

# Faktory ovlivňující spokojenost se životem v evropských zemích

## Teoretické ukotvení

Spokojenost se životem představuje jednu z klíčových složek subjektivní pohody. Na rozdíl od momentálně pociťovaných emocí jde o relativně stabilní kognitivní posouzení životní situace, které zahrnuje srovnání vlastních očekávání a dosažených životních podmínek (Diener et al., 1999).

Výzkumy ukazují, že spokojenost se životem je ovlivněna širokým spektrem faktorů, které lze rozdělit na individuální, sociální a strukturální. Mezi individuální faktory patří například osobnostní charakteristiky nebo zdravotní stav, zatímco sociální a strukturální faktory zahrnují socioekonomické postavení, vzdělání či kulturní kontext (Helliwell et al., 2026). V rámci mezinárodních šetření, se často sledují hlavně sociodemografické proměnné, které umožňují srovnání napříč populacemi.

Jedním z významných faktorů je pohlaví. Dosavadní výzkumy naznačují, že rozdíly ve spokojenosti se životem mezi muži a ženami nejsou jednoznačné a mohou se lišit v závislosti na kontextu a konkrétní populaci (Stevenson & Wolfers, 2009). Lze proto předpokládat, že vliv pohlaví nebude dominantní, ale může se projevit v kombinaci s dalšími faktory.

Dalším důležitým faktorem je věk. Vztah mezi věkem a spokojeností se životem bývá často popisován jako nelineární, přičemž některé studie uvádějí tzv. U-tvar, kdy spokojenost klesá ve středním věku a následně opět roste (Blanchflower & Oswald, 2008).

Významnou roli může hrát také religiozita. Vyšší míra religiozity bývá v některých studiích spojována s vyšší životní spokojeností, což může souviset s pocitem smyslu, sociální oporou nebo stabilitou hodnotového systému (Diener et al., 2011). Tento vztah však nemusí být univerzální a může se lišit napříč kulturními kontexty.

Na základě těchto poznatků lze předpokládat, že spokojenost se životem bude ovlivněna kombinací těchto sociodemografických a hodnotových faktorů.

## Výzkumná část

Do modelu byly zahrnuty následující proměnné:

### **Závislá proměnná:**

- Spokojenost se životem (škála 0–10)

### **Nezávislé proměnné:**

- Pohlaví (1 = muž, 2 = žena)
- Věk (v letech)
- Míra religiozity (škála 0–10)

Data použitá v této analýze pochází z mezinárodního šetření European Social Survey (ESS), konkrétně z poslední dostupné vlny. Po vyřazení případů s chybějícími hodnotami pracuji se souborem tvořeným 49 028 respondenty.

Závislou proměnnou v této analýze je spokojenost se životem, která je měřena na škále od 0 do 10, kde vyšší hodnoty indikují vyšší míru spokojenosti. Vzhledem k charakteru této proměnné jsem se rozhodla využít model lineární regrese, který umožňuje analyzovat vztah mezi spojitou závislou proměnnou a jednou či více nezávislými proměnnými.

### **Výsledky**

Ukazatelem kvality modelu je koeficient determinace ( $R^2$ ), který udává, jak velkou část variability závislé proměnné je model schopen vysvětlit. V tomto případě model vysvětluje přibližně 0,5 % variability spokojenosti se životem ( $R^2 = 0,005$ ), což ukazuje na schopnost modelu vysvětlit pouze malou část variability spokojenosti se životem

**Tabulka 1:** Ukazatel kvality modelu

$R^2$	$R^2$ adj.	F-statistika	p-hodnota
0.005	0.005	79.945	<0,001

Přesto je model jako celek statisticky významný ( $F = 79,945$ ;  $p < 0,001$ ), což naznačuje, že alespoň některé z prediktorů mají vztah ke zkoumané proměnné. Výsledky je však nutné interpretovat s ohledem na velmi malou velikost efektu.

Regresní koeficienty jednotlivých prediktorů jsou uvedeny v Tabulce 2. Hodnota koeficientu B udává změnu průměrné spokojenosti se životem při změně dané proměnné o jednu jednotku, za předpokladu konstantních hodnot ostatních proměnných.

**Tabulka 2:** Regresní koeficienty modelu

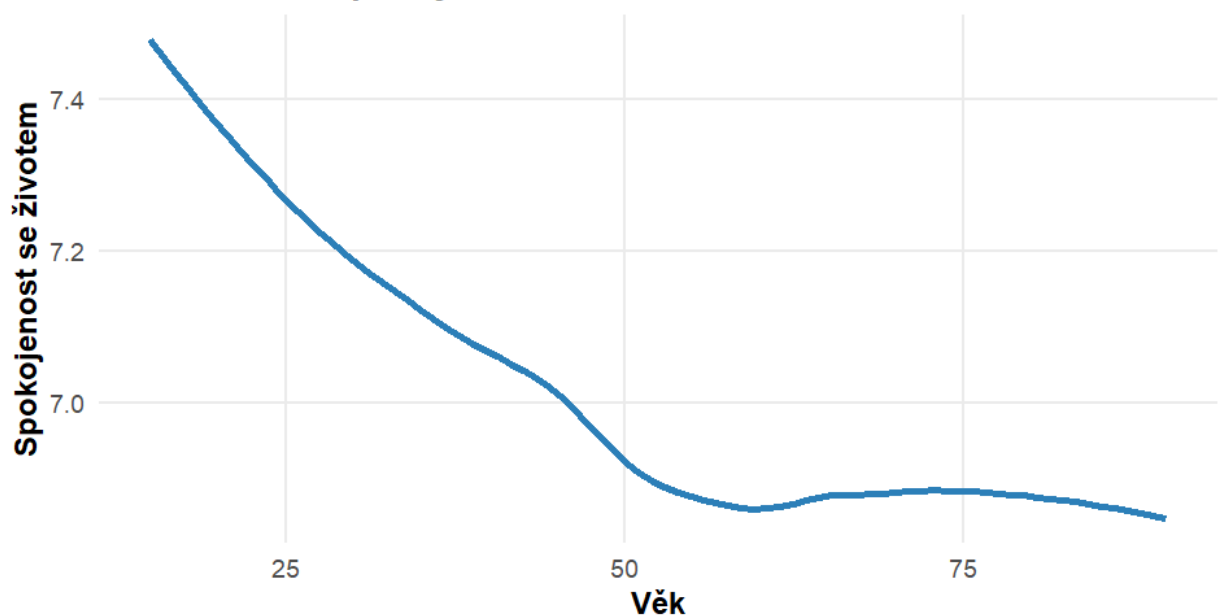
Prediktor	Koeficient B	SE	t	p-hodnota
(Intercept)	7.398	0.031	236.308	<0,001
rlgdgr	0.011	0.003	3.582	<0,001
gndrŽeny	-0.085	0.020	-4.336	<0,001
agea	-0.008	0.001	-14.855	<0,001

Proměnná religiozity vykazuje statisticky významný pozitivní vztah ke spokojenosti se životem ( $B = 0,011$ ;  $p < 0,001$ ), což znamená, že s rostoucí religiozitou mírně roste i spokojenost. Tento efekt je však velmi slabý.

Pohlaví má negativní koeficient ( $B = -0,085$ ;  $p < 0,001$ ), což naznačuje, že ženy vykazují v průměru o něco nižší spokojenost se životem než muži, což potvrzuje naše předpoklady. Rozdíl je však velmi malý.

Věk respondenta má rovněž statisticky významný, avšak negativní vztah ke spokojenosti ( $B = -0,008$ ;  $p < 0,001$ ), což znamená, že s rostoucím věkem dochází k mírnému poklesu spokojenosti se životem.

**Graf 1:** Vztah věku a spokojenosti se životem



Graf 1 zachycuje vztah mezi věkem a spokojeností se životem. Je patrný klesající trend v mladším a středním věku, kdy spokojenost postupně klesá přibližně do věku kolem 60 let.

Ve vyšším věku se tento pokles zastavuje a dochází k mírnému nárůstu spokojenosti. Tento průběh částečně odpovídá teoretickému předpokladu U-tvaru vztahu mezi věkem a subjektivní pohodou, avšak změny jsou relativně mírné.

## **Závěr**

Na závěr lze uvést, že výsledky analýzy ukazují, že religiozita, pohlaví i věk mají statisticky významný vliv na spokojenost se životem. Nejvýraznější efekt byl zjištěn u věku, kdy se s rostoucím věkem mírně snižuje spokojenost respondentů.

Religiozita má pozitivní vztah ke spokojenosti se životem, avšak tento vliv je velmi slabý. Pohlaví se rovněž ukázalo jako statisticky významné, přičemž ženy vykazují v průměru o něco nižší spokojenost než muži.

Přestože jsou všechny proměnné statisticky významné, jejich celkový vliv je velmi malý a model vykazuje nízkou vysvětlovací schopnost.

## **Seznam použitých zdrojů**

European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2023). *ESS Round 11: Data and documentation*. <https://www.europeansocialsurvey.org/>

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, *66*(8), 1733–1749.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(6), 1278–1290. <https://doi.org/10.1037/a0024402>

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2026). Why single-item measures of wellbeing are best. *Nature Human Behaviour*.

<https://doi.org/10.1038/s41562-026-02401-y>

Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The Paradox of Declining Female Happiness. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1412278>

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=880>