

Tisková zpráva STEM/MARK
Kontakt: Zuzana Švalbová, svalbova@stemmark.cz, 737455462

V Praze dne 14.5.2025

Češi nejsou národ skeptiků ale šťastných optimistů!



Foto: Kathyryn Tripp

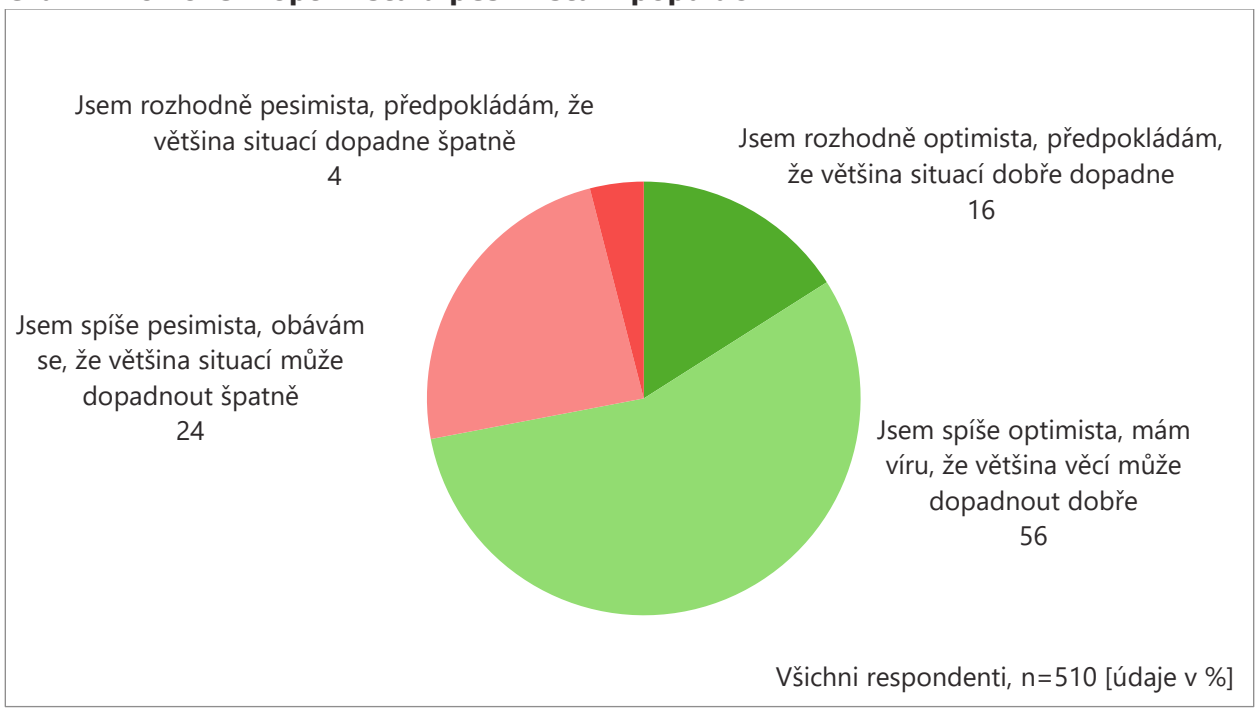
Výzkumná agentura STEM/MARK zjistila, že v populaci 18-64letých převažují optimisticky naladění lidé. Nejedná se o naivní snílky s růžovými brýlemi, ale o lidi, kteří neztrácejí naději, že pozitivní výsledek je možný a má smysl se o něj snažit. Překvapivě nejvíc pesimistů je mezi mladými do 29 let (resp. v generaci Z). Pesimisté a optimisté mají přes vzájemné odlišnosti na druhou skupinu tolerantní pohled.

Optimistů je víc!

O nás Češích se říká, že jsme pesimističtí a skeptičtí. Jak ukazuje náš výzkum, sami sebe tak nevidíme. Čím to je? Možná jsme jen opatrní v projevování emocí a naděje. Možná se bojíme říct, že jsme optimisté, abychom něco nezakřikli a výsledek pak nedopadl hůř. Nebo proto, že „brblání" a stěžování spojuje, zatímco pozitivní zprávy by mohly znít jako vytahování a vyvolat závist. Vždycky si vzpomenu na svého otce, který, ač se objektivně moc dobře neměl, na otázku „Jak se máš?" odpovídal zásadně „Být to lepší, tak už se to nedá vydržet".

V české populaci ve věku 18-64 let výrazně převažují optimisté nad pesimisty v poměru 3 optimisté na 1 pesimistu. Optimisté jsou častěji lidé s VŠ vzděláním a vyšším příjmem. Nejméně optimistů je mezi mladými lidmi do 29 let (resp. generaci Z) a naopak nejvíc optimistů je ve skupině 30-44 let.

Graf 1: Rozložení optimistů a pesimistů v populaci



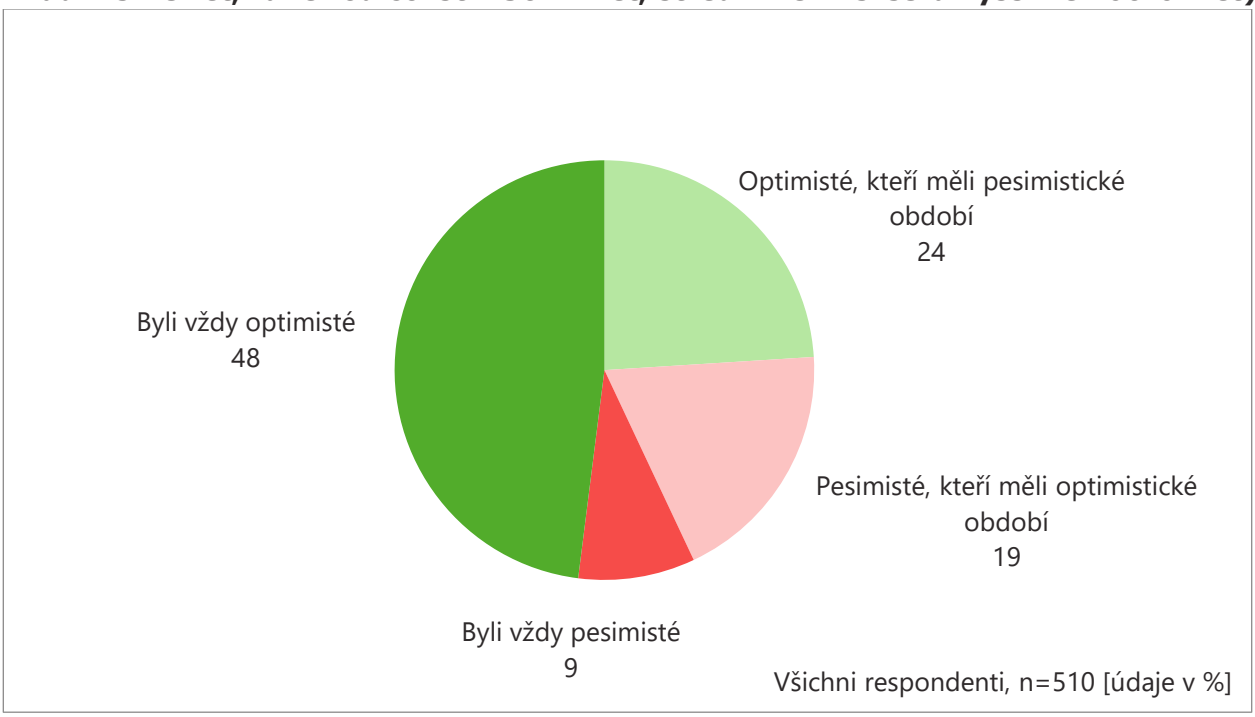
Být pesimista i optimista je normální

Přitom ani jeden z postojů není správný nebo špatný. Jsou situace, kdy je bezpečnější být opatrným pesimistou a víc sledovat rizika a jsou situace, kdy je potřeba energie a nadšení, aby měl výsledek aspoň nějakou šanci na úspěch. **Většina lidí považuje optimismus i pesimismus za relevantní životní postoje** (76 % u pesimismu, 87 % u optimismu). **Často ale lidé vnímají společenský tlak na pozitivnější postoj** – 62 % lidí si myslí, že optimismus je vyžadovaný a 78 % lidí si myslí, že pesimismus je dokonce vnímán negativně.

Můžete se stát optimistou

Velká část optimistů (67 %) byli vždy optimisté a jen třetina měla i pesimistické období. Naopak třetina pesimistů byli vždy pesimisté a dvě třetiny měly dřív i optimistické období. **Celkově 57 % lidí je ve svém optimismu či pesimismu dlouhodobě konzistentní a 43 % udělalo během života aspoň jednu postojovou změnu.**

Graf 2: Rozdělení populace podle změn během pěti životních etap (dětství 0-14 let, mládí 15-29 let, rané rodičovství 30-44 let, střední věk 45-59 a vyšší věk 60-64 let)

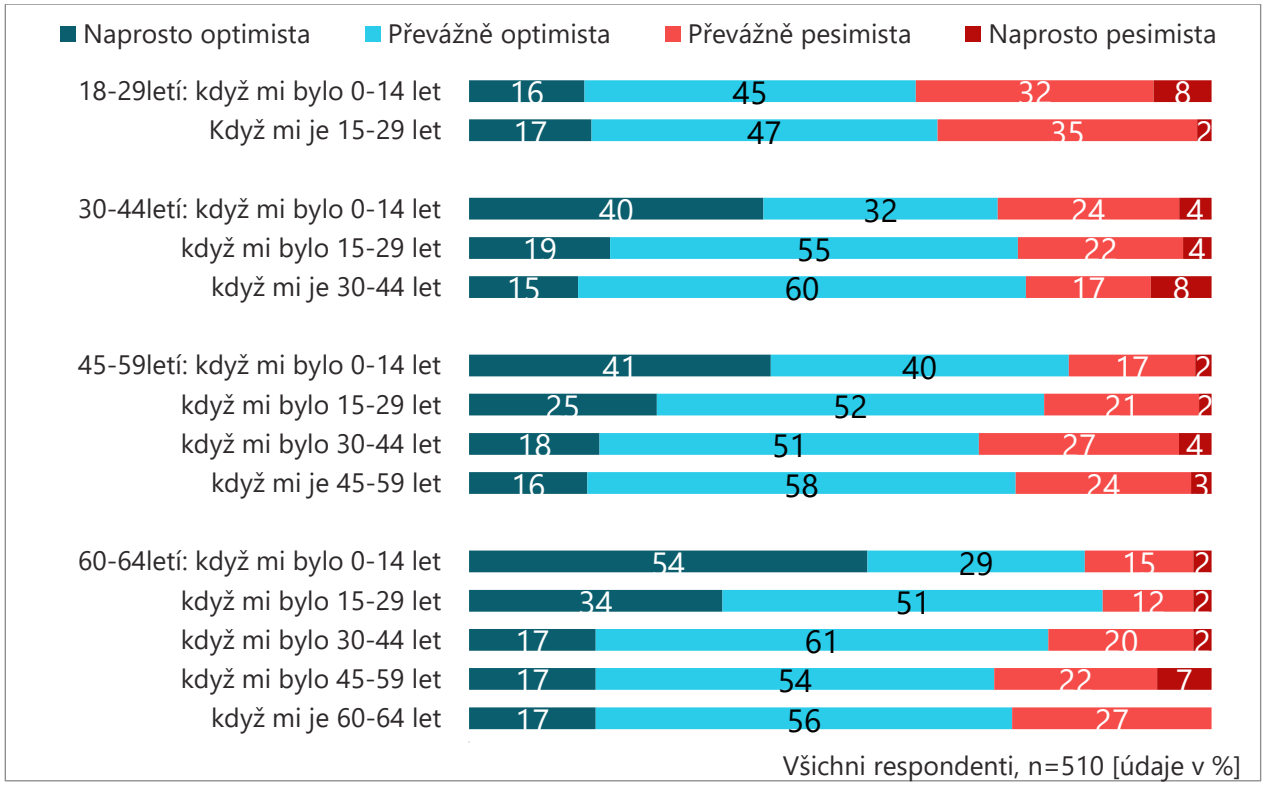


Do jaké míry je optimismus a pesimismus věcí volby nebo životní determinací? K obratu z pesimisty na optimistu vedla nejčastěji aktivní snaha o pozitivní přístup. Naopak pesimistou se z optimistů stali lidé hlavně kvůli věku a životním zkušenostem, kvůli světové situaci nebo osobní těžké situaci. **Zjednodušeně pesimismus u lidí způsobily životní události, zatímco optimismus si lidé aktivně naordinovali.**

Traduje se, že s postupujícím věkem u lidí dochází k příklonu k pesimismu. V námi sledované populaci 18-64letých ale tyto změny patrné nejsou. Zjišťovali jsme u každého respondenta jeho postoj v období dětství (do 14 let), mládí (15-29 let), raného rodičovství (30-44 let), středního věku (45-59 let) a vyššího věku (60-64 let), vždy až do jeho aktuálního věku. Dnešní 18-29letí a 30-44letí se s věkem stávají lehce optimističtějšími. U dnešních 45-59letých a 60-64letých je patrný nárůst pesimismu mezi fází mládí a raného rodičovství, ale také nárůst optimismu od předchozí životní fáze do té současné. Ukazuje se

také, že lidé ve věku 60-64 let byli v dětství a mládí optimističtější, než jací byli (resp. jsou) v tomto období dnešní 18-29letí a 30-44letí (jistou roli může hrát idealizace dětství/mládí u starších lidí).

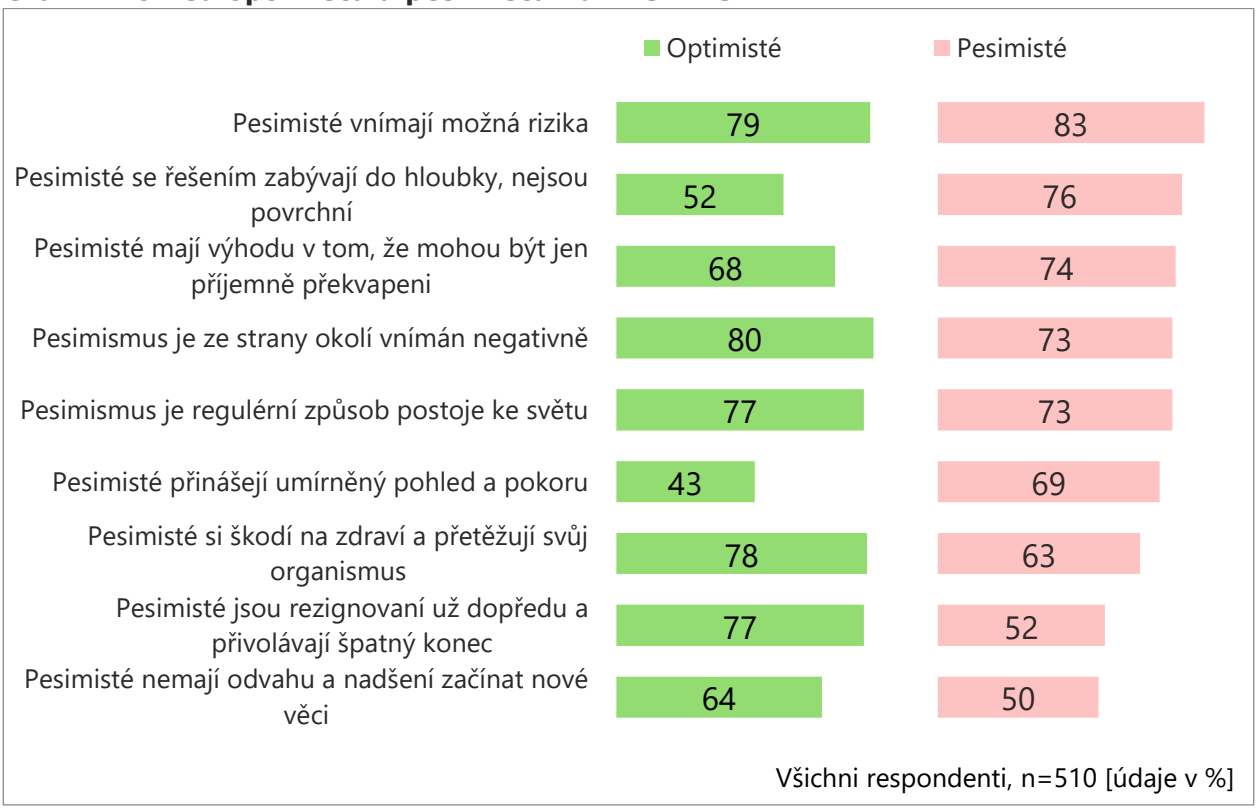
Graf 3: Změny postoje v čase u jednotlivých věkových skupin



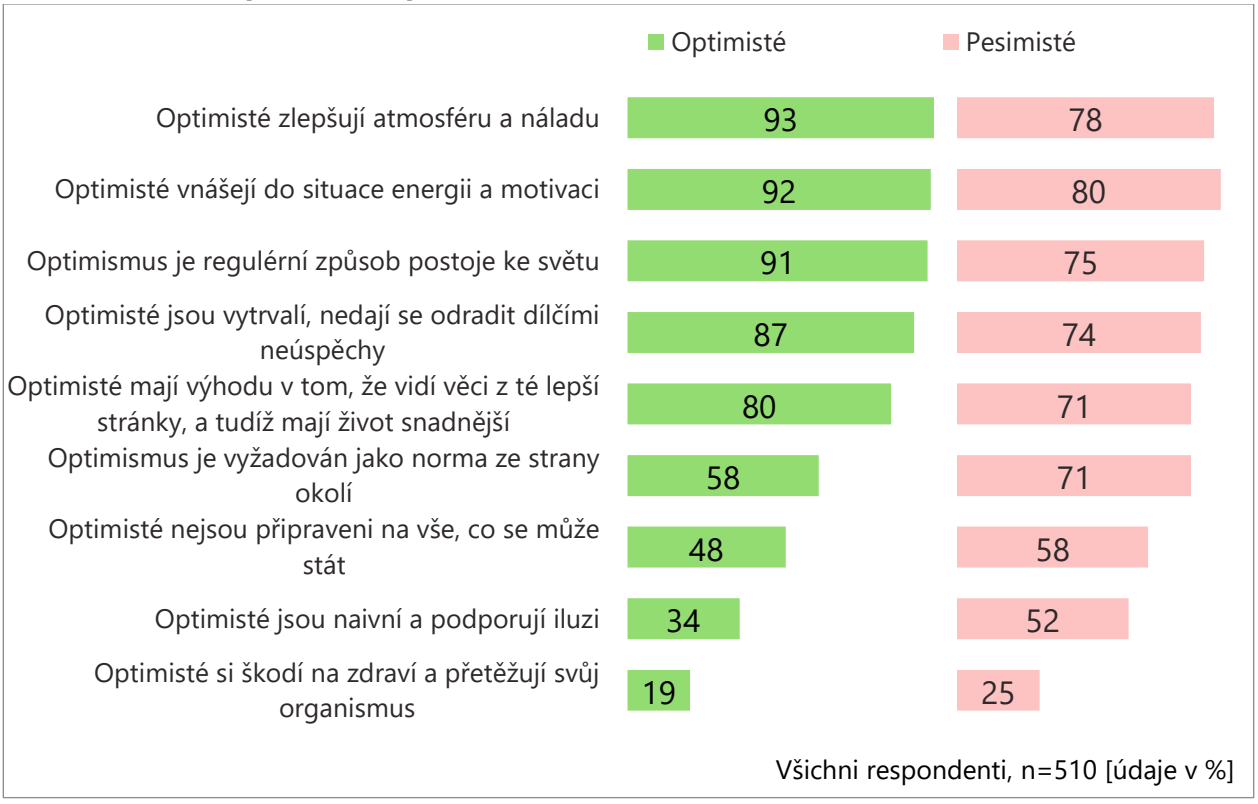
Pesimisté respektují optimisty

A jak se vzájemně vnímají obě skupiny? **Optimisté vidí pesimisty jako lépe připravené na rizika, kteří si ale škodí na zdraví a svým přístupem přivolávají špatný konec**. Pesimisté si o sobě myslí, že se líp připravují na rizika, poctivěji analyzují situaci a vyhnou se tak zklamání. **Pesimisté vidí optimisty jako ty, co motivují a zlepšují náladu, nevzdávají se a mají snazší život.** A podobně se vidí i sami optimisté.

Graf 4: Pohled optimistů a pesimistů na PESIMISTY



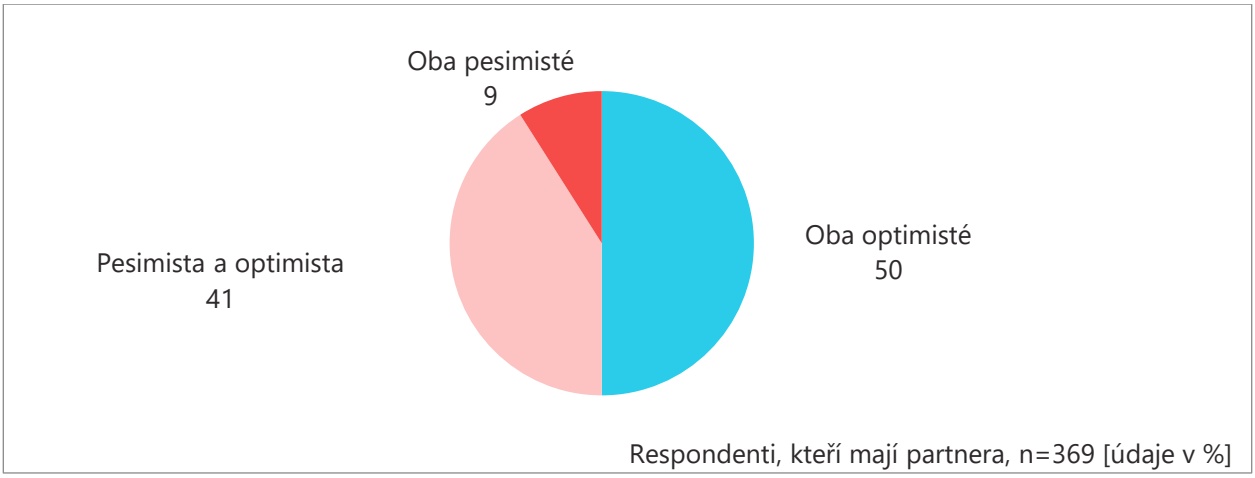
Graf 5: Pohled optimistů a pesimistů na OPTIMISTY



Může žít pesimista s optimistou?

Životní pohledy partnerů se shodují u 59 % párů, převažuje vztah dvou optimistů. U 41 % párů se naopak jedná o spojení lidí s odlišným pohledem (mírně převažuje vztah muže optimisty s pesimistickou partnerkou).

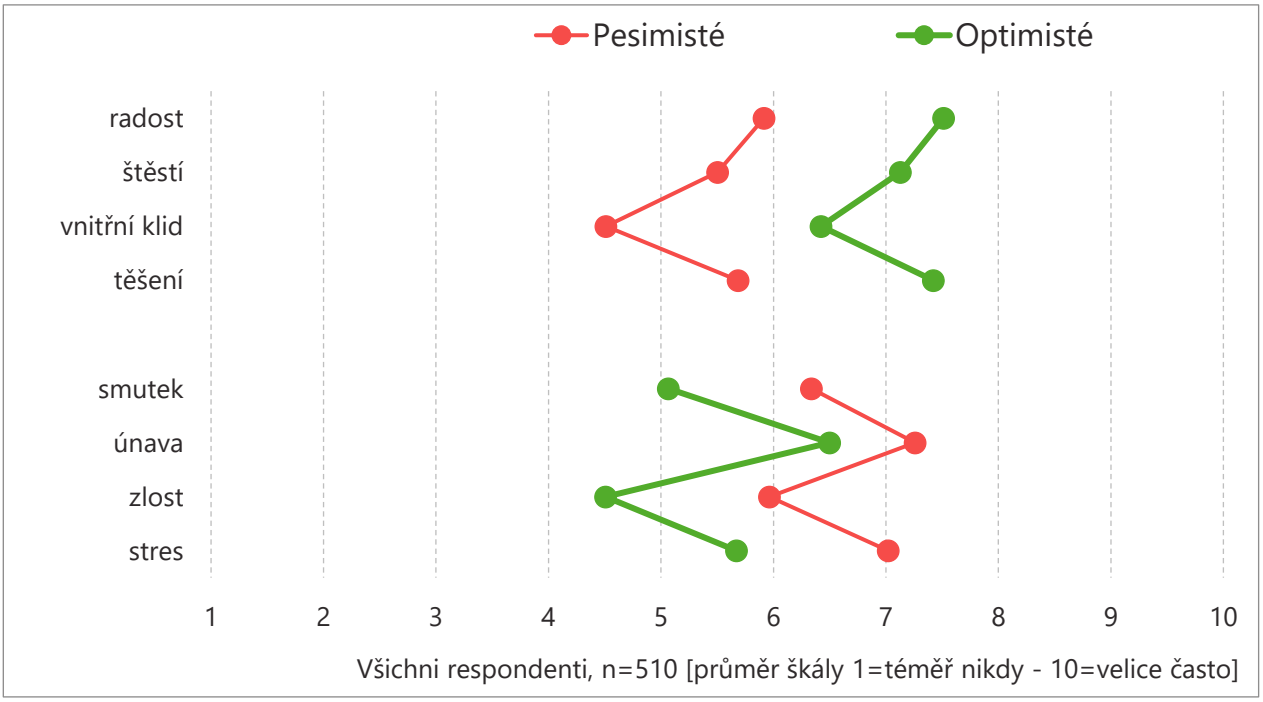
Graf 6: Optimismus a pesimismus u partnerů



Pokud zvládnete být optimistou, budete žít šťastněji

Velké rozdíly mezi oběma skupinami lze vidět v prožívaných emocích. **Optimisté mají šťastnější a radostnější život než pesimisté**, častěji se na něco těší a zažívají vnitřní klid a naopak zažívají méně stresu, smutku i zlosti. Nejmenší rozdíl je v únavě, kterou zažívají často obě skupiny.

Graf 7: Frekvence prožívaných emocí



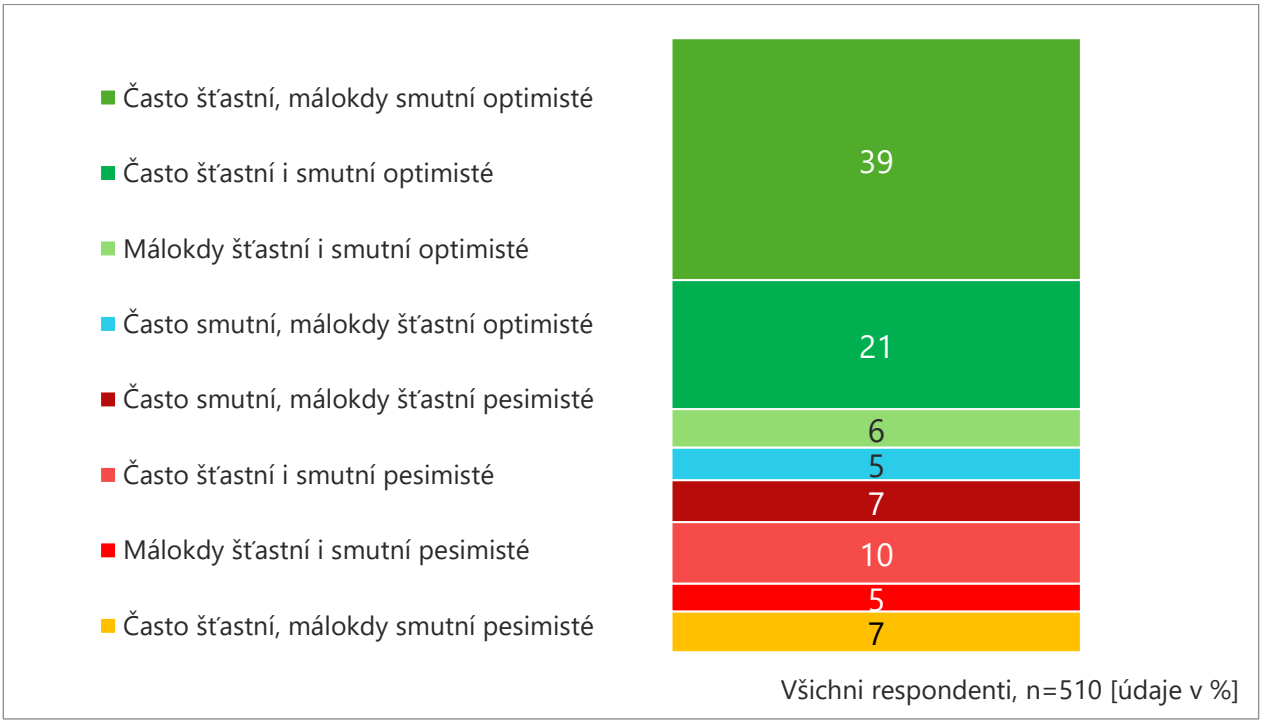
Podíváme-li se na emoce optimistů a pesimistů v jednotlivých věkových skupinách, ukazuje se jako **nejšťastnější skupina 45-64letých optimistů** (představují třetinu všech 18-64letých). Mladí optimisté do 29 let se příliš neliší od ostatních optimistů ve většině prožívaných pozitivních ani negativních emocích s výjimkou vnitřního klidu, který zažívají výrazně méně, a stresu, který zažívají výrazně více. Mladí pesimisté do 29 let se příliš neliší od ostatních pesimistů v prožívaných pozitivních ani negativních emocích s výjimkou únavy a stresu, které zažívají výrazně častěji.

Existují šťastní pesimisté a smutní optimisté? Ano, ale představují jen několik málo procent. Když se omezíme jen na prožívání tří emocí a to štěstí, radosti a smutku u optimistů a pesimistů (šťastný je pro nás ten, kdo zažívá často radost nebo štěstí a smutný je pro nás ten, kdo zažívá často smutek), zjistíme, že optimistů, kteří nejsou šťastní, ale jsou smutní, je přibližně 5 % a pesimistů, kteří jsou šťastní a nejsou smutní, je přibližně 7 %.

Nejčetnější kategorii optimistů představují ti, co jsou šťastní a nejsou smutní (39 % populace) nebo jsou šťastní ale i smutní (21 % populace). Nejčetnější kategorii pesimistů představují ti, co jsou smutní ale i šťastní (10 % populace) nebo ti, kteří jsou smutní, ale nejsou šťastní (7 % populace**). Zjednodušeně většina optimistů jsou šťastní lidé, ač někteří jsou i zároveň smutní (celkem 60 % populace, 84 % optimistů) a velká část pesimistů jsou smutní lidé, ač někteří jsou zároveň i šťastní (celkem 17 % populace, 60 % pesimistů).**

„Pokud se rozhodnete být optimistou, budete žít šťastnější a radostnější život", dodává Zuzana Švalbová z agentury STEM/MARK.

Graf 8: Rozdělení optimistů a pesimistů podle prožívaných emocí



*Výzkumu agentury STEM/MARK uskutečněného prostřednictvím online dotazování na Českém národním panelu se zúčastnilo **510 osob reprezentujících internetovou populaci ve věku 18 až 64 let**. Šetření probíhalo od 14. do 22.4. 2025.*

Odkaz: https://stemmark.cz/cesi-nejsou-narod-skeptiku-ale-stastnych-optimistu