



Centrum pro otázky
životního prostředí
Univerzita Karlova v Praze

Měření/hodnocení životní spokojenosti

.

Životní spokojenost (well-being)

- štěstí, spokojenost, pohoda a kvalita života patří mezi hojně používané, ale jen velmi vágně vymezené pojmy
- výzkum kvality života bývá označován za jedno z nejvýznamnějších, i když jedno z nejkontroverznějších témat soudobé sociologie [Rapley 2003]
- Na počátku 20. st. se pod „kvalitou života“ rozuměla především **materiální úroveň** společnosti, v 60. letech se začalo uvažovat o širším pojetí tohoto pojmu jako **nematerialistická dimenze** života [Veenhoven 1996]; dnes se výzkum orientuje převážně na **subjektivní vnímání** a hodnocení vlastního života

Dá se štěstí/spokojenost/QofL změřit?

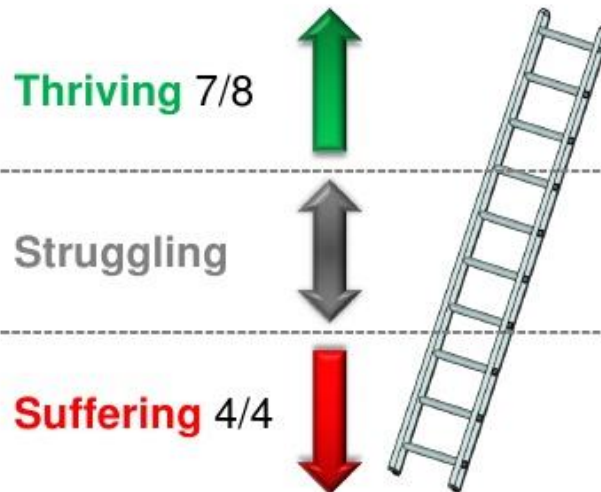
- Nejednoznačná definice štěstí a spokojenosti i její subjektivita činí poměrně problematické snahy o empirický výzkum
- Psychologové štěstí, spokojenost a pohodu měří poměrně složitými indexy [Ryff 1989; Cantril 1965], běžně se však hodnotí pomocí jen jedné otázky, ve které mají lidé sami o sobě říct, jak jsou celkově spokojeni či šťastní [
- Používání více otázek a škál je samozřejmě lepší než použití jednoduché otázky, protože dokáže postihnout vícerozměrný koncept spokojenosti a štěstí, oba způsoby měření štěstí a životní spokojenosti jsou však překvapivě spolehlivé [Diener, Lucas 2000a].

Cantrilova škála (žebřík)

Life Evaluation on a Scale From 0 to 10: The Cantril Ladder

Cantril Self-Anchoring Striving Scale:

"Please imagine a ladder. . . . On which step of the ladder would you say you personally feel you stand at this time? On which step do you think you will stand about five years from now?"



<http://www.thehappinesscenter.com/>



Life Satisfaction Survey

The insights learned from this Life Satisfaction Survey will give you an indication how happy you feel on your current life's path, and should take a maximum of 5 minutes.

Please answer the following questions, using the criteria below. Please choose the number which most closely fits how you feel at this time in your life:

**0 - Never feel this way 1 - Rarely feel this way 2 - Sometimes feel this way
3 - Often feel this way 4 - Always feel this way**

	0	1	2	3	4
1) I know what my purpose in life is.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2) I am excited about learning new things and developing my skills and talents.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3) My life is in balance physically.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4) My life is in balance emotionally.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Průzkum životní spokojenosti

- 2) I am excited about learning new things and developing my skills and talents.
- 3) My life is in balance physically.
- 4) My life is in balance emotionally.
- 5) My life is in balance spiritually.
- 6) When life feels "out of control," I choose healthy behaviors to help me re-center and renew. (i.e. I do not use shopping, eating, sleeping, television / internet, or other substances to escape and cope).
- 7) I am aware and enjoy living in the moment (I don't dwell on future or past events).
- 8) I have fulfilling relationships with family and friends.
- 9) I have fulfilling intimate relationships in my life.
- 10) Humor, laughter, and playfulness are a big part of my daily life.
- 11) My partnerships are fairly and equally balanced (work and personal).
- 12) I find positive ways to deal with stress. (i.e. exercise, talking, meditating, etc).
- 13) I exercise appropriate control over the things that I can in my life.
- 14) I live life with an attitude of gratitude.
- 15) I live my life with passion and joy.
- 16) I have exciting dreams and aspirations to look forward to.
- 17) I am an optimistic person.
- 18) I enjoy hearing other people's insights and points of view, even when they are different from my own.

- 19) I find it easy to forgive others when I have been hurt.
- 20) I apologize and make amends quickly when I have hurt someone else.
- 21) I am good at keeping events in my life in perspective.
- 22) I live my life with integrity and honesty in all of my dealings.
- 23) Kindness and compassion are virtues that I practice daily.
- 24) I perform acts of service daily.
- 25) I have a strong faith which sustains me throughout my life.

The Happiest and Unhappiest Countries in the World

Life Today
2014-2016

Norway	7.537
Denmark	7.522
Iceland	7.504
Switzerland	7.494
Finland	7.469
Netherlands	7.377
Canada	7.316
New Zealand	7.314
Australia	7.284
Sweden	7.284
Israel	7.213
Costa Rica	7.079
Austria	7.006
United States	6.993
Ireland	6.977
Germany	6.951
Belgium	6.891

<http://news.gallup.com/opinion/gallup/206468/happiest-unhappiest-countries-world.aspx>

Our world in data: Happiness and Life Satisfaction

<https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction/>

