí.

4.2.2 Věk

Podobně jako u vlivu pohlaví na well-being, Kebza a Šolcová (2009) ve své studii uvádí, že věk nemá výrazný vliv na well-being. Avšak tato proměnná není jednoznačná a jiné studie vykazují určitou korelaci věku a well-being. Podle Křivohlavého (2013) se míra well-being s přibývajícím věkem zvyšuje. Autor tento jev vysvětluje pomocí způsobu nahlížení na život. Podle něj s přibývajícím věkem lidé umí lépe zvládat emoce a snaží se více maximalizovat pozitivní a minimalizovat negativní vlivy.

4.2.3 Vzdělání

Vzdělání má zřejmě vliv na well-being ve spojitosti se zaměstnáním a následnou výší platu, kdy se předpokládá, že platové ohodnocení by mělo být přiměřené k dosaženému vzdělání. Pokud tomu tak není, působí tato skutečnost negativně na well-being (Blatný, 2005). Samotná úroveň vzdělání pak zvyšuje schopnost sebezpřijetí a interakce ve vztazích s druhými lidmi (Blatný, Dosedlová, Kebza, Šolcová, 2005). Již zmínění autoři také uvádějí, že vzdělání souvisí s postavením v socioekonomickém žebříčku, což je další ukazatel mající vliv na well-being.

4.3 Ekonomické faktory

Sociální a ekonomické faktory jsou dalšími dominantními složkami ovlivňujícími well-being (Diener, 2009). Velká pozornost je věnována otázkám, jako je příjem a majetek

(Diener, 2009). V mnoha studiích se zkoumal vliv příjmu na well-being, kdy vědci došli k závěru, že příjem je externím zdrojem, který může zvýšit well-being, ale může to být i zdroj plynoucí z well-being (Diener a Biswas-Diener, 2002). Podle Blatného (2005) mají finanční podmínky zásadní vliv na well-being, avšak jen do určité míry. Z dlouhodobějšího hlediska platí, že jakmile dosáhneme určitého minimálního ekonomického dostatku, větší příjem již nezvyšuje pocity spokojenosti a finance přestanou hrát ve vlivu na well-being roli.

4.4 Sociální faktory

Několik autorů popisuje ve svých publikacích, že šťastnější lidé jsou ti, kteří mají pocit, že jim je někdo na blízku a žijí v sociální interkaci (Křivohlavý 2013; Blatný 2005). Dobrý vztah s rodinou, přáteli, partnery a v zaměstnání podle něj podporuje well-being. Ed Diener a Robert Biswas Diener ve své knize „*Happiness*“ popisují svět bez přítomnosti ostatních lidí za podmínky neomezených možností vyžití pro člověka. Z výzkumů profesora Ed Dienera a jeho syna (2008) vychází, že zdravé a pevné sociální vztahy jsou zásadními prediktory well-being. Autoři „*Oxford Handbook of Happiness*“ však argumentují, že korelace mezi sociálními vztahy a well-being závisí vždy na mnoha dalších aspektech jako demografické proměnné nebo rozmanitost mezilidských vztahů (David et al, 2014).

4.5 Psychologické faktory

4.5.1 Životní spokojenost

Životní spokojenost je jedním z elementů well-being (Blatný 2005; Seligman, 2012). Seligman (2012) říká, že cílem pozitivní psychologie je zvýšit životní spokojenost na naší planetě. V jeho teorii v knize „*Vzkvétání*“ prohlašuje, že životní spokojenost je determinovaná tím, jak se v daný moment, kdy odpovídáme na otázku, cítíme a až 70 % respondentů ovlivňuje v odpovědi právě jejich momentální stav. Životní spokojenost v podstatě měří pouze radostnou náladu každého jedince a nemá žádný signifikantní význam ve vlivu na úroveň well-being, jelikož se se zaměřuje více pouze na štěstí (Seligman, 2012).

Podle Blatného (2005) je životní spokojenost jednou z hlavních dimenzí well-being. Zjistil, že životní spokojenost je nejvíce příbuzná ke konceptu well-being, jelikož empirické zkoumání se často provádí pomocí dotazníku životní spokojenosti. Blatný

(2005) uvádí, že životní spokojenost je hodnocena na základě srovnání aktuálního stavu se stavem, který je žádaný nebo očekávaný. Diener (2009) definoval všeobecné úsudky o životě jako důležité spektrum hodnotící celkovou životní spokojenost.

4.5.2 Sebehodnocení

Působení a spojení (agency a communion) jsou základní složky lidské existence a jsou považovány za nedílnou součást well-being (Benatar, 2013). Abele (2008) a další autoři (Uchronski, M., Suitner, C., & Wojciszke, B., 2008) popisují agency a communion pomocí osobnostních charakteristik následovně:

- **Zainteresovanost ve vlastní osobě (Agency)** - vyjadřuje osobnostní charakteristiky, kdy se jedinec soustředí pouze sám na sebe a na svoje vlastní zájmy. Mezi tyto charakteristiky patří sebeprosazování, vlastní rozvoj, oddělení, samostatnost, potlačování myšlenek a pocitů. Vyjadřují existence plně nezávislého individuálního jedince, jehož cílem je osobnostní rozvoj a povýšení nebo úplná dominance nad sociální skupinou.
- **Přijetí, souznění v sociální skupině (Communion)** - zaměření se na ostatní, spoluúčast, začlenění, navazování kontaktů, otevřenost, jednotnost, přirozená kooperace, snaha o vyjadřování pocitů a myšlenek. Zmíněné osobnostní rysy vyjadřují existence jedince v rámci nějaké sociální skupiny a snahu o udržení dobrých vztahů v rámci skupiny.

Na základě zkoumání těchto dvou složek bylo zjištěno, že rovnováha mezi nimi zajišťuje optimální emoční nastavení jedince.

4.5.3 Teorie sebeurčení (*self-determination theory*)

Teorie sebeurčení je teorie lidského chování a osobnostního rozvoje (Ryan a Deci, 2017). Autoři počítají se skutečností, že lidé mají snahu být fyzicky aktivní, zvědaví a zainteresovaní a snažit se mít sociální cítění. Lidský rozvoj je charakterizovaný jako nenucená snaha jedince se zajímat o dění kolem sebe, umět se přizpůsobit a přiměřeně reagovat a nalézt uspokojení v rámci interakce se sociálními skupinami. Gagné (2014) a několik dalších autorů (Maryléne, 2014; Ryan a Deci, 2017) uvádí, že teorie sebeurčení (dále jen SDT) je důležitým komponentem při zkoumání úrovně well-being. Teorie vznikla na základě studie vnitřní motivace člověka, definované jako dělání něčeho výhradně sám pro sebe (Gagné, 2014). Ryan a Deci (1985) popisují sebeurčení jako

koncept úzce související s vnitřní motivací člověka. Velký důraz ve vnitřní motivaci člověka je pak kladen na chtění, vůli a nezávislé chování při rozhodování.

SDT se zaměřuje na well-being a jeho vzkvétání. Určuje jakým způsobem sociální, biologické a kulturní faktory podporují nebo naopak omezují lidskou snahu a motivaci o uspokojení psychologických potřeb (Ryan a Deci, 2017). Gagné (2014) zase říká, že se jedná o děláni věcí pro vlastní potřebu nezávisle na zájmu a radosti z nich. SDT kriticky zkoumá faktory plynoucí z individuálního rozvoje v sociálním kontextu, které mohou přinášet motivaci, vitalitu, sociální integraci a well-being, případně faktory přinášející naopak vyčerpání, roztržštěnost, antisociální chování nebo neštěstí (Ryan a Deci 2017).

4.5.4 Osobnostní charakterové rysy

Blatný (2005) uvádí, že sebehodnocení založené na realisticky pojatých hodnotách výrazně ovlivňuje prožívání well-being. K určení popisu charakteristiky osobnosti se zejména v interkulturních výzkumech používá Pětifaktorový Model Osobnosti. Analýza osobnostních rysů společně s demografickými faktory by měla přispět k přesnějšímu určení subjektivního well-being. Tento model je tedy složen z pěti základních faktorů. Každý z faktorů popisuje široké spektrum specifických osobnostních rysů souvisejících vždy s charakteristikou daného faktoru. Každý člověk může vykazovat osobnostní rysy charakteristické pro více faktorů modelu, vždy však inklinuje k nějakému z faktorů více. Dr. Reena Singh (2016) ve své studii o vlivu osobnosti na emoční inteligenci a well-being popisuje dimenze pětifaktorového modelu následovně:

- **otevřenost** - lidé tohoto typu jsou energičtí a často pozitivně naladěni. Jejich významnou vlastností je schopnost předávat energii i ostatním. Vždy jsou nakloněni novým výzvám a vyznačují se entusiasmem.
- **přívětivost** - lidé mající charakteristiky tohoto faktoru jsou většinou oblíbení, dokáží ocenit umění, mají smysl pro dobrodružství a spontánní nápady, jsou empatictí a zvědaví. Bývají optimističtí a rádi se dohodnou na kompromisu
- **neurotismus** - charakteristické rysy neurotismu jsou negativita a emocionální nevyrovnanost. Lidé tohoto typu často trpí depresemi a jsou výbušní. Některé běžné situace jim mohou připadat náročné, dokonce frustrující. Negativní emoce jim většinou vydrží delší dobu.

- **svědomitost** - svědomitost popisuje způsob, jakým dokážeme kontrolovat a regulovat naše podněty. Lidé vyznačující se těmito rysy se vyhýbají konfliktům a díky svému umění v plánování a vytrvalosti snadno dosahují svých cílů. Jedinci tohoto typu jsou považováni za inteligentní, perfekcionistické a velmi pracovité.
- **otevřenost novým zkušenostem** - lidé mající charakteristické rysy pro tento faktor se vyznačují velkou kreativitou a představivostí, jsou schopni vidět věci, které ostatní nevidí. Jsou otevření a velmi inteligentní, zároveň citliví a nekonvenční.

Pro přehlednost jsem sestavila následující tabulku, kterou používá Blatný (2010) ve své knize „*Psychologie osobnosti*“. V Tabulce 1 jsou uvedena přídatná jména, která zastupují oba póly jednotlivých dimenzí pětifaktorového modelu (Blatný, 2010).

Tabulka 1: Pětifaktorový model osobnosti

extraverze/živost	přívětivost	svědomitost	emocionální vyrovnanost	intelekt
výřečný	dobrosrdečný	důkladný	klidný	chytrý
průbojný	přívětivý	pilný	vyrovnaný	inteligentní
temperamentní	poctivý	svědomitý	sebejistý	bystrý
energický	snášlivý	pečlivý	odolný	vzdělaný
společenský	skromný	cílevědomý	duchapřítomný	intelektuální
tichý	panovačný	nesvědomitý	labilní	hloupý
samotářský	útočný	lenivý	neklidný	neinteligentní
plachý	pomstychtivý	nevytrvalý	vznětlivý	nenadaný
ostýchavý	necitelný	chaotický	úzkostlivý	omezený
mlčenlivý	rozpínavý	loudavý	rozrušitelný	nevzdělaný

zdroj: BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010.

Psyché (Grada). ISBN 9788024734347. s. 48

zpracování: vlastní

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 Představení výzkumu

Součástí praktické části této bakalářské práce je kvantitativní dotazníkové šetření a jeho vyhodnocení. Kompletní dotazník v plném znění je k nahlédnutí v příloze (viz Příloha 1). Dotazníkové šetření se skládá celkem z 6 částí a úvodní strany, kde jsou zjišťovány základní demografické údaje o respondentech. Většinou část výzkumného souboru tvoří studenti vysokých škol převážně z Brna a Prahy. Dolní věková hranice byla stanovena na 18 let, horní věková hranice nebyla stanovena, podmínkou pouze je, aby dotazovaný byl studentem. V následujícím textu bude představen cíl výzkumu, budou položeny základní výzkumné otázky, které budou analyzovány a následně zodpovězeny v druhé polovině praktické části. Dále následuje popis metodologie, technika sběru dat a charakteristika výzkumného souboru.

5.1 Cíl výzkumu

Cílem práce je zjistit, jaký vliv má emoční inteligence, věk a pohlaví na úroveň well-being. Ve vlastním výzkumu měříme emoční inteligenci pomocí dotazníku Emoční dovednosti a kompetence (viz Příloha 1, 1. část) a Emoční regulace (viz Příloha 1, 2. část). Well-being měříme pomocí dotazníku Hodnocení duševního zdraví (viz Příloha 1, 5. část). Dílčím cílem je zjistit, jestli jsou všechny tyto proměnné a jejich subškály ovlivňovány věkem a pohlavím. Následně stanovit well-being jako závisle proměnnou a analyzovat vlivy jednotlivých nezávisle proměnných, které jsou stanoveny ve výzkumných otázkách.

5.1.1 Výzkumné otázky

VO1: Ovlivňuje věk a pohlaví emoční inteligenci?

VO2: Jaký vliv má věk na úroveň well-being?

VO3: Jaký vliv má po pohlaví na úroveň well-being?

VO4: Jaký vliv má emoční regulace na úroveň well-being?

VO5: Jaký vliv mají emoční dovednosti a kompetence na úroveň well-being?

5.2 Metodika výzkumu a sběr dat

Vlastní výzkum byl proveden pomocí kvantitativního dotazníkového šetření. Dotazník (viz Příloha 1) v několika světových jazycích je volně přístupný na internetu. Distribuce české verze pro potřeby této bakalářské práce probíhala zejména s pomocí sociálních sítí. Studenti byli k vyplnění dotazníku motivováni možností zapojit se do mezinárodního výzkumu a po jeho ukončení získat výsledky, kde se dozví, jak emoční inteligence ovlivňuje well-being v kontextu rozdílných kultur. K základní analýze dat a vytvoření popisných statistik byl použit Microsoft Excel, kde byly vypočítány průměrné hodnoty, relativní hodnoty, četnosti zkoumaných položek a směrodatné odchylky měření. Inferenční statistiky byly počítány v programu Statistica, verze 12, CZ. Pomocí tohoto programu byla provedena kroková vícenásobná lineární regrese, díky které byla zjišťována korelace několika nezávislých proměnných a závislé proměnné. Tyto proměnné vycházejí z cíle práce a výzkumných otázek.

Na úvod byli respondenti dotázáni na jejich původ a mateřský jazyk, jelikož se jedná o mezinárodní výzkum a mým cílem je analyzovat pouze vzorek respondentů z České republiky. Následující otázky se týkají základních demografických faktorů. Respondenti jsou vyzváni uvést jejich věk a pohlaví. Poté jsou dotázáni na obor studia. Dále jsou respondenti vyzváni uvést rodinný stav, počet let vzdělání otce a matky, velikost města, kde žili většinu svého života a velikost města, kde momentálně žijí, počet členů domácnosti a počet sourozenců. Úvodní část dotazníku je zakončena nepovinnou otázkou zjišťující měsíční příjem domácnosti.

Dotazník se skládá celkem z 6 částí, kdy první čtyři části zkoumají faktory mající vliv na well-being a poslední dvě části měří samotnou úroveň well-being. První dvě části se zaměřují na emoční inteligenci, konkrétně emoční dovednosti a kompetence a emoční regulaci. Zjišťují, do jaké míry respondenti dokáží rozpoznat a ovládat vlastní emoce a jako moc vnímají a reagují na emoce ostatních lidí. V dalších dvou částech výzkumu se snažíme zjistit charakterové a osobnostní rysy respondentů. Poslední dvě části navazují na všechny předchozí a vyzývají respondenty k ohodnocení životní spokojenosti a well-being. Pro vlastní výzkum této bakalářské práce budou dále využity pouze některé části, konkrétně 1., 2. a 5. část kompletního dotazníku.

1. část: Emoční dovednosti a kompetence

Tato část je složena ze 12 otázek, které jsou přeloženy autorkou této práce z anglického originálu Emotional Skills and Competences Inventory (ESCQ-SF, Takšić, Mohorić, &

Duran, 2009). Dotazník je tvořen dvěma subškálami, které se zaměřují na rozvoj osobních kompetencí a dovedností. Otázky se pak týkají dvou důležitých aspektů - poznávání vlastních emocí a vnímání emocí ostatních lidí. Prvních 6 otázek zkoumá schopnost jedince rozeznat své vlastní emoce a dalších 6 otázek měří schopnost jedince rozeznat momentální stav emocí ostatních jedinců. Účastníci jsou vyzváni ohodnotit tyto skutečnosti na pětibodové numerické škále (1-5; s popisky: „nikdy-zřídka-občas-obvykle ano-vždy“). (viz Příloha 1, 1. část)

2. část: Emoční regulace

Přeloženo do češtiny autorkou práce z anglického originálu Emotion Regulation questionnaire (ERQ, Gross & John, 1995). K překladu této části autorka použila již existující českou verzi dotazníku z diplomové práce (Marsová, 2016). Dotazník je složen celkem z 10 položek zkoumajících kontrolu a řízení emocí, těchto 10 položek je pak rozděleno do dvou subškál. Prvních 6 položek (vnitřní emoční cítění) zkoumá přehodnocování nových myšlenek, týká se emočních zkušeností a toho, jak se vnitřně cítíme a vnímáme vlastní emoce. Další 4 (vnější emoční projev) položky se zabývají expresivním potlačováním emocí, týkají se našeho emočního projevu a ukazování emocí v rámci mluveného projevu, gest a chování. Respondenti označují odpovědi na Likertově škále hodnocení (1-7; s popisky: „naprosto nesouhlasím-naprosto souhlasím“). (viz Příloha 1, 2. část)

3. část: Sebekritické měřítko

Třetí část je přeložena do češtiny opět autorkou z anglického originálu Agency and Communion Scale (Abele et. al., 2008). Je složena z 16 položek určujících charakterové vlastnosti jedince. Účastníci jsou vyzváni na pětibodové numerické škále (1-5; s popisky: „naprosto nesouhlasím-nesouhlasím-nevím-souhlasím-naprosto souhlasím“) vyznačit, nakolik se s uvedenými charakterovými rysy ztotožňují. (viz Příloha 1, 3. část)

4. část: Pětifaktorový model osobnosti (Big Five Inventory)

Z anglického originálu Short Big Five Inventory (BFI-K; Kovaleva et al., 2013) přeloženo do češtiny autorkou. Dotazník měří 5 základních osobnostních rysů: extraverci, přívětivost, neurotismus, svědomitost a otevřenost novým zkušenostem. Je složený celkem z 21 položek, z nichž každá je hodnocena na pětibodové numerické škále (1-5;

s popisky: „naprosto nesouhlasím - nesouhlasím - neutrální postoj - souhlasím - naprosto souhlasím“). (viz Příloha 1, 4. část)

5. část: Hodnocení aktuálního duševního zdraví

Originální znění dotazníku The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF; Keyes, 2005; Keyes et al., 2008) je do češtiny přeloženo autorkou. Tato část výzkumu se sestává ze 14 položek měřících úroveň well-being: emoční (3 položky), sociální (5 položek) a psychologické (6 položek). Účastníci jsou požádáni, aby vyhodnotili, jak často se během uplynulého měsíce cítili určitým způsobem. Pro hodnocení jim slouží šestibodová numerická škála hodnocení (1-6; s popisky: „nikdy - jednou nebo dvakrát - přibližně jednou týdně - přibližně dvakrát nebo třikrát týdně - téměř každý den -každý den“). (viz Příloha 1, 5. část)

Duševní zdraví je tedy měřeno pomocí emočního, sociálního a psychologického well-being. Emoční well-being Keynes (2008) definuje jako pozitivní vlivy v životě člověka. Mezi tyto pozitivní vlivy pak řadí prožívání štěstí, zaujatost svým vlastním životem a spokojenost se životem. Sociální well-being podle Keynes (2008) zahrnuje sociální přijetí, soudržnost a integraci jedince do společnosti. Psychologický well-being poukazuje na samostatnost, sebpřijetí, osobnostní růst, pozitivní vztahy s okolím, smysl života a sebeurčení.

6. část: Hodnocení celkové životní spokojenosti

Originální anglické znění An overall life satisfaction questionnaire (Bjørnskov, 2010) bylo přeloženo do češtiny autorkou. Jedná se o tří položkový dotazník, kde jsou respondenti vyzváni na desetibodové numerické škále (1-10; s popisky: „naprosto nespokojený – naprosto spokojený“) ohodnotit, jak jsou spokojeni se vztahy s druhými lidmi, sami se sebou a se svým životem celkově. (viz Příloha 1, 6. část)

5.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumným souborem byli studenti studující pouze v České republice napříč různými obory studia. Minimální věková hranice byla stanovena na 18 let, horní věková hranice nebyla stanovena. Z dotazníku bylo po vyřazení slovenských studentů použito celkem 152 respondentů, z nichž 70 (44 %) byli muži a 90 (56 %) ženy. Všichni dotázaní uvedli, že jsou občany České republiky, pouze 8 respondentů uvedlo, že je původem ze

Slovenska. Tito respondenti byli z další analýzy vyřazeni. Nejmladšímu respondentovi bylo 18 let, věk nejstaršího respondenta byl 33 let. Průměrný věk respondentů byl 22,91 (směrodatná odchylka=2,57) let. Použitý výzkumný soubor vzhledem k jeho velikosti nelze považovat za reprezentativní.

Tabulka 2: Rozdělení respondentů dle věkových skupin a podle pohlaví

věk	počet	zastoupení v %
18-20	17	11,2
muži	5	29,4
ženy	12	70,6
21-23	87	57,2
muži	34	39,1
ženy	53	60,9
24-26	40	26,3
muži	22	55
ženy	18	45
27 a více	8	5,3
muži	5	62,5
ženy	3	37,5

Zdroj: vlastní výzkum a zpracování

Tabulka 2 rozděluje respondenty do 4 věkových skupin, kde jsou uvedeny počty studentů i podle pohlaví a jejich relativní četnosti. Největší skupinu tvoří studenti ve věku od 21-23 let (57,2 %), kde je 34 mužů a 53 žen. Nejmenší věkovou skupinu respondentů pak tvoří studenti ve věku 27 a více let (5,3 %), kde je mezi dotazovanými 5 mužů (62,5 %) a 3 ženy (37,5 %).

Tabulka 3: Charakteristiky výzkumného souboru

Charakteristika	Struktura	Počet	%
Obor studia	Vzdělávání	12	7,8 %
	Umění a humanitní vědy	13	8,5 %
	Sociální vědy, žurnalistika a média	14	9,2 %
	Obchod, správa a právo	33	21,7 %
	Přírodní vědy, matematika a informatika	22	14,4 %
	Strojírenství, výroba a konstrukce	18	11,8 %
	Zemědělství, lesnictví, rybolov a veterinaria	6	3,9 %
	Zdraví a sociální péče	12	7,8 %
	jiné	22	14,4 %
Rodinný stav	svobodný/á	93	61,1 %
	v dlouhodobém vztahu	50	32,8 %
	ženatý/vdaná	9	5,9 %
Počet let vzdělání otce (včetně ZŠ)	0-12	38	25 %
	13-15	39	25,6 %
	16-18	49	32,2 %
	19-21	26	17,1 %
Počet let vzdělání matky (včetně ZŠ)	0-12	38	25 %
	13-15	47	30,9 %
	16-18	57	37,5 %
	19-21	10	6,5 %
Velikost města, kde jste žil/a většinu života (počet obyvatel)	méně než 5000	45	29,6 %
	5000-10 000	20	13,1 %
	10 000-100 000	22	14,4 %
	100 000-1 000 000	59	38,8 %
	více než 1000 000	6	3,9 %
Velikost města, kde žijete teď (počet obyvatel)	méně než 5000	29	19,1 %
	5000-10 000	14	9,2 %
	10 000-100 000	12	7,8 %
	100 000-1 000 000	68	44,7 %
	více než 1 000 000	29	19,1 %
Počet členů domácnosti	1-2	39	25,6 %
	3-4	82	53,9 %
	více než 4	31	20,3 %
Počet sourozenců	0	19	12,5 %
	1	92	60,5 %
	2	35	23,0 %
	více než 2	16	10,5 %
Měsíční příjem v domácnosti (Kč)	do 20 000	5	3,4 %
	20 000-30 000	13	8,5 %
	30 000-50 000	41	26,9 %
	50 000-100 000	27	17,7 %
	více než 100 000	16	10,5 %
neodpovědělo	50	32,8 %	

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování

V tabulce (viz Tabulka 3) jsou uvedeny demografické charakteristiky výzkumného souboru. Při volbě oboru studia největší počet respondentů zaškrtnulo možnost “Obchod, správa a právo”, dále pak možnost “jiné”, kde respondenti uváděli další obory jako Mezinárodní studia, Architektura a Cestovní ruch. Na otázku ohledně rodinného stavu 93 (61,1 %) respondentů odpovědělo, že jsou ve stavu “svobodný/á”, 50 (32,8 %) respondentů v dlouhodobém vztahu a 9 (5,9 %) respondentů odpovědělo, že jsou “ženatí/vdaní”. Na otázku “Počet let vzdělání otce/matky” respondenti odpovídali v širokém rozmezí. 38 (25 %) respondentů uvedlo, že jejich otec i matka mají 12 a méně let vzdělání, což vykazuje, že mají ukončené základní vzdělání. 39 (25,6 %) respondentů pak uvedlo, že jejich otec má 13-15 let vzdělání, což znamená dokončené střední vzdělání, u matky tento počet let vzdělání uvedlo celkem 47 (30,9 %) respondentů. Největší počet respondentů uvedlo, že jejich rodiče mají 16-18 let vzdělání, u otce to bylo 49 (32,2 %), u matky 57 (37,5 %) respondentů. Počet let vzdělání v tomto rozmezí může znamenat dokončení bakalářského nebo magisterského stupně vysoké školy. Rozmezí 19-21 let jsou doktorská a další studia. U této možnosti uvedlo 26 respondentů svého otce a 10 respondentů svoji matku.

Na otázku “Velikost města, kde jste žil/a většinu života” odpovědělo 59 (38,8 %) respondentů, že ve větším městě s 100 000-1 000 000 obyvateli. Druhé největší zastoupení mělo 45 (29,6 %) respondentů, kteří odpovídali, že většinu života prožili v obci menší, než 5000 obyvatel. Další respondenti odpovídali, že žili většinu svého života v menších a středních městech o počtu obyvatel 5000-100 000, celkem tuto možnost zvolilo 42 (27,5 %) respondentů. Pouze 6 respondentů odpovědělo, že žilo ve městě nad 1 000 000 obyvatel. Jelikož výzkumný vzorek tvořili studenti pouze v České republice, dá se předpokládat, že těchto 6 (3,9 %) respondentů žilo většinu svého života v hlavním městě. Další otázka navazovala na předchozí a vyzývala respondenty uvést “Velikost města, kde žijí teď”. 68 (44,7 %) respondentů odpovědělo, že žijí ve městě o velikosti 100 000- 1 000 000 obyvatel. Možnost “méně než 5000” tentokrát zvolilo pouze 29 (19,1 %) respondentů, tedy o 16 méně, než v předchozí otázce. 26 (17 %) respondentů odpovědělo, že momentálně žijí ve městech o velikosti 5000-100 000 obyvatel, což je o 16 méně, než v předchozí otázce. Ve městě s více jak 1 000 000 obyvateli, tedy v Praze, momentálně žije až 29 (19,1 %) studentů, což je o 23 více, než dříve.

Na další otázku “Uveďte počet členů domácnosti”, odpovídali respondenti nejčastěji číslem 3-4, celkem tuto možnost zvolilo 82 (53,9 %) respondentů. 39 (25,6 %)

respondentů odpovídalo, že žijí v domácnosti, kde žijí 3-4 lidé a 31 (20,3 %) odpovídalo více, než 4. Více, než polovina dotazovaných (60,5 %) pak uvedla, že má 1 sourozence, na druhém místě uvedlo 35 (23,0 %) dotazovaných počet sourozenců 2. 16 (10,5 %) respondentů uvedlo více, než 2 sourozence a 19 (12,5 %) respondentů odpovídalo, že nemají žádného sourozence. Poslední otázka “Jaký je měsíční příjem domácnosti” byla nepovinná a 41 (26,9 %) dotazovaných neuvedlo odpověď. 41 (26,9 %) respondentů pak uvedlo, že měsíční příjem v jejich domácnosti je v rozmezí 30 000-50 000, 27 (17,7 %) respondentů odpovídalo v rozmezí 50 000-100 000 a 16 (10,5 %) dotazovaných uvedlo, že měsíční příjem v jejich domácnosti je vyšší, než 100 000. 13 (8,5 %) respondentů odpovědělo v rozmezí 20 000-30 000 a pouze 5 (3,4 %) respondentů uvedlo částky menší, než 20 000 Kč.

5.3.1 Shrnutí charakteristik výzkumného souboru

Zpracováním základních demografických otázek bylo ověřeno několik předpokladů. Otázkou na věk a obor studia byl ověřen předpoklad, že výzkumným vzorkem byli pouze studenti ve věku nad 18 let. Postupným rozborem bylo dále zjištěno, že více, než polovina těchto studentů je ve stavu “svobodný/á”. Největší skupina respondentů uvedla, že počet let vzdělání otce i matky je v rozmezí 16-18 let, čímž můžeme předpokládat, že rodiče těchto studentů mají nejméně bakalářský vysokoškolský titul. Při rozboru otázek “Velikost města, kde jste žil/a většinu života” a “Velikost města, kde žijete teď” bylo zjištěno, že studenti se s přibývajícím věkem přesouvají do větších měst, u možnosti “více, než 1 000 000 obyvatel” se počet zvedl dokonce o 23 studentů.

Více než polovina dotazovaných uvedla, že žije v tří nebo čtyřčlenné domácnosti a má pouze jednoho sourozence. Z této otázky můžeme usuzovat, že více, než polovina dotazovaných studentů žije s rodiči a případně se svým sourozencem. Otázka na měsíční příjem v domácnosti byla nepovinná a tak byly získány data pouze od 109 studentů. Většina z těchto respondentů pak uvedla, že se měsíční příjem v jejich domácnosti pohybuje v rozmezí 30 000-100 000 Kč.

5.4 Analýza dat

5.4.1 Hodnocení emoční inteligence

V následujících tabulkách jsou uvedeny popisné statistiky výsledků naměřených v 1. a 2. části. Pomocí dotazníku Emočních dovedností a kompetencí (viz Příloha 1, 1. část)

dotazovaní hodnotí svoje schopnosti pracovat s emocemi vlastními a s emocemi cizími na stupnici od 1 do 5. Pomocí dotazníku Emoční regulace (viz Příloha 1, 2. část) respondenti hodnotí svoje schopnosti regulovat emoce vnitřní a vnější. Respondenti jsou rozděleni do věkových skupin (viz Tabulka 4 a Tabulka 6) a podle pohlaví (viz Tabulka 5 a Tabulka 7).

Tabulka 4: Popisné statistiky - emoční dovednosti a kompetence v závislosti na věku

proměnné	výzkumný soubor	průměr	minimum	maximum	směrodatná odchylka
emoční dovednosti a kompetence (vlastní emoce)	18-20	3,61	2,17	4,67	0,49
	21-23	3,78	2,33	4,83	0,83
	24-26	3,79	2,33	5,00	0,60
	27 a více	3,87	2,17	5,00	0,71
	celý soubor	3,69	2,17	5,00	0,57
emoční dovednosti a kompetence (cizí emoce)	18-20	3,25	2,17	4,17	0,78
	21-23	3,41	1,83	5,00	0,63
	24-26	3,43	1,67	5,00	0,69
	27 a více	3,74	2,17	4,67	0,70
	celý soubor	3,44	1,67	5,00	0,66
emoční dovednosti a kompetence (celkové)	18-20	3,51	2,28	4,41	0,46
	21-23	3,54	2,33	4,45	0,77
	24-26	3,62	2,35	5,00	0,57
	27 a více	3,81	3,04	4,69	0,46
	celý soubor	3,58	2,28	5,00	0,51

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování

Pozn.: stupnice hodnocení emočních dovedností a kompetencí: naprosto nesouhlasím (1)-naprosto souhlasím (7)

Tabulka 4 zachycuje průměrné hodnoty dvou složek emočních dovedností a kompetencí a emočních dovedností a kompetencí celkově v závislosti na věku. Z naměřených hodnot můžeme vidět, že průměry jednotlivých složek v závislosti na věkových skupinách se neliší více, než o 0,6. Nejvyšší průměrné hodnoty byly naměřeny u první proměnné analyzující emoce vlastní. Celkově nejvyšší průměrná hodnota 3,87 se směrodatnou odchylkou 0,71 byla naměřena ve věkové skupině 27 a více let u složky *vlastní emoce*. Nejnižší průměrné hodnoty byly naměřeny u druhé proměnné zkoumající emoce cizí. Celkově nejnižší průměrná hodnota 3,25 se směrodatnou odchylkou 0,78 pak byla naměřena u složky *cizí emoce* ve věkové skupině 18-20 let. Pro obě složky pozorujeme stejný trend, kdy nejvyšší naměřené hodnoty se objevují ve věkové skupině 27 a více let. Tyto hodnoty pak mírně rostou s přibývajícím věkem. Celkově můžeme říci, že pro náš výzkumný soubor se při hodnocení emočních dovedností a kompetencí v závislosti na

věku neobjevuje žádná významná signifikance, jelikož se naměřené průměrné hodnoty liší pouze o desetiny.

Tabulka 5: Popisné statistiky - emoční dovednosti a kompetence v závislosti na pohlaví

proměnné	výzkumný soubor	průměr	minimum	maximum	směrodatná odchylka
emoční dovednosti a kompetence (vlastní emoce)	celý soubor	3,69	2,17	5,00	0,57
	muži	3,69	2,33	5,00	0,59
	ženy	3,70	2,17	5,00	0,56
emoční dovednosti a kompetence (cizí emoce)	celý soubor	3,44	1,67	5,00	0,66
	muži	3,41	1,67	5,00	0,74
	ženy	3,46	2,00	5,00	0,60
emoční dovednosti a kompetence (celkové)	celý soubor	3,58	2,28	5,00	0,51
	muži	3,56	2,28	4,85	0,56
	ženy	3,59	2,40	5,00	0,48

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování

Pozn.: stupnice hodnocení emočních dovedností a kompetencí: naprosto nesouhlasím (1)-naprosto souhlasím (7)

Tabulka 5 zachycuje průměrné hodnoty dvou složek emočních dovedností a kompetencí a emočních dovedností a kompetencí celkově v závislosti na pohlaví. Z naměřených hodnot můžeme vidět, že průměry jednotlivých složek v závislosti na pohlaví se neliší více, než o 0,3. Nejvyšší naměřené hodnoty byly zjištěny u složky *vlastní emoce*. Celková nejvyšší průměrná hodnota 3,70 se směrodatnou odchylkou 0,56 byla naměřena u žen. Nejnižší průměrné hodnoty pak byly naměřeny u složky *cizí emoce*. Celkově nejnižší průměrná hodnota činila 3,41 se směrodatnou odchylkou 0,74 a byla naměřena u mužů. Po analýze našeho výzkumného souboru v rámci sledování závislosti emočních dovedností a kompetencí na pohlaví můžeme říci, že se neprojeví žádné významné signifikance z důvodu rozdílu v naměřených hodnotách, které se lišily pouze v desetinných číslech.

Tabulka 6: Popisné statistiky - emoční regulace v závislosti na věku

proměnné	výzkumný soubor	průměr	minimum	maximum	směrodatná odchylka
emoční regulace (vnitřní emoční cítění)	18-20	3,91	2,17	5,50	1,00
	21-23	4,09	2,17	6,17	0,92
	24-26	4,23	2,33	6,33	1,00
	27 a více	4,44	3,33	5,33	0,85
	celý soubor	4,13	2,17	6,33	0,94
emoční regulace (vnější emoční projev)	18-20	4,53	1,75	6,50	1,13
	21-23	4,56	1,00	7,00	1,04
	24-26	4,75	2,25	6,25	1,05
	27 a více	5,25	4,25	7,00	0,95
	celý soubor	4,64	1,00	7,00	1,05
emoční regulace (celková)	18-20	4,14	2,23	5,76	0,92
	21-23	4,26	1,85	6,11	0,82
	24-26	4,42	2,73	6,12	0,91
	27 a více	4,44	3,33	5,33	0,85
	celý soubor	4,32	1,85	6,12	0,85

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování

Pozn.: stupnice hodnocení emočních dovedností a kompetencí: nikdy (1)-zřídka (2)-občas (3)-obvykle ano (4)-vždy (5)

Tabulka 6 zachycuje průměrné hodnoty dvou složek emoční regulace a emoční regulace celkově v závislosti na věku. Z naměřených hodnot můžeme vidět, že průměry jednotlivých složek v závislosti na věkových skupinách se neliší více, než o 0,8. Nejvyšší průměrné hodnoty byly naměřeny u druhé proměnné analyzující vnější emoční projev. Celkově nejvyšší průměrná hodnota 5,25 se směrodatnou odchylkou 0,95 byla naměřena ve věkové skupině 27 a více let u složky *vnější emoční projev*. Nejnižší průměrné hodnoty byly naměřeny u první proměnné zkoumající vnitřní emoční cítění. Celkově nejnižší průměrná hodnota 3,91 se směrodatnou odchylkou 1,00 pak byla naměřena u složky *vnitřní emoční cítění* ve věkové skupině 18-20 let. Pro obě složky pozorujeme stejný trend, kdy nejvyšší naměřené hodnoty se objevují ve věkové skupině 18-20 let a tyto hodnoty pak postupně mírně rostou. Celkově můžeme říci, že pro náš výzkumný soubor se při hodnocení emoční regulace v závislosti na věku projevuje pouze mírná signifikance, kdy s přibývajícím věkem hodnotí respondenti svoji schopnost regulace emocí lépe.

Tabulka 7: Popisné statistiky - emoční regulace v závislosti na pohlaví

proměnné	výzkumný soubor	průměr	minimum	maximum	směrodatná odchylka
emoční regulace (vnitřní emoční cítění)	celý soubor	4,13	2,17	6,33	0,94
	muži	3,86	2,17	5,83	0,84
	ženy	4,47	2,33	6,33	0,96
emoční regulace (vnější emoční projev)	celý soubor	4,64	1,00	7,00	1,05
	muži	4,55	1,75	7,00	0,93
	ženy	4,77	1,00	7,00	1,19
emoční regulace (celková)	celý soubor	4,32	1,85	6,12	0,85
	muži	4,11	2,21	5,68	0,72
	ženy	4,58	1,85	6,12	0,94

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování

Pozn.: stupnice hodnocení emočních dovedností a kompetencí: nikdy (1)-zřídka (2)-občas (3)-obvykle ano (4)-vždy (5)

Tabulka 7 zachycuje průměrné hodnoty, dvou složek emoční regulace a emoční regulace celkově, v závislosti na pohlaví. Z naměřených hodnot můžeme vidět, že průměry jednotlivých složek v závislosti na pohlaví se neliší více, než o 0,9. Nejvyšší naměřené hodnoty byly zjištěny u složky *vnější emoční projev*. Celková nejvyšší průměrná hodnota 4,77 se směrodatnou odchylkou 1,19 byla naměřena u žen. Nejnižší průměrné hodnoty pak byly naměřeny u složky *vnitřní emoční cítění*. Celkově nejnižší průměrná hodnota činila 3,86 se směrodatnou odchylkou 0,84 a byla naměřena u mužů. Z naměřených hodnot lze konstatovat, že pro náš výzkumný soubor platí, že ženy mají lepší schopnost emoční regulace, než muži.

5.4.2 Hodnocení well-being

V následujících tabulkách jsou uvedeny popisné statistiky z výsledků naměřených v 5. části pomocí dotazníku duševního zdraví (The Mental Health Continuum) (viz Příloha 1, 5. část), kterým měříme hodnoty jednotlivých složek well-being. Dotazovaní hodnotí míru emočního, sociálního a psychologického well-being pomocí stupnice od 1 do 6. Respondenti jsou rozděleni do věkových skupin (viz Tabulka 8) a podle pohlaví (viz Tabulka 9).

Tabulka 8: Popisné statistiky - well-being v závislosti na věku

proměnná	rozložení věku	průměr	minimum	maximum	směrodatná odchylka
emoční well-being	18-20	4,39	2,67	6,00	1,04
	21-23	4,21	2,00	6,00	0,92
	24-26	4,22	1,00	6,00	0,99
	27 a více	4,46	2,33	6,00	1,02
	celý soubor	4,25	1,00	6,00	0,95
sociální well-being	18-20	3,48	1,80	5,20	1,09
	21-23	2,88	1,20	5,20	0,90
	24-26	3,53	1,20	6,00	1,09
	27 a více	3,75	2,80	4,80	0,73
	celý soubor	3,16	1,20	6,00	1,02
psychologický well-being	18-20	4,12	2,67	5,67	0,75
	21-23	3,59	1,00	5,33	0,91
	24-26	4,15	1,67	6,00	0,99
	27 a více	4,23	3,50	5,17	0,72
	celý soubor	3,83	1,00	6,00	0,94
celkový well-being	18-20	3,95	2,42	5,33	0,78
	21-23	3,48	1,81	4,88	0,66
	24-26	3,93	1,86	5,04	0,81
	27 a více	4,11	3,22	4,90	0,68
	celý soubor	3,68	1,81	5,33	0,75

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování.

Pozn.: stupnice hodnocení well-being: nikdy (1) - jednou nebo dvakrát (2) - přibližně jednou týdně (3) - přibližně dvakrát nebo třikrát týdně (4) - téměř každý den (5) - každý den (6)

Tabulka 8 zachycuje průměrné hodnoty tří složek well-being a celkového well-being v závislosti na věkových skupinách. Z naměřených hodnot můžeme vidět, že průměry jednotlivých složek v závislosti na věkových skupinách se neliší více, než o jednotku. U všech tří složek byly největší průměrné hodnoty úrovně well-being naměřeny u věkové skupiny 27 a více. Nejnižší průměrné hodnoty naopak vždy vykazuje věková skupina 21-23 let. U emočního, sociálního i psychologického well-being pozorujeme u všech věkových skupin stejné trendy. Průměrné hodnoty naměřené u věkové skupiny 18-20 jsou vždy vyšší, než průměrné hodnoty naměřené u věkové skupiny 21-23. S přibývajícím věkem poté hodnoty u všech proměnných zase mírně narůstají. Nejvyšší průměrná hodnota 4,46 se směrodatnou odchylkou 1,02 byla naměřena u proměnné *emoční well-being*, a to ve věkové skupině 27 a více. Nejnižší naměřená průměrná hodnota se objevila u proměnné *sociální well-being* ve věkové skupině 21-23. Celkově nejvyšší průměrná úroveň well-being 4,11 se směrodatnou odchylkou 0,68 byla naměřena u věkové skupiny 27 a více, na druhém místě to byla věková skupina 18-20 s hodnotou 3,95 a směrodatnou

odchylkou 0,78, dále pak věková skupina 24-26 s průměrnou hodnotou 3,93 a směrodatnou odchylkou 0,81. Nejnižší průměrná úroveň celkového well-being byla naměřena u věkové skupiny 21-23 let. Podle výše naměřených hodnot bylo tedy pro náš výzkumný soubor českých studentů zjištěno, že od 21 let s přibývajícím věkem úroveň emočního, sociálního i psychologického well-being mírně roste.

Tabulka 9: Popisné statistiky - well-being v závislosti na pohlaví

proměnné	výzkumný soubor	průměr	minimum	maximum	směrodatná odchylka
emoční well-being	celý soubor	4,25	1,00	6,00	0,95
	muži	4,20	1,00	6,00	0,97
	ženy	4,28	2,00	6,00	0,94
sociální well-being	celý soubor	3,16	1,20	6,00	1,02
	muži	3,42	1,20	6,00	1,00
	ženy	2,96	1,20	5,20	0,99
psychologický well-being	celý soubor	3,83	1,00	6,00	0,94
	muži	3,98	1,00	6,00	1,01
	ženy	3,71	1,33	5,67	0,88
celkový well-being	celý soubor	3,68	1,81	5,33	0,75
	muži	3,82	1,81	5,04	0,71
	ženy	3,57	1,83	5,33	0,76

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování

Pozn.: stupnice hodnocení well-being: nikdy (1) - jednou nebo dvakrát (2) - přibližně jednou týdně (3) - přibližně dvakrát nebo třikrát týdně (4) - téměř každý den (5) - každý den (6)

Tabulka 9 zachycuje průměrné hodnoty tří složek well-being a celkového well-being v závislosti na pohlaví. Z naměřených hodnot můžeme vidět, že průměry jednotlivých složek v závislosti na pohlaví se neliší více, než o jednotku. U proměnných *sociální* a *psychologický well-being* byly mírně vyšší průměrné hodnoty naměřeny vždy u mužů. U proměnné *emoční well-being* byly vyšší průměrné hodnoty naměřené u žen. Nejnižší průměrná hodnota při porovnání všech tří složek well-being pro celý výzkumný soubor i obě pohlaví byla naměřena u proměnné *sociální well-being*, a to 3,16 se směrodatnou odchylkou 1,02. Celkově nejnižší průměrná hodnota 2,96 se směrodatnou odchylkou 0,99 byla naměřena u žen u proměnné *sociální well-being*. Nejvyšší průměrná hodnota při porovnání všech tří složek well-being pro celý výzkumný soubor i obě pohlaví pak byla naměřena u proměnné *emoční well-being*, a to 4,25 se směrodatnou odchylkou 0,95. Celkově nejvyšší průměrná hodnota 4,28 pak byla naměřena u žen v rámci proměnné *emoční well-being*. Průměrná hodnota celkového well-being činí 3,68 se směrodatnou

odchylkou 0,75. Po porovnání všech hodnot bylo zjištěno, že muži v rámci našeho výzkumného souboru českých studentů hodnotí svoji úroveň well-being lépe, než ženy.

5.4.3 Analýza faktorů ovlivňujících well-being

Metoda vícenásobné lineární regrese byla vypočítána pro predikci míry závislosti závisle proměnné na nezávisle proměnných. Jako závisle proměnná byl zvolen well-being. Nezávisle proměnné vychází ze subškál jednotlivých dotazníků týkajících se emoční inteligence a jsou stanoveny ve výzkumných otázkách. Celkem bylo stanoveno a následně analyzováno 6 nezávisle proměnných:

- pohlaví
- věk
- vnitřní emoční citění
- vnější emoční projev
- emoční dovednosti a kompetence v rámci vlastních emocí
- emoční dovednosti a kompetence v rámci cizích emocí

Zjišťujeme, do jaké míry těchto 6 nezávisle proměnných predikuje závisle proměnnou. Na základě určení všech vstupních proměnných pak byla provedena kroková regresní analýza, pomocí které byly z modelu některé proměnné vyloučeny z důvodu neprokázané signifikance ve vlivu na well-being. Věk, pohlaví, vnitřní emoční citění a emoční dovednosti a kompetence v rámci cizích emocí tak byly z modelu vyloučeny. Dále pracujeme už jen s proměnnými, u kterých byl zjištěn vliv na well-being. Výsledky analýzy jsou pak interpretovány v následujících tabulkách.

Tabulka 10: Shrnutí modelu

R	0,412783
R ²	0,17039
R ² (upravené)	0,153574
Sm. chyba odhadu	0,689629
F (3, 148)	10,1323689
p	0,00000412215923

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování

Z modelu (viz Tabulka 10) můžeme interpretovat následující výsledky. Pomocí signifikantní regresní rovnice interpretujeme: ($F(3, 148) = 10,1323689$, $p < ,000$), s hodnotou R^2 ,17039.

Tabulka 11: Analýza modelu

	b*(beta)	Sm. chyba z b*(beta)	b	Sm.chyba z b	T (148)	p-hodnota
Absolutní člen			2,022204	0,462150	4,37564	0,000023
emoční regulace (vnější emoční projev)	0,282252	0,075866	0,200767	0,053963	3,72024	0,000282
emoční dovednosti a kompetence (vlastní emoce)	0,219239	0,075452	0,28637	0,098555	2,90568	0,004228

Zdroj: vlastní výzkum, vlastní zpracování

Podrobnější analýzu můžeme vidět v Tabulce 11. Predikovaná úroveň well-being respondentů se pak rovná hodnotám b ; 2,022204 (absolutní člen) + 0,200767 (emoční projev) + 0,28637 (vlastní emoce), kde *emočního projev* je kódován hodnotami 1 = nikdy, 2 = zřídka, 3 = občas, 4 = obvykle ano, 5 = vždy a *vlastní emoce* jsou kódovány hodnotami od 1 = naprosto nesouhlasím do 7 = naprosto souhlasím. Úroveň well-being u respondentů roste o 0,200767 jednotky pro každou jednotku *emočního projevu* a o 0,28637 pro každou jednotku *vlastních emocí*. Oba prediktory; *emoční projev* a *vlastní emoce* pak vykazují vliv na well-being, kdy jeho úroveň predikují ze 17 %.

5.5 Interpretace výsledků

Po analýze dat z vlastního výzkumu je třeba interpretovat odpovědi na výzkumné otázky, které byly definovány na začátku empirické části v rámci cílů práce.

VO1: Ovlivňuje věk a pohlaví emoční inteligenci?

První výzkumná otázka se ptá na vliv základních demografických faktorů (věk a pohlaví) na emoční inteligenci. V rámci vlastního výzkumu interpretujeme emoční inteligenci pomocí *emočních dovedností a kompetencí*, kde sledujeme *vlastní emoce* a *cizí emoce* a pomocí *emoční regulace*, kde sledujeme *vnitřní emoční citění* a *vnější emoční projev*. Vliv věku i pohlaví na emoční inteligenci byl zjišťován pomocí porovnání průměrných hodnot z jednotlivých položek dotazníků (viz Příloha 1, 1. a 2. část).

Výzkumný soubor byl rozdělen celkem do 4 věkových skupin (18-20, 21-23, 24-26, 27 a více let) a poté podle pohlaví. Při porovnání průměrných hodnot naměřených pro *vlastní emoce* a *cizí emoce* bylo zjištěno, že respondenti ovládají lépe *vlastní emoce*. Dále bylo zjištěno, že respondenti regulují lépe *vnější emoční projev* než *vnitřní emoční citění*. Ženy ovládají *vlastní emoce* i *cizí emoce*, *vnější emoční projev* i *vnitřní emoční citění*

lépe, než muži. V rámci věkových skupin jsme pozorovali rostoucí trend. S přibývajícím věkem mírně rostlo jak *zvládání vlastních a cizích emocí*, tak regulace *vnějšího emočního projevu a vnitřního emočního cítění*. Z analýzy vlastního výzkumu bylo tedy zjištěno, že věk a pohlaví do určité míry ovlivňuje emoční inteligenci. Rozdíly ve všech průměrných hodnotách se lišily pouze v desetínách, hovoříme tedy pouze o velice nízkém vlivu.

VO2: Jaký vliv má věk na úroveň well-being?

Vliv věku na well-being byl zjišťován pomocí porovnání průměrných hodnot z jednotlivých položek dotazníku (viz Příloha 1, 5. část) a následně regresním modelem. Výzkumný soubor byl rozdělen celkem do 4 věkových skupin (18-20, 21-23, 24-26, 27 a více let). Z vlastního výzkumu bylo zjištěno, že respondenti všech věkových skupin nejlépe hodnotí emoční úroveň well-being, dále psychologickou a poté sociální. Z naměřených hodnot bylo dále zjištěno, že průměrné hodnoty u všech tří složek od 18 do 21 let rostou a od 21 dále s přibývajícím věkem velice mírně klesají. Všechny průměrné hodnoty se lišily pouze o desetiny a vliv je tedy pro náš výzkumný soubor zanedbatelný, což bylo potvrzeno i v regresní analýze, kde byl věk pomocí krokového modelu z analýzy úplně vyřazen.

VO3: Jaký vliv má pohlaví na úroveň well-being?

Vliv pohlaví na úroveň well-being jsem zjišťovala pomocí porovnání průměrných hodnot z jednotlivých položek dotazníku (viz Příloha 1, 5. část) a následně pomocí regresního modelu. Výzkumný soubor byl rozdělen podle pohlaví. Celkový well-being byl měřen pomocí emočního, sociálního a psychologického well-being. Ženy hodnotily úroveň svého emočního well-being lépe, než muži. U sociálního a psychologického složky to bylo naopak. Vzhledem k velice malým rozdílům v průměrných hodnotách můžeme pro náš výzkumný soubor interpretovat téměř žádný vliv pohlaví na úroveň well-being. Tento výsledek se potvrdil i v regresním modelu, kde bylo pohlaví pomocí krokového modelu z analýzy úplně vyřazeno.

VO4: Jaký vliv má emoční regulace na úroveň well-being?

V rámci vlastního výzkumu interpretujeme emoční regulaci pomocí *vnitřního emočního cítění* a *vnějšího emočního projevu*. Vliv obou složek emoční regulace na úroveň well-being jsem zjišťovala pomocí analýzy regresního modelu. Z modelu bylo zjištěno, že *vnitřní emoční cítění* nemá v rámci zkoumaného výzkumného souboru žádný signifikantní vliv na úroveň well-being. U vnějšího emočního projevu byla zjištěna

korelace společně s další proměnnou. *Vnější emoční projev* tak predikuje úroveň well-being, společně s proměnnou *vlastní emoce*, ze 17 %.

VO5: Jaký vliv mají emoční dovednosti a kompetence na úroveň well-being?

V rámci vlastního výzkumu interpretujeme emoční dovednosti a kompetence pomocí *vlastních emocí* a *cizích emocí*. Vliv obou složek emočních dovedností a kompetencí na úroveň well-being byl zjišťován pomocí analýzy regresního modelu. Z modelu bylo zjištěno, že *cizí emoce* nemají v rámci zkoumaného výzkumného souboru žádný signifikantní vliv na úroveň well-being. U *vlastních emocí* byla zjištěna korelace společně s další proměnnou. *Vlastní emoce* tak predikují úroveň well-being, společně s proměnnou *vnější emoční projev*, ze 17 %.

6 Diskuze

Z vlastního výzkumu bylo zjištěno, že věk ani pohlaví nemají pro výzkumný soubor žádný význačný vliv na úroveň well-being. Tento závěr však nelze zobecňovat, limitem mohl být malý věkový rozptyl, kdy výzkum byl omezen pouze na studenty. Při sledování vlivu věku by bylo dobré se zaměřit na věkové skupiny napříč všemi generacemi. Zjištění z této práce však podporuje výzkum Blatného (2005), který provedl studii vlivů na osobní pohodu (well-being) na reprezentativním vzorku české populace. Výsledky této studie ukázaly, že well-being není determinován demografickými faktory, jako je věk a pohlaví.

Další studii pak představil Bar-On (2012). Tento autor ve svém výzkumu o vlivu některých složek emoční inteligence na subjektivní well-being použil taktéž vícenásobnou regresní analýzu a dospěl k podobnému závěru jako v této bakalářské práci. Bar-On (2005) měřil vztah mezi emoční inteligencí a well-being pomocí vícenásobné regresní analýzy na vzorku 3 385 respondentů. Výsledky ukázaly, že tyto dva konstrukty spolu významně korelují. Bar-On (2012) v rámci svého výzkumného souboru prokázal, že složky emoční inteligence jako sebeúcta („*Self Regard*“), štěstí („*Happiness*“) a sebeuvědomění („*Self-Actualization*“) mají významný vliv na well-being jedince. Pomocí výzkumu této bakalářské práce byla zjištěna pouze nízká signifikance emoční inteligence a well-being. Problém mohl nastat ve volbě složek emoční inteligence, kdy Bar-On zvolil konkrétní prvky jako sebeúcta, štěstí nebo sebeuvědomění, avšak v této bakalářské práci byly jako složky emoční inteligence zvoleny obecné faktory; zvládnutí emocí vlastních a cizích nebo emoční projev a emoční citění. Limity tohoto výzkumu oproti Bar-On (2012) studii mohly nastat samozřejmě také v počtu respondentů a ve věkovém rozložení.

Obecně můžeme charakterizovat jako největší limity ve výzkumu této bakalářské práce nízký počet respondentů a nerovnoměrné věkové rozložení. Dalším limitem by mohlo být nerovnoměrné rozložení pohlaví, kdy více, než polovina respondentů byly ženy a muži tvořili poměrně menší část. Ze zpracování lineární rešerše se by se mohlo předpokládat, že emoční inteligence bude mít větší vliv na well-being, než bylo zjištěno ve vlastním výzkumu. Složky emoční inteligence predikují well-being pouze ze 17 %. Takto nízkou korelaci můžeme vysvětlit případným vlivem dalších faktorů, které do vlastního výzkumu nebyly zahrnuty. Případný vliv dalších faktorů, které by predikovaly well-being by se dal zjistiť v širším výzkumu, který by zpracoval všechny dotazníky.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké faktory ovlivňují subjektivně prožívané pocity štěstí, tedy well-being a jejich případný vliv analyzovat a poté interpretovat výsledky. Byl proveden vlastní výzkum, ze kterého byla data zpracována pomocí statistických metod. Pomocí popisných statistik byla analyzována data měřící emoční inteligenci a její subškály, dále základní demografické faktory, tedy věk a pohlaví. Všechny tyto faktory byly analyzovány kvůli předpokládanému vlivu na well-being a jeho emoční sociální a psychologickou složku.

Mírná signifikance byla zjištěna ve vlivu věku na emoční inteligenci. Pro výzkumný soubor v této práci platí, že s přibývajícím věkem roste schopnost regulace jak vnitřních emocí, tak vnějšího emočního projevu a regulace vlastních i cizích emocí. Toto zjištění můžeme dát do souvislosti se sledováním vlivu věku na složky well-being. Kdy u složky emoční well-being se projevila stejná tendence jako u vlivu věku na emoční inteligenci. S rostoucím věkem pro charakterizovaný výzkumný soubor roste úroveň dosahování emočního well-being. S tímto zjištěním vyvstává předpoklad, že emoční well-being pak bude záviset na emoční inteligenci. Statistickou analýzou poté bylo dokonce zjištěno, že na well-being mají vliv některé prvky emoční inteligence a to emoční dovednosti a kompetence a emoční regulace. Konkrétně největší signifikanci vykazovaly schopnosti jedince regulovat vnější emoční projev a schopnosti ovládat vlastní emoce.

V rámci dalšího zkoumání demografických faktorů a jejich vlivu na celkový well-being bylo však zjištěno, že pohlaví ani věk nemají žádný signifikantní vliv na úroveň celkového well-being respondentů. Mírný vliv věku se projevil pouze u emoční složky well-being, avšak do regresního modelu byl zařazen celkový well-being v rámci kterého sociální ani psychologický well-being nevykazují žádnou významnou korelaci s věkem ani pohlavím. Věk i pohlaví byli potom díky krokovému modelu z analýzy vyřazeny, protože v dostatečné míře nepredikují well-being.

Vlastní výzkum by mohl být využit v rámci širšího mezinárodního výzkumu. Komparace dat ze zemí zapojených do výzkumu pak proběhne na základě rozdílného kulturního pozadí. Na současně zpracovaná data by se dalo navázat analýzou dalších částí dotazníků a zkoumáním vzájemných vlivů jednotlivých částí. Pokračováním výzkumu by se nabízely další výzkumné otázky a to zejména otázky týkající se dalších demografických faktorů a vlivu charakterových rysů na well-being. Takto ukončená bakalářská práce by se také dala dále rozvinout a zpracovat jako diplomová práce.

Zdroje

ABELE, A. E., Uchronski, M., Suitner, C., & Wojciszke, B. Towards an operationalization of the fundamental dimensions of agency and communion: Trait content ratings in five countries considering valence and frequency of word occurrence. *European Journal of Social Psychology*, 2008, 38, 1202–1217.

BAR-ON, Reuven, Kobus MAREE a Maurice J. ELIAS. *Educating people to be emotionally intelligent*. Westport, Conn.: Praeger Publishers, 2007. 344 s. ISBN 9780275993634.

BAR-ON, Reuven. *The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing, Emotional Intelligence - New Perspectives and Applications*, Prof. Annamaria Di Fabio (Ed.), 2012. ISBN: 978-953-307-838-0. 23 s.

BENATAR, David. *Nebýt či být: o utrpení, které přináší příchod na tento svět*. Praha: Dybbuk, 2013. 304 s. ISBN 9788074380853.

BENTHAM, Jeremy. *An Introduction to the principles of moral and legislation*. New York, NY: Hafner, 1948. [online]. [cit. 2018-03-20]. Dostupné z: <<http://econlib.org/library/Bentham/bnthPML.html>>

BJØRNSKOV, C. How comparable are Gallup World Poll life satisfaction data? *Journal of Happiness Studies*, 11, 2010, s. 41-60.

BLATNÝ, Marek. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2747-9.

BLATNÝ, Marek, ed. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: MSD, 2005. ISBN 80-86633-35-7.

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. *Psyché* (Grada). ISBN 9788024734347.

BRUNI, Luigino a PIER LUIGI PORTA. *Economics and Happiness Framing the Analysis*. Oxford: OUP Oxford, 2005. ISBN 9780191536700.

CANTRIL, Hadley. The pattern of human concerns. 2nd print. New Brunswick: Rutgers university press, c1965. 427 s. ISBN 0813505100.

DAVID, Susan A., Ilona BONIWELL a Amanda Conley AYERS. THE OXFORD HANDBOOK OF HAPPINESS. Oxford: OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2014. ISBN 9780198714620. s. 11-12.

DELLE, A. F. et al. Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 26, 2016. Dostupné z: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>>

DECI, E. L. a RYAN, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Springer Science+Business Media, 1985. Perspectives in social psychology. ISBN 978-1-4899-2273-1.

DECI, E. L., RYAN, R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal Of Happiness Studies* [online]. (2008, Mar), 9(1): 1-11. [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: Academic Search Ultimate.

DIENER, E. & Biswas-Diener, R. *Social Indicators Research* [online]. (2002) 57: 119. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <<https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>>

DIENER, E. a EDITOR. The science of well-being the collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer, 2009. ISBN 9789048123506. s.11

DIENER, E. Subjective well-being, *Psychological Bulletin* 95, 1984, p. 542–575.

DIENER, E., & Biswas Diener, R. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishing. 2008, 304 s. ISBN 978-1405146616.

DECI, E. a RICHARD M. RYAN. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Boston, MA: Springer US, 1985. ISBN 9781489922717.

FERGUSON, H. The science of pleasure: cosmos and psyche in the bourgeois world view / Harvie Ferguson. London; New York: Routledge, 1990.

GAGNÉ, Marylène. The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory. New York: Oxford University Press, 2014. ISBN 9780199794911.

GOLDIE, Peter. The emotions: a philosophical exploration. 2. printing. New York: Oxford University Press, 2002. ISBN 9780199253043. str. 11

GOLEMAN, Daniel. Emotional intelligence. 10th anniversary ed. New York: Bantam Books, 2006. ISBN 9780553903201.

GOLEMAN, Daniel. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995. ISBN: 9780553095036.

GROSS, J. J. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press, c2007. ISBN 9781593851484.

GROSS, J. J., SHEPPES, G., URRY, H.L. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. 2011. In PAMELA L. PERREWÉ, CHRISTOPHER C. ROSEN a JONATHAN R.B. HALBESLEBEN. The role of emotion and emotion regulation in job stress and well being. Bradford: Emerald Group Publishing Limited, 2013. ISBN 9781781905869.

GROSS, J. J., & John, O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2003, s. 348–362.

CHRISTOPHER, J. Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal Of Counseling And Development* [online]. (1999, Jan 1), 77(2): 141-152. [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: Scopus®.

CHURCH, A. T. Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 507-534, 2013.

KAHNEMAN, Daniel, DIENER, E. AND NORBERT SCHWARZ a EDITORS. Well-being the foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation, 1999. ISBN 9781610443258.

KASHDAN, T.B., Biswas-Diener, R., King, L. A. Reconsider happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3. 2008. 219-233.

KAGAN, S. The limits of well-being. In E. F. Paul, F. D. Miller, Jr., & J. Paul (Eds.), *The good life and the human good*. Cambridge: Cambridge University Press. 1992, 169-189.

KING, L., Hicks, J., Krull, J., & Del Gaiso, A. Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal Of Personality And Social Psychology*. [online]. 90(1), 2006. 179-196. [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <doi:10.1037/0022-3514.90.1.179>

KOVALEVA, A., Beierlein, C., Kemper, C.J., & Rammstedt, B. Psychometric properties of the BFI-K: A cross-validation study. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 13, 2013, 34—50.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 9788024744360.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. Psychologie (Portál). ISBN 978-80-262-0978-2.

LAMPE, K. *The Birth of Hedonism*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2015. ISBN 9781400852499.

LEVIN, J. S., Chatters, L. M. Religion, health, and psychological well-being in older adults. *Journal of Aging and Health* [online]. 10,504 – 531, 1998. [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: <DOI: 10.1177/089826439801000406>

MARSOVÁ, Kristýna. *Vztah emočního uvědomění, emoční regulace a emočního prožívání u adolescentů* Brno, 2016. Diplomová práce. Masarykova Univerzita v Brně, Fakulta sociálních studií, obor Psychologie, 2016-06-13. str.60

MASTERS, J.C. Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In GROSS, James J. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, c2007. ISBN 9781593851484.

McMAHAN, E. A., & Estes, D. Hedonic versus Eudaimonic Conceptions of Well-Being: Evidence of Differential Associations with Self-Reported Well-Being. *Social Indicators Research* [online]. 103 (1), 2011. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9698-0>

PAMELA L. PERREWÉ, CHRISTOPHER C. ROSEN a JONATHAN R.B. HALBESLEBEN. The role of emotion and emotion regulation in job stress and well being. Bradford: Emerald Group Publishing Limited, 2013. ISBN 9781781905869.

PLETZER, Marc. Emoční inteligence: jak ji rozvíjet a využívat. Praha: Grada, 2009. ISBN 9788024730578. str. 14

REICHEL, Wolfgang. Osobní IQ trenér: cvičení pro rozvoj myšlení a trénink paměti + velký IQ test. Praha: Grada, 2014. ISBN 9788024751764. str. 10

RYAN, R. M., DECI, E. L. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9. 2000. 139-170.

RYAN, R.M. and E.L. DECI: 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', in S. Fiske (ed.), *Annual Review of Psychology* (Annual Reviews Inc., Palo Alto, CA), Vol. 52, 2001, s. 141–166.

RYAN, Richard M. a DECI, Edward L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017. ISBN 9781462528769.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada, 2012. *Psyché* (Grada). ISBN 9788024735078. s 11-13.

SELIGMAN E. P., Martin. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Atria, 2012. ISBN 9781439190760.

SALOVEY Peter, MARC A. BRACKETT a JOHN D. MAYER. Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model. 2. print. Port Chester, N.Y: Dude Pub, 2004. ISBN 9781887943727.

SINGH, Reena. Impact of Personality, Emotional Intelligence, Intrinsic Motivation and well-being. Raleigh, NC: Laxmi Book Publication, 2016. ISBN 97813651825419.

ŠOLCOVÁ, I. KEBZA, V. OSOBNÍ POHODA VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ: ČESKÁ ČÁST STUDIE. : Well-being in university students: Czech part of the study. *Ceskoslovenska Psychologie*. 129-139, Apr. 2009. ISSN: 0009062X.

TAKŠIČ, V., Mohorić, T., & Duran, M. Emotional skills and competence questionnaire (ESCQ) as a self-report measure of emotional intelligence. *Horizons of Psychology*, 18(3), 7-21, 2009.

WEISSKOPF, Walter A. "The Duality of Human Existence: An Essay on Psychology and Religion. David Bakan ," *American Journal of Sociology* [online]. 73, no. 3 (Nov., 1967): 368-369. [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: <<https://doi.org/10.1086/224499>>

WHO, 2014. *WHO/Mental Health: a state of well-being* [online]. [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: <http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/>

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pětifaktorový model osobnosti	24
Tabulka 2: Rozdělení respondentů dle věkových skupin a podle pohlaví.....	29
Tabulka 3: Charakteristiky výzkumného souboru	30
Tabulka 4: Popisné statistiky - emoční dovednosti a kompetence v závislosti na věku.	33
Tabulka 5: Popisné statistiky - emoční dovednosti a kompetence v závislosti na pohlaví	34
Tabulka 6: Popisné statistiky - emoční regulace v závislosti na věku.....	35
Tabulka 7: Popisné statistiky - emoční regulace v závislosti na pohlaví.....	36
Tabulka 8: Popisné statistiky - well-being v závislosti na věku	37
Tabulka 9: Popisné statistiky - well-being v závislosti na pohlaví.....	38
Tabulka 10: Shrnutí modelu	39
Tabulka 11: Analýza modelu.....	40

Přílohy

Příloha 1

V následující studii bychom chtěli zjistit, jak jednotlivci vnímají, rozumí a dokáží ovládat své emoce, ať už jde o emoce projevené vůči sobě nebo ostatním; a jak tyto charakteristiky souvisejí s jejich spokojeností. Na konci dotazníku najdete podrobnější informace a můžete se seznámit s hlavní myšlenkou a hypotézami studie.

Čtete prosím otázky pozorně a označte odpověď, která se k Vám nejlépe hodí. Odpovídejte rychle, bez dlouhého přemýšlení o otázkách. Není to test a neexistuje žádná špatná nebo správná odpověď. Vyplnění celého dotazníku Vám zabere přibližně 15-20 minut.

Vaše odpovědi a výsledek je naprosto anonymní. Pokud máte zájem, výsledky Vám můžeme poslat na email (bližší postup je popsán na konci dotazníku), jakmile budeme mít všechna potřebná data.

Zodpovězením následujících otázek souhlasíte s použitím Vámi uvedených dat k výzkumným účelům v souladu s etikou psychologického výzkumu.

Váš rodný jazyk, pokud to není čeština:

Země původu:

Vaše pohlaví:

- Muž
- Žena

Váš věk (v letech):

Obor Vašeho studia:

Vzdělávání

Umění a humanitní vědy

Sociální vědy, žurnalistika a média

Obchod, správa a právo

Přírodní vědy, matematika a informatika

Strojírenství, výroba a konstrukce

Zemědělství, lesnictví, rybolov a veterinární obory

Zdraví a sociální péče

Jiné:

Jaký je Váš současný rodinný stav?

- svobodný/á
- v dlouhodobém vztahu
- ženatý/vdaná
- jiné

Počet let vzdělání Vaší matky:

Počet let vzdělání Vašeho otce:

Velikost města, kde jste žil/a většinu Vašeho života (uved'te počet obyvatel):

Velikost města, ve které momentálně bydlíte (uved'te počet obyvatel):

Počet členů domácnosti, ve které žijete:

Kolik máte sourozenců?

Měsíční příjem ve Vaší domácnosti:

(1. část) Emoční dovednosti a kompetence

Použitím stupnice od 1 (nikdy) do 5 (vždy) odpovězte, nakolik se Vás uvedené výroky týkají.

1 – nikdy

2 – zřídka

3 – občas

4 – obvykle ano

5 – vždy

Je pro mě jednoduché vyjádřit své pocity a emoce slovy.

Jsem schopný/á vyjmenovat emoce, které momentálně prožívám.

Jsem schopný/á popsat můj momentální emoční stav.

Dokáži rozeznat většinu svých pocitů.

Dokáži pojmenovat většinu svých pocitů.

Dokáži porozumět tomu, jak se cítím.

Když vidím, jak se druhý člověk cítí, obvykle poznám, co se dotyčné osobě stalo.

Když někoho pozoruji v přítomnosti ostatních, mohu přesně určit jeho/její emoce.

Jsem schopný/á rozpoznat pocity dotyčné osoby z jeho/jejího výrazu ve tváři.

Poznám, když se někdo snaží skrývat špatnou náladu.

Poznám, když se někdo snaží skrýt jeho/její opravdové pocity.

Poznám, když se něčí chování značně liší od jeho/její nálady.

(2. část) Emoční regulace

Chtěli bychom vám položit několik otázek týkajících se vašeho emocionálního života, v zásadě jak dokážete kontrolovat (regulovat a řídit) vlastní emoce. Níže uvedené otázky zahrnují dva odlišné aspekty vašeho emocionálního života. Jeden z aspektů se týká vašich emočních zkušeností a toho jak se vnitřně cítíte. Druhý je váš emoční projev nebo jak ukazujete emoce v rámci mluveného projevu, gest a chování. Přestože se některé z následujících otázek mohou navzájem podobat, liší se v důležitých detailech. Pro každou položku, prosím odpovězte s použitím škály od 1 (naprosto nesouhlasím) do 7 (naprosto souhlasím).

1 – naprosto nesouhlasím

2

3

4

5

6

7 – naprosto souhlasím

Když chci prožívat více pozitivní emoce (např. radost, veselost), snažím se myslet na něco jiného.

Nechávám si své emoce pro sebe.

Když chci prožívat méně negativní emoce (jako smutek a zlost), snažím se myslet na něco jiného.

Když pociťuji pozitivní emoce, dávám si pozor, abych to nedával/a najevo.

Když se dostanu do stresové situace, snažím se přemýšlet tak, abych zůstal/a v situaci klidný.

Svoje emoce kontroluji tím, že je nedávám najevo.

Když chci zažívat více pozitivních emocí, změním způsob, jakým o dané situaci přemýšlím.

Ovládám své emoce změnou způsobu přemýšlení o situaci, ve které se právě nacházím.

Když pociťuji negativní emoce, dám si pozor, abych je nedával/a najevo.

Když chci zažívat méně negativních emocí, změním způsob, jakým přemýšlím o dané situaci.

(3. část) Sebekritické měřítko

Prosím označte na pětibodové škále vaši míru souhlasu s charakteristikami vaší osoby.

1 - naprosto nesouhlasím

2- spíše nesouhlasím

3 - nevím

4 - spíše souhlasím

5 - naprosto souhlasím

Sám(sama) sebe vidím jako někoho, kdo je...

schopný

aktivní

důrazný

kreativní

nezávislý

inteligentní

racionální

samostatný

starostlivý

nápomocný

loajální

zdvořilý

citlivý

soucitný

důvěryhodný

chápavý

(4. část) BFI

Tento dotazník obsahuje charakteristiky, které k vám mohou nebo nemusí sedět. Například, souhlasíte s tím, že rád trávíte čas s ostatními lidmi? Prosím označte, do jaké míry souhlasíte s uvedenými výroky.

1 – naprosto nesouhlasím

2 - nesouhlasím

3 – neutrální postoj

4 – souhlasím

5 – naprosto souhlasím

Vidím se jako někdo, kdo...

...je bezproblémový a společenský.

...je obecně důvěřivý.

...dělá věci efektivně.

...snadno znervózní.

...dokáže ocenit umělecké a estetické zkušenosti.

...projevuje hodně nadšení.

...má tendenci hledat v ostatních chyby.

...dělá každou práci svědomitě.

...má pořád z něčeho obavy.

...je zvědavý.

...je spíše tichý.

...umí být chladný a odměřený.

...vytváří plány a řídí se podle nich.

...je často bezdůvodně v depresi.

...má aktivní představivost.

...je zdrženlivý.

...je někdy hrubý k ostatním.

...je vynalézavý a o věcech hluboce přemýšlí.

...bývá líný.

...je uvolněný a zvládá dobře stres.

...má umělecké zájmy.

(5. část) Hodnocení aktuálního duševního zdraví

Následující otázky se týkají toho, jak jste se cítili během posledního měsíce. Označte u každé věty odpověď, která nejvíce charakterizuje, jak často jste cítili nebo prožívali následující:

- 1 - nikdy
- 2 – jednou nebo dvakrát
- 3 – přibližně jednou týdně
- 4 – přibližně dvakrát nebo třikrát týdně
- 5 – téměř každý den
- 6 – každý den

Jak často jste se během uplynulého měsíce cítili...

šťastní.

zaujatí svým vlastním životem.

spokojení.

že máte něco důležitého, čím můžete přispět společnosti.

že patříte do určité komunity (například sociální skupiny nebo sousedství).

že naše společnost se stává lepším místem pro lidi, jako jste vy.

že lidé jsou v zásadě dobří.

že způsob, jakým naše společnost funguje, je smysluplný.

že máte rádi většinu vašich vlastností.

že jste dobří ve zvládnání povinností každodenního života.

že máte vřelé a důvěryhodné vztahy s ostatními.

že jste zažili situace, které vás donutily k tomu se rozvíjet a stát se lepším člověkem.

že dokážete být dostatečně sebejistí, abyste vyjádřili své vlastní názory a nápady.

že váš život má správný směr nebo smysl.

(6. část) Hodnocení celkové životní spokojenosti

Když vezmete v úvahu vše, co se momentálně ve vašem životě děje, jak spokojený/á jste se vztahy s druhými lidmi? Použitím škály od 1 – 10 zaznačte, jaká je Vaše spokojenost ve vztahu s druhými lidmi.

Naprosto nespokojený 1 - 10 Naprosto spokojený

Když vezmete v úvahu vše, co se momentálně ve vašem životě děje, jak spokojený/á jste ve vztahu sám se sebou? Použitím škály od 1 – 10 zaznačte, jak jste spokojený/á sám/sama se sebou.

Naprosto nespokojený 1 - 10 Naprosto spokojený

Když vezmete v úvahu vše, co se momentálně ve vašem životě děje, jak spokojený/á jste se svým životem celkově? Použitím škály od 1 – 10 zaznačte, jak jste spokojený/á se svým životem celkově.

Naprosto nespokojený 1 - 10 Naprosto spokojený

Velmi Vám děkujeme za vyplnění dotazníku.

Pokud byste se chtěli dozvědět výsledky dotazníku týkajícího se vaší emoční inteligence a spokojenosti, napište prosím jakékoliv heslo do okénka níže a poté odešlete email s tímto heslem v předmětu na tuto adresu:.....!

Přijde Vám email s výsledky.

Děkujeme Vám za účast v tomto mezinárodním výzkumu zkoumajícího vliv emoční inteligence na subjektivně prožívané pocity štěstí. Níže jsou některé informace týkající se studie.

Vedoucí výzkumu

Andreja Avsec, University of Ljubljana

Vladimir Takšić, University of Rijeka

Tamara Mohorić, University of Rijeka

Spolupracovníci

Azizuddin Khan, Indian Institute of Technology Bombay

Antonella D'Amico, University of Palermo

Jiří Čeněk, Masaryk University

Základní informace o výzkumu

V rámci tohoto výzkumu nás zajímá, jaký vliv má emoční inteligence na subjektivně prožívané pocity štěstí v rámci rozdílných kultur. Kompetence jako vnímání, porozumění a regulace emocí mají důležitý vliv na náš subjektivní pocit spokojenosti (Sánchez-Álvarez et al., 2016), ale jejich role jako prostředníka mezi sebepojetím (určeno kulturními hodnotami) a subjektivní spokojeností není zatím úplně definována. Předpokládá se, že jedinci usilují o dosažení štěstí nezávisle na jejich kultuře (Church, 2013; Delle Fave, 2016). K dosažení jim může pomoci i kultura, ale diferencované využití specifických aspektů emoční způsobilosti by mohlo být dalším mechanismem. Konkrétně v kolektivistických kulturách, kde se klade velký důraz na harmonii v mezilidských vztazích (Markus & Kitayama, 1991). Emoční kompetence jako porozumění jiným emocím a zvládnání svých vlastních emocí nám může pomoci dosáhnout vyrovnanosti a postupně také spokojenosti. V individualistických kulturách s více nezávislým sebepojetím, je schopnost vyjádření se a naplňování vlastních potřeb a potenciálů vysoce ceněná. Porozumění a ovládnání svých vlastních emocí by mohlo pomoci k dosažení těchto hodnot a následně k pocitu subjektivní spokojenosti (Yamaguchi & Min-Sun, 2015; Mara & DeCicco, 2010; Matsumoto et al., 2008).

Literatura

- Church, A. T. (2013). Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 507-534.
- Delle Fave, A. et al. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 26, 2016.
- Mara, C. A., & DeCicco, T. L. (2010). An investigation of the relationships among self-construal, emotional intelligence, and well-being. *International Journal of Transpersonal Studies*, 29(1), 1–11.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Matsumoto, D. et al. (2008). Culture, Emotion Regulation, and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 925–937.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 276-285.
- Yamaguchi, A. & Min-Sun, K. (2015). Effects of self-construal and its relationship with subjective well-being across cultures. *Journal of Health Psychology*, 20 (1), 13-26.