

O možnostech měření lidského štěstí

PhDr. Petr Hampl, Ph.D.
Praha, 21. září 2024



Jungmannova
národní akademie

Pokládáme za samozřejmé pravdy, že všichni lidé jsou stvořeni sobě rovni a jsou nadáni jistými nezcizitelnými právy, mezi něž patří právo na život, svobodu a budování osobního štěstí.



Jungmannova
národní akademie

- › Po většinu dějin cílem přežít
- › Modernita/ modernity – jedním z rysů radikální zvýšení životní úrovně
- › Zůstat naživu už nestačí
- › Novým cílem vést dobré a šťastný život – co to ale je?
- › Rady filosofů a náboženských vůdců
- › Štěstí a racionální jednání
- › Znat a rozumět, co je lidské štěstí, z čeho se skládá, co mu napomáhá, co brání
- › Co s vlastním výrazem štěstí



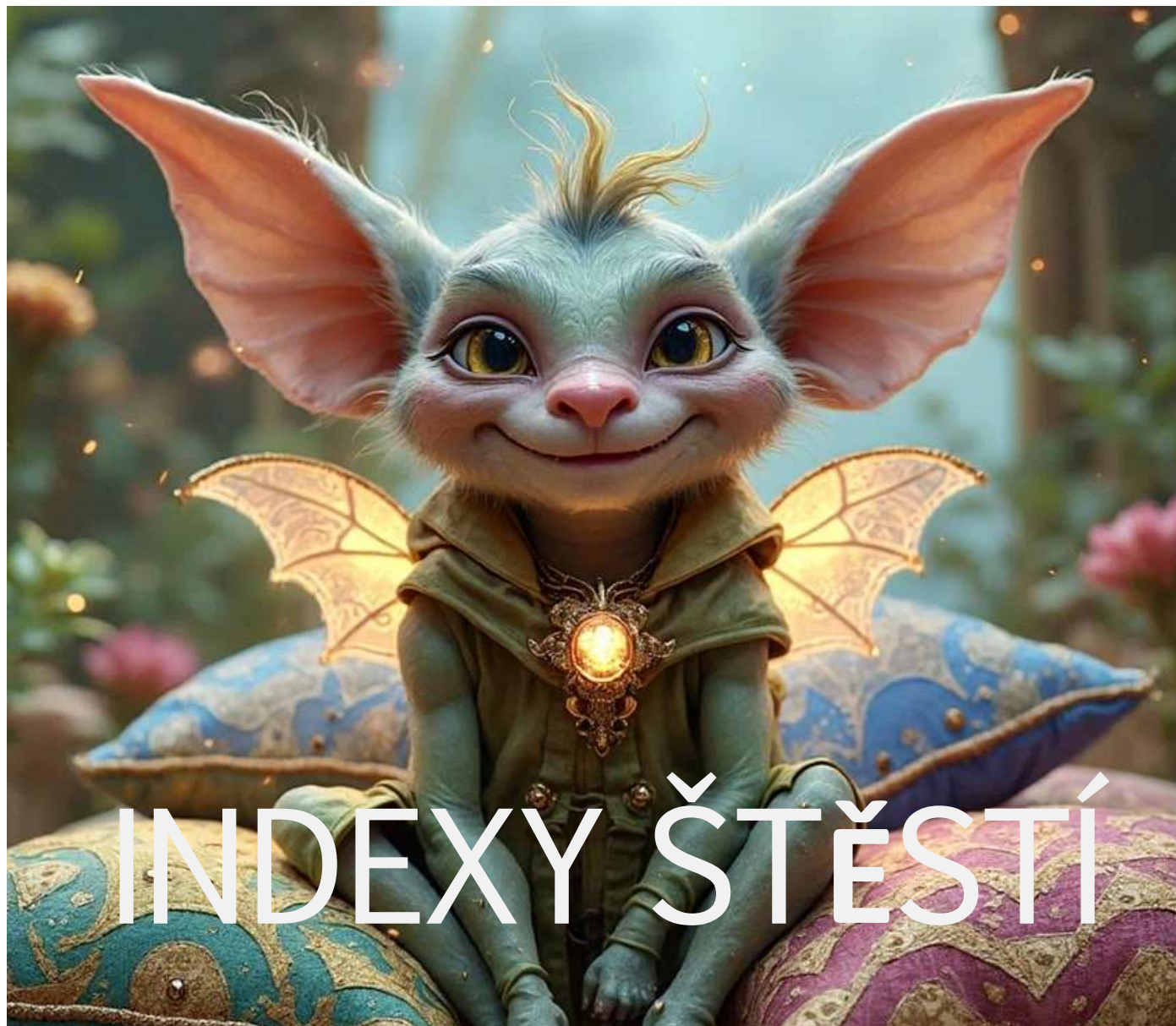
Jungmannova
národní akademie

Obsah přednášky

- › Indexy štěstí
- › Metodické problémy
- › Metody
- › Základní zjištění
- › Model PERMA



Jungmannova
národní akademie



INDEXY ŠTĚSTÍ



Hrubé národní štěstí - verze Bhútán

- › Životní úroveň – vybavení domácností, úspory atd.
- › Zdraví – fyzické i psychické
- › Vzdělání – reálná úroveň schopností
- › Dobrá vláda – jak jsou lidé spokojeni s vládou a jak ji důvěřují
- › Životní prostředí – jak lidé vnímají životní prostředí
- › Rozdělení času – práce versus volný čas, příjemné a nepříjemné věci atd.
- › Životní spokojenost
- › Zakotvenost v kulturní tradici
- › Vitalita komunit - vztahy, míra vzájemné důvěry, vzájemná podpora atd.
(kde je svoboda?)

Hrubé národní štěstí - verze Západ

› Udržitelný a spravedlivý sociální rozvoj

› Oc **Žebříček spokojenosti zemí**

› Za **Česko je podle žebříčku OSN 19. nejšťastnější země světa. Nejlépe je potřetí za sebou Finům**

› Dc

Země

Finsko

Dánsko

Island

Izrael

Nizozemsko

Švédsko

4

5

6

7,473

7,403

7,395

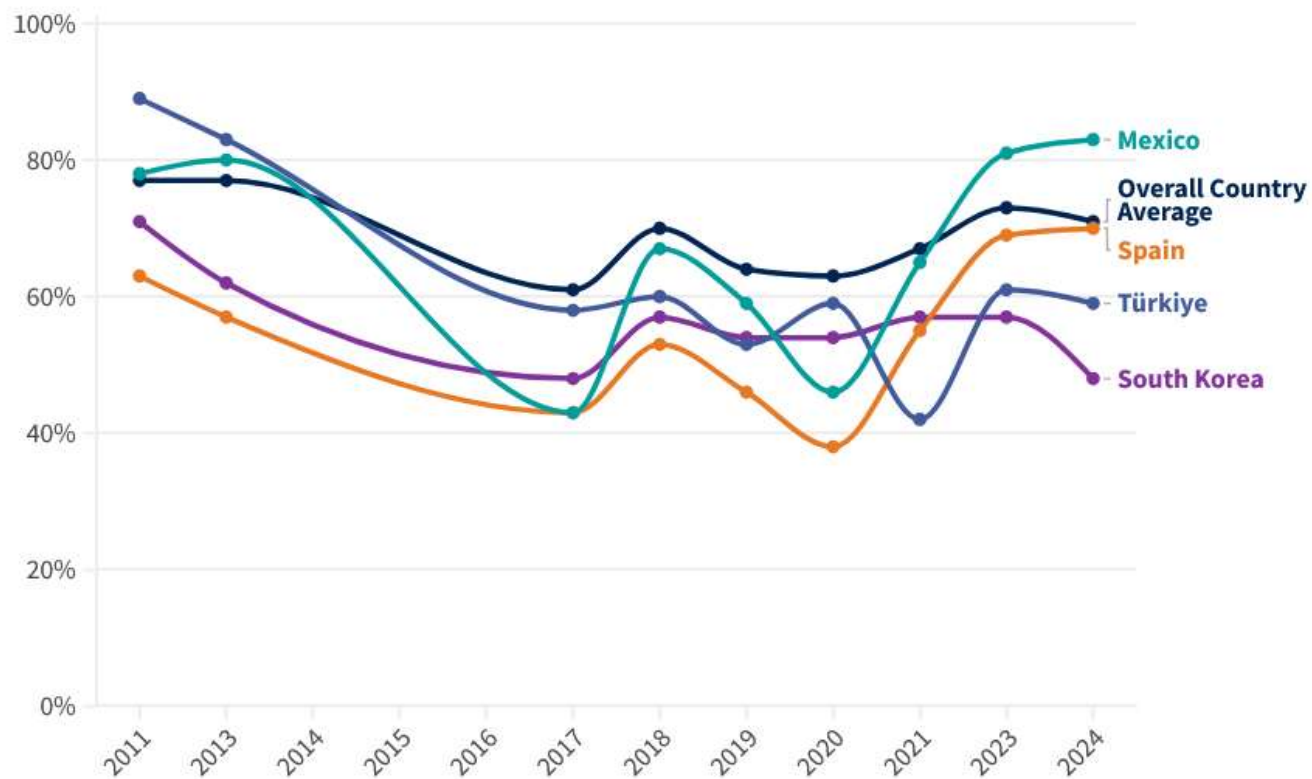


Jungmannova
národní akademie

Happiness over time

Taking all things together, would you say you are: very happy, rather happy, not very happy, not happy at all?

% happy





Jungmannova
národní akademie

Preferenční právo chudoby

- › Klamnost průměru
- › Vracíme se opět k materiálním záležitostem



Jungmannova
národní akademie



Otázka validity



VALIDITA JE...

- › Veličina vyjadřující,
zda měříme to,
co si myslíme, že měříme
- › KLÍČOVÉ POZNATKY:
validita není nikdy 100%, ale jen výjimečně
nulová
- › Kombinací několik mizerných metod
dosahujeme výsledku lepšího než nejlepší z
nich



VALIDITA

- › **Obsahová** – do jaké míry jsou naše závěry skutečně platné
- › **Konstruktová** – do jaké míry naše závěry odpovídají definici pojmu
- › **Prediktivní**
- › **Interní** – jestli existuje ten vztah, který se domnívám vidět (problém kauzality)
- › **Externí** – do jaké míry to platí pro jiné lidi v jiném místě a jiném čase



Jungmannova
národní akademie



METODY MĚŘENÍ



Jungmannova
národní akademie

Jak se dá postupovat

- › Ptát se lidí, jestli svůj život pokládají za šťastný
- › ESM (Experience Sampling Method)
- › U-Index
- › Neurozobrazování
- › Nejružnější experimenty



Q7050	<p>What was the next thing you did yesterday morning?</p> <p><i>INTERVIEWER: If the respondent mentions more than one activity, probe with "Which of these activity were you paying most attention to or required the most effort." Circle only ONE activity.</i></p>	
<p>1 WORKING 2 SUBSISTENCE FARMING 3 PREPARING FOOD 4 DOING HOUSEWORK 5 WATCHING CHILDREN 6 SHOPPING 7 WALKING SOMEWHERE 8 TRAVELING BY BICYCLE 9 TRAVELING BY CAR/BUS/TRAIN</p>	<p>10 REST (INCLUDES TEA/COFFEE BREAK) 11 CHATTING WITH SOMEONE 12 PLAYING (INCLUDES CARDS/GAMES) 13 READING 14 LISTENING TO RADIO 15 WATCHING TV 16 EXERCISING OR LEISURELY WALK 17 OTHER LEISURELY ACTIVITY</p>	<p>18 GROOMING OR BATHING (SELF) 19 EATING 20 RELIGIOUS ACTIVITY 21 PROVIDING CARE TO SOMEONE 22 INTIMATE RELATIONS/SEX 23 WENT TO SLEEP FOR THE NIGHT</p>
Q7051	<p>How long did this activity last?</p> <p><i>INTERVIEWER: If respondent has trouble with exact duration, get estimate or approximate.</i></p>	<p><input type="text"/><input type="text"/> : <input type="text"/><input type="text"/> HOURS : MINUTES</p>
Q7052	<p>Were you talking or interacting with anyone when you did this?</p> <p><i>INTERVIEWER: Respondent may provide more than one answer - circle responses.</i></p>	<p>1 ALONE → Q7053 2 SPOUSE 3 ADULT CHILDREN 4 YOUNG CHILDREN OR GRANDCHILDREN 5 FAMILY (OTHER THAN SPOUSE/CHILDREN) 6 FRIENDS 7 CO-WORKERS 87 OTHER, SPECIFY:</p>
	<p>Q7052a. At the time, how friendly were you feeling towards this person (these people)?</p>	<p>1 Very friendly 2 A little friendly 3 A little irritated 4 Very irritated</p>



Jungmannova
národní akademie



ZJIŠTĚNÍ



Co víme o prožívání

- › Prožívané štěstí versus hodnocené štěstí
- › Prožívané štěstí versus vzpomínané štěstí
- › Závěr chápán jako rozhodující



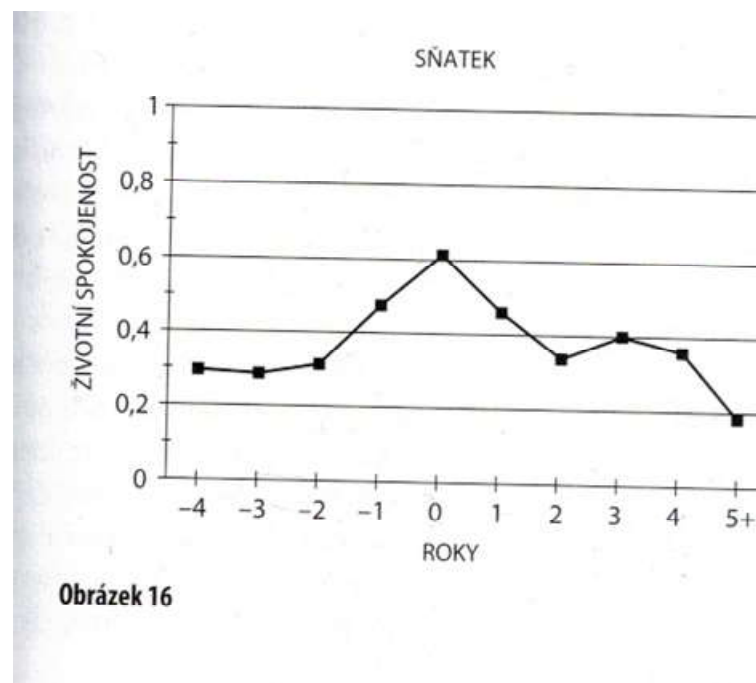
Jungmannova
národní akademie

Co víme o životních volbách

- › Peníze vás mohou udělat šťastnějšími, pokud víte, jak je utratit
- › Marginální užitek příjmu klesá
- › Velkou roli hraje srovnání s jinými lidmi (i v TV)
- › Easterlingův paradox – růst HDP od určité úrovně nezvyšuje štěstí.
- › Nezaměstnanost snižuje životní štěstí, inflace ho nesnižuje
- › Nejhorší denní doba – cesta do práce
- › Korelace mezi velikostí organizace, samostatností a životním štěstím
- › Pomoc jiným funguje víc než cokoli jiného
- › Rodičovství dramaticky snižuje prožívanou spokojenost
- › Velká role národní kultury (např. Venezuela)

A co víme o manželství

- › Lidé žijící v manželství jsou šťastnější než ostatní
- › Ale...





Jungmannova
národní akademie

Nejčastější chyby

- › ...kdybych žil v zemi s lepším počasím...
- › Orientace na prestiž
- › Podcenění nákladů (zejména délky času) na dosažení cíle
- › Ztráta prožívána jako hodnotnější než výhra
- › Daniel Kahneman: Když o něčem pořádně přemýšlíte, téměř vždy zjistíte, že to není tak významné, jak to vypadalo na začátku



Jungmannova
národní akademie



PERMA



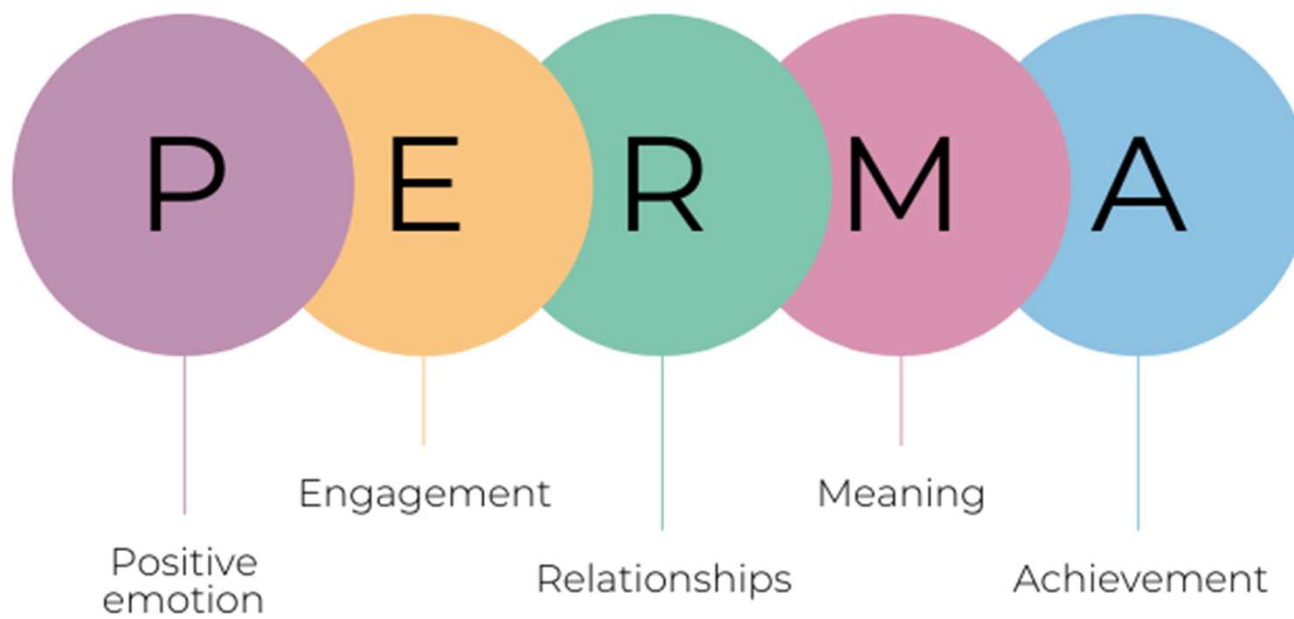
Jungmannova
národní akademie

Martin Seligman





Jungmannova
národní akademie



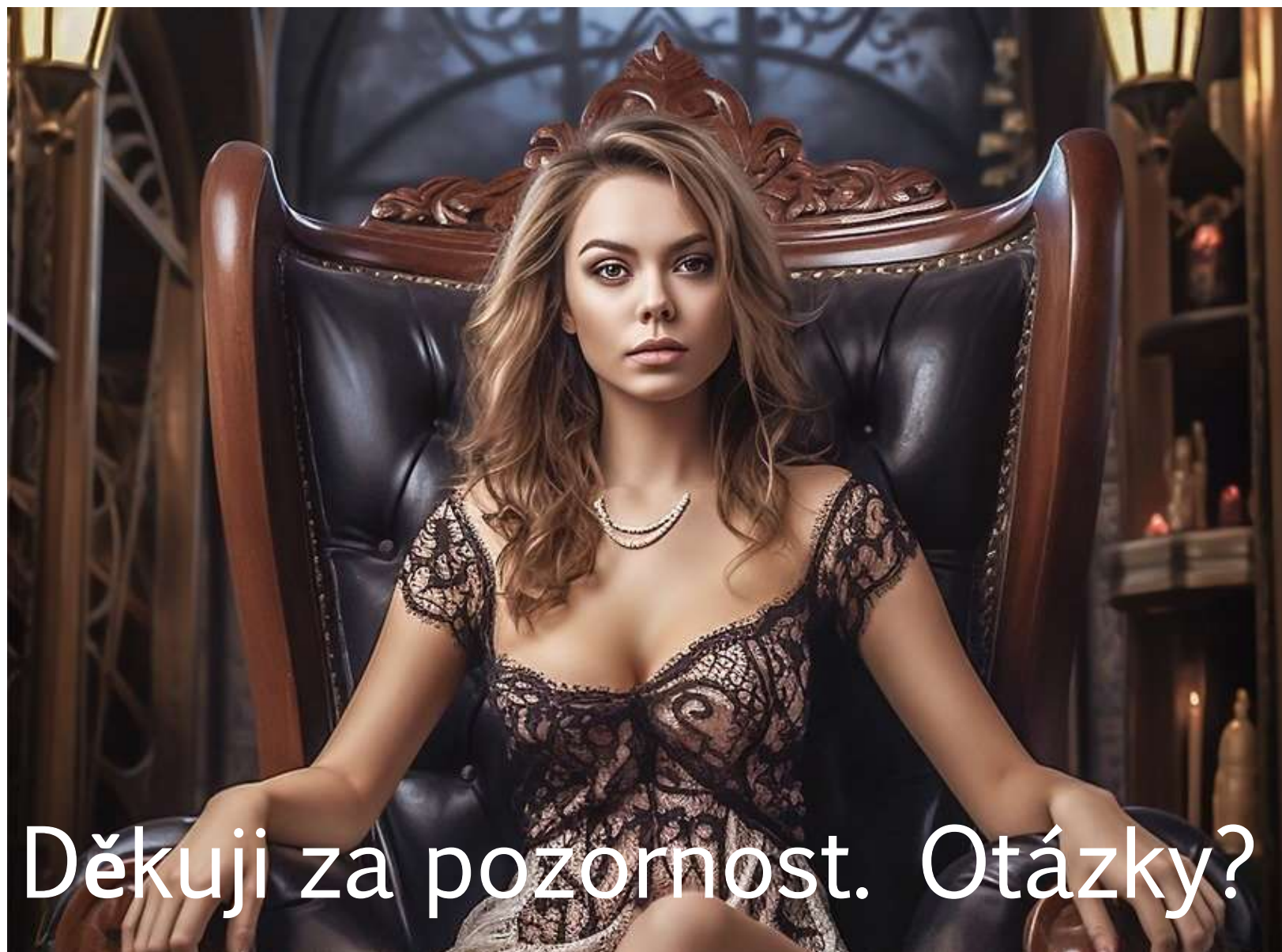


Jungmannova
národní akademie

- › U každého namícháno jinak
- › Řada složek vrozených
- › Nejsilnější prediktory:
 - Láska k učení
 - Vděčnost
- › Významná i naděje a láska
- › „intervence“



Jungmannova
národní akademie



Děkuji za pozornost. Otázky?