

Životní spokojenost a věk

Bc. Eva Suská

Diplomová práce
2014

 **Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Eva SUSKÁ
Osobní číslo: H128229
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Životní spokojenost a věk

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na vymezení pojmu životní spokojenost,
- na vztah životní spokojenosti a hodnotové orientace,
- na vztah životní spokojenosti v jednotlivých životních etapách v závislosti na hodnotové orientaci,
- na úlohu sociální pedagogiky při formování postojů a hodnot.

Součástí práce bude empirický výzkum zaměřený na zjištění vztahu mezi životní spokojeností jednotlivých cílových skupin dle věkové kategorie a jejich hodnotové orientaci.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DAHLKE, R. Čím onemocněl svět?: moderní mýty ohrožují naši budoucnost, Praha: Ikar, 2004, ISBN 8024903806.

FROMM, E. Mít, nebo být?, Praha: Aurora, 2001, ISBN 8072990365.

GILLERNOVÁ, I. Psychologické aspekty změn v české společnosti, Praha: Grada, 2011, ISBN 9788024727981.

KŘIVOHLAVÝ, J. Mít pro co žít, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010, ISBN 9788071954040.

KUČEROVÁ, S. Člověk, hodnoty, výchova: kapitoly z filosofie výchovy, Brno: Vlastním nákladem, 1996, ISBN 8085668343.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783080.

Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.

Katedra psychologie

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2014

V Brně dne 30. listopadu 2012


prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PhDr. František Vízdal, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Be. EVA SUŠKAL

Jméno, příjmení studenta

V Brně *14. 12. 2014*

[Podpis]
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jiným dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídnou k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Práce je zaměřena na životní spokojenost v různých etapách života jedince. V teoretické části jsou informace o životní spokojenosti, rozdíl mezi kvalitou života a osobní pohodou, faktory které životní spokojenost determinují. Jedna kapitola je věnována osobnosti a jejímu vývoji v různých stádiích života. Seznámíme se i s možnostmi ovlivnění životní spokojenosti poznatky sociální pedagogiky. Praktická část mapuje životní spokojenost mladší, střední a starší dospělosti a raného stáří. Cílem je zjistit, zda jsou spokojenější muži nebo ženy, jak se v průběhu života mění pořadí faktorů ovlivňujících životní spokojenost a vliv vybraných korelátů na míru životní spokojenosti.

Klíčová slova:

Životní spokojenost, osobní pohoda, osobnost, období života, věková kategorie, mladší dospělost, střední dospělost, starší dospělost, rané stáří, dotazník životní spokojenosti.

ABSTRACT

The work is focused on life satisfaction across the life stages of an individual. In the theoretical part are provided information about life satisfaction, the difference between quality of life and personal well-being, the factors that determine life satisfaction. One chapter is devoted to the personality and its development at different stages of life. We get information about the possibilities of influencing the life satisfaction of the social pedagogy. Practical part describes the life satisfaction of younger, middle and older adulthood and early old age. The aim is to find out whether men are happier than women, how the order of the factors affecting life satisfaction is changing during life and the impact of selected correlates to the level of life satisfaction.

Keywords:

Life satisfaction, personal well-being, personality, period of life, ages, the younger adulthood, middle adulthood, older adulthood, early age, interview life satisfaction.

Motto:

„Jediným rozumným cílem člověka v jeho životě je být šťastný.“

Aristoteles

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc., za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce.

Také bych chtěla poděkovat svému manželovi, Antonínu Suskému, a dceři Lucii, za morální podporu a láskyplnou pomoc, kterou mi poskytli po celou dobu studia, které si nesmírně vážím.

Prohlášení

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	11
1.1 DEFINICE ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI.....	11
1.2 KVALITA ŽIVOTA VS. OSOBNÍ POHODA	13
1.3 PSYCHOLOGICKÝ ASPEKT ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI.....	20
2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	31
2.1 FAKTORY DEMOGRAFICKÉ A SOCIOEKONOMICKÉ.....	31
2.2 FAKTORY KULTURNÍ A SOCIÁLNÍ.....	37
2.3 FAKTORY OSOBNOSTNÍ.....	39
3 OSOBNOST A JEJÍ VLASTNOSTI JAKO DETERMINANTY ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI V ZÁVISLOSTI NA VĚKU	46
3.1 DEFINICE OSOBNOSTI	46
3.2 STRUKTURA OSOBNOSTI.....	47
3.3 VÝVOJ OSOBNOSTI	51
4 MOŽNOSTI OVLIVNĚNÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI JEDINCE PROSTŘEDNICTVÍM POZNATKŮ SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	58
4.1 VYMEZENÍ POJMU VÝCHOVA	58
4.2 RODINNÁ VÝCHOVA JAKO DETERMINANTA ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI JEDINCE	60
4.3 VLIV SPOLEČNOSTI NA FORMOVÁNÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI JEDINCE.....	63
II PRAKTICKÁ ČÁST	73
5 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU	74
5.1 CÍLE A HYPOTÉZY VÝZKUMU.....	74
5.2 APLIKOVANÁ METODIKA	75
5.3 PRŮBĚH A ORGANIZACE VÝZKUMU.....	77
5.4 VÝZKUMNÝ VZOREK	77
7 VÝSLEDKY VÝZKUMU	82
7.1 VÝSTUPY Z DOTAZNÍKU ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI (DŽS).....	82
7.2 VYBRANÉ KORELÁTY	118
8 ZHODNOCENÍ VÝZKUMU	128
8.1 SPLNĚNÍ CÍLŮ	128
8.2 OVĚŘENÍ HYPOTÉZ	129
ZÁVĚR	139
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	141
POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	146
SEZNAM OBRÁZKŮ	147
SEZNAM TABULEK	149
SEZNAM PŘÍLOH	151

ÚVOD

V současné postmoderní společnosti, která je zaměřená spíše na konzumní způsob života, se stále více vytrácí hodnoty, jako je láska, porozumění, empatie, vstřícnost, altruismus, rodinná pospolitost, ale třeba také kladný vztah k přírodě. Štěstí a životní spokojenost je měřena tím, kolik člověk vydělává, kde a jak žije, kam a v čem jezdí na dovolenou, jaké má kontakty a známosti, v jaké společnosti se pohybuje, na jaké večírky chodí. Jsou toto však pravé hodnoty, které jsou fundamentem životní spokojenosti? Neměla by se společnost, každý jednotlivec, zaměřit spíše na trvalejší hodnoty, jako jsou zdraví, láska, dobré a přátelské vztahy s jinými lidmi, se svými blízkými, ale také bezpečí a jistota?

Životní spokojenost v sobě zahrnuje několik komponentů, jako je zdravotní stav, finanční a materiální zabezpečení, úroveň bydlení, rodinné poměry, vztahy s dětmi, spokojenost s prací, způsob trávení volného času, množstvím harmonických společenských vztahů, ale také mírou sebedůvěry a sebehodnocení, psychické odolnosti při překonávání překážek a zvládání životních krizí. V neposlední řadě je životní spokojenost dána také splněnými sny, aspiracemi a vytyčenými cíli, celkovým hodnocením svého dosavadního života, jeho smysluplnosti a jeho perspektivami.

Každý jedinec má jiný úhel pohledu na to, co je pro něho důležité a jak si představuje spokojený život. Tato představa se v průběhu zrání a sbírání zkušeností mění a aktualizuje.

Ve svém životě jsem se setkala s mnoha lidmi, kteří byli nešťastní a na první pohled k tomu neměli důvod nebo naopak s lidmi, kteří byli šťastní, a já jsem si říkala, jak je to možné? Vždyť být já na jejich místě, tak si zoufám. Abych mohla více proniknout do tajů této problematiky, tak jsem si jako téma této práce vybrala právě životní spokojenost.

Práce je zaměřena na zkoumání představ člověka o šťastném životě a subjektivní spokojenosti v souvislosti s věkem a na otázku, jaké faktory ovlivňují spokojenost v průběhu životní dráhy a zda se mění míra štěstí a pořadí těchto faktorů s věkem.

Cílem práce je zmapovat a porovnat životní spokojenost jednotlivce v jednotlivých obdobích života. Také by měla zjistit, jakou významnost přiřkládají vybrané věkové skupiny jednotlivým komponentům životní spokojenosti.

Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické.

Teoretická část je zaměřena na koncept životní spokojenosti a změny osobnosti v důsledku jejího vývoje. Má čtyři kapitoly a postupně se v ní věnujeme vymezení pojmu životní spokojenosti, jejím komponentům a faktorům, které ji mohou ovlivnit. Ve třetí kapitole je stručně pojednáno o osobnosti, její struktuře a jejím vývoji v období mladší, střední, starší dospělosti a v raném stáří. Poslední, čtvrtá, kapitola je věnována možnostem ovlivnění životní spokojenosti prostřednictvím poznatků sociální pedagogiky, tzn. vlivem výchovy, rodiny a společnosti. V teoretické části práce je použita obsahová analýza dostupné literatury a jiných písemných pramenů. Přihlédnuto je také ke statistickým údajům dostupných sociologických výzkumů, které se touto problematikou zabývaly.

Praktická (empirická) část prezentuje průběh a výsledky sociologického výzkumu, jehož cílem je verifikace nebo falzifikace hypotéz zaměřených na zkoumání představ člověka o šťastném životě a subjektivní spokojenosti v souvislosti s věkem. Hlavním cílem je zjistit míru životní spokojenosti u žen a mužů a získané výsledky posoudit ve vztahu k věku a pohlaví. Cílovou skupinou pro výzkum jsou ženy a muži v období mladší dospělosti (20-35 let), v produktivním věku (35 - 60) a senioři, resp. v období raného stáří (60-75 let).

Jako metoda výzkumu je zvolen kvantitativně orientovaný výzkum. Výzkumnou technikou je strukturovaný Dotazník životní spokojenosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Být v životě spokojený je určitě přáním a snem každého z nás. Každý člověk, jako jedinečná osobnost, vnímá životní spokojenost jinak. Toto vnímání životní spokojenosti se u každého jednotlivce mění také v závislosti na jeho věku, na vývoji jeho osobnosti. Jak sbírá životní zkušenosti, tak se mění jeho charakter, sebepojetí, žebříček hodnot, život může dostávat nový smysl. Mění se tak i vnímání osobní pohody, štěstí a s tím spojené životní spokojenosti.

1.1 Definice životní spokojenosti

Definovat životní spokojenost není jednoduché. Existuje mnoho pohledů na osobní pohodu, štěstí a životní spokojenost. V běžné řeči se často setkáváme s tím, že se nás někdo zeptá, zda jsme spokojeni, nebo moderně, zda jsme v pohodě. Je tím myšleno subjektivní zhodnocení našeho života, zda jsme šťastní, máme radost, daří se nám, jsme zdraví, máme úspěch, kvalitní život.

V odborném jazyce se v české terminologii můžeme častěji setkávat s pojmem osobní pohody (well-being), který v sobě zahrnuje dimenzi duševní, tělesnou, sociální a spirituální.¹ Podle Dienera je osobní pohoda definovaná, jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Je tvořena dvěma dimenzemi – **emoční a kognitivní**.

Emočními složkami osobní pohody jsou dlouhodobě prožívané **emoce**, jejich intenzita a frekvence. Další emoční složkou je **šťěstí**, které vyjadřuje hodnocení prožitkové stránky vlastního života.

Hlavní kognitivní složkou osobní pohody je pak **životní spokojenost**, spokojenost ve významných oblastech života a sebehodnocení, tj. vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku.²

Z Dienerova pojetí je zřejmé, že životní spokojenost je součástí subjektivní osobní pohody. Tato práce je však zaměřena na spokojenost se životem, jako dlouhodobého kognitivního i prožitkového hodnocení života celkově i v jednotlivých oblastech. Proto

¹ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, s. 62

² BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 84

v této práci budeme používat termín životní spokojenost jako synonymum k osobní pohodě.

Existují teorie, které vysvětlují, co životní spokojenost ovlivňuje. Buď to mohou být osobnostní vlivy, nebo vlivy prostředí.

Teorie top-down (shora dolů) zdůrazňuje vedoucí úlohu osobnostních dispozic, které ovlivňují úroveň životní spokojenosti. Konkrétně je největší důležitost připisována temperamentovým charakteristikám - extraverci a neuroticismu. Tyto vlastnosti jsou do jisté míry vrozené, proto tato teorie klade velký důraz na dědičnost, jako determinantu životní spokojenosti.

Druhou teorií je bottom-up (zdola nahoru), jejíž hlavní myšlenkou je stěžejní vliv okolních událostí na životní spokojenost jedince. Sem patří např. vliv očekávaných a neočekávaných událostí, vliv změn nebo stresujících zkušeností, atd. Podle této teorie je životní spokojenost závislá spíše na vlivech okolních než na stabilních dispozicích jedince.

Obě tyto teorie jsou pojímány nikoliv jako soupeřící, ale spíše jako komplementární. Je prokázána tendence životní spokojenosti ke stabilitě (teorie top-down), ale zároveň jsou její hodnoty ovlivňovány měnícími se okolními událostmi (teorie bottom-up).³

Empirické výzkumy prokázaly, že životní spokojenost člověka má tendence oscilovat kolem nějaké úrovně. Krátkodobě se může v určitých fázích života vychylovat nahoru nebo dolů, podle toho, jaké vlivy na jedince působí, zda pozitivní nebo negativní. Vlivem působení homeostatických mechanismů se však nakonec vrátí zpět do své původní hodnoty.

Pokud však na jedince tyto vlivy působí obzvláště silně, může se stát, že se úroveň spokojenosti nevrátí na původní hodnotu, ale zůstane někde poblíž ve směru vychýlení. Jestliže je takových událostí více, může jedinec v delším časovém období zaznamenat významnou změnu životní spokojenosti, a to oběma směry. Vlivem pozitivních událostí směrem do plusu, vlivem negativních událostí do mínusu.

³ PETERKOVÁ, Michaela. *Existuje recept na spokojený život?* [online]. Portál, 2011, 2. 2. 2011 [cit. 2014-03-18]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/-existuje-recept-na-spokojeny-zivot/43719/>

Existují také velké individuální rozdíly v adaptaci na životní podmínky. Někteří jedinci se adaptují rychle, jiní zase pomalu a může u nich přetrvávat vliv těchto událostí i řadu let, např. ovdovělí jedinci.

O jednotlivých komponentách životní spokojenosti a jejich vlivu se podrobněji dočteme v následujících kapitolách této práce.

1.2 Kvalita života vs. osobní pohoda

V pozitivní psychologii se můžeme setkat se dvěma příbuznými pojmy: osobní pohodou (*well-being*) a kvalitou života (*quality of life*). Oba přispívají k šťastnému a spokojenému životu. Někteří autoři tyto pojmy považují za totožné, avšak častěji se setkáváme s jejich rozlišováním. Zastavme se nejdříve krátce u „kvality života“.

Kvalita života

V psychologickém slovníku je „kvalita života“ definovaná jako „*vyjádření pocitu životního „štěstí“*“. *K nejobecnějším znakům patří soběstačnost při obsluze vlastní osoby a pohyblivost. Z psychologického hlediska jako míra seberealizace a duševní harmonie čili míra životní spokojenosti a nespokojenosti.*⁴ O kvalitě života se v současném přístupu vědeckém zkoumání uvažuje jako vícedimenzionální jevu, fenoménu, který má biologický, psychologický, sociální, ekonomický, kulturní a etický rozměr. Světové zdravotnické organizace WHO pak rozeznává šest základních aspektů kvality života: fyzickou stránku a úroveň samostatnosti, psychické zdraví a duchovní oblast, sociální vztahy a životní prostředí. Defínuje ji jako to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotovém systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám.⁵ V kvalitě života se promítá výrazně úroveň osobní pohody (*well-being*), sebeobsluhy (schopnosti postarat se o sebe) a úroveň mobility a schopnosti ovlivňovat vývoj vlastního života. Také v ní sehrává významnou roli víra ve vlastní

⁴HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, s. 284

⁵SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 23

schopnosti (self-efficacy A. Bandury), která dodává lidem sílu a vytrvalost překonávat překážky.⁶

Osobní pohoda

Pojmy, jako pohoda (*well-being*), spokojenost (*satisfaction*), štěstí (*happiness*), psychologické bohatství (*psychological wealth*), optimální prospívání a vzkvétání (*flourishing*), popisují stav, kdy je člověku dobře a daří se mu. Každý autor má tyto pojmy vymezeny trochu odlišně, ale v podstatě vyjadřují různé úhly pohledy na totéž.

Podívejme se tedy na současná pojetí osobní pohody několika významných autorů pozitivní psychologie.

Osobní pohoda je pak podle WHO chápána jako významná složka a ukazatel kvality života. V současnosti se uplatňují při jejím studiu dva přístupy: eudaimonický (vyzdvihující význam osobního rozvoje, seberealizaci a konání dobrých skutků. Jeho kořeny můžeme spatřit již u Aristotela.) a hédonický (orientující se na příjemné a radostné stránky života).

Osobní pohoda podle E. Dienera je výsledek jak racionálního, tak emocionálního zhodnocení vlastního života. Mezi složky osobní pohody řadí:

- Subjektivní stav duševní pohody, zahrnující převahu pozitivních emocí a nižší poměr negativních emocí.
- Kognitivní (racionální) zhodnocení spokojenosti se životem
- Zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života (*flourishing*) – míra spokojenosti – míra spokojenosti se zdravím, vztahy, pracovním výkonem, využitím volného času, spokojenost se sebou sama, atd.

Nově zařadil do well-beingu, také termín duševní bohatství člověka, které je zároveň předpokladem toho, aby byl člověk šťastný. Mezi složky duševního bohatství patří:

- Životní spokojenost a štěstí;
- Spiritualita a smysluplný život;

⁶KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, s. 58-60.

- Pozitivní postoj a kladné emoce;
- Láskyplné mezilidské vztahy;
- Zapojení se do aktivit a pracovních činností;
- Hodnoty a životní cíle, které vedou k jejich naplnění;
- Fyzické a mentální zdraví;
- Materiální dostatek pro uspokojení našich potřeb.

Štěstí je v Dienerově pojetí nejen cílem, který je závislý jak na našem vnitřním postoji k němu, tak i na vnějších podmínkách života, ale také prostředkem, kterým lépe dosahujeme životních cílů. Pokud jsme šťastní a spokojení, tak se nám práce daří, máme lepší motivaci a povzbuzení k další práci. Při pozitivním naladění se nám také daří lépe navazovat a udržovat dobré mezilidské vztahy, jsme kreativnější v myšlení a máme větší zájem o vše nové.⁷

Teorie sebeurčení E. Deciho a R. Ryana vymezuje další pojetí spokojenosti. Tato teorie klade důraz na vnitřní motivaci člověka. Rozeznává dva základní typy motivace:

- Autonomie (chování na základě vlastní volby a svobodné vůle)
- Kontroly (chování vynucené závazky, povinnostmi a normami).

Podle autorů je k tomu, aby měl člověk spokojený život, zapotřebí naplnit tři základní potřeby:

- Kompetence („Mám na to“)
- Autonomie („Řídím se tím, co považuji za dobré a důležité“)
- Sociální začleněnost („Vím, kam patřím“).

Člověk, který má vysokou autonomní motivaci, je v životě spokojenější, protože ví, proč to či ono dělá, baví ho to a zajímá. Tím je kreativnější, flexibilnější, aktivnější, fyzicky zdravější a má pěkné a kvalitní mezilidské vztahy.⁸

⁷ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 25-26.

⁸ Deci, 2011 in SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 26.

Další významnou autorkou pozitivní psychologie, která se zabývá duševní pohodou je Carol D. Ryffová. Podle ní dosahuje člověk osobní pohody, pokud optimálně naplňuje šest dimenzí duševního života (podle Ryffové jde o pozitivní psychické fungování):⁹

- Sebe přijetí – sebeakceptace, pozitivní postoj k sobě, znalost sebe sama, vědět o svých dobrých i špatných vlastnostech, srozumění s vlastní minulostí.
- Pozitivní vztahy s druhými lidmi – vřelé uspokojující vztahy s druhými, empatie, intimita, vzájemnost, zájem o blaho druhých.
- Autonomie – nezávislost a sebeurčení, schopnost odolávat tlakům a zachovat si svůj způsob myšlení, názor a jednání, nezávislost na hodnocení a očekávání druhých.
- Zvládání životního prostředí – přehled o tom, co je kolem děje, efektivně využívat příležitosti, schopnost zvolit si nebo vybudovat prostředí vhodné pro uspokojení svých potřeb a dosažení hodnot,
- Smysl života – mít pocit, že život minulý i současný má smysl, schopnost dávat si cíle, uvažovat o smyslu a účelu života, směřování k dosažení cílů.
- Osobní rozvoj – růst a rozvoj, otevřenost všemu novému, realizace vlastního potenciálu, nepřipouštění si nudy a pocit stagnace, schopnost vidět pozitivní změny vlastního já a chování.¹⁰

Americký sociolog a psycholog Corey Keyes, doplnil pohled na lidské štěstí a duševní zdraví ještě tzv. flourishing, kterým rozumí tzv. pozitivní mentální zdraví člověka. Takový člověk nejen, že netrpí žádnými duševními poruchami, ale je převážně pozitivně emocionálně naladěný a vykazuje úspěch v osobní i sociální sféře svého života.

Keyes přidal k dimenzím Ryffové ještě aspekt emocionální a sociální pohody.

⁹ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s.131.

¹⁰ ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 2004. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In: IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, 2004, Kvalita života, Sborník příspěvků z konference, konané dne 25.10.2004 v Třeboni. [online]. IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, Kostelec nad Černými lesy, prosinec 2004, SV, s.r.o., s. 25-26, Dostupné z: <<https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&%3E>>, [cit. 10. 11. 2013].

Emocionální pohodu tvoří přítomnost:

- pozitivních emocí (dobrá nálada, vitalita, klid, vyrovnanost),
- pocit štěstí (prožívaný v minulosti i současnosti a to ve všech oblastech života)
- životní spokojenost (pocit spokojenost v současnosti, míra uspokojení z uplynulých let svého života, a to obecně i v jednotlivých oblastech).

Sociální pohoda obsahuje:

- sociální akceptace (kladný postoj k lidem, jejich uznání a akceptace),
- sociální aktualizace (zájem o společenské dění, víra v dobrou společnost a potenciály pro její pozitivní rozvoj)
- sociální přínos (pocit vlastní hodnoty pro společnost) sociální akceptace (kladný postoj k lidem, jejich uznání a akceptace),
- sociální soudržnost (zájem a péče o dění ve společnosti)
- sociální integrace (být součástí společnosti, pocit podpory a sounáležitosti sdílení).¹¹

Člověk, který má vysokou emocionální, psychologickou a sociální pohodu, je pak plný života, energie, je schopen mít a udržovat blízké vztahy, je schopen seberozvoje a svůj život prožívá jako smysluplný a účelný.¹²

Další náhled na štěstí, jakožto předpoklad i cíl životní spokojenosti, předkládá Martin Seligman. Řadí se mezi čelní představitele současné pozitivní psychologie. Ten štěstí vidí jako něco opravdového a trvalejšího, které odlišuje od prchavého a pomíjivého smyslového potěšení. Ve své publikaci *Opravdové štěstí (Authentic Happiness)*, popisuje tři složky „opravdového štěstí“:

1. **pozitivní emoce**, které je člověk schopen prožívat – radost, láska, vděčnost, naděje, atd. Prožívání těchto emocí nám pomáhá vnímat náš život jako

¹¹ ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 2004. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In: IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, 2004, Kvalita života, Sborník příspěvků z konference, konané dne 25.10.2004 v Třeboni. [online]. IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, Kostelec nad Černými lesy, prosinec 2004, SV, s.r.o., s. 25-26, Dostupné z: < <https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&%3E>>, [cit. 10.11.2013].

¹² SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 27

příjemný a pohodlný. Nedovedou nás však k dlouhodobému štěstí, protože jejich prožívání je nestálé a pomíjivé. Rozlišuje tři druhy pozitivních emocí:

- a) Vztahující se k minulosti (např. uspokojení) a ty lze posílit například odpouštěním a vděčností;
- b) Vztahující se k budoucnosti (např. optimismus), ten lze zintenzívnit tím, že budeme polemizovat s negativními myšlenkami, které nám automaticky naskakují;
- c) Vztahujících se k přítomnosti – ty dělíme na potěšení a prožitky. Jsou to dvě odlišné cesty k dosažení štěstí. Potěšení je chvilkové a provázené právě prožívaným pocitem. Lze ho zintenzívnit překonáváním tlumivého působení habituace, vychutnáváním a dbalostí. Příjemný život znamená vyhledávání kladných emocí ve vztahu k minulosti, přítomnosti a budoucnosti.

Prožitky jsou pak trvalejší a jsou prosty kladných pocitů. Vznikají při:

2. **aktivním zaujetím a životní angažovanosti**, která nám poskytuje štěstí plynoucí z koníčků, volnočasových aktivit, z blízkých mezilidských vztahů, ale i z práce, do které se ponoříme a která nás zaujme;
3. **smysluplnosti** - jde o to, abychom vnímali náš život smysluplný. Tím, že známe své **silné stránky a ctnosti**, které jsme schopni rozvinout a využít nejen ve svůj prospěch, uspokojováním svých vlastních potřeb, ale ve prospěch druhých., potažmo celé společnosti.

Seligman tuto svou tříšložkovou koncepci „opravdového štěstí“ časem změnil na definici „dobrého života“ tím, že ji rozšířil ještě o úroveň **kladných mezilidských vztahů a úspěšného výkonu**. Dobrý život podle jeho názoru spočívá v co nejčastějším využívání našich charakteristických silných stránek v oblasti pracovní, partnerské a rodičovské s cílem dosáhnout autentického štěstí a hojnosti požitků.¹³

Zkoumáním životní spokojenosti se koncem 20. století, jak ve světě, tak i u nás, začala zabývat pozitivní psychologie. Tradiční psychologické disciplíny byly zaměřeny spíše na negativní jevy a patologie, které mají neblahý vliv na člověka. Pozitivní psychologie

¹³ SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*, Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, s. 296.

se však zaměřila na pozitivní stránky života, které na člověka působí. Neznamená to však, že by ignorovala i ty negativní, bez kterých by si mnohdy člověk ani neuvědomil, že je vlastně šťastný a spokojený.

V naší republice je pozitivní psychologie teprve v plenkách, nicméně v průběhu předchozích let vzniklo mnoho prací, které se zabývají otázkami kvality života, subjektivní pohody, osobní spokojenosti, moudrosti, smysluplnosti, nezdolnosti, optimismu, atd.

Problematikou osobní pohody se u nás zabývají např. Vladimír Kebza a Iva Šolcová, podle nichž je subjektivní pocit osobní pohody tvořen čtyřmi složkami:

1. psychickou osobní pohodou – pozitivní a negativní afektivita, životní spokojenost, přítomnost nebo absence psychosomatických symptomů)
2. sebeúctou
3. sebeuplatněním
4. osobním zvládnutím.¹⁴

Mezi další významné představitele pozitivní psychologie u nás patří Jaro Křivohlavý, který se zabývá jak obecnými otázkami, tak i vybranými okruhy, jako je radost, vděčnost, naděje, odpouštění, smíření, překonávání negativních emocí, moudrost a smysluplnost existence. Jaroslava Dosedlová se zabývá optimismem v souvislosti se zdravím podporujícím chováním a v neposlední řadě také Marek Blatný, který s Lídou Oseckou zkoumali např. faktory, které nejvíce ovlivňují míru osobní pohody, životní spokojenost a sebehodnocení u české populace.

Pojetí spokojenosti ve východních kulturách

Zatím jsme se stále zmiňovali o životní spokojenosti, osobní pohodě a štěstí v pojetí západních civilizací a kultur. Míru prožitku hodnotíme na základě toho, jaké máme zdraví, materiální zabezpečení, podle kvality mezilidských vztahů a dobrého zaměstnání. Jaké je však vnímání osobní pohody ve východních kulturách? V zásadě je diametrálně odlišné. Východní filosofie štěstí a osobní pohody tkví v duchovnu a ne v zabezpečování potěšení a slasti z fyzických potřeb. Štěstí je zde chápáno jako výsledek nesobeckého

¹⁴ BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 15

a cnostného života. Je založeno na vnitřním bohatství, které tvoří nesobecký, laskavý, vřelý přístup k ostatním lidem, zvířatům, přírodě a světu kolem. Rozvíjí pozitivní duševní stavy, čímž přispívá i ke svému fyzickému a duševnímu zdraví. Jeho podstatou je rozvíjení vnitřní sebekázně, postojů a přístupu ke světu, který ho učiní šťastným trvale, tzn., že při svých životních rozhodnutích umí rozeznat štěstí pomíjivé a opravdové, trvalé a správně volí životní cestu, kterou se dá. Pomůže mu i v překonávání životních krizí, bude mu oporou, záchranou, protože mu ho nikdo, na rozdíl od hmotných statků, nemůže vzít.

1.3 Psychologický aspekt životní spokojenosti

Již víme, že osobní pohoda je výsledek racionálního a emocionálního zhodnocení vlastního života. Obsahuje dimenze: **subjektivního stavu duševní pohody**, zahrnující převahu pozitivních emocí a nižší poměr negativních emocí; **kognitivní (racionální) zhodnocení spokojenosti se životem** a **zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života** – míra spokojenosti se zdravím, vztahy, pracovním výkonem, využitím volného času, spokojenost se sebou sama, sebehodnocení atd.

Jak tedy životní spokojenost dosáhnout?

Všichni autoři se shodují na tom, že základem pro životní spokojenost je pozitivní ladění člověka, které v sobě zahrnuje:

- pozitivní emoce,
- pozitivní myšlení,
- pozitivní osobnostní vlastnosti
- pozitivní mezilidské vztahy.

Dle Fredericksonové pozitivní emoce rozšiřují naše tělesné, intelektuální a sociální zdroje a vytváří rezervy, z nichž můžeme čerpat, když se objeví nějaká hrozba nebo příležitost.¹⁵ Dobrá nálada blaze působí nejen na naše zdraví, ale odráží se také v našem sebepojetí, ve vztahu k druhým lidem (mají nás raději), otevírá naše kreativní myšlení, zájem o nové poznávání, o získávání nových dovedností. Zkrátka nás činí lepšími.

¹⁵ SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, s. 49

Kde se pozitivní emoce berou?

Základem je pozitivní a negativní afektivita (dobrá a špatná nálada), která je dle výzkumů Minnesotské univerzity osobnostní vlastností a je dědičná. Podíly pozitivní a negativní afektivity se v průběhu života příliš nemění. Lidé s vyšším podílem pozitivní afektivity se cítí skvěle, dobré zážitky jim poskytují pocit radosti, potěšení a naopak, lidé, kteří mají nízký skóre pozitivní afektivity, jsou negativně naladěni, úspěch jim výraznou radost nepřináší a svádí ho spíše na vnější okolnost, jako náhodu.¹⁶ Bylo potvrzeno, že dobrá nálada navozuje jiný způsob myšlení než špatná. Odehrává se zřejmě v jiné části mozku. Výzkumy také potvrdily, že špatná, pochmurná nálada je prospěšná pro závažná rozhodnutí, kdy je zapotřebí odstranit něco špatného, kdežto dobrá nálada podporuje odhalení toho dobrého.

Kladné emoce jsou zdrojem zdraví a dlouhověkosti. Pozitivní lidé vyhledávají více informací o zdravotních rizicích a o způsobu jejich předcházení. Žijí zdravějším životním stylem, čímž přispívají k prodloužení svého života. Působí také jako *záchranná brzda*¹⁷ pro organismus. Mají uvolňující efekt v případě, když se nahromadí negativní emoce, které mají špatný vliv na náš organismus, ten se pod vlivem pozitivních emocí rychleji zklidní.

Pozitivní prožívání emocí vede také k lepším výsledkům v zaměstnání, k vyšší produktivitě a tím i k vyšším příjmům. Takového člověka zaměstnání naplňuje a neslouží pouze jako zdroj obživy.

V případě, že se člověk dostane do nesnází nebo nějaké tíživé životní situace, pozitivní emoce mu pomohou lépe snášet bolest a rychleji se s problémy vyrovnat. Mají významný vliv na fyzickou i psychickou resilienci (odolnost) organismu.

Pozitivní emocionalita má významný vliv na mezilidské vztahy. M. Seligman spolu s E. Dienerem provedli výzkum s vysokoškolskými studenty, který byl zaměřen na úroveň jejich štěstí. Zjistili, že nejšťastnějšími byli ti, kteří měli bohatý a uspokojivý společenský život.¹⁸ Pozitivita otvírá více možností k interakci s okolím, což se projevuje i tím, že tito jedinci mají vyšší sklon k altruismu. Projevuje se to např. tím, že když někomu

¹⁶ SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, s. 47

¹⁷ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 48.

¹⁸ SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, s. 58

nezištně pomůžeme, máme dobrý pocit nejen my, ale naše okolí na nás pohlíží přátelštěji, můžeme inspirovat toho, komu jsme pomohli nebo i někoho z přihlížejících k tomu, aby pomohl zase on někomu dalšímu. Nakažlivý je také úsměv. Málokdy se stane, že vám člověk, na kterého se usmějete, úsměv neopětuje.

Pozitivní myšlení

Seligman a Csikszentmihaly vymežili subjektivní hodnocení osobní pohody podle časové osy vztahující se k těmto pojmům: v minulosti jsem byl se svým životem spokojený, vyrovnaný, hrdý, v současnosti jsem šťastný a momentálně nadšený a do budoucnosti hledím s optimismem, vírou a nadějí. V prožitcích osobní pohody a spokojenosti se odráží minulé, současné a budoucí psychické stavy, nálady a aspirace.¹⁹

Pokud chceme podle Seligmana dosáhnout osobní pohody, musíme prožívat pozitivně všechny tři oblasti emocí. Ne vždy však prožíváme štěstí ve všech třech časových dimenzích. Pokud jsme např. spokojeni s minulostí a v přítomnosti nejsme příliš šťastní a do budoucnosti hledíme s beznadějí a pesimismem, musíme své emoce pozitivně vyladit prostřednictvím změny pocitů vztahujících se k minulosti, prožívání přítomnosti a smýšlení o budoucnosti.

S minulostí se člověk nejlépe srovná, pokud se naučí být vděčný, odpouštět a zapomínat to zlé.

V přítomnosti nás činí šťastnými potěšení a požitek. Potěšení je radost, která obsahuje tzv. nižší city – extáze, nadšení, orgasmus, rozkoš, veselost, pohodlí. Požitek je získáván z činností, které máme rádi, které nás naplňují a zcela pohltí, tak že nevnímáme okolí, čas ani své vlastní já. Trvá déle a jeho základem jsou naše silné stránky a ctnosti.

Pokud hledíme k budoucnosti s vírou, důvěrou, sebedůvěrou, nadějí a optimismem, tak jsme na dobré cestě k dosažení životní spokojenosti. Naděje a optimismus nám pomáhají zvládat těžké životní situace, zvyšují naši odolnost vůči depresi, zvyšují náš pracovní výkon a příznivě působí na naše zdraví.

¹⁹ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, s. 64

Naděje

Naděje je „víra v něco příznivého“. *„Mít naději znamená uchovávat v srdci (pěstovat, udržovat v sobě) touhu a přání s očekáváním (důvěrou, vírou), že se to, nač se těšíme, uskuteční (stane).“*²⁰ Podle etymologů byl původním význam českého slova naděje „klást si určitý cíl“, což je v souladu se zaměřeností člověka k cíli, jeho směřování.

Naděje patří mezi pozitivní emoce, které člověku pomáhají snášet a překonávat příkoří, fyzickou i psychickou bolest, poškození zdraví, sociální úpadek, ponížení.

Snyder vnímá naději nejen jako emoci, ale také jako proces myšlení, které je zaměřeno na cíle, cestu k jejich dosažení a snahu dosáhnout stanoveného cíle, tj. řešit a překonávat překážky, které se na této cestě vyskytnou a také posilovat motivaci jako energizujícího momentu nadějného snažení.²¹ Je jedno, zda se jedná o cíle krátkodobé nebo dlouhodobé, obecné nebo specifické. Každý cíl však musí mít pro člověka takovou hodnotu, aby se stal sám o sobě motivující.

Dalším alternativním pojetím naděje je např. Bandurovo vnímání vlastní účinnosti – self-efficacy. Tento koncept opět vychází z cílesměrného pojetí lidského jednání. Cíle jsou však specifické a jejich volbě předchází subjektivně zvážená hodnota cíle. Pokud si člověk daný cíle zvolí, tak se soustředí na kognitivní analýzu možností, jak tohoto cíle dosáhnout a posuzuje také očekávaný výsledek. V této aktivitě se bere v úvahu i subjektivně vnímaná schopnost dané osoby podniknout a efektivně dokončit uvažované činnosti – situačně definovaná a subjektivně vnímaná očekávání účinnosti vlastního jednání (vnímaná osobní zdatnost).

Pojetí sebeocenění, (self-esteem) hodnotí nejen to, jak se člověk sám vidí, ale hlavně to, jak se sám hodnotí, jak si sám sebe cení. Zda se nepřeceňuje nebo naopak nepodceňuje. Jde o postoj, jaký člověk zaujímá sám k sobě. Toto sebehodnocení je výsledkem sebereflexe a je ovlivněno myšlením a snažením člověka dosáhnout určitého cíle.

Snyderovu pojetí teorie naděje je také blízká teorie řešení problémů, která klade důraz na stanovení cíle, který má pro nás nějakou hodnotu a k němuž by mělo řešení problému

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sdílení naděje*. Vyd.1. Praha: Návrat domů, 1997, s. 6

²¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, s. 38

směřovat a na hledání cest, které dovedou řešení k danému cíli. Snyder ve své teorii zdůrazňuje ještě motivaci, která nás energizuje k výdrži při řešení problému.²²

Smysluplnost

Smysluplnost života je metapotřeba, jejíž saturace je důležitým prediktorem životní spokojenosti. Člověk je schopen stavět si cíle, které pro něho mají určitou hodnotu, důležitost. „*V souvislosti se smysluplným zaměřením života naznačil V. E. Frankl tři okruhy hodnot: zážitkové, tvořivé a postojové.*“

Zážitkovou hodnotou jsou např. láska. Její prožívání je pro nás hodnotou – láska matky k dítěti, k příteli. Netýkají se však jen lidí, ale i toho, co v nás probouzí příjemné emoce – hudba, zpěv, obraz. Jde o estetické hodnoty, které obohacují náš život.

Tvořivé hodnoty vytváříme svou vlastní činností. Je to naše vlastní aktivita, která nás obohacuje. Je pro nás smysluplná, i když ji nikdo nevidí a neohodnocuje, např. práce umělce, ošetřovatelky, výchova dítěte, atd.

Postojové hodnoty vytváříme tím, jaký postoj zaujmeme k dění, např. ke svému zdravotnímu postižení, k umírání, v zoufalých životních situacích nebo životních krizích. Tím, že dokážeme urputně bojovat až do poslední kapky sil a statečně situaci zvládneme. Dokážeme akceptovat bez nářku a zoufalství to, co je neměnné.²³

Pokud lidé nemají nebo ztratí smysluplnost života, cítí se vnitřně prázdní, frustrovaní, trpí ztrátou smyslu své vlastní existence. Toto „**existenční vakuum**“²⁴ – smysluprázdnota, může vést až k existencionální neurose, která může skončit suicidiem – sebevraždou nebo pomalým a dlouhým umíráním z nudy a ztráty radosti ze života.²⁵

Problematika smysluplnosti života je velice rozsáhlá a vyžaduje si více prostoru a další zkoumání. Protože však překračuje téma této práce, více se jí zde nebudeme věnovat.

²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, s. 60-63

²³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít.*, 1994, Vyd.1. Brno: Návrat domů, 1994, s. 36-37

²⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít.*, 1994, Vyd.1. Brno: Návrat domů, 1994, s. 75

²⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít.*, 1994, Vyd.1. Brno: Návrat domů, 1994, s. 77

Optimismus

Optimismus je podle Hartla definován jako kladné hodnocení světa a víra v lepší budoucnost. Jde o životní postoj daný konstitučně, dotvořený výchovou a často posilovaný životními zkušenostmi. Jeho opakem je pak pesimismus.

Psychologové Carver a Scheier považují optimismus za relativně stálou osobnostní charakteristiku, která je do jisté míry vrozená, hovoří o tzv. **dispozičním optimismu**. Jedinci, kteří mají vyšší míru optimismu, věří v příznivý průběh životních událostí a v úspěch při svém konání. Překonávají překážky s větší vírou, že vše dobře dopadne. Naproti tomu dispoziční pesimisté přisuzují nějakému svému úspěchu pomíjivé trvání. Hodnotí ho jako náhodu nebo že měli jen štěstí.

Oproti dispozičnímu optimismu, který vychází z teorie vrozené osobnostní charakteristiky, teorie **optimismu jako explanační styl** vychází z optimismu jako získané charakteristiky. Vychází z teorie atribucí a teorie naučené bezmocnosti. Touto teorií se zabývá M. Seligman, který si všímá rozdílů v hodnocení úspěchů či neúspěchů z pohledu pesimistického a optimistického explanačního stylu. Základní rozdíly jsou v hodnocení *trvalosti* příčin úspěchu či neúspěchu, v *pronikavosti* a ve *schopnosti pěstovat a udržovat si naději*. Optimisté, ti kteří bezmoci odolávají, věří, že příčiny špatných událostí jsou pouze přechodné a příčiny dobrých událostí trvalé, kdežto pesimisté, lidé, kteří se rychle vzdávají, si myslí, že příčiny špatných událostí jsou trvalé a dobrých jen přechodné.

Trvalost je spojena s *časem*, kdežto *pronikavost* s *prostorem*. Jde o to, zda mají lidé pro své neúspěchy vysvětlení univerzální nebo specifické. Při univerzálním vysvětlení se lidem hroutí celý svět. Přestávají fungovat ve všech oblastech svého života, např. při ztrátě zaměstnání, se přestávají angažovat jak v pracovním, soukromém i společenském životě, nehledají si práci, nechodí běhat, i když to před tím měli rádi, straní se přátel. Kdežto při specifickém vysvětlení příčin, jsou v jedné, dané oblasti bezmocní, ale v ostatních oblastech života fungují stále, tzn., že práci sice nehledají, ale běhají a s přáteli se schází stále.

Zda máme či nemáme *naději*, záleží na spojení dvou dimenzí. Umění naděje je nalézat trvalé a univerzální příčiny dobrých událostí a zároveň přechodná a specifická vysvětlení pro neštěstí, které nás potká; zoufalci hledají trvalé a univerzální příčiny pro špatné

zážitky a přechodná a specifická vysvětlení pro dobré události. Špatné události mohou být popsány beznadějným či nadějným způsobem.²⁶

Martin Seligman na základě těchto zjištění rozvinul koncepci tzv. **naučeného optimismu**, který je zaměřen na posilování optimismu a naděje. Základem strategie naučeného optimismu je přesvědčení, že na všem špatném, nepříjemném, nežádoucím se dá najít něco dobrého, nadějného. Jak říká přísloví “všechno špatné je k něčemu dobré“. Podmínkou je uvědomit si, že nic netrvá věčně, všechno špatné jednou pomine a dá se změnit. Pro tyto účely rozpracoval metodu zvanou ABCDE, která je postupem a nástrojem či technikou zaměřenou na změnu pesimistického stylu ve styl optimistický.²⁷

Postup metody ABCDE:

A – adversity – nepříjemná událost

B – belief – přesvědčení

C – consequences – důsledky výše uvedené události „A“ na náš citový stav - zhodnocené naším přesvědčením

Kroky A, B, C – nám mají pomoci změnit pesimistický styl myšlení na optimistický.

D – disputation – diskuse, rozhovor, učený spor a polemika

E - energization - oživení, aktivace.

U kroku **D** se jedná o zpochybňování a vyvracení původních přesvědčení. Má odvést pozornost k alternativnímu pochopení celého dění, odpoutat se od negativních myšlenek, abychom zaujali určitý odstup od daného způsobu uvažování, odvést pozornost jinam, záměrně se zaměřit na jiné téma a vstoupili do dialogu s naším přesvědčením. Při disputaci s vlastním negativním přesvědčením jde o to, najít *důkazy*, že toto přesvědčení není správně, najít nějaké protiargumenty. Dále najít *alternativy*, protože žádná událost nemá pouze jednu příčinu. Na negativní události se mohlo podílet více faktorů. Pokud nějaký takový najdeme, oslabí to naše negativní myšlení a naše emoce

²⁶SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, s. 106-119

²⁷KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 102.

se mohou změnit. *Důsledkem* pak bude kladnější možnost pojetí události, objeví se kladnější emoce. Užitečnost tohoto důsledku je pak v tom, že se cítíme klidněji, lépe.

Krok **E** nás pak po úspěšné disputaci aktivizuje pro další činnost.²⁸

CH. Peterson rozlišuje tzv. **malý optimismus**, která zahrnuje specifická očekávání pozitivních výsledků v běžném životě (např. stihnu nakoupit než v obchodě zavrou) a **velký optimismus**, který je spojen s obecnějšími očekávání (prožiji smysluplný život). Předpokládá se, že velký optimismus je vrozený, kdežto malý optimismus je ovlivněn učením.²⁹

Někteří lidé využívají tzv. **strategický optimismus** a jiní zase **defenzivní pesimismus**. Jsou to dvě odlišné strategie, kdy strategičtí optimisté nemyslí na možná rizika a představují si sami sebe při úspěšném zvládnutí situace. To je posiluje, dodává jim sebedůvěru a pocit, že mají situaci pod kontrolou. Naproti tomu defenzivní pesimisté nemají příliš velká očekávání od budoucích událostí, přestože už je kdysi úspěšně zvládli. Tím, zmírňují dopady případného neúspěchu. Nesnižuje to však jejich úsilí úspěšně dosáhnout cíle.³⁰

O tzv. **tragickém optimismu** mluvil rakouský psychiatr a zakladatel existenční psychoanalýzy a logoterapie, V. E. Frankl. V jeho pojetí jde o optimismus, který má člověk tváří v tvář tragédii. Hovoří o **tragické triádě** – utrpení, vině a smrti, jako o něčem co dává příležitost pro nejhlubší lidský růst. Jde o to, jaký postoj vůči utrpení člověk zaujme a jak se s ním vyrovná. Trpící člověk se stává hrdinou, promění své utrpení v morální vítězství a tím objeví konečný smysl v životě.³¹

Z předchozích pojednání vyplývá, že pozitivní očekávání do budoucna se pojí s pozitivními emocemi, kdežto pesimistické pochybnosti mají větší tendenci k negativním emocím, úzkosti, hněvu, smutku, beznaději. Optimismus zvyšuje odolnost při zvládnání stresu, depresi, úzkosti. Optimisté se snadno nevzdávají při řešení krizových situací. Využívají aktivní, na problém orientované copingové strategie, mají smysl pro humor, umí si udělat legraci sami ze sebe. Vyhledávají více informací, plánují, užívají méně

²⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 104-108.

²⁹ BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 57

³⁰ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s.73

³¹ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*, 5. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 145 – 151.

fatalistických postojů a méně se obviňují. Situace, které nelze změnit rychleji akceptují a neunikají z nich. Má také pozitivní vliv na zdraví. Optimističtí lidé o své zdraví pečují, vyhledávají aktivity, které zvyšují kvalitu jejich života, cvičí, zdravě se stravují. Optimismus má vliv na činnost imunitního systému, snižuje pravděpodobnost onemocnění (např. virových). Empiricky bylo prokázáno, že se projevuje i ve zlepšených atletických výkonech, jak individuálních, tak i skupinových, v úspěšnosti vysokoškolského studia, v zaměstnání, v oblasti výchovy dětí zlepšováním jejich odolnosti k zátěži, atd.³² Oproti tomu pesimisté se spíše vzdávají boje v překonávání překážek, mnohdy se uchylují např. ke konzumaci alkoholu, který jim pomáhá zapomenout na problémy, v nichž jsou. Tím jsou více zranitelní a snižuje se míra jejich životní spokojenosti.

Pozitivní osobnostní vlastnosti

Za pozitivní osobnostní vlastnosti jsou považovány takové, které pomáhají nejen zvládat stres a těžké životní situace, ale také pomáhají budovat a udržet pozitivní mezilidské vztahy a dosáhnout cílů, které si jedinec vytyčil. Pro dosažení životní spokojenosti jsou důležité pozitivní rysy a vlastnosti osobnosti, jako je například dispoziční optimismus, nezdolnost, resilience, lokalizace místa kontroly, důvěra v sebe, ve své schopnosti, vytrvalost, smysl pro humor, extravertze, svědomitost, přívětivost a další.

Důležité je také posilování silných stránek charakteru a ctností. Podle M. Seligmana existuje šest ctností, kterých dosáhneme rozvíjením a posilováním silných stránek charakteru (stránky charakteru jsou uvedeny za pomlčkou):

- 1. moudrost a vědění** – kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání vědomostí – tvořivost, zvědavost, otevřenost mysli, láska k učení, vhled;
- 2. odvaha** – emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu nebo vnitřnímu odporu – statečnost, vytrvalost, pracovitost, integrita, upřímnost, vitalita, radost, elán.

³² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 22

3. **lásky a lidskost** – interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů - láska, laskavost, velkorysost, soucit, sociální a emocionální inteligence;
4. **spravedlnost** – občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity – občanství, loajlnost, sociální zodpovědnost, spravedlivost, nestrannost, vůdcovství;
5. **střídmost** – silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí - odpuštění a milosrdenství, pokora a skromnost, obezřetnost, autoregulace, sebekontrola;
6. **duchovnost a transcendence** – silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnášejí do života smysl – smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se, vděčnost, naděje, optimismus, orientace na budoucnost, smysl pro humor, hravost, spiritualita, zbožnost, víra, smysl.³³

V praxi se používá posilování silných stránek v rámci intervence směřující ke zlepšení osobní pohody. Metody, které aplikovaná pozitivní psychologie při těchto intervencích používá, mají charakter spíše koučingu, než terapie.

Pozitivní mezilidské vztahy

Člověk je tvor společenský, proto jsou mezilidské vztahy nedílnou součástí jeho života. Význam mezilidských vztahů s věkem narůstá. V dětství jsou nejdůležitějšími osobami rodiče, později kamarádi, v období dospívání je pro nás důležitý vztah s opačným pohlavím. V dospělosti hrají významnou roli vztahy s přáteli, vztahy na pracovišti, vztahy s partnerem a s postupujícím věkem pak na důležitosti opět nabírají vztahy s rodinou, dětmi, vnoučaty. Kladné mezilidské vztahy jsou pro nás i zdrojem sociální opory. Dodávají nám pocit, že někam patříme, že jsme součástí nějaké společnosti, skupiny, kolektivu, party. Víme, že nás někdo miluje a že mi také někoho milujeme. Mohou však být i zdrojem starostí, stresů a těžkých životních situací.

Každý vztah má jinou podobu, např. láska rodičovská, partnerská, manželská, přátelství, kamarádství, pracovní vztah. Všechny však mají společné to, že pokud chceme pozitivní

³³ SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, s.164-193

vztahy navazovat, rozvíjet a udržet, musíme si osvojit a uplatňovat schopnosti pozitivní komunikace, empatie, altruistické chování, poskytovat sociální oporu ostatním. Tím pak dosáhneme nejen vyšší osobní spokojenosti naší, ale i našeho okolí.

2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Faktory, které ovlivňují životní spokojenost, bychom mohli rozdělit do čtyř skupin – demografické a socioekonomické faktory, kulturní a sociální faktory a osobnostní vlastnosti.

2.1 Faktory demografické a socioekonomické

Mezi demografické faktory patří např. pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, sociální status, ekonomický status (příjem), zaměstnání, zdravotní stav, způsob bydlení, víra, příslušnost k rase či etniku. Z počátku se při výzkumech osobní pohody předpokládalo, že tyto faktory bude mít zásadní význam pro životní spokojenost. Výzkumníci předpokládali, že lidé nemocní, osamocení nebo nezaměstnaní budou mít menší míru osobní pohody, než lidé zaměstnaní, zdraví a s dobrými sociálními vztahy (rodinou, přáteli). Jejich předpoklady se však nepotvrdily. Zjistilo se, že demografické faktory mají vliv na životní spokojenost, jen asi z jedné pětiny a zbylé čtyři pětiny prožívané pohody ovlivňují jiné faktory.

Zastavme se u některých vybraných **demografických faktorů**, které by mohly mít významnější vliv na životní spokojenost.

Zdraví

Podle WHO je zdraví stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody (blaha), přičemž tento stav je proměnlivý v čase. Není to tedy jen nepřítomnost nemoci nebo tělesné chyby. Dle Křivohlavého může být zdraví jako prostředek k realizaci určitého cíle nebo jako cíl sám o sobě.³⁴

Proběhlo mnoho studií, které byly zaměřeny na vztah životní spokojenosti a tělesné zdatnosti (wellness) a duševní zdatnosti.

Tělesná zdatnost, resp. pohybová aktivita, má krátkodobý, ale i dlouhodobý pozitivní vliv na psychickou pohodu, sebeúctu, prožívání stavu úzkosti, deprese, napětí, ale i vnímání a prožívání stresu. Tento vztah byl pozorován jak u zdravých, tak i nemocných jedinců

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, s. 28.

všech věkových kategorií i pohlaví. Význam tělesné zdatnosti pro celkovou životní spokojenost a osobní pohodu se projevuje také v celkové nezávislosti, sebeobslužnosti a samostatnosti, zejména u seniorů. Také příznivě ovlivňuje metabolismus a udržení optimální tělesné hmotnosti.³⁵ Což v sobě opět nese možnost vyššího sebehodnocení, sebeúcty a v neposlední řadě prevenci před řadou nemocí, např. kardiovaskulárních nebo pohybového ústrojí.

Duševní zdatnost, resp. psychické zdraví, má podle Beckera³⁶ dvě komponenty. První z nich je duševní blaho a druhá individuum. Osobní pohoda má tři dimenze, které se vzájemně ovlivňují – *náladu*, ve smyslu kvalitativního hodnocení – dobrá, špatná, ale i kvantitativního nebo dynamického hodnocení – podle míry aktivity či intenzity, *její průměrná úroveň v průběhu času*, tj. nejfrekventovanější charakteristika nálad zažívaná individuem a *její variabilita stavu nálad* v průběhu času.

Fyzické i psychické zdraví vyplývá z určitého chování, životního stylu, který obsahuje míru schopností jedince zvládat stres, zda má dostatek spánku, pravidelný denní režim, zda se zdravě stravuje, cvičí, zda nekouří nebo nepije ve zvýšené míře alkohol.

Větším prediktorem osobní pohody je více než samotné zdraví fyzické nebo duševní, jedincovo subjektivní vnímání zdravotního stavu. Výzkumy ukázaly, osobní pohodu mohou zažívat i jedinci nějak zdravotně handicapovaní, trpící závažnou nemocí nebo tělesným či duševním handicapem. Pokud jsou schopni se se svým zdravotním stavem vypořádat, mají ke svému zdravotnímu stavu přiměřené aspirace a cíle, mnohdy zažívají vyšší míru osobní pohody, než jedinci zdraví.³⁷

³⁵ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*, Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, s. 73-74

³⁶ ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 2004. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In: IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, 2004, Kvalita života, Sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni. [online]. IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, Kostelec nad Černými lesy, prosinec 2004, SV, s.r.o., s. 24, Dostupné z: < <https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&%3E>>, [cit. 10. 11. 2013].

³⁷ DIENER, Ed and Eunkook M. SUH and Richard E. LUCAS and Heidi L. SMITH. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress* (January 10, 2013). *Psychological Bulletin*, Vol. 125, No. 2, 1999. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2199216>. S. 287 [cit. 10. 11. 2013].

Rodinný stav

Důležitým prediktorem životní spokojenosti je rodinný stav a typ soužití. Výzkumy potvrdily, že ženy jsou nejspokojenější v manželství a nejméně spokojené, pokud žijí samy. Muži jsou také nejméně spokojeni, pokud žijí sami. Na rozdíl od žen jim však nezáleží na tom, zda jsou se svou partnerkou sezdáni nebo ne. Pro jejich životní spokojenost je důležitý fakt, že s nějakou partnerkou žijí.

Celková životní spokojenost je rovněž ovlivněna tím, nakolik jsou lidé spokojeni se svým rodinným životem, a ukázalo se, že manželství ovlivňuje celkovou životní spokojenost pozitivně pouze v případě, pokud jsou lidé se svým rodinným životem spokojeni. Potvrdilo se také, že rodina ovlivňuje životní spokojenost více než práce.³⁸

Víra

Pozitivní vliv víry na osobní pohodu není zcela jednoznačně studii podložen. Víra v boha je však vždy posilující, má pozitivní vliv na délku života, nižší rozvodovost, depresivitu, nižší abúzus drog a alkoholu a nižší suicidalitu. Víra v boha je také zdrojem síly, útěchy a pomoci v období životních nesnází, krizí. Slouží také jako zdroj sociální opory, kdy pravidelný kontakt s osobami, které jsou stejně smýšlející a blízké, které mají stejný nebo podobný hodnotový žebříček, možnost sdílet s nimi radosti a starosti života, dodává věřícímu člověku psychickou sílu. Tím také do značné míry přispívá k osobní pohodě.³⁹

Ne každé náboženství přispívá k osobní pohodě stejně a ne všichni věřící jsou spokojenější než nevěřící. Výzkumy vlivu náboženství na životní spokojenost jsou většinou podloženy křesťanstvím a je otázkou, zda je můžeme zevšeobecnit s jinými náboženstvími jako je např. buddhismus nebo islám.⁴⁰ Jisté však je, že některé aspekty náboženství nám k šťastnějšímu životu určitě pomáhají. Jsou jimi například:

- **etika**, která nám udává jak správně žít, jak se chovat morálně a nesobecky;

³⁸ HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. In: *Sociologické studie* [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2004 [cit. 2013-11-13]. Dostupné z: <http://studie.soc.cas.cz/index.php3?lang=cze&shw=250>

³⁹ BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 20

⁴⁰ DIENER, Ed and Eunkook M. SUH and Richard E. LUCAS and Heidi L. SMITH. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress* (January 10, 2013). *Psychological Bulletin*, Vol. 125, No. 2, 1999. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2199216>. S. 289 [cit. 10. 11. 2013].

- **pozitivní emoce** – láska, soucit, vděčnost, naděje, odpuštění, pomáhají člověku v sebepřesahu, umožňují udržovat dobré mezilidské vztahy, vážíme si více sebe sama, ostatních, přírody, společnosti, celého světa;
- **smysluplnost** – víra dává životu řád, směr a účel. Odpovídá nám na otázky života, které nám pomohou k jeho lepšímu pochopení, vnímání, aby byl srozumitelnější a předvídatelnější. Zvyšuje nám tak pocit bezpečí a jistoty, vnitřního klidu a pohody.⁴¹

Pohlaví

Rozdíly mezi vnímáním osobní pohody mezi muži a ženami nejsou zvláště významné. Některé výzkumy ukázaly, že jsou spokojenější muži, rozdíly jsou však velmi malé.⁴² Liší se ve zdrojích a jejich vyjádření. Pro ženy jsou důležitější sociální vztahy, než je tomu u mužů. Také ženy výrazněji prožívají emoce, jak negativní, tak i pozitivní, než muži. Dostávají se častěji do depresí než muži a také častěji udávají extrémně vysoké hodnoty osobní pohody.⁴³

Věk

Dříve platil předpoklad, že je člověk se zvyšujícím se věkem méně spokojený s životem. Výzkumy neprokázaly, že by věk nějak významně ovlivňoval prožívání osobní pohody. Člověk si celoživotně udržuje určitou úroveň osobní pohody, která je mu vlastní. Podle modelu dynamického ekvilibria má každý člověk určitou typickou hladinu osobní pohody, která může být dočasně vychýlena vnějšími událostmi, negativními i pozitivními. Jakmile tyto události odezní, člověk se adaptuje na novou situaci, vrací se jeho osobní pohoda zpět na svou obvyklou míru.

⁴¹SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 159

⁴²DIENER, Ed and Eunkook M. SUH and Richard E. LUCAS and Heidi L. SMITH. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress* (January 10, 2013). *Psychological Bulletin*, Vol. 125, No. 2, 1999. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2199216>. S. 293 [cit. 10. 11. 2013].

⁴³HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 120

Významněji se mění zdroje osobní pohody. Výzkumy zjistily, že s vyšším věkem klesá úroveň prožitku pozitivních emocí a životní spokojenost, jako kognitivní složka osobní pohody, naopak s vyšším věkem stoupá. Úbytek pozitivních emocí bychom však mohli upřesnit jako snížení jejich expresivity, která je v mládí výraznější co do počtu a intenzity emocionálních zážitků, zatím co ve vyšším věku dominuje rozumové, globální hodnocení života.⁴⁴

Starší lidé mají větší životní zkušenosti, jsou životně vyzrálejší, mají realističtější aspirace a nižší materiální požadavky, což je další důvod, proč mohou být spokojenější než mladí lidé.

Mezi **socioekonomické faktory**, které ovlivňují životní spokojenost, patří finanční ohodnocení (příjem), zaměstnání a vzdělání.

Příjem

Ačkoliv by se na první pohled mohlo zdát, že výše příjmu významně ovlivní životní spokojenost člověka, není tomu tak. Životní spokojenost je výši příjmu ovlivněna jen do určité míry, než člověk dosáhne minimální úroveň pro zajištění ekonomického standardu a dostatku. Význam příjmu je dále ovlivněn srovnáváním s lidmi totožných příjmových skupin.⁴⁵

Diener při výzkumu vztahu mezi bohatstvím a osobní spokojeností došel k těmto závěrům:

- příslušníci bohatých národů jsou o něco spokojenější než příslušníci národů chudých;
- v chudých zemích je souvislost mezi osobní pohodou a finanční situací výraznější;
- vyšší osobní příjmy nevedou zákonitě k vyšší spokojenosti;

⁴⁴ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 132

⁴⁵ BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 21

- lidé, kteří jsou výrazně zaměřeni na materiální statky, jsou dokonce méně šťastní než ti, kteří po penězích netouží.⁴⁶

Zaměstnání

Zaměstnání je významným prediktorem osobní pohody. Lidé, kterým je zaměstnání zároveň koníčkem, realizují se v něm, nachází v něm zdroj uspokojivých sociálních vztahů a zdroj realizace svých životných cílů, smyslu života, jsou významně spokojenější, než lidé, u kterých tomu tak není. Zaměstnání je také zdrojem příjmů. Ztráta zaměstnání je pak významným životním stresorem, který má vliv nejen na osobní pohodu, ale i na zdraví a kvalitu života.⁴⁷

Vzdělání a socioekonomický status

Vzdělání poskytuje člověku důvěru ve své schopnosti, dovednosti. Osvojením pozitivních návyků může žít kvalitnější život a převzít za něho také odpovědnost. Lidé s vyšším vzděláním mají větší přístup k životním příležitostem, mají možnost získat lepší zaměstnání a tím i vyšší platové ohodnocení. Mají také jistý filozofický nadhled, který je předpokladem pro lepší zvládání a vyrovnávání se s nepříznivými životními situacemi a obtížemi. Vzdělaní lidé jsou spokojenější než lidé s nižším vzděláním. Dle výzkumu Kebzy a Šolcové v naší republice vysokoškolské vzdělání zvyšuje téměř 1,5krát pocit osobní pohody ve srovnání se základním vzděláním. V dnešní transformované „porevoluční“ společnosti totiž lidé s nižším vzděláním nebo dělnické profese hůře hledají uplatnění na pracovním trhu a stále častěji se stávají nezaměstnanými. Lidé s vyšším postavením na společenském žebříčku mají vyšší úroveň osobní pohody a to hlavně v oblasti smyslu života (bez rozdílu pohlaví). U žen s vyšším vzděláním se zvyšuje také v oblasti zvládání prostředí, vztahu s druhými a sebezpřijetí. U jedinců s nižším postavením se naopak snižuje pravděpodobnost prožívání pocitu osobní pohody.

⁴⁶ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 119-120

⁴⁷ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, s. 82

2.2 Faktory kulturní a sociální

Kultura

Každá kultura má své specifické a jedinečné prediktory osobní pohody. Kolektivistické a individualistické národy se od sebe významně liší v síle a pořadí těchto prediktorů. V individualistické kultuře se obvykle jedinci vnímají jako nezávislé bytosti, které prosazují svoje zájmy a potřeby i za cenu konfliktu se společností. Jejich individuální zájmy jsou nadřazené zájmům skupiny nebo společnosti. Opakem jsou členové kolektivistické kultury (např. Indie, Čína), kde jsou zájmy společnosti, blaho skupiny nadřazené zájmům a štěstí jednotlivce (např. domluvená manželství).

V individualisticky zaměřených kulturách jsou důležité emoce a prožitky jednotlivce, kdežto kolektivistické kultury jsou zaměřené spíše na projevy chování a kvalitu vztahů se členy skupiny. Každá kultura také preferuje určité emoce, které považuje za žádoucí, např. v USA je žádoucí hrdost, spojená s uspokojením z dobrého výkonu, kdežto v jiných zemích, je tato emoce pokládána spíše jako projev pýchy a nadřazenosti, proto je nežádoucí.

Dienerovy výzkumy prokázaly i to, že obyvatelé demokratických, ekonomicky vyspělých společností, kde se dodržují lidská práva a rovnoprávnost mezi muži a ženami, jsou spokojenější a šťastnější než obyvatelé zemí, kde je chudoba, politická nestabilita, vnitropolitické a mezinárodní konflikty.⁴⁸

Sociální vztahy

Vědomí toho, že člověk někam patří, že není sám, má rodinu, přátele nebo je součástí nějaké komunity, patří mezi významné prediktory osobní pohody. Výzkumy ukázaly, že nezáleží na počtu přátel a známých, ale spíše na kvalitě interpersonálních vztahů. Samota pak významně snižuje pozitivní prožívání a tím i životní spokojenost.

⁴⁸ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 161-162

V kapitole o definici životní spokojenosti jsme si přečetli, že C. Keyes rozšířil pojem osobní pohoda C. Ryffové o dimenzi sociální pohody. Podíváme-li se na jednotlivé aspekty sociálních vztahů, zjistíme, že poskytují člověku významnou sociální oporu.

K tomu, aby se člověk dobře rozvíjel, potřebuje dobré vztahy s jinými lidmi. Tento vztah působí obousměrně, protože právě šťastní lidé k sobě přitahují obdobně laděné jedince. Jsou aktivnější, zapojují se do společenských aktivit, mají zájem pomáhat druhým.⁴⁹

Nejvýznamnějším sociálním vztahem, a tím i sociální oporou na mikroúrovni, je partnerský vztah nebo manželství. Výzkumy potvrdily, že lidé žijící v manželství jsou šťastnější, zdravější, méně náchylní ke zdravotním problémům než osamělí, ovdovělí nebo nikdy nesezdaní jedinci. Diener a kolektiv zjistili, že manželství má větší přínos pro muže než pro ženy, pokud jde o pozitivní emoce, ale že se ženatí muži a ženy neliší v životní spokojenosti.⁵⁰ České studie prokázaly, že pro naše muže je nesezdané soužití stejně dobré jako manželství. Je pro ně důležité, zda žijí s partnerkou nebo ne. České ženy jsou však spokojenější v manželském svazku než pouze v partnerském. V každém případě je však důležité, aby byli muž či žena spokojeni s rodinným životem, jinak se stává manželský či partnerský život významným stresorem.

Mezi důležité sociální vztahy bych zařadila i vztahy s dětmi, které významně působí na životní spokojenost člověka v každém životním období člověka trochu odlišně (viz kapitola vývoj osobnosti).

Výzkumy Kebzy a Šolcové prokázaly, že kontakty s rodinou, k nimž nejvíce tendují ženy, jsou dalším významným prediktorem životní spokojenosti. Nejvíce těchto kontaktů uvádějí ženatí muži a vdané ženy. U kontaktů s přáteli hraje významnou roli věk a rodinný stav. Mladí a svobodní jedinci mají nejvíce kontaktů s přáteli, oproti tomu vdovy a vdovci jich mají nejméně. Obecně se dá říci, že starší lidé mají s vyšším věkem

⁴⁹ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Štěstí jako předmět vědeckého zkoumání pozitivní psychologie* [online]. P14/2010. SBORNÍK PRACÍ FILOZOFICKÉ FAKULTY BRNĚNSKÉ UNIVERZITY, 2010[cit. 2013-11-15]. Dostupné z: http://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114429/P_Psychologica_14-2010-1_2.pdf

⁵⁰ DIENER, Ed and Eunkook M. SUH and Richard E. LUCAS and Heidi L. SMITH. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress* (January 10, 2013). *Psychological Bulletin*, Vol. 125, No. 2, 1999. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2199216>. S. 289 [cit. 10. 11. 2013].

větší problémy se sociálními kontakty než ti mladší, protože existující vztahy zanikají, např. v důsledku úmrtí, a již nemají tendence k navazování nových vztahů.⁵¹

Za zmínku také určitě stojí sociální opora poskytovaná zvířaty. V současnosti se stále více využívá canisterapie (léčení pomocí psů), hipoterapie (léčení pomocí koní). Tyto alternativní formy terapie se využívají např. u psychicky nemocných, lidí s depresemi, jako rehabilitační pomocníci u tělesně postižených, ale hlavně jsou významnými společníky osamělých lidí.⁵²

2.3 Faktory osobnostní

V rámci výzkumů, které byly prováděny longitudiálně, bylo zjištěno, že osobní pohoda a životní spokojenost je vnímána jako dlouhodobý stav, něco časově stabilního. Proto vědci upřeli svoji pozornost k temperamentu a osobnostním vlastnostem, které jsou stabilní a příliš neměnné.

U temperamentových rysů jde zejména o extroverzi – introverzi a emoční stabilitu – labilitu (neuroticismus).⁵³ Vědci zjistili, že emočně stabilní extroverti jsou se životem spokojenější než emočně labilní introverti. Je to dáno tím, že emočně stabilní jedinci mají sklon k prožívání pozitivních emocí, kdežto u neuroticismu mají sklon k prožívání negativních emocí. Dle Dienera jsou temperamentové vlastnosti spolehlivějším prediktorem životní spokojenosti než reálně prožité životní události. Ty, na rozdíl od temperamentu, mají pouze krátkodobé trvání. Výzkumy ukázaly, že člověk je zohledňuje maximálně tři měsíce od jejich prožití. Výjimku samozřejmě tvoří životní události, které se vymykají standardu a velice významně zasáhnou do života jedince. Po jejich odeznění, se však jedinec opět adaptuje a síla a vliv těchto událostí opět slábnou.⁵⁴

Mimo temperamentových vlastností vědci také zkoumali vlastnosti osobnostní, které mají vliv na osobní pohodu a v jaké míře. Diskutovali o počtu a významu vlastností, které

⁵¹ ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA. *Prediktory sociální opory u české populace*. Československá psychologie, 2003, 47, 3, s. 224-226

⁵² HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 127

⁵³ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*, Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 121.

⁵⁴ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 122.

nejlépe vystihují, charakterizují osobnost člověka. Od počátku 60. let 20. st. se velký počet vědců shoduje v tom, že osobnost nejlépe vystihuje pět vlastností obsažených v pětifaktorovém modelu osobnosti.⁵⁵

V tabulce (Tab. 1) jsou uvedeny jednotlivé rysy podle pětifaktorového modelu osobnosti a jejich stručná charakteristika.

⁵⁵ HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*, Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 30.

Tab. 1. Osobnostní dimenze podle pětifaktorového modelu osobnosti⁵⁶

Vysoká míra rysu	Obecná charakteristika rysu	Nízká míra rysu
	Neuroticismus	
Napjatý, neklidný, nejistý, nervózní, labilní	Emoční stabilita-nestabilita, psychická odolnost vs. náchylnost k psychickému vyčerpání	Klidný, stabilní, sebejistý, vyrovnaný, uvolněný
	Extroverze	
Stabilní, aktivní, hovorný, optimistický	Potřeba interpersonálních vztahů, úroveň aktivace, potřeba stimulace	Uzavřený, vážný, mlčenlivý, tichý
	Otevřenost	
Kreativní, originální, zvědavý, imaginativní, s všestrannými zájmy	Aktivní vyhledávání nových zážitků, tolerance k neznámému, objevování	Konvenční, konzervativní, neumelecký, přizemní, s úzkými zájmy
	Přívětivost	
Dobrosrdečný, laskavý, důvěryhodný, pomáhající, upřímný	Kvalita interpersonální orientace, soucítění vs. nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech	Cynický, surový, podezřivý, bezcitný, nespolupracující
	Svědomitost	
Spolehlivý, pracovitý, disciplinovaný, pořádný, vytrvalý	Úroveň organizace, motivace a vytrvalosti v cílesměrném jednání, spolehlivost vs. nedbalost	Nespolehlivý, líný, nedbalý, lhostejný, bez vůle

⁵⁶ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 123

Bylo zjištěno, že největší vliv na osobní pohodu má emoční stabilita a svědomitost, pak následuje extroverze a přátelskost, nejmenší vliv má pak otevřenost novým zkušenostem nebo-li, dle Big five, kultura.

Vztah mezi jednotlivými osobnostními rysy a osobní spokojeností:

- Emoční **stabilita a extroverze** ovlivňují osobní spokojenost přímo, protože v nás jsou zakotveny biologicky v temperamentu.
- Naproti tomu **svědomitost** ji ovlivňuje nepřímou (instrumentálně), projevuje se v našem chování. Člověk tím, že plánuje, organizuje a disciplinovaně, systematicky a cílevědomě plní úkoly, předchází nebo eliminuje stres z nesplnění daných úkolů. Stává se tak spokojeným.
- **Přívětivost** ovlivňuje životní spokojenost jak přímo, tak i instrumentálně. Člověk má vrozené dispozice k tomu, aby měl pozitivní vztah k lidem a ke světu. Projevuje se v pozitivní náladě a v kladném emocionálním naladění, mluvíme o přímém vztahu k životní spokojenosti. Instrumentálně ji pak ovlivňuje prostřednictvím kooperativního chování, ochotou pomáhat druhým. Ta vyvolává stejné chování i u ostatních lidí. Okolí pak jedince pozitivně hodnotí, je oblíbený, což vede i k dobrému sebehodnocení.⁵⁷

Dalšími faktory působícími na osobní pohodu, které nemůžeme opomenout, jsou kognitivní a atribuční styly. Jde o způsoby uvažování a sklony v sebeuposuzování a hodnocení reality. Konstruktivním myšlením může být např. kognitivní restrukturační nebo sebeklam.

Kognitivní restrukturační je kognitivní strategie, s jejíž pomocí lidé mění význam stresových situací tak, aby se staly méně ohrožujícími (vyhledávají pozitivní aspekty dané situace nebo se na ni snaží hledět z jiné perspektivy).

Sebeklam je pak čestné a pozitivní zkreslení sebeobrazu, které přispívá k dobrému psychologickému přizpůsobení. Příkladem nekonstruktivního myšlení je tzv. **ruminace** - negativní uvažování pohybující se v kruhu, nutkavé, nic neřešící zabývání se problémem. **Sebeúcta** je dle Harterové základním indikátorem subjektivní osobní pohody jedince.

⁵⁷ BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 100

Je užívána jako index mentálního zdraví a emočního přizpůsobení, obecné schopnosti vyrovnat se se životem, spokojenosti v životě.

Sociální srovnávání je dalším komponentem dotvářející SWB. Jde o to, jak člověk srovnává a vyhodnocuje informace o sobě a o druhých lidech. Šťastnější lidé mají tendence srovnávat se s horšími a nešťastní lidé se srovnávají jak s horšími tak i s lepšími. Nedepresivní lidé a optimisté se porovnávají s horšími lidmi, depresivní lidé a pesimisté se srovnávají s lepšími, než jsou sami.⁵⁸

Výzkumy dokládají, že šťastní lidé ve srovnání s nešťastnými, díky konstruktivním atribučním stylům, stejné životní události interpretují pozitivněji, jsou méně citliví na negativní zpětnou vazbu a pamatují si více pozitivních zážitků.

Významným rysem, který má jak složku emocionální, tak i kognitivní je **optimismus**. Jde o dispozici k pocitu (emoční složka) a přesvědčení (kognitivní složka), že život je naplněn více dobrými věcmi, než špatnými.⁵⁹ O optimismu jsme pojednávali v předchozí kapitole.

Dalšími proměnnými, které ovlivňují celkové vnímání osobní pohody je Rotterova teorie Locus of control (pozitivně působí vnitřní lokalizace kontroly), pak psychická odolnost „resilience“ – např. self-efficacy Bandury, Kobasové koncepce hardiness, Antonovského soudržnost – sense of coherence a pozitivní či negativní emotivita, úroveň, kvalita a originalita při zvládání stresu.

Locus of control – koncept lokalizace kontroly vytvořil J. Rotter. V této koncepci jde o to, jak se člověk staví k problémům, před nimiž stojí. Lokalizace kontroly může být vnitřní nebo vnější. Lidé s vnitřní lokalizací kontroly (internalisté) se staví k problémům čelem, věří ve své schopnosti a dovednosti. Jsou přesvědčeni, že jsou pány svého osudu a vyvíjí značnou vlastní iniciativu, aby překážku překonali. Jejich motto je: „Snad se mi to povede. Mám na to.“ Oproti tomu lidé s externí lokalizací kontroly (externalisté) jsou přesvědčeni, že všechno, co se jim přihodí je osud, a že ho nemohou ovlivnit. Doufají, že se situace vyřeší sama bez jejich přičinění a že budou mít štěstí. *„Vnější a vnitřní místo kontroly lze zkoumat pomocí Rotterovy I-E škály, která je typem nucené volby a měří*

⁵⁸ LAŠEK, Jan. *Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů*. Československá psychologie, 2004, 48, 3, s. 218.

⁵⁹ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 124

rozsah subjektivního přesvědčení, že situace, ve které se člověk nachází, je řízena buď vnitřními tendencemi (vlastní vůle, myšlení, ...) nebo vnějšími silami (osud, štěstí, mocné osoby). ⁶⁰

Self-efficacy – sebeuplatnění, sebeúčinnost, vnímaná osobní zdatnost – vychází ze subjektivního přesvědčení o vlastní schopnosti řídit a ovlivňovat dění, ve kterém se člověk nachází. Autorem této koncepce je A. Bandura. Jde o důvěru člověka ve své schopnosti, což významně působí proti stresu. Úspěšné zvládnutí těžkostí pak příznivě působí na kvalitu života, ovlivňuje chování podporující zdraví. Využívá se ji např. při odvykání nežádoucích návyků, kouření, alkoholismus, atd.

Hardiness – S. Kobasová vypracovala koncepci nezdolnosti (houževnatosti, schopnosti odolávat a nevzdávat se) ve smyslu tzv. psychické pevnosti. Představuje osobnostní strukturu, která se objevuje u lidí, kteří jsou vystaveni silnému stresu, ale v jeho důsledku ne onemocní. Jedná se o dispozici tvořenou třemi složkami:

1. Výzva – schopnost spatřovat v každodenní zátěži, změnách v životě příležitosti a výzvu;
2. Oddanost, závazek – ztotožnění se s aktivitami a činnostmi vlastního života, zaujetí pro něco, věrnost sobě a svým zásadám;
3. Kontrola – schopnost udržet vývoj událostí pod kontrolou, víra že člověk může kontrolovat a ovlivňovat události, které zažívá.

Podle Křivohlavého se jako základní faktor, který ovlivňuje schopnost zvládat stres, jeví složka kontroly.⁶¹

Sence of coherence – smysl pro soudržnost – je další z koncepcí nezdolnosti, kterou vytvořil A. Antonovský. Rozlišil v ní tři složky, které chápe jako dimenze s pozitivními a negativními póly.

1. Srozumitelnost – kognitivní složka – jde o chápání světa jako pochopitelného, předvídatelného, srozumitelného a uspořádaného celku.

⁶⁰ CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, s. 27-28.

⁶¹ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*, Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2009, s. 58

2. Smysluplnost – motivační složka – zaměřená na životní cíl člověka. Přesvědčení, že naše existence má svou hodnotu, má smysl a stojí za to o život bojovat, angažovat se ve věcech, které se dějí kolem něho.
3. Zvládnutelnost – konativní složka – zahrnuje naše jednání, schopnost ovlivňovat, řídit, kontrolovat a zvládat své životní role a cíle.

Resilience – pružnost – je dalším významným faktorem nebo spíše prediktorem osobní pohody. Jde o schopnost jedince zvládnout konfrontaci s výrazně nepříznivými okolnostmi, vypořádat se účinně se stresem a nepřízní. Je to dynamický proces, kdy je rozhodující pozitivní adaptace a úspěšné dosažení vývojových cílů, při vlivu nepříznivých okolností. Častěji hovoříme o resilienci u dětí než u dospělých. Pokud hovoříme o resilienci dětí, tak jako o procesu interakce mezi dítětem a prostředím, které ho obklopuje.⁶² Resilience u dospělých je pak univerzální schopnost, která umožňuje osobě, skupině či společnosti předejít, minimalizovat či překonat poškozující dopad/důsledky nepřízní či protivenství. Resiliencí se u nás zabývá I. Šolcová a V. Kebza.⁶³

Životní cíle

Aspirace a životní cíle jsou faktorem, který významně ovlivňuje osobní pohodu a to jak z hlediska jejich vnímání tak i jejich obsahu. Dle P. Schmucka a K. M. Sheldona jsou to motivační cíle, kterými jedinec řídí svůj život v průběhu času. Dospěli k závěru, že dlouhodobější cíle těsněji souvisí s osobní pohodou v porovnání s krátkodobými cíli a významný pro vnímání osobní pohody je soulad cílů jedince s jeho hodnotami a zájmy. Z hlediska obsahu cíle jsou pak sebezpresahující cíle, zaměřené na skupinu nebo společnost, přínosnější pro osobní pohodu než cíle sebezdokonalující.⁶⁴

⁶²ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 10-11.

⁶³ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 53.

⁶⁴BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 20

3 OSOBNOST A JEJÍ VLASTNOSTI JAKO DETERMINANTY ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI V ZÁVISLOSTI NA VĚKU

Co je to životní spokojenost? Každý z nás si na tuto otázku může odpovědět po svém. Pro každého tento pojem znamená něco jiného, jinak ho vnímá, jinak si ho představuje. Proč je tomu tak? Každý z nás má od života jiné očekávání, jiné cíle, volí jiné prostředky, jak jich dosáhnout. Všichni jsme jedineční, odlišní, nějak výjimeční – každý tvoříme jinou osobnost.

3.1 Definice osobnosti

Pokud člověk v běžné řeči řekne slovo „osobnost“, má tím obvykle na mysli někoho významného, pozoruhodného nebo dokonce nějakou celebritu.

Psychologická definice pak zní: Osobnost je organizovaný a integrovaný systém (celek) duševního života člověka, v němž je integrována biologická, sociální a psychologická stránka jeho existence v dynamickou strukturu individuálních vlastností, která je vlastní pouze jednomu člověku a kterou se odlišuje od ostatních lidí.⁶⁵

Podle Allporta, který analyzoval na 50 různých definic osobnosti, je osobnost definována jako dynamická organizace psychofyzických systémů v jedinci, která určuje jeho adaptaci na prostředí a jeho charakteristické způsoby chování a prožívání.⁶⁶

Nebudeme zde vyjmenovávat další definice, protože všechny mají nakonec společné to, že společným znakem každé osobnosti je její jedinečnost, výlučnost a odlišnost od ostatních. Osobností se však člověk nerodí. Stává se jí v průběhu svého vývoje, procesu zvaného socializace.

Vývoj osobnosti determinují jak vnitřní podmínky jedince (biologičtí činitelé, individuální vlastnosti a zkušenosti), tak i vnější podmínky (přírodní a společensko-kulturní prostředí), ve kterých žije, situace, se kterými se setkává. Osobnost je výsledkem interakce vnitřních podmínek (určitých kvalit, vlastností a predispozic) a vnějších podmínek (způsobem, jakým okolí ovlivní projevy oněch vlastností a tendencí). Obojí je výsledkem sociálního učení a tlaku společnosti.⁶⁷ Z toho plyne, že důležitější roli hrají

⁶⁵ VÍZDAL, František, *Techniky poznávání osobnosti*, Vydal Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress, 2005, s. 4

⁶⁶ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, s. 379

⁶⁷ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, s. 382

podmínky vnější, zejména učení, výchova, později sebevýchova a sebevzdělávání, zrání a sbíráním životních zkušeností.

3.2 Struktura osobnosti

Každá osobnost má svou strukturu. Ta vyjadřuje vnitřní uspořádání osobnosti, tj. skladbu jejích prvků, dispozic, které jsou chápány jako funkční elementy, respektive jako elementy funkcí různých kategorií (výkonu, motivace, hodnocení, formální reaktivity atd., tj. schopnosti, motivy, charakter, postoje, temperament).⁶⁸ Jinými slovy je struktura osobnosti tvořena vlastnostmi a rysy osobnosti, které se projevují v jejím jednání. Jsou pro ni charakteristické, ovlivňují její jednání, prožívání a myšlení a lze podle nich predikovat, jak bude osoba jednat nebo jak se zachová. Každý jedinec reaguje na stejnou situaci zcela odlišně. Tím se opět vracíme k tomu, že každý jsme výjimečnou, jedinečnou a odlišnou osobností.

Ve stručnosti si připomeňme jednotlivé složky osobnosti:

Temperament

Temperament je soubor charakteristických vlastností a rysů jedince, které se obvykle projevují v jeho reagování, chování a prožívání. Jde o celkové ladění osobnosti, o převládající náladu. Zahrnuje v sobě i způsob citové a volní vzrušivosti, reaktivity a aktivity. Určuje dynamiky osobnosti. Jde o relativně trvalé psychické vlastnosti, které jsou dané tělesnými vlastnostmi, konstitucí, a je předpoklad, že jsou vrozené. Temperament se projevuje již v dětství a zůstává stálý.⁶⁹

První teorii temperamentu vytvořil již v antice (4. století př. n. l.) **Hippokratés** (zastával ji i Galen). Na základě předpokladu jaká tělesná tekutina v těle převládá (žluč, krev, černá žluč, sliz-hlen), rozlišil čtyři základní typy lidských povah: sangvinik, choleric, flegmatik a melancholik.

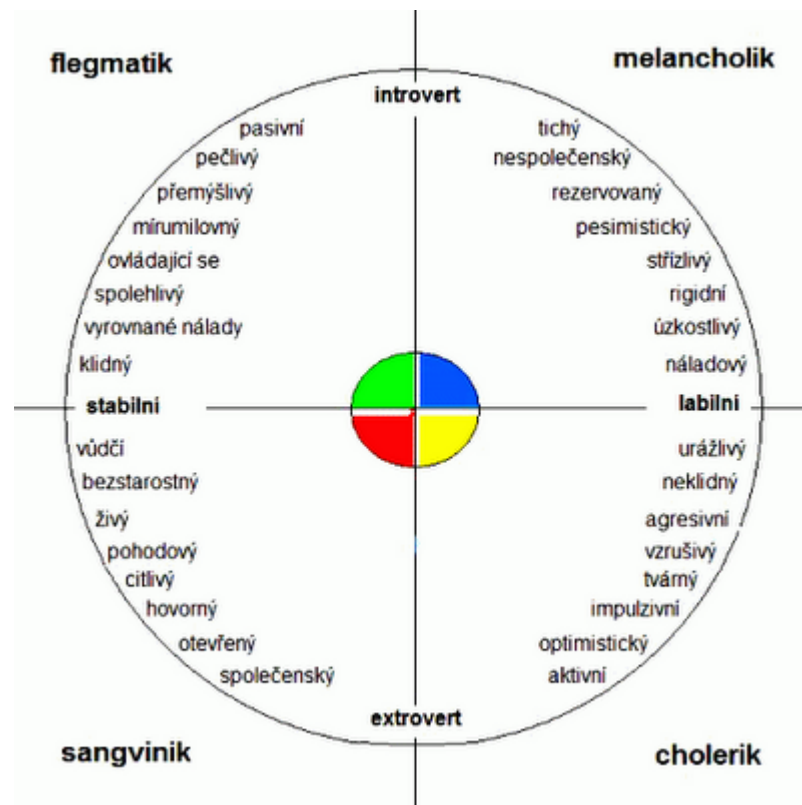
⁶⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, s. 135

⁶⁹ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*, Vyd. 6., rozš., V Grada Publishing 1. Praha: Grada, 2010, s. 65.

Další teorií osobnosti, kterou bych ráda připomněla, je typologie **C. G. Junga**. Podle zaměření jedince buď na svůj intrapsychický svět, nebo na své okolí, rozlišoval **introverzi** nebo **extraverzi**.⁷⁰

Podobně, jako C. G. Jung, se zabýval extraverzí a introverzí i **H. J. Eysenck**. Ten ke své teorii přidal ještě faktor neuroticismu, tj. emocionální stability nebo lability, viz obrázek (Obr. 1).

Podle výzkumů jsou pak k jednotlivým typům přiřazeny určité vlastnosti osobnosti, které vystihují daný typ osobnosti. Žádný jedinec však není stoprocentní typ např. cholerik nebo sangvinik. Všichni jsou do určité míry směsí více typů osobnosti avšak s nějakou převažující tendencí.



Obr. 1 Eysenckovo schéma základních dimenzí osobnosti⁷¹

⁷⁰ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*, 5. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 38

⁷¹ Temperamenty: 4 klasické temperamenty. In: *Evik-Style* [online]. 2009. vyd. [cit. 2013-11-13]. Dostupné z: <http://www.evik-com.webz.cz/podstrany/temper.html>.

Charakter

Charakter, považujeme za složku, součást, morální jádro psychiky a osobnosti, jehož podstatou je svědomí.⁷² Dle Allporta jde o eticky zhodnocenou osobnosti. Projevuje se ve vztazích zejména k lidem, práci, k sobě samému, k životním překážkám, přírodě. Je závislá na pevnosti či pružnosti vazeb jednotlivých vlastností, postojů a hodnot.⁷³ Jedná se o vlastnosti, které tvoří povahu člověka a jsou úzce spojeny s morálkou. Jde především o zaměřenost člověk, která je do značné míry získaná, utváří se v průběhu života, a to především učením, výchovou v rodině, škole, společnosti a také sebevýchovou a seberegulací. Charakter člověka se projevuje a utváří v činnosti, podle motivů a hodnot, které zastává. Projevuje se také v cílech člověka, především v tom, jakým způsobem jich dosahuje. Je to soubor kladných a záporných vlastností člověka, které představují jádro osobnosti a mají úzký vztah k morálce, kterou daná společnost vyznává.

Schopnosti

Schopnosti jsou psychofyzické dispozice k výkonu, k nějaké činnosti⁷⁴. Nejsou vrozené, ale získané, naučené a rozvíjené v průběhu života. Vrozenými dispozicemi k činnostem (jádrům schopností) jsou **vlohy**, např. hudební, které lze v průběhu života buď úspěšně rozvinout, nebo naopak, pokud se jedinec vůbec hudbě nebude věnovat, tak mohou zaniknout. Vlohy můžeme stupňovat na:

- **nadání** – mimořádně velká vloha k nějaké činnosti – umožní dosáhnout nadprůměrných výkonů;
- **talent** – mimořádné nadání – umožní dosáhnout mimořádných výkonů, např. při hře na klavír;
- **genialita** – mimořádně rozvinutý talent – umožní vytvoření vrcholných děl, která mají obvykle historický význam a jsou nositeli pokroku v určité oblasti.
- Schopnosti třídíme na:

⁷² KOHOUTEK, Rudolf. Charakter jako složka osobnosti. In: KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. [cit. 2013-11-13]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/osobnost-a-charakter>

⁷³ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, s. 207

⁷⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, s. 194

- **obecné**, které ovlivňují úspěch v mnoha činnostech, např. schopnost učit se, tvořivost, schopnost myslet, osvojit si jazyk. Obecné schopnosti se obvykle spojují s inteligencí.
- **specifické** – které nám umožňují úspěšně zvládat speciální druhy činností, resp. úkonů. Podle Nakonečného můžeme rozlišovat tři druhy psychomotorických úkonů, které se obvykle prolínají a na sebe navazují:
- **percepční** – způsobilost jednotlivých smyslových orgánů,
- **intelektové** – např. nadání na matematiku,
- **motorické** – manuální zručnost, pohybová obratnost (např. tanec).⁷⁵

Motivace, zaměřenost

Zaměřenost je jádrem osobnosti. Je tvořena aktivačně-motivačními vlastnostmi a je součástí tzv. dynamiky osobnosti, tzn., že dodávají osobnosti energii, aktivizují ji a usměrňují její chování. Zaměřenost tvoří motivy, potřeby, pudy, zájmy, záliby, postoje, hodnoty, ideály, životní cíle, aspirace atd.

Abychom mohli lépe člověka poznat, pochopit, proč dělá to, či ono, je důležité znát jeho „hybné síly“, to, co ho motivuje k nějaké činnosti nebo jednání. Lidské motivy vytvářejí složité předivo – všelijak se propojují a kombinují.⁷⁶ Každý člověk má jiné motivy a tím i motivační vlastnosti, rysy, které jsou pro něho charakteristické. Ty se odvíjí od jeho potřeb. Projevují se v cílech, které daný jedinec má, a také ve způsobu, jak jich dosáhne. V průběhu života se mění a vyvíjí. Motivы vnější mohou časem přejít v motivы vnitřní. Mění se také hodnotový žebříček, zájmy, ideály, potřeby a tím i životní cíle. Tím, jak člověk získává zkušenosti, mění se cesty k dosažení jeho cílů. To, jakého je člověk zaměřením, výrazně také ovlivňuje jeho životní spokojenost, osobní pohodu, atd.

⁷⁵ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, s. 196-197

⁷⁶ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*, Vyd. 6., rozš., V Grada Publishing 1. Praha: Grada, 2010, s. 95

Rysy osobnosti

Rysy osobnosti jsou určité povahové vlastnosti jedince, které se projevují v jeho chování, myšlení, jednání, prožívání. Určují výjimečnost každého jedince. Allport (1937) rozlišil dva druhy rysů: vnější rysy (behaviorální), které můžeme u jedince pozorovat, a vnitřní (emoční a kognitivní), které odvozujeme z vnějších projevů. Meehl (1956) zase pojmenoval tyto dva druhy rysů jako fenotypické (vnější) a genotypické (vnitřní). Fenotypické rysy jsou zachyceny v běžném jazyce a jejich pomocí popisujeme individuální odlišnosti jedince – různé způsoby chování, prožívání a jednání. Genotypické rysy pak mají vysvětlovat fenotypické rysy a příčiny našeho chování.⁷⁷

Rysů (faktorů) osobnosti jsme se dotkli také v pojednání o třídimenčním přístupu Eysencka **extraverze – introverze a emoční stabilita a emoční labilita**, viz obr. 1, v pojednání o temperamentu. Tento přístup byl doplněn o další tři faktory, a to o **otevřenost, přívětivost a svědomitost** a můžeme se s ním setkat pod názvem „**Velká pětka**“ („**Big five**“). Podrobněji jsme se rysům a vlastnostem osobnosti věnovali v kapitole 2.3.

3.3 Vývoj osobnosti

Každý člověk se již od svého početí neustále vyvíjí, a to jak po stránce **biosociální** (zahrnuje tělesný vývoj a veškeré proměny s ním spojené), **kognitivní** (psychické procesy, které se nějak podílejí na lidském poznávání, kompetence, které člověk využívá při myšlení, rozhodování a učení) a **psychosociální** (zahrnuje proměny způsobu prožívání, osobnostních charakteristik a mezilidských vztahů, na které působí hlavně vnější faktory (vliv rodiny, školy, skupin a vrstev, do nichž jedinec patří).⁷⁸

Vývoj osobnosti je vývoj, který se týká změny sebepojetí, míry identity včetně pohlavní orientace. C. G. Jung, přirovnává lidský život k dráze slunce, které ráno vychází, dosahuje zenitu v poledne a zapadá večer. Každá část dne má své charakteristiky a možnosti. Nelze žít v poledne podle programu platného pro ráno, a co může být ráno pravdou, může být večer lží. Kdokoliv odpoledne používá pravidla platná pro ráno, musí

⁷⁷ HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 9.

⁷⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 15

na to doplatit poškozením duševního zdraví.⁷⁹ Jde tedy o celistvý proces, kdy každé vývojové stadium člověka má určitou podobu poslušností, které na sebe navazují, řídí se určitými zákonitostmi a nelze je přeskakovat.⁸⁰

Pro účely této práce, bych stručně vymezila vývoj osobnosti pouze v období mladé dospělosti (20-35 let), střední dospělosti (36 – 45 let), starší dospělosti (45-60 let) a raného stáří (60-75 let).

Období mladé dospělosti (20 – 35 let)

Na počátku období dospělosti je již člověk zcela tělesně vyvinutý, je na vrcholu svých fyzických sil a tvořivosti. V oblasti psychosociální je to období, kdy je člověk již samostatný, má relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, za které už umí přijmout zodpovědnost. Stabilizují se jeho základní životní postoje.

Podle Eriksona je ve stadiu **intimity**, kdy mladí lidé hledající přátelské a partnerské vztahy, musí mít vybudovanou silnou vlastní identitu, aby byli schopni vytvořit hluboký vztah, který vyžaduje nějakou oběť ve prospěch druhého.⁸¹ Vstupují do partnerského vztahu, do manželství, zakládají rodinu a budují si svoji profesní kariéru. S tím jsou také spojeny nové sociální role, které musí být ochotni přijmout a nést za ně zodpovědnost. Je sexuálně zralý.

Oslabuje se jeho vztah k původní, orientační rodině, vztahy k rodičům jsou klidnější a vyrovnanější.

V důsledku osamostatnění se mění jeho vztah k hodnotám a normám. Stává se ekonomicky nezávislým, narůstají mu jeho práva, ale i povinnosti. Projevuje se i selektivita prosociálního zaměření. Morální uvažování dospělého ovlivňují osobně významné zkušenosti. Diferencuje se také mužská a ženská role. Ženská role se dělí na roli matky a profesní. Trendem dnešní doby je, že založení rodiny ženy odsouvají až na dobu, kdy si vybudují profesní kariéru.

⁷⁹ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, s. 684

⁸⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 22

⁸¹ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*, 5. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 70.

Mladý člověk okolo třiceti let hledí do budoucnosti a touží po změně. Má tendenci k vytvoření něčeho hmotného, co by dávalo jeho životu smysl. Tato potřeba generativity ovlivňuje jeho vztah k profesi, partnerovi i dětem.

Manželství prochází prvním krizovým obdobím, asi po 4 letech manželství. Rodí se první dítě. Matka přesouvá část pozornosti od partnera k dítěti, a partner může mít pocit, že je opomíjen.⁸² Někteří partneři jsou nespokojeni se svou rolí v manželství, zdají se být omezováni. Realita se rozchází v představách o smyslu manželství a v pocitu uspokojování jejich individuálních potřeb. V dnešní době jsou obvykle méně spokojené ženy, které mnohdy iniciují rozpad manželství.

Rodičovská role se vyvíjí a mění v závislosti na věku dítěte. Stejně jak pro dítě, je i pro rodiče důležitým mezníkem v rodičovské roli, nástup dítěte do školy. Pokud v této době dojde k rozpadu manželství, je tím poznamenán nejen každý z partnerů, ale i dítě samotné, protože se může změnit vztah rodiče k němu.

Důležitou součástí identity se stávají všechny nově získané role – partnerská, rodičovská a profesní. Jejich zvládnutí potvrzuje vlastní kvality i status dospělosti.⁸³

Období starší dospělosti (35 - 45 let)

Někteří autoři hovoří o tomto období jako o krizi středního věku. Člověk mění svůj postoj k sobě samému, ale i ke světu. To se projevuje v oblasti jeho identity. Dochází ke změně v chápání intimity a generativity. Člověk bilancuje minulost a uvažuje o budoucnosti, hledá další smysl života. Podle Junga se mění jeho zájmy z hmotných a praktických starostí směrem k filozofickému, kulturnímu a náboženskému zaměření.⁸⁴

Začínají se projevovat první známky stárnutí. Ženy se těžce srovnávají s počínající ztrátou své atraktivity.

Mění se vztah k profesní roli. Člověk dosáhl vrcholu své profesní kariéry, čímž naplnil potřebu seberealizace, ale může se projevit i rezignace. Má tendenci předávat zkušenosti další generaci a tím potvrzovat svůj význam.

⁸² DOŇKOVÁ, Olga, NOVOTNÝ, Jan Sebastian, *Vývojová psychologie pro sociální pedagogii*, Vyd. 1. Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2009, s. 127 – 128.

⁸³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 301-373.

⁸⁴ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*, 5. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 37

Dochází ke změně i v partnerském vztahu, partner je jinak vnímán než na počátku vztahu v době milostného poblouznění. Je bilancován a uvažuje se o jeho perspektivě. Partneři musí akceptovat stárnoucí tělo druhého a překonat sílicí sexuální stereotyp, který spolu se slábnoucí sexuální touhou oslabuje sexuální prožitek.⁸⁵ Pokud tyto úkoly některý z partnerů nezvládne, může dojít k mimomanželským vztahům. Mimomanželský vztah pak kompenzuje neuspokojené potřeby partnera v určitých oblastech manželství. V tomto období může manželství procházet další krizí a může dojít až k jeho rozpadu.

Změnou prochází i rodičovská role v závislosti na věku dětí. Dospívající děti jsou důkazem stárnutí, ukazují nám oblasti, ve kterých už je rodič omezen věkem. Rodiče mají před sebou tři úkoly, kterých se musí zhostit: akceptovat odchod dětí z rodiny, vybudovat s nimi rovnocenný vztah a přijmout do rodiny jejich partnera jako nového člena.⁸⁶

V tomto období je také poslední možnost zplodit dítě a stát se rodičem.

Poprvé musí čelit častějšímu výskytu nemocí případně smrti, které se mu vkrádají do života. Ať už u svých rodičů, přátel, spolužáků a učitelů nebo vrstevníku. Upadající tělesné a psychické kompetence starých rodičů, upozorňují na vlastní zranitelnost a omezenost života.

Je to doba, kdy by člověk měl rozvinout přátelství a dát nový význam svým volnočasovým aktivitám, koníčkům, zájmům.

Druhá manželství jsou ovlivněna sociálními vlivy z první rodiny, ovlivňuje ho pozitivní i negativní očekávání od nového partnera, která jsou poznamenána zkušeností z předchozího manželství. Každý z partnerů má od druhého manželství také jiná očekávání, než měl v prvním vztahu.⁸⁷

Období starší dospělosti (45 - 60 let)

V tomto období nastupuje pomalu proces stárnutí. Dochází k úpadku tělesných funkcí a to vyvolává nutnost změny hodnotového žebříčku. Mění se postoj k vnímání vlastního

⁸⁵ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*, Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s.28

⁸⁶ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*, Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 31

⁸⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 375- 400

těla a jeho somatických funkcí. Ženy přichází do klimakteria, které jimi může být chápáno jako ztráta jejich hlavní ženské role. Přináší však s sebou i mnohé negativní tělesné a psychické reakce.

Mění se i zevnějšek jedince – vrásky, šediny, přibírání na váze, pigmentové skvrny na kůži. To vše může jedinec vnímat jako ztrátu své hodnoty. Z hlediska sociálního může být tato změna u žen vnímána také jako úbytek prestiže – žena již není krásná, atraktivní, naopak muž nabývá na serióznosti, zajímavosti a přitažlivosti.

Mění se postoj k sexu. Sexuální apetence je velice variabilní. Sex je v tomto věku vnímán spíše jako součást komplexního partnerského vztahu, než samostatným zdrojem tělesného uspokojení.

Člověk významněji využívá svých zkušeností při způsobu uvažování, postoji k problémům a při řešení úkolů. Schopnosti se ještě nemění, ale může se snížit aktuální výkon, především v oblasti pozornosti a krátkodobé paměti, což je kompenzováno právě zkušenostmi a naučenými strategiemi uvažování.

V období starší dospělosti je již završena profesní kariéra. Člověk má tendenci předávat své zkušenosti mladší generaci. Bohužel v dnešní době se často stává, že je člověk nezaměstnaným a na trhu práce o něho není zájem.

Je to období prázdného hnízda, v důsledku čehož vzrůstá důležitost vztahu mezi manžely. Partneři se navzájem vnímají realisticky, neidealizují se navzájem a akceptují se.

Mění se postoj k sobě samému i ke světu. To je závislé na sociálním postavení a také je rozdílné sebehodnocení žen a mužů.

Osamostatnění dospělých dětí, jejich odchod a uzavření manželství, je prožíván ambivalentně. Taktéž hodnocení jejich partnera. Manželství dítěte je definitivní změnou vzájemného vztahu mezi rodičem a dítětem.

Přichází role prarodiče, což také mění vztah rodiče k vlastním dětem. Ti se stali také rodiči. Ze vztahu k vnoučeti jsou naplňovány určité psychické potřeby prarodiče. Snaží se mu předávat své znalosti, dovednosti, zkušenosti.

Je to období, kdy se dospělí starají o své staré rodiče, kteří jsou mnohdy bezmocní, a trvalá péče je značnou zátěží. Velkou citovou zátěží je také smrt rodiče. Stárnoucí člověk se tak stává nejstarší generací.

Mění se role, a to nejen profesní, ale i rodinné.⁸⁸

Období raného stáří (60 – 75 let)

Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů. Je determinováno faktory, jako jsou choroby, životní způsob, životní podmínky a je spojeno s řadou významných sociálních změn (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí).⁸⁹

Podle Eriksonovy teorie psychosociálního vývoje osobnosti, je člověk ve **stadiu integrity**. Pokud se člověk může ohlédnout za svým životem s pocitem dobře vykonaného díla a osobního naplnění, je schopen ho přijmout takový, jaký byl a vyrovnat se s ním, získává moudrost. V opačném případě člověk propadá zoufalství.⁹⁰

Člověk bilancuje, hodnotí, ale také má před sebou nové úkoly a zkušenosti, se kterými se musí vyrovnat. Jde především o zhoršující se tělesné a psychické funkce. Dochází k polymorbiditě (kumulaci chorob), psychické procesy se zpomalují, zhoršuje se paměť, prohlubují se jeho typické znaky osobnosti, stává se citově labilnější.

V oblasti sociálních kontaktů dochází k jejich úbytku, obtížně komunikují (nedoslýchavost, pomalost, nevybavují si slova, atd.), jsou těžko adaptabilní, těžko přijímají jakékoliv změny, trvají na stereotypech. Ubývají a mění se jejich sociální role a status.

Důležitým mezníkem stáří je odchod do důchodu, kdy člověk přichází o svou profesní roli a snižuje se mu tak sociální status. Adaptace trvá určitou dobu a probíhá několika fázemi.

⁸⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 401- 438

⁸⁹ MÜHLPACHR, Pavel, *Gerontopedagogika*, Vyd 1. Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2009, s. 18

⁹⁰ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*, 5. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 70

V období stáří vzrůstá význam partnera. Manželé spolu tráví daleko více času, než byli zvyklí a to s sebou přináší také potřebu adaptace. Partner se stává pro druhého pocitem bezpečí, jistoty, sounáležitosti a sdílení života. V období nemoci se navzájem o sebe starají a poskytují si podporu. Úmrtí manžela je největším stresorem a ovdovění s sebou přináší pocit bezmoci a bezvýznamnosti.

Vzrůstá potřeba kontaktů s rodinou, dětmi a vnuky, které uspokojují psychické potřeby starého člověka. Zvyšuje se také závislost starého člověka.

Důležitá je identita starého člověka. I když se v průběhu stárnutí mění, zůstávají mu osobně významné role a kompetence, zejména ty, na které byl hrdý. Důležitou součástí identity je i rodina, teritorium a zdravotní stav, které ovlivňují jeho sebepojetí. Smrt pak starý člověk chápe jako ohrožení vlastní identity.⁹¹

⁹¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 443 – 490.

4 MOŽNOSTI OVLIVNĚNÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI JEDINCE PROSTŘEDNICTVÍM POZNATKŮ SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY

V předchozím textu jsme si objasnili, co to vlastně životní spokojenost je a že v sobě zahrnuje všechny oblasti lidského života. Některé aspekty životní spokojenosti jsou nám dány geneticky a jiné zase můžeme ovlivnit a rozvíjet v průběhu celého našeho života. V raném dětství nám pomáhají rodiče, prarodiče, sourozenci, ve školním věku pak učitelé, vychovatelé, vedoucí, trenéři, kamarádi, v dospělosti pak přátelé, kolegové, nadřízení, ale především my sami, našim sebeučením, sebereflexí, sebedůvěrou, sebehodnocením, atd.

V současné době se v naší společnosti touto problematikou stále více zabývá i sociální pedagogika. Jako transdisciplinární věda, která v sobě zahrnuje poznatky z pedagogických, psychologických, společenských a dalších vědních disciplín, výchovným působením pomáhá nejen rizikovým a sociálně znevýhodněným skupinám dětí a mládeže, rodičům s problémovými dětmi, propuštěným z výkonu trestu nebo drogově závislým, ale ve svém širším pojetí je zaměřena na výchovně-vzdělávací proces celé populace, všech věkových kategorií ve smyslu profylaxe, kdy se snaží dávat do souladu individuální zájmy jedince se zájmy společnosti.⁹² Podle Bakošové, jde o „životní pomoc“. Pomáhá člověku, aby byl připravený odolávat a zvládat nástrahy života, mít optimistický pohled na život a svět. Mít takové cíle, které jsou smysluplné, a tím slovy Fabryho, „*žít životem, který stojí za to žít.*“⁹³

4.1 Vymezení pojmu výchova

Definice výchovy

Výchova je celoživotní a plánovitý proces, který se projevuje všestranným formováním osobnosti. Podstatnými znaky výchovy jsou cílevědomost, záměrnost, soustavnost a organizovanost.⁹⁴ Všeestranné formování vychází z potřeby harmonického rozvoje člověka, jak po stránce duševní, tak po stránce fyzické. Jedná se o specificky lidskou činnost, která

⁹² KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 10-12

⁹³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 96.

⁹⁴ BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. 3., rozš.a aktualiz. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 2008, s. 50.

má posilovat a rozvíjet vlastnosti, schopnosti, dovednosti a návyky člověka pozitivním směrem a potlačovat to, co je pro člověka i společnost nežádoucí. Výchovu můžeme dělit z hlediska jejího působení na vychovávaného na přímou – intencionální a nepřímou – funkcionální. Přičemž větší význam a účinek má při výchově způsob funkcionální, kdy vychovatel zůstává v pozadí a jedinec je vychováván prostřednictvím jiných činitelů, prostředím, médií, situacemi, atd.

S novým tisíciletím narůstá stále více potřeba výchovný proces přizpůsobit tak, aby byl člověk schopen držet krok s rychlým vývojem kultury, společnosti, vědy, techniky, ale také odolával tlakům společnosti ve všech oblastech, aby dokázal řešit krizové životní situace, nepodléhal sociálně-patologickému chování a jevům. Zkrátka aby prožil plnohodnotný a smysluplný život.

Podle Bakošové, by úspěšný proces výchovy měl:

- vytvářet a upevňovat návyky kooperativního jednání,
- podporovat asertivní, podporující, popisnou a efektivní komunikaci,
- být založen na partnerském vztahu mezi vychovávaným a vychovávajícím,
- vychovávající by měl akceptovat osobu vychovávaného takovou, jaká je,
- respektovat lidská práva,
- neobsahoval prvky manipulace,
- celá výchova by měla vést k pochopení smyslu života, ke zlepšení života.⁹⁵

Výchova by neměla být jednostranná, měla rozvíjet všechny oblasti života člověka, tzn., měla by rozvíjet oblast rozumovou, mravní, tělesnou, pracovní a estetickou.

Fáze výchovného procesu

Člověk je ve svém životě neustále vychováván. Od svého narození prochází několika stádií výchovného procesu. Každé toto období je specifické způsoby, jakými dochází k výchově a učení.

1. **Období heteronomní** – jedná se o období zhruba do 6 let života. v tomto období se vychovávaný osvojuje veškerá pravidla chování a normy chování. Veškeré zkušenosti dítě získává především prostřednictvím hry. Řídí se napodobováním a přizpůsobováním. Zhruba od 3 let dítěte, kdy přichází první období uvědomování si „já“ – „období prvního vzdoru“ – se dítě pomalu osamostatňuje a jeho aktivita vzrůstá.

⁹⁵ BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 2008, s. 52.

2. **Období autonomní** – období od nástupu do školy až do puberty – dítě začíná zaujímat vlastní názory a stanoviska. V tomto období je důležité jedinci vysvětlovat a zdůvodňovat, nikoliv nařizovat. Vychovatel musí mít značnou dávku trpělivosti, protože dítě projevuje nesouhlas a vzdor.
3. **Období sociální konformity** – vrcholí výchovný proces, plně se zde projevují dosavadní výsledky výchovného působení v rodině, škole, ale i mimoškolních institucích. Úspěšné zvládnutí tohoto období je nutným předpokladem pro sebevýchovu.

4.2 Rodinná výchova jako determinanta životní spokojenosti jedince

Člověk má od narození schopnost navazovat kontakty, vztahy s jinými lidmi, přebírat různé role, napodobovat různé vzory, osvojovat si různé poznatky – má schopnost se sociálně učit. Jde o vrozenou dispozici zvanou sociabilita, která se rozvíjí ve společnosti.⁹⁶

V primární socializaci hraje nejdůležitější roli rodina. Je to místo, kde se člověk poprvé setkává se svými blízkými, kteří mu, ať chtějí nebo ne, zprostředkovávají a předávají svůj postoj ke světu a životu, k sobě samému, k dítěti, společnosti. Zde dítě poprvé zažívá pocit lásky, radosti, štěstí, starosti, vděčnosti, naděje, ale někdy také nenávisti, zloby, stresu. Utváří si první hodnotový systém, který ho do značné míry provází celým životem. Seznamuje se základy morálky a etiky. Vnímá vzory chování v podmínkách rodiny, uplatňování funkcí a rolí, dělby práce v rodině, prožívání a řešení problémů a krizí. Učí se vůli, trpělivosti, houževnatosti, oddanosti a pili při dosahování svých cílů. Buduje si zde základy resilience, optimismu, charakteru a má možnost posilovat své ctnosti nebo naopak, v nefunkční rodině, rozvíjet nectnosti a dostat se do spárů sociálně-patologických jevů.

Způsob výchovy v rodině i ve škole je závislý na makrosociálních podmínkách – na názorech, postojích a tradicích země, lokality, národa a etnické skupiny, sociální vrstvy, doby, kultury. Zvláště silné je působení způsobu výchovy v rodině na stabilitu – labilitu osobnosti. V rodinách s kladným emočním vztahem k dítěti zjišťujeme u dětí častěji emoční stabilitu, vyrovnanost, citovou rovnováhu, než u dětí z rodin se záporným emočním vztahem k dítěti. Tam se projevuje častěji emoční labilita, snadno se vyvedou z rovnováhy, jsou napjaté, podrážděné, nejisté, atd. Kladný emoční vztah k dítěti podporuje svědomitost, vytrvalost, kooperativnost a altruismus.

⁹⁶ KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, s. 59.

Naopak záporný vztah k dítěti podporují spíše nesevdomitost, nedostatek vytrvalosti ve vztahu k lidem a silnější agresivitu.⁹⁷

Rodinná atmosféra může mít optimistický, radostný charakter nebo naopak pesimistický a depresivní. Harmonické prostředí rodiny je důležité jak pro současnost dítěte, tak i pro jeho budoucnost. Poskytuje mu nejen pocit bezpečí, ale je i zdrojem příkladů pro neformální společenské soužití, které ovlivňuje jeho budoucí život. Proto je důležité, aby v rodině vládla pozitivní atmosféra.

Průzkumy ukázaly, např. že:

- lidé, kteří byli v období svého dospívání šťastní, mají v dospělosti podstatně vyšší příjmy než jejich méně šťastní vrstevníci;
- pozitivní prožívání, angažování a smysluplnost jsou jednak hodnotou samy o sobě, ale navíc účinně pomáhají v boji proti depresi;
- pozitivní prožívání a pocit smysluplnosti podporují životní spokojenost a kladně působí na učební proces, a to zejména na kreativní učení.⁹⁸

Podle Seligmana má velký vliv na životní spokojenost dítěte, resp. na jeho optimismus nebo pesimismus, to jak vnímá a reaguje ve vyhrocených situacích, jeho matka. Dítě ji, jako nejbližšího člověka, sleduje, pozoruje, poslouchá v nejrůznějších situacích (pozitivních i negativních), poznává její emocionální stavy, to jak se chová a jedná. Vnímá také to, co matka říká, zda nepříznivá situace bude mít podle ní krátkého trvání, zda ji vnímá jako nepatrnou či jako katastrofickou. Vnímá i to, zda matka přisuzuje dobrému nebo špatnému dění vliv vnějších okolností nebo její vlastní aktivity (externalitu nebo internalitu). Toto vše se odráží na jeho rozvoji. Výzkumy dokazují, že je velmi vysoká šance, že dítě pozitivní, optimistické matky bude také optimista. Tento vliv se potvrdil pouze u matek, nikoliv u otců.

Prediktorem životní spokojenosti u dětí, je i to, jakým způsobem je dítě kritizováno, hodnoceno. Kritika má stránku obsahovou a formální. Zjistilo se, že děti více vnímají stránku formální a podle ní si formují svůj pohled na svět. Formální stránka kritiky totiž v sobě obsahuje tři dimenze – pesimistický či optimistický pohled na příčiny dění, zda jsou krátkodobé či dlouhodobé, zda jsou závažné nebo se jedná o maličkosti a zda je ovlivňují ony sami nebo vnější okolnosti. Čím závažnější je situace, ve které je dítě kritizováno, závažnější a pro něho důležitější, tím hlouběji dítě tato kritika ovlivňuje. Zjistilo se, že chlapci jsou častěji kritizováni

⁹⁷ LACA, Slavomír. *Výchova – rodina – hodnoty*, Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2013, s. 88-89

⁹⁸ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 220

za chyby způsobem, který naznačuje krátkodobé působení příčiny, kdežto děvčata naopak jsou kritizovány v oblasti relativně trvalé osobnostní charakteristiky. Ukázalo se, že to jsou kritiky negativních projevů dětí, které se nejvíce dotýkají toho, jak si děti upravují svůj osobní způsob výkladu dění.⁹⁹

Hodnocení a kritika rodičů, později i učitelů, vychovatelů, formuje v člověku jeho náhled na hodnocení, rozlišování, vyhledávání a výběr jevů pro život a svět důležitých, podstatných, pozitivních nebo naopak lhostejných, záporných. To má vliv na jeho orientaci ve světě, porozumění jevům, ocenění, uspořádání, zaměření a rozhodování, kterou cestou v životě se dát. Slouží mu i jako zpětná vazba, aby vědělo, zda se zdárně ubírá ke stanovenému cíli. Je základem pro rozvoj jeho sebehodnocení.

Hodnocení ovlivňuje také atmosféru v rodině. Rodina by měla být prostředím plným důvěry, lásky, bezpečí, pochopení. V dlouhodobém kontextu pak ovlivňuje to, jak se v budoucnu dítě začlení do společnosti a jaké místo si v ní najde.¹⁰⁰ To, jakým způsobem je dítě hodnoceno se odráží i na tvorbě jeho hodnotového systému.

Způsob, jakým reagujeme na úspěch či neúspěch dítěte, ovlivňuje jeho sebevědomí či sebeobraz, ale také styl jakým bude dítě o svých úspěších a neúspěších přemýšlet. Prožitek úspěchu je pro dítě velice důležitý z hlediska budování jeho psychické odolnosti a jeho zdravého sebevědomí. Měl by převládat, avšak dítě musí čas od času zažít i pocit neúspěchu, aby vědělo, že úspěch není samozřejmý a zadarmo.¹⁰¹ Proto by rodiče při výchově neměli dětem „zametat chodníčky“, ale spíš jim pomáhat radou, příkladem, vzorem, v překonávání překážek a nástrah života. Aby věděli, že „život není peříčko“, ale že aktivitou a pozitivním přístupem se vše obvykle dá zvládnout a překonat a že by nikdy neměli „házet flintu do žita“.

Longitudinální výzkumy prokázaly, že dítě, které má za vzor rodiče, kteří se dokázali vyrovnat s těžkými životními událostmi, ať již osobního nebo společenského charakteru, jsou odolnější a mají větší míru optimismu než děti z rodin, ve kterých rodiče toto nedokázaly.

Pokud uvažujeme o výchově v rodině, musíme mít na zřeteli to, že rodiče jsou pro dítě vzorem, podle kterého si vštěpuje strategie, jak nakládat s problémy. Dítě nás sleduje a vnímá, jak se chováme v různých situacích, jak komunikujeme, zda jsme asertivní a hájíme svá práva, nebo zda se stydíme ozvat, když se nám děje nějaké příkoří. Rodiče by si měli dávat také pozor

⁹⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 112 – 115.

¹⁰⁰ LACA, Slavomír. *Výchova – rodina – hodnoty*. Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2013, s. 107 - 112.

¹⁰¹ HOSKOVCOVÁ, Simona a Lucie SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*, Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 75

na nezdravé projevy chování, agresivitu, aroganci. To vše dítě velice citlivě vnímá a v obdobných situacích nás napodobuje a toto chování přijímá jako normu.¹⁰²

Každá rodina má určitou životní úroveň, životní způsob, životní styl. Jedná se o to, jaké morální a mravní hodnoty rodina uznává, jak tráví svůj volný čas, jaký má životní rytmus, způsoby stravování, vztah k pohybu, kultuře, přírodě, médiím, práci, k ostatním lidem i zvířatům. Zda je rodina prosociálně zaměřená nebo myslí jen na sebe, atd. Všechny tyto aspekty pak mají vliv na formování dítěte, přenáší si je s sebou do dalšího života.

4.3 Vliv společnosti na formování životní spokojenosti jedince

Prvotní vklad do vlnku formování životní spokojenosti jedince dává rodina. Jak však člověk roste, vyvíjí se, dospívá a sbírá zkušenosti, stále více má na něho vliv i prostředí širší, např. škola, mimoškolní zařízení, kamarádi, vrstevníci, přátelé, pracovní kolektiv, ale i celá společnost, média, kultura.

Vliv školy

V současnosti se škola jako primárně vzdělávací instituce, mění v instituce primárně výchovnou. Nejde již jen o samotné předávání znalostí a vědomostí, ale také žádoucích návyků, postojů, názorů a dovedností, se kterými se děti úspěšně zapojí do společnosti a zvládnou překonat životní nástrahy. Ve školách se stále častěji setkáváme s projevy sociálně-patologického chování dětí, se kterým si v rodinách neumějí poradit, nebo, co je horší, o něm dokonce vůbec nevědí.

V rámci školní výchovy se zavádí různé formy tzv. pozitivní edukace, která se rozvíjí zvláště v zahraničí. U nás přistoupilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy k zavedení etické výchovy, která by do jisté míry měla být pozitivní edukací. Etická výchova v našich školách není povinný předmět. Její náplň je uvedena v tzv. Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání a záleží na vedení školy, zda tento předmět do výuky zařadí či nikoliv. Z mého pohledu je tento předmět velice důležitý, protože v sobě zahrnuje dovednosti, které jsou pro život jedince ve společnosti velice důležité. Jsou zde vymezeny kompetence jako:

¹⁰² HOSKOVCOVÁ, Simona a Lucie SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 43-44

- *vytvoření si pravdivé představy o sobě samém*; tato představa má být pozitivní; - každý z nás umí přesně vyjmenovat to, co neumí, co nemá rád, jaké jsou jeho negativní vlastnosti. Když se nás však někdo zeptá, co umíme, v čem jsme dobří, jaké jsou naše přednosti, najednou se zamyslíme a nic nás nenapadá. V lepším případě nás po dlouhém přemýšlení něco napadne, pozitiv je ale méně, než těch negativ. Proto bychom v našich dětech měli rozvíjet a pěstovat schopnost nazírat na sebe z pozitivní stránky, což může být motivací k dalšímu rozvoji. Neznamená to však, že bychom měli popírat nebo si nevšímat, toho negativního v nás. To samé platí i při hodnocení druhých, vztahu k jiným kulturám, národnostním menšinám, přírodě, zvířatům.
- *tvořivé řešení každodenních problémů a zároveň samostatnost při hledání vhodných způsobů řešení problémů*;
- *samostatné pozorování s následným kritickým posouzením a vyvozením závěrů pro praktický život*; s tím je úzce spjata schopnost formulace svých názorů a postojů na základě vlastního úsudku s využitím poznatků z diskuze s druhými a zároveň respekt k hodnotám, názorům a přesvědčení jiných lidí i kritické vnímání vlivu vzorů při vytváření vlastního světového názoru;
- *sociální dovednosti, které jsou zaměřeny nejen na vlastní prospěch, ale také na prospěch jiných lidí a celé společnosti*, k čemuž podle rámcového programu patří správné způsoby komunikace, schopnost vcítit se do situací ostatních lidí, navázání a udržování uspokojivých vztahů a schopnost účinné spolupráce;
- *pochopení základních environmentálních a ekologických problémů a souvislostí moderního světa*.

První dvě skupiny kompetencí se týkají výhradně jedince, třetí se týká jedince se zřetelem k jeho komunikaci s druhými, čtvrtá předpokládá schopnost komunikace s lidmi v širším slova smyslu a pátá se týká vztahu s přírodou. V rámci tohoto předmětu jde o rozvíjení a posilování pozitivních charakterových vlastností a ctností.

Etická výchova je v našich školách vyučována tzv. zážitkovou metodou, která je žáky velice pozitivně hodnocena. Oproti zahraničí však v naší výuce chybí kritické čtení, dále metoda filosofického dialogu, přímá participace na organizování aktivit školy ve veřejném prostoru (například nejrůznější charitativní akce), teoretická i praktická

příprava nejrůznějších slavností a svátků, poznávání života věřících, ať již se jedná o monoteistická náboženství či jiná a celkově učení se skutečné aktivní péči o kulturu.¹⁰³

Podíváme-li se podrobněji na výčet kompetencí, je nabíledni, že nejlepším pedagogem předmětu etická výchova, by byl právě sociální pedagog, který má vzdělání, mimo pedagogického, psychologického a právního, ještě v mnoha dalších společenských vědách. Tato profese však v naší legislativě dosud není uzákoněna. Ve školách se setkáváme s pozicemi školního psychologa, výchovného poradce, speciálního pedagoga, školního metodika prevence, asistenta pedagoga, ale konkrétní pozice sociální pedagog u nás zatím stále není.

V celém konceptu školní edukace by mělo jít především o *flow* (pozitivní prožívání) ve škole. V tomto případě jde o takovou formu výuky a výchovy, kde bude pozitivní, přátelská atmosféra, podporuje zvědavost, otevřenou mysl. Náplň výuky musí být přiměřeně náročná a musí respektovat schopnosti žáků, tzn., že nebude ani příliš jednoduchá, aby se žáci nudili, ale ani příliš náročná, aby ji žáci nemohli zvládnout. Žáci pak mají potěšení z toho, co jim škola, učitelé a vychovatelé poskytují, předávají, jak je dokážou zaujmout a nadchnout. Pokud pedagogové svým entuziasmem děti „nakazí“ a dostanou je na svou stranu, tak i oni samotní mají pozitivní prožitek z „dobře vykonané práce“, z toho, že žáky zaujali a nadchli. *Flow* je nakažlivé a může přeskakovat jak z učitele na žáky, tak i z žáků na učitele.¹⁰⁴

Prožitek *flow* platí i u mimoškolní výchovy, i když zde je obvykle jednodušší. Žáci navštěvují různé zájmové kroužky dobrovolně, s nasazením a zaujetím pro ten který obor činnosti, který je zajímá a ve kterém se realizují.

¹⁰³ SVOBODOVÁ, Zuzana. K etické výchově. In: SVOBODOVÁ, Zuzana, Ludmila MUCHOVÁ, Jaroslav KOHOUT a Radim PALOUŠ. [online]. Praha: Karez, 2011, s. 33-34 [cit. 2014-01-25]. ISBN 978-80-905117-0-5. Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/21efb747337635d1>

¹⁰⁴ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 226.

Vliv jiných kultur a etnik

Současná doba je ovlivněna globalizací, která se mimo jiné vyznačuje i tím, že se ve společnosti prolínají různé kultury, etnika. Dochází k migraci, ať už za účelem „lepšího života“, práce, stáže, studijní pobyty nebo jen zážitkové cestování. To klade důraz na multikulturní výchovu, která je zaměřena na pozitivní vnímání národnostních menšin, snahu pochopit jinou kulturu, jiné etnikum. Multikulturní výchova je postavena na třech pilířích – informovanosti, porozumění a toleranci. Každá kultura, národ, je něčím zvláštní, výjimečná a může nás něčím obohatit. Proto je zapotřebí zaměřit výchovu na nepředpojaté, předsudků prosté hodnocení různých etnických skupin. Vždyť v každé společnosti se najde jedinec, který se nechová mravně a podle něho nelze generalizovat náhled na celou společnost. Měli bychom podněcovat děti k tomu, aby se o národnostních menšinách dozvídali co nejvíce informací, aby je chtěli poznat blíže. *„Skrz toleranci, akceptaci a větší porozumění pak můžeme postupně rozvíjet schopnost ocenění a respektu k druhým lidem z odlišných kulturních prostředí a tím podporovat lepší kvalitu vzájemného soužití.“*¹⁰⁵

Vliv masmédií

Vliv médií na formování životní spokojenosti může být mnohdy diskutován velice nejednoznačně. Spíše vidíme negativa než pozitiva. Masmédia ovlivňují rozvoj osobnosti individuálně a mnohdy se mohou stát prostředkem manipulace. Vezmeme-li v úvahu, kolik času lidé stráví u televize, internetu, počítačových her, na sociálních sítích (např. facebook), tak je vliv masmédií obrovský. Masmédia mohou být významným zdrojem informací, ale také sugestivním nástrojem dezinformací. Díla některých tvůrců ohrožují postoje a chování především nejmladší generace. Mohou způsobovat:

- masivní devalvací hodnot,
- ztrátu mravní odpovědnosti,
- otupení a deformaci estetického citění a vkusu,
- ztrátu svědomí.

¹⁰⁵ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 232.

Tyto jevy pak představují podhoubí, z něhož vyrůstá arogance a agresivita, virtuální svět se pro mnohé z nich stává realitou, a když se pak ocitnou v opravdovém světě, jsou překvapeni, že tak nefunguje.¹⁰⁶

Prostřednictvím internetu a sociálních sítí pak mohou být děti a mládež ohrožené kyberšikanou a různými devianty. Tím, že zde zveřejňují osobní a mnohdy i intimní informace o sobě, které nejsou vždy pozitivního charakteru, mohou si také např. „zavřít dveře“ při hledání zaměstnání, mohou ohrozit sebe i své blízké, atd. Na internetu můžeme také najít nejrůznější návody k antisociálnímu chování.

Mohou ale media ovlivnit životní spokojenost i pozitivně? Určitě ano. Jde o to, aby vyhledávané informace měli převážně pozitivní charakter. To je ale úkolem rodičů, vychovatelů a samotných jedinců, aby podněcovali a regulovali pořady, na které se jejich blízcí i oni sami dívají, které informace vyhledávají na internetu, poskytují na sociálních sítích, s kým komunikují, koho si pozvou mezi přátele. Jak často a kolik času stráví u počítačových her. Někteří psychologové například vůbec počítačové hry neodsuzují. Jsou pro děti významným zdrojem učení a nabývání schopností a dovedností, jde však o to, aby se počítačové hry, internet, facebook, ale i televize, nestaly jedinou náplní volného času. Doporučují v určitých intervalech „abstinovat“. Tyto intervaly však nemají být v řádu hodin, ale dnů, týdnů, aby si dítě muselo najít jinou zábavu a volnočasovou aktivitu. Např. pokud bude dítě smět být denně na počítači jen dvě hodiny, zbytek dne „nějak prožije“. Pokud však intervaly budou například čtrnáctidenní, pak už si bude muset najít jinou zábavu, jít sportovat, na kolo, za kamarády, ven, do kina, přečíst si knížku, něco vyrábět s tatínkem v dílně, atd. Bude se rozvíjet všestranně.

Jak v běžném životě kolem nás, tak i v mediích, lze najít také pozitivní vzory - hrdiny, kterým by se děti chtěli podobat. O mocném vlivu pozitivního příkladu jsme se zmiňovali již v kapitole o rodinné výchově jako determinantě životní spokojenosti.

¹⁰⁶ KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 70-71

Vliv práce a pracovního prostředí

Práce a zaměstnání zaujímají v našem životě významné místo. Není pouze zdrojem našich příjmů, ale také místem naší seberealizace, místem, kde navazujeme velké množství mezilidských kontaktů. V práci trávíme podstatnou část našeho života, proto je pro naši životní spokojenost důležité, abychom v ní byli šťastní. Výzkumy prokázaly, že pozitivně ladění pracovníci odvádějí efektivnější práci, jsou lépe hodnoceni svými nadřízenými, jsou kreativnější, lépe vycházejí se svými kolegy.

Pracovní spokojenost souvisí s:

- adekvátností práce (musí být pro nás výzvou, je v souladu s naší osobností, zájmy a smyslem),
- podmínkami na straně zaměstnavatele – náplň práce, jasně formulované cíle a zpětná vazba, spokojení zaměstnanci a vedoucí, dostatečný plat, sociální status, ale také vzdálenost od bydliště,
- postoji k práci – smysluplná práce, která je nám koníčkem, nejen zdrojem příjmů.

Proto firmy, které chtějí být úspěšné a mít spokojené zaměstnance, využívají poznatků pozitivní psychologie a sociální pedagogiky. Intervence jsou zaměřeny na:

- pestrost a různorodost práce,
- vnitřní motivaci,
- důvěru v sebe sama i v kolegy,
- kreativitu, která směřuje k úpravě pracovních procesů a nastolení příznivé atmosféry,
- využívání silných stránek zaměstnanců, rozvoje jejich schopností, dovedností, znalostí, které lze využít v pracovním procesu
- posílení týmové spolupráce, mezilidských vztahů na pracovišti – různé outdoorové akce, meetingy, společenské akce, atd.
- širší perspektivu, která zaměstnanců umožní vnímat dění v organizaci v širších souvislostech, a tím překonávat různá úskalí,
- flow – aby všichni pracovníci byli schopni rozpoznávat příležitosti, stanovovat si dosažitelné cíle a zdokonalovat své dovednosti,

- pozitivní atmosféru – důvěra, otevřenost, vzájemný respekt, rozvíjení manažerských dovedností nadřizených.¹⁰⁷

Organizace vkládají nemalé prostředky i do rozvoje svých manažerů. Ti mohou do značné míry ovlivnit atmosféru na pracovišti. Manažeři prochází různými kurzy, kde zdokonalují své dovednosti, jako je konstruktivní zpětná vazba, pohovory se zaměstnanci, efektivní komunikace se zaměstnanci, umění motivovat, odhalovat a posilovat silné stránky svoje i zaměstnanců. Měli by také být empatičtí a posilovat sebedůvěru svoji a pracovníků, umět hájit a dát do souladu zájmy jak organizace, tak i jednotlivých zaměstnanců, atd.

V každé organizaci se stává, že někteří pracovníci musí být propuštěni. Ztráta zaměstnání je činitel, který výrazně zasáhne do života člověka a naruší jeho životní spokojenost. Proto jsou v podnicích kvalifikovaní pracovníci, ať již z řad personalistů, manažerů, firemních psychologů, sociálních pedagogů, kteří k propouštěnému zaměstnanci přistupují citlivě a snaží se mu tuto těžkou životní změnu nějak ulehčit. V organizacích probíhá tzv. *outplacement*, což je pomoc propuštěným pracovníkům při hledání náhradního zaměstnání. Zahrnuje i pomoc poskytovanou zaměstnancům formou konzultací, rozšiřováním kvalifikace, rekvalifikace apod. Poradenské služby pro propouštěné zaměstnance bývají zaměřeny na:

- zpracování přehledu dovedností, které mohou být uplatněny při hledání nového zaměstnání
- zpracování profesionálního životopisu
- psychologické posouzení schopností a dovedností pracovníka
- rozpoznání příležitostí na trhu práce
- nácvik výběrového pohovoru
- plán postupu při hledání nového zaměstnání
- identifikace možných typů zaměstnání, které by měly být hledány
- osobní konzultace a poradenství při řešení sociálních a rodinných problémů.¹⁰⁸

¹⁰⁷ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 237-238

Všechny tyto aspekty jsou důležitými činiteli spokojenosti a produktivity pracovníků, ale obráceně i nadřizovaných, celé organizace a tým i společnosti.

Tímto jsme stručně nastínili možnosti, které poskytuje sociální pedagogika, jako multidisciplinární obor, ke zvýšení životní spokojenosti člověka.

Než přejdeme k druhé části této práce, která je zaměřena na zkoumání životní spokojenosti jedince v závislosti na pohlaví a věku, ráda bych se s vámi podělila o názor jednoho respondenta, který mi sice odmítl vyplnit Dotazník životní spokojenosti, ale neváhal mi sdělit svůj názor na tuto problematiku. S jeho souhlasem bych vám ho ráda ocitovala.

„Dobrý den, paní Suská,

Víte, dotazníky tohoto typu nejsou nic pro mě; nebyl bych to však já, kdybych Vám k tématu nenapsal něco "svého", od srdce.

Zdraví, práce, finanční situace, ale nejen tím je člověk živ, tedy i volný čas, manželství a partnerství, vlastní vztah k dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, příbuzní a známí, bydlení, to všechno dohromady tvoří nebo snad má tvořit tzv. "životní spokojenost" (alespoň dle kategorií dotazníku).

A to je právě ono, TOTO JE CESTA DO PEKEL!!! A co vlastně? To, že kdovíjaký čert nám nakukal (dle mého názoru přímo Satan), že abychom žili plnohodnotný život, tak musíme mít super zaměstnání, ve kterém máme úctu nadřizovaných i podřizovaných. Které nás uspokojuje a současně díky kterému vyděláváme tolik peněz, že můžeme jezdit v bavoráku minimálně řady 5. A když přijedeme domů, tak na nás čeká v "krásném" rodinném domku v satelitním městečku super-duper sexy manželka, která zvládá jen tak mírnichs-dírnichs dvě tři děti, nějakého toho domácího mazlíčka typu labrador XXL, a je neustále rozesmátá a načančaná. Když přijdeme domů, dáme jí polibek, pak koukneme na děti, rádobý spiklenecky s nimi promluvíme a pohrajeme si, a následně máme skvělý sex s manželkou dle našich oboustranných představ, juj to je fičák! Nesmíme zapomenout na nějaké to zaběhání, pardon - lepší moderní slovo "jogging", či aktivní cvičení v posilovně (pardon "fit-centru"). No a přece by to nebyla pořádná rodina, kdyby si alespoň dvakrát do roka nedopřála pořádnou dovolenou - zimní

¹⁰⁸ GREGAR, Aleš. *Řízení lidských zdrojů*. Brno 2008, Vydal Institut mezioborových studií, BonnPress, s. 57

na nějaké super lyžovačce v Alpách, co třeba takový Grenoble (promiň Michaeli) a letní někde - kdepak Beskydy nebo Chorvatsko, to ne - třeba takové Seychelly nebo Maledivy aspoň, přece nejsme nějakí chorvatští "paštikáři". Jo, a ještě jsem zapomněl, alespoň dvakrát musíme přece absolvovat plesovou sezonu, co takový Ples jak Brno? Abychom se přece ukázali ve společnosti v nejnovějších róbách a oblecích a společensky saturovali či jak to říct. Zkrátka život jako z reklamy.

Kde udělali soudruzi z NDR chybu? - kladu si otázku. Proč ti naši předci, kteří žili skoro celý život v Malé Lhotě, celý den tvrdě pracovali v roztrhaných hábitech na poli, v sobotu šli do hospody, v neděli do kostela a párkrát za rok jeli maximálně na jarmark do Velkého Týnce, byli šťastnější a naplněnější než dnešní lidé, kteří trpí různými syndromy jako například syndromem vyhoření, všelijakými disfunkcemi, poruchami apod.? Odpověď mně zní: protože žili v souladu s Bohem, pro vyslovené ateisty přeloženo: s přírodním řádem, na nic si nehráli, necpali se zbytečně někam, kam nepatří, neaspirovali na falešné modly, nýbrž žili život V PRAVDĚ, OPRAVDOVĚ A ŠŤASTNĚ, a to BEZ OHLEDU na to, zda mají to či ono či jedou na dovolenou tam či onam nebo mají sex takový či onaký. Oni naopak uměli mít RADOŠT! Obyčejnou každodenní radost z toho, že se narodilo kuře z vajíčka, že děťátku narostl nový zoubek, že se jim podařilo zasít či pokosit louku. A museli překousnout ledasjaký problém, třeba i když panímáma přistihla pantátu s děvečkou ve chlévě... Ano, hrozná věc, stalo se to, ale nerozbíjeli kvůli tomu hned rodinu, necítili se být omezováni tím druhým, děti nebrali jako přítěž, ale jako Boží dar, prostě i když šlápli vedle, tak uznávali jiné hodnoty než dnešní nechutná konzumní společnost. Koneckonců i ti materialističtí komunisti vyzdvihovali hodnoty jako rodinu, práci (práci čest), byť praxe byla často jiná, ale alespoň k něčemu tendovali, něco bylo jejich aproximačním bodem, když ne už Bůh nebo Boží řád, tak aspoň práce, ráj na zemi, apod., jakés takés ušlechtilé cíle. Co je však aproximačním bodem v dnešní společnosti? Nic. Resp. Ober bližního svého!, Trhni, co můžeš, Užij si, Nevaž se, odvaž se... "Jdu blejt velebnosti", řekl by ústy jedné z hlavních hrdinek "klasik". A to píšu s plným vědomím toho, že se rád najím, napiju, někdy i opiju, že i mě baví práce a vydělání peněz tak, aby moje rodina nemusela živořit, ale odtud potud, chci zůstat hlavně člověkem. Dnešní svět mně však přijde čím dál víc nechutný, ovládaný lží, manipulací, atd.

Takže co je mou životní spokojeností v rámci věku? Dnes, že mám manželku, rodinu, popracuju, popiju, pohraju na kytaru, pozpívám, zajedeme na výlet, těšíme se z drobností

každodenního dne. No a v pozdějším věku budu rád, když budu jakš takš zdrav, neonemocním zákeřnou chorobou, děti se vyvedou, budu mít vnoučata, která budu moct rozmazlovat a co nejdéle zůstanu při smyslech a v duševním i fyzickém zdraví tak, abych nebyl nikomu zbytečně na obtíž. No, a když už to se mnou sekne a budu ležák, stejně jako třeba moje babička nebo můj otec v posledních týdnech svého života, tak budu rád, když tato zkušenost bude přínosem a "trknutím" mladší generaci stejně tak, jak byla tato zkušenost přínosem a trknutím v nedávné době pro mě a otevře jim nové dimenze pohledu na život tak, jak je otevřela mně. A když už budu odcházet z tohoto světa, tak chci, abych odcházel smířen s Bohem a lidmi a došel tam, kam chci dojít. Pokud se mně toto podaří, tak věřte, že bud nejšťastnější člověk na světě."¹⁰⁹

Příspěvek tohoto respondenta mě velice oslovil, jako by mi hovořil z duše. Setkávám se však s lidmi, kteří jsou téhož smýšlení, takže by se mohlo zdát, že to s námi není tak špatné. Ze zkušenosti však také vím, že po prožité události, která nás nějakým způsobem zasáhne, si řekneme, proč a za čím se vlastně honíme? Vždyť život nám proklouzne mezi prsty a ani si ho neužijeme. Pod tíhou tohoto vnuknutí na chvíli zpomalíme a zaměříme se na jiné hodnoty, ale tento stav nemá dlouhého trvání. Pod tíhou doby po nějakém čase opět sklouzneme do stereotypu, a znovu se ženeme za nepodstatnými věcmi, které nám spokojenost asi stejně nepřinesou.

¹⁰⁹ E-mail, dopis od jednoho z oslovených respondentů, 30. 1. 2014.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU

Zkoumáním životní spokojenosti se koncem 20. století, jak ve světě, tak i u nás, začala zabývat pozitivní psychologie. Tradiční psychologické disciplíny byly zaměřeny spíše na negativní jevy a patologie, které mají neblahý vliv na člověka. Pozitivní psychologie se však zaměřila na pozitivní stránky života, které na člověka působí. Neznamena to však, že by ignorovala i ty negativní, bez kterých by si mnohdy člověk ani neuvědomil, že je vlastně šťastný a spokojený.

Vzhledem k tomu, že každý člověk má jiné pojetí šťastného a spokojeného života, je výzkum životní spokojenosti velmi obtížný a má svá úskalí.

V průběhu života se člověk snaží, aby byl co nejspokojenější. V teoretické části jsme se dočetli, že každý má ke spokojenosti určité vrozené predispozice. Ty sice můžeme ovlivnit hůře, ale do jisté míry se s nimi pracovat dá. Pak existují vnější faktory, které ovlivňují životní spokojenost, a na ty se zaměříme v praktické části tohoto výzkumu.

5.1 Cíle a hypotézy výzkumu

Cílem práce bylo zmapovat a porovnat životní spokojenost současného člověka v různých obdobích života a zjistit, jaké faktory ovlivňují spokojenost v průběhu životní dráhy, zda se mění míra štěstí a pořadí těchto faktorů s věkem. Dalším cílem bylo ověřit, zda a na kolik se shodují teoretické poznatky a východiska popsané v první, teoretické, části práce s poznatky získanými od respondentů v rámci tohoto výzkumu. Byly stanoveny tyto úkoly:

- Zjistit, zda jsou spokojenější ženy nebo muži.
- Zjistit, jak se mění pořadí faktorů ovlivňujících životní spokojenost v průběhu života.
- Zjistit, zda má partnerský život pozitivní vliv na životní spokojenost.
- Zjistit, zda aktivní způsob života, resp. smysluplné využití volného času, vede ke zvýšení celkové životní spokojenosti.
- Zjistit vliv uspokojivých sociálních kontaktů na spokojený život starší generace.

- Zjistit, zda přítomnost domácího mazlíčka, jako určitý druh sociální opory, má pozitivní vliv na životní spokojenost člověka.

Na základě teoretických poznatků čerpaných z odborné literatury, které byly uvedeny v první části práce, a cílů výzkumu byly stanoveny tyto hypotézy:

H1: Se zvyšujícím se věkem klesá životní spokojenost.

H2: Lidé žijící v manželství nebo partnerském vztahu jsou spokojenější než lidé žijící bez partnera.

H3: Lidé žijící aktivním způsobem života jsou spokojenější než lidé bez zájmů.

H4: Senioři, kteří mají časté sociální kontakty s přáteli nebo rodinou jsou spokojenější než senioři žijící izolovaně.

H5: Lidé mající domácího mazlíčka, resp. psa nebo kočku, vykazují vyšší míru celkové životní spokojenosti než ti, kteří ho nemají.

5.2 Aplikovaná metodika

V praktické části práce byla zvolena metoda kvantitativně orientovaného výzkumu s technikou strukturovaného dotazníku. Jedná se o téma, které vyžaduje výzkum mezi větším počtem respondentů a v krátkém časovém úseku. Kvalitativní výzkum by byl sice zajímavý, ale velice časově náročný a pro účel výzkumu této práce proto nevhodný.

Jako výzkumná technika byl zvolen standardizovaný Dotazník životní spokojenosti (DŽS) od autorů Jochena Fahrenberga, Michaela Myrteka, Jörga Schumachera a Elmara Brählera. Tento dotazník vznikl v Německu a byl standardizován na vzorku 2870 osob. U nás ho do češtiny přeložili Kateřina Rodná a Tomáš Rodný a v roce 2001 ho vydala firma Testcentrum v Praze.

DŽS je rozdělen do deseti oblastí lidského života – 1. Zdraví, 2. Práce a zaměstnání, 3. Finanční situace, 4. Volný čas, 5. Manželství a partnerství, 6. Vztah k vlastním dětem, 7. Vlastní osoba, 8. Sexualita, 9. Přátelé, známí a příbuzní a 10. Bydlení. V každé oblasti je sedm tvrzení, ke kterým se respondenti vyjadřují pomocí sedmistupňové Likertovy škály, od velmi nespokojen(a), až po velmi spokojen(a). Podle své odpovědi dostanou určitý počet bodů (1 bod - velmi nespokojen(a), 2 body - nespokojen(a), 3 body - spíše

nespokojen(a), 4 body - ani nespokojen(a) ani spokojen(a), 5 bodů - spíše spokojen(a), 6 bodů - spokojen(a), 7 bodů - velmi spokojen(a)), který se za celou oblast sečte. Čím vyšší počet bodů v jednotlivé oblasti respondent získá, tím je míra jeho životní spokojenosti za tuto oblast vyšší a naopak. Výsledná skóre v jednotlivých oblastech se sečtou a vypočítá se index tzv. celkové životní spokojenosti. Životní spokojeností se přitom myslí individuální posouzení minulých a současných životních podmínek a perspektivy do budoucnosti.

V oblastech Práce a zaměstnání (PAZ), Manželství a partnerství (MAN) a Vztah k vlastním dětem (DET), často chybějí data (jsou to oblasti nepovinné, v případě, že respondent nepracuje, nemá partnera nebo děti), proto se do celkové hodnoty životní spokojenosti nezahrnují.

Součástí dotazníku je také vyplnění demografických údajů - informace o pohlaví, věku, dosaženém vzdělání, rodinném stavu, formě zaměstnání, uspořádání domácnosti, zaměstnání a zda respondent vlastní nějakého domácího mazlíčka. Tyto údaje se však do celkového skóre nezapočítávají.

DŽS je určen pro dospělé a děti od 14 let. Jeho vyplnění zabere v průměru 5-10 minut a používá se záznamových archů. Výsledné skóre se pak porovnávají se staninovými normami (tzn. středními hodnotami), které jsou součástí manuálu DŽS. Pokud se v dotazníku objevilo více nezodpovězených dotazů (mimo nepovinné oblasti), byl vyřazen z vyhodnocovaného souboru.

Data byla zpracována v programu Microsoft Excel 2010 do přehledných tabulek a grafů. Následně byla vyhodnocena také v tomto programu.

Demografická data byla zpracována univariační analýzou, byla použita metoda absolutní a relativní četnosti. Bivariační analýza pak byla použita při vyhodnocování míry životní spokojenosti v jednotlivých škálách DŽS celého souboru, mužů a žen dle jednotlivých věkových kategorií. Při komparaci výsledků výzkumného souboru s normami bylo použito středních hodnot a standardních odchylek. Standardní odchylka normy a střední hodnota normy pro jednotlivá životní období byla počítána u mladší dospělosti podle hodnot pro věk 26 – 35 let, u starší dospělosti jako průměr hodnot pro 46 – 55 let a 55 – 65 let, u raného stáří jako průměr hodnot pro 56 -65 let a 66 – 75 let. Pro celý soubor byl u těchto životních období brán opět průměr z hodnot pro muže a ženy.

Při analýze životní spokojenosti osob žijících aktivním způsobem života bylo bráno v úvahu kritérium míry spokojenost s volným časem (VLC). Pokud hodnota spokojenosti dosáhla podle stanin úrovně 5 a výše, byli tito respondenti považováni za osoby spokojené se svým volným časem. To samé pravidlo bylo uplatněno při komparaci uspokojivých sociálních kontaktů osob raného stáří. Zde byla kritériem úroveň spokojenosti dle stanin 5 a výše u škály přátelé, známí a příbuzní (PZP).

5.3 Průběh a organizace výzkumu

K získání potřebných údajů a informací bylo při výzkumu použito techniky standardizovaného dotazníku, konkrétně Dotazníků životní spokojenosti (2001).

Sběr dat probíhal v období ledna až února 2014. Dotazníky byly distribuovány on-line prostřednictvím internetu, mailů a facebooku. Data byla sesbírána prostřednictvím on-line systému, ve kterém byl dotazník vytvořen. Tím také byla zaručena anonymita respondentů.

Celkem bylo sesbíráno 174 dotazníků. Kvůli chybám nebo nedostatečnému vyplnění byly 4 dotazníky vyřazeny ze zpracování. Zbýlých 170 bylo použito k vyhodnocení.

5.4 Výzkumný vzorek

Jako výběrový soubor pro výzkum byl zvolen vzorek populace¹¹⁰ náhodným výběrem ve spektru společnosti. Jsou zde zastoupeni ženy i muži, věkových kategorií od 20 let, každého stupně dosaženého vzdělání, studenti, zaměstnanci, podnikatelé, nezaměstnaní i důchodci, osoby svobodné, rozvedené, seždané i ovdovělé, které žijí buď samy, nebo společně s partnerem. V dotazníku také bylo zjišťováno, zda respondenti mají nebo nemají nějakého domácího mazlíčka, resp. psa nebo kočku. Tato informace v originální verzi DŽS není požadována. Byla doplněna pro účely této práce.

¹¹⁰ WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, s. 31

Pohlaví

Do výzkumu se zapojilo 170 respondentů, z toho 105 žen a 65 mužů, znázorněno v tabulce (Tab. 2).

Tab. 2 Zastoupení jednotlivých pohlaví ve výzkumném souboru.

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	65	38,24%
Ženy	105	61,76%
Celkem	170	100,00%

Věkové kategorie

Celý soubor respondentů byl rozdělen do čtyř období života člověka – mladé dospělosti (20 – 35 let), střední dospělosti (36 – 45 let), starší dospělosti (46 – 60 let) a raného stáří (61 – 75 let). V tabulce (Tab. 3) je uveden přehled jednotlivých věkových kategorií za celý soubor i dle jednotlivých pohlaví.

Tab. 3. Zastoupení věkových kategorií (období života) ve výzkumném souboru.

Období života	Celý soubor		Muži		Ženy	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Mladší dospělost	52	30,59%	19	29,23%	33	31,43%
Střední dospělost	54	31,76%	18	27,69%	36	34,29%
Starší dospělost	39	22,94%	14	21,54%	25	23,81%
Rané stáří	25	14,71%	14	21,54%	11	10,48%
Celkem	170	100,00%	65	100,00%	105	100,00%

Nejpočetnější skupinou bylo období střední dospělosti, do které patřilo celkem 54 respondentů (31,76%), pak mladší dospělost, která byla zastoupena 52 respondenty (30,59%), následovala skupina patřící do starší dospělosti, kde bylo 39 respondentů (22,94%) a nejméně zastoupená, s 25 účastníky (14,71%), byla skupina v období raného stáří.

Vzdělání

Jednou z otázek DŽS bylo nejvyšší dosažené vzdělání. Nejpočetnější byla skupina vysokoškoláků – celkem 90 respondentů (52,94%), pak s ukončeným středoškolským vzděláním – 54 dotázaných (31,76%). Vyučení s maturitou uvedlo 8 respondentů, tj. (4,71%) a vyučeno 18 (10,59%) účastníků výzkumu. V tabulce (Tab. 4) je uveden přehled za celý soubor i dle jednotlivých pohlaví.

Tab. 4 Úroveň dosaženého vzdělání výzkumného souboru.

Dosažené vzdělání	Celý soubor		Muži		Ženy	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vyučen	18	10,59%	12	18,46%	6	5,71%
Vyučen s maturitou	8	4,71%	7	10,77%	1	0,95%
Ukončené středoškolské	54	31,76%	14	21,54%	40	38,10%
Ukončené vysokoškolské	90	52,94%	32	49,23%	58	55,24%
Celkem	170	100,00%	65	100,00%	105	100,00%

Rodinný stav a uspořádání domácnosti

V DŽS byl zjišťován i rodinný stav a uspořádání domácnosti. Nejvíce respondentů bylo sezdaných (vdaná/ženatý) – celkem 103 (60,59%). Pak následovala skupina svobodných dotazovaných 36 (21,18%) a rozvedených dotazovaných 28 (16,47%). Pouze 3 respondentky uvedly, že jsou vdovy (1,76%). V tabulce (Tab. 5) je uveden přehled za celý soubor i dle jednotlivých pohlaví.

Tab. 5. Rodinný stav účastníků výzkumného souboru.

Rodinný stav	Celý soubor		Muži		Ženy	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Svobodná/ý	36	21,18%	13	20,00%	23	21,90%
Vdaná/ženatý	103	60,59%	43	66,15%	60	57,14%
Rozvedená/ý	28	16,47%	9	13,85%	19	18,10%
Vdova	3	1,76%	0	0,00%	3	2,86%
Celkem	170	100,00%	65	100,00%	105	100,00%

I když jsou skupiny svobodných a rozvedených respondentů početné, ne každý z nich žije sám. Proto bylo také zjišťováno, zda žijí v domácnosti s partnerem nebo sami. Na tuto otázku uvedlo 25 dotazovaných (14,71%), že žijí sami a 145 respondentů (85,29%) uvedlo, že žije v domácnosti s partnerem. V tabulce (Tab. 6) je uveden přehled za celý soubor i dle jednotlivých pohlaví.

Tab. 6. Uspořádání domácnosti respondentů výzkumného souboru.

Uspořádání domácnosti	Celý soubor		Muži		Ženy	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žijící s partnerem	145	85,29%	59	90,77%	86	81,90%
Žijící sám/a	25	14,71%	6	9,23%	19	18,10%
Celkem	170	100,00%	65	100,00%	105	100,00%

Zaměstnání

Další otázka, která byla obsažena v DŽS, zjišťovala, zda jsou respondenti zaměstnanci, zda pracují ve své firmě nebo jsou v domácnosti, důchodu, studují či jsou nezaměstnaní.

Ve výzkumném souboru byl zastoupen pouze 1 nezaměstnaný (0,6%) a 1 studentka (0,6%), 4 dotazovaní byli v domácnosti (2,35%), 23 jich bylo v důchodu (13,53%). Nejpočetněji byli zastoupeni zaměstnanci 118 (69,41%) a zbylých 23 respondentů (13,53%) byly osoby pracující ve vlastní firmě. V tabulce (Tab. 7) je uveden přehled za celý soubor i dle jednotlivých pohlaví.

Tab. 7. Rozdělení podle druhu zaměstnání.

Zaměstnání	Celý soubor		Muži		Ženy	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Zaměstnanec	118	69,41%	40	61,54%	78	74,29%
OSVČ	23	13,53%	11	16,92%	12	11,43%
V domácnosti	4	2,35%	0	0,00%	4	3,81%
Student/ka	1	0,59%	0	0,00%	1	0,95%
V důchodu	23	13,53%	13	20,00%	10	9,52%
Nezaměstnaný	1	0,59%	1	1,54%	0	0,00%
Celkem	170	100,00%	65	100,00%	105	100,00%

Domácí mazlíček

Poslední otázkou DŽS, která zjišťovala demografická data, bylo zjištění, zda respondenti vlastní nějakého domácího mazlíčka, resp. psa nebo kočku.

Z celkového počtu respondentů jich 87 (51,18%) nevlastnilo žádné domácí zvíře a 83 dotázaných (48,82%) odpovědělo, že mají doma psa nebo kočku, někteří dokonce obojí. V tabulce (Tab. 8) je uveden přehled za celý soubor i dle jednotlivých pohlaví.

Tab. 8. Přítomnost domácího mazlíčka ve výzkumném souboru.

Domácí mazlíček	Celý soubor		Muži		Ženy	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pes/kočka	83	48,82%	31	47,69%	52	49,52%
Ne	87	51,18%	34	52,31%	53	50,48%
Celkem	170	100,00%	65	100,00%	105	100,00%

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole jsou uvedeny výsledky výzkumu. Pro zjištění životní spokojenosti respondentů v jednotlivých oblastech života byl použit Dotazník životní spokojenosti autorů J. Fahrenberga, M. Myrteka, J. Schumachera a E. Brählera. Výsledky jednotlivých oblastí jsou seřazeny do přehledných tabulek, ve kterých je uvedena střední hodnota, minimální hodnota, maximální hodnota a směrodatná odchylka. Směrodatná odchylka nám ukazuje průměrnou míru, o niž se každé číslo od střední hodnoty odlišuje – míru rozptylu.¹¹¹

Každá oblast (škála) je vyhodnocena jak za celý výzkumný soubor, tak i za jednotlivé věkové kategorie. Výsledky jsou porovnány s normami dle stanin v DŽS za použití střední hodnoty a směrodatné odchylky. V tabulce je uvedena také nejnižší a nejvyšší hodnota, kterou respondenti té, které věkové kategorie uvedli, ale i za celý soubor. V grafech je pak uvedeno srovnání spokojenosti mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých generací.

6.1 Výstupy z Dotazníku životní spokojenosti (DŽS)

V DŽS byli respondenti dotazováni na svoji subjektivní spokojenost v jednotlivých oblastech života. Výstupy jsou rozděleny a popsány podle jednotlivých částí dotazníku.

Zdraví - ZDR

Osoby s vysokou hodnotou v této škále jsou spokojeny se svým celkovým zdravotním stavem, se svou duševní i tělesnou kondicí, se svou fyzickou výkonností a odolností proti nemocem.

V tabulce (Tab. 9) je znázorněna spokojenost se zdravím. V našem celkovém souboru respondentů, dosahovala průměrná spokojenost se zdravím hrubého skóre 35,28, což je podle stanin střední hodnota spokojenosti (4), kterou dosahuje průměrně 17% populace. Nejvyšší míru spokojenosti se zdravím jsme zaznamenali u osob střední dospělosti (35,78), pak následovaly osoby mladší dospělosti (35,44), starší dospělosti

¹¹¹ WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, s. 75

(35,1) a nejnižší míru spokojenosti se zdravím vykazovaly osoby v raném stáří (34,16). Nejnižší hodnota, která byla uvedena, byla 13 bodů od respondenta starší dospělosti a respondent z mladší dospělosti uvedl nejvyšší hodnotu 49. Dotazovaní raného stáří mají nejmenší rozptyl, pouze 5,84 bodu.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, -5,01 bodu, byl u respondentů mladší dospělosti. Hrubé skóre 35,44 odpovídá hodnotě staniny 3, což je horní pásmo nízké spokojenosti. Je zarážející, že zrovna respondenti ve věku 20 – 35 let, jsou nespokojeni se svým zdravím. V tomto věku by se mělo jednat relativně o nejzdravější populaci.

Tab. 9. Spokojenost se zdravím – celý výzkumný soubor.

Zdraví	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	40,45	35,44	17	49	6,55	7,68
Střední dospělost	38,89	35,78	20	48	6,79	6,99
Starší dospělost	36,98	35,10	13	46	7,38	7,84
Rané stáří	35,50	34,16	22	45	7,52	5,84
Celý soubor	38,17	35,28	13	49	7,46	7,28

V následující tabulce (Tab. 10) je znázorněna spokojenost se zdravím mužů. V souboru mužů, dosahovala průměrná spokojenost se zdravím hrubého skóre 36,4, což je podle stanin střední hodnota spokojenosti, kterou dosahuje průměrně 17% populace. Nejvyšší míru spokojenosti se zdravím u mužů jsme zaznamenali u osob mladší dospělosti (39,42), pak následovaly osoby starší dospělosti (36,43), střední dospělosti (36,42) a nejnižší míru spokojenosti se zdravím vykazovali muži v raném stáří (32,93). Nejnižší hodnota, která byla uvedena, byla 15 bodů od respondenta starší dospělosti a respondenti mladší a střední dospělosti uvedli nejvyšší hodnotu 48.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, -2,66 bodu, byl u respondentů raného stáří. Celý soubor mužů vykazuje nižší hrubé skóre ve srovnání s normou o -2,19 bodů.

Tab. 10. Spokojenost se zdravím – muži.

Zdraví - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	41,07	39,42	29	48	6,06	4,80
Střední dospělost	39,07	36,42	21	48	7,03	7,36
Starší dospělost	37,07	36,43	15	46	7,36	7,82
Rané stáří	35,59	32,93	22	44	7,44	5,39
Celý soubor	38,59	36,40	15	48	7,30	6,77

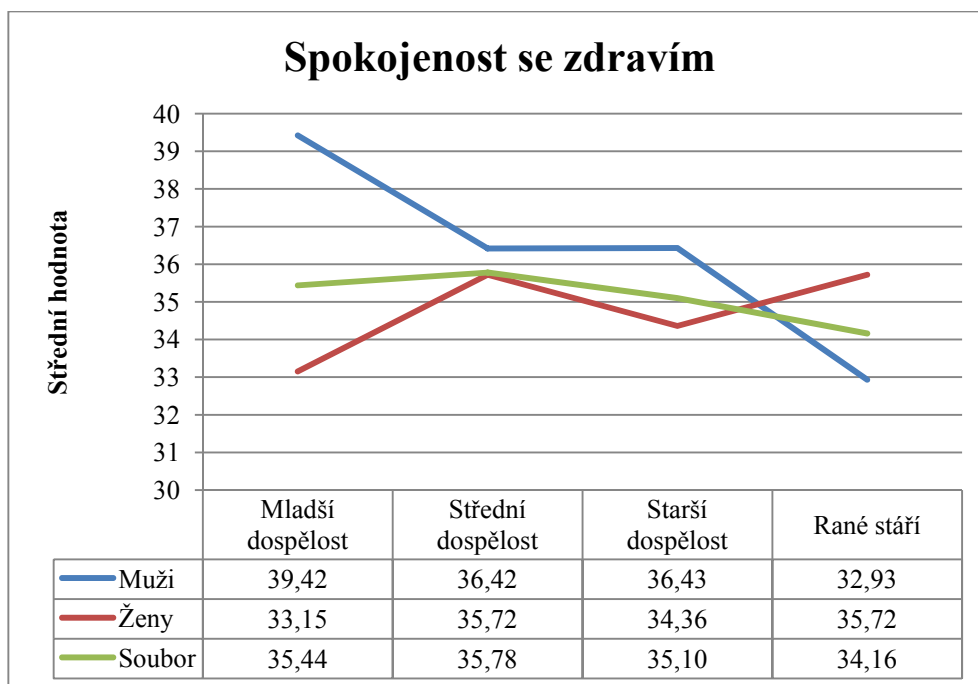
V následující tabulce (Tab. 11) je znázorněna spokojenost se zdravím žen. V souboru žen, dosahovala průměrná spokojenost se zdravím hrubého skóre 34,59, což je podle stanin střední hodnota spokojenosti, kterou dosahuje průměrně 17% populace. Nejvyšší míru spokojenosti se zdravím u žen jsme zaznamenali shodně u osob střední dospělosti a raného stáří (35,72), pak následovaly osoby starší dospělosti (34,36), nejnižší míru spokojenosti se zdravím vykazovaly ženy mladší dospělosti (33,15). Nejnižší hodnota, která byla uvedena, byla 13 bodů od respondentky starší dospělosti a respondentka mladší dospělosti uvedla nejvyšší hodnotu 49.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, -6,69 bodu, byl u respondentek mladší dospělosti. Naopak ženy raného stáří dosáhly o +0,31 bodu vyššího skóre, než udává norma. Celý soubor žen vykazuje nižší hrubé skóre ve srovnání s normou o -3,17 bodů.

Tab. 11. Spokojenost se zdravím – ženy.

Zdraví - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	39,84	33,15	17	49	7,04	8,07
Střední dospělost	38,72	35,72	20	46	6,54	6,89
Starší dospělost	36,89	34,36	13	45	7,40	7,76
Rané stáří	35,41	35,72	25	45	7,60	6,02
Celý soubor	37,76	34,59	13	49	7,61	7,49

V grafu (Obr. 2) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti se zdravím jednotlivých věkových kategorií mužů, žen a celého souboru.



Obr. 2. Srovnání spokojenosti se zdravím dle věku.

Práce a zaměstnání – PAZ

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svou pozicí v zaměstnání, se svými úspěchy a s možnostmi vzestupu. Pozitivně hodnotí jistotu své profesionální budoucnosti a jsou spokojeny s mírou požadavků a zátěže v zaměstnání.

Oblast práce a zaměstnání nebývá zahrnuta do hodnocení celkové životní spokojenosti, protože DŽS je určen také pro děti od 14 let, kteří dosud žádné zaměstnání neměli. V našem souboru, kde byli respondenti od 20 let, již všichni byli zaměstnaní. I jedna studentka, která do poznámky uvedla, že vedle studia také částečně pracuje.

Následující tabulka (Tab. 12) zobrazuje spokojenost s prací a zaměstnáním. Střední hodnota celého souboru respondentů dosahuje 35,36 bodů hrubého skóre. Toto skóre představuje podle norem střední hodnotu spokojenosti (5), které dosahuje 20% populace. Oproti spokojenosti se zdravím, jsou nejspokojenější skupinou osoby raného stáří, která dosahuje v průměru 37,56 bodů. Pak jsou spokojeni mladší dospělí, kteří dosahují 36,33 bodů, starší dospělí 34,54 a nejméně spokojení jsou střední dospělí s 34,02 body. Nejnižší hodnota uvedená respondentem byla 11 bodů a uvedl ji dotazovaný ze skupiny

starší dospělosti a nejvyšší hodnota 49 bodů byla uvedena u respondenta ze skupiny mladší dospělosti. Dotazovaní raného stáří mají nejmenší rozptyl, pouze 4,61 bodu a největší rozptyl mají respondenti starší dospělosti, 8,4 bodu.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, +5,79 bodu, dosáhli respondenti raného stáří, kteří jsou více spokojeni s prací a zaměstnáním než udává norma. Naopak respondenti mladší dospělosti udávají o -4,12 bodu nižší míru spokojenosti, než udává norma. Větší spokojenosti dosahují také respondenti starší dospělosti. Celý soubor pak vykazuje vyšší hrubé skóre ve srovnání s normou o +0,24 bodů.

Tab. 12. Spokojenost s prací a zaměstnáním – celý výzkumný soubor.

Práce a zaměstnání	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	40,45	36,33	15	49	8,37	7,03
Střední dospělost	35,75	34,02	16	48	8,32	7,22
Starší dospělost	33,89	34,54	11	48	9,39	8,40
Rané stáří	31,77	37,56	28	44	9,14	4,61
Celý soubor	35,12	35,36	11	49	8,85	7,26

V tabulce (Tab. 13) je znázorněna spokojenost mužů s prací a zaměstnáním. V souboru mužů, dosahovala průměrná spokojenost s prací a zaměstnáním hrubého skóre 37,4, což je podle stanin střední hodnota spokojenosti, kterou dosahuje průměrně 17% populace. Nejvyšší míru spokojenosti s prací a zaměstnáním u mužů jsme zaznamenali u osob mladší dospělosti (40), pak následovali muži starší dospělosti (37,64), raného stáří (36,86) a nejnižší míru spokojenosti s prací a zaměstnáním vykazovali muži střední dospělosti (35,37). Nejnižší hodnota, která byla uvedena, byla 16 bodů od respondenta střední dospělosti a kromě mužů raného stáří uvedli všechny věkové kategorie mužů nejvyšší hodnotu 48. Muži raného stáří však mají nejmenší rozptyl, pouze 4,88 bodu.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, +4,21 bodu, byl u mužů raného stáří. Celý soubor mužů vykazuje vyšší hrubý skór ve srovnání s normou o +1,67 bodů.

Tab. 13. Spokojenost s prací a zaměstnáním – muži.

Práce a zaměstnání - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	36,95	40,00	30	48	7,75	4,82
Střední dospělost	36,05	35,37	16	48	8,51	8,47
Starší dospělosti	34,14	37,64	21	48	9,65	7,57
Rané stáří	32,65	36,86	28	44	9,61	4,88
Celý soubor	35,73	37,40	16	48	8,80	6,84

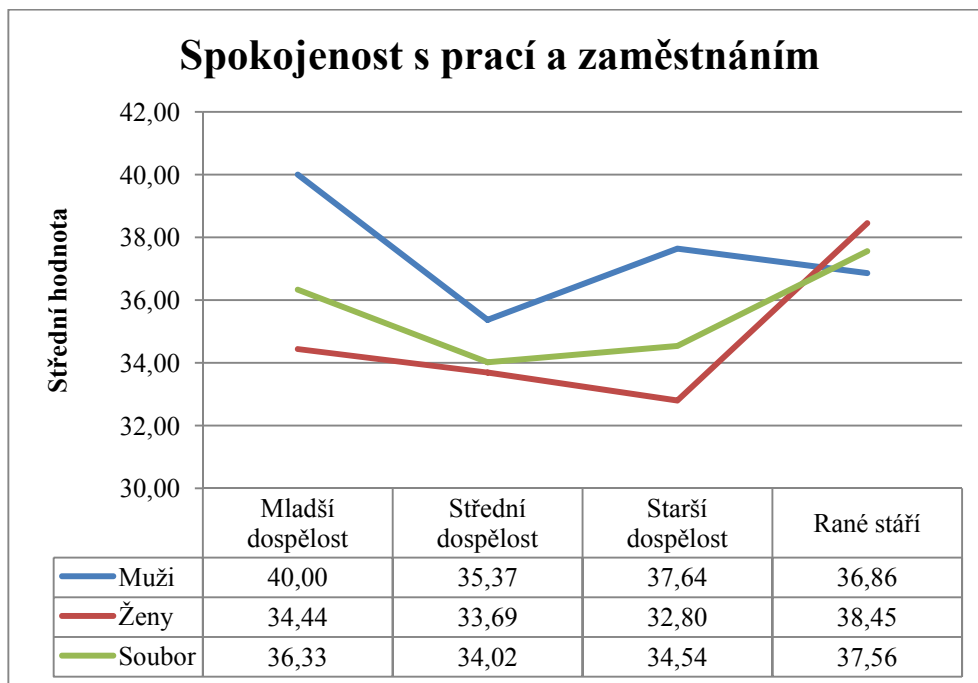
V tabulce (Tab. 14) je znázorněna spokojenost žen s prací a zaměstnáním. V souboru žen, dosahovala průměrná spokojenost s prací a zaměstnáním hrubého skóre 34,21, což je podle stanin střední hodnota spokojenosti, kterou dosahuje průměrně 17% populace. Nejvyšší míru spokojenosti s prací a zaměstnáním jsme zaznamenali u žen raného stáří (38,45), pak následovaly ženy mladší dospělosti (34,44), střední dospělosti (33,69) a nejnižší míru spokojenosti s prací a zaměstnáním vykazovaly ženy starší dospělosti (32,8). Nejnižší hodnota, která byla uvedena, byla 11 bodů od respondentky starší dospělosti a nejvyšší hodnotu 49 uvedla žena mladší dospělosti. Také ženy raného stáří mají nejmenší rozptyl, pouze 4,07 bodu.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, +7,56 bodu, byl u žen raného stáří. Celý soubor mužů vykazuje nižší hrubé skóre ve srovnání s normou o -0,31 bodu.

Tab. 14. Spokojenost s prací a zaměstnáním – ženy.

Práce a zaměstnání - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	34,56	34,44	15	49	8,99	7,22
Střední dospělost	35,50	33,69	23	47	8,13	6,69
Starší dospělosti	33,64	32,80	11	44	9,12	8,34
Rané stáří	30,89	38,45	30	44	8,67	4,07
Celý soubor	34,52	34,21	11	49	8,91	7,25

V grafu (Obr. 3) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti s prací a zaměstnáním mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií.



Obr. 3. Spokojenost s prací a zaměstnáním ve srovnání s normami – ženy.

Finanční situace – FIN

Osoby s vysokou škálovou hodnotou považují svůj příjem, výši svého majetku a svůj životní standard za uspokojující. To platí také pro zajištění existence, možnost výdělku v budoucnosti a zajištění ve stáří. Tomu odpovídá spokojenost s finančními možnostmi rodiny.

V oblasti spokojenosti s finanční situací dosáhl celý soubor průměrné hodnoty 31,66 bodů. Podle stanin je to hodnota střední spokojenosti (4), kterou dosahuje 17% populace. V této oblasti jsme zaznamenali největší rozdíl mezi skupinou spokojených a nespokojených osob. Nejvíce spokojená se svou finanční situací byla skupina osob raného stáří, která dosáhla hodnoty 34,64 bodů (17% populace) a nejméně spokojená byla skupina respondentů starší dospělosti. Ta měla průměrné hrubé skóre 29,49. Zajímavé bylo zjištění, že podle norem respondenti v tomto období života, ale v rozmezí 46 – 55 let se zařadili do skupiny osob s nízkou spokojeností v této oblasti, která tvoří 12% populace, ale v rozmezí 56-60 let již patřili mezi osoby se střední

spokojeností, která tvoří 20% populace. Nejnižší uvedená hodnota byla 9 bodů. Tu uvedl respondent právě ze skupiny životního období starší dospělosti. Nejvyšší hodnotu 49 bodů, uvedl naopak respondent mladší dospělosti, viz tabulka (Tab. 15).

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, -4,64 bodu, dosáhli respondenti starší dospělosti, kteří jsou nejméně spokojeni s prací a zaměstnáním. Naopak respondenti raného stáří udávají pouze o -0,28 bodu nižší míru spokojenosti, než udává norma. Celý soubor pak vykazuje nižší hrubé skóre ve srovnání s normou o -2,33 bodů. V této oblasti nebyla vzhledem k normám žádná věková skupina výzkumného souboru spokojenější.

Tab. 15. Spokojenost s finanční situací – celý výzkumný soubor.

Finance	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	33,50	32,56	14	49	8,51	7,78
Střední dospělost	34,14	30,98	12	45	9,11	7,51
Starší dospělosti	34,13	29,49	9	48	8,85	9,04
Rané stáří	34,92	34,64	22	46	7,96	6,36
Celý soubor	33,99	31,66	9	49	8,63	7,99

V oblasti spokojenosti s finanční situací dosáhl soubor mužů průměrné hodnoty 34,08 bodů. Nejvíce spokojená se svou finanční situací byla skupina mužů mladší dospělosti, která dosáhla hodnoty 37,42 bodů, podle stanin (6) - (17% populace) a nejméně spokojená byla skupina respondentů starší dospělosti. Ta měla průměrné hrubé skóre 31,21. Nejnižší uvedená hodnota byla 12 bodů. Tu uvedl respondent ze skupiny životního období střední dospělosti. Nejvyšší hodnotu 49 bodů, uvedl naopak respondent mladší dospělosti, viz tabulka (Tab. 16).

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, +3,79 bodu, dosáhli respondenti mladší dospělosti, kteří jsou nejvíce spokojeni se svou finanční situací. Naopak respondenti raného stáří, udávají pouze o +0,1 bodu vyšší míru spokojenosti, než udává norma. Celý soubor pak vykazuje vyšší hrubé skóre ve srovnání s normou o +0,15 bodů. V této oblasti nebyla vzhledem k normám spokojenější pouze skupina střední a starší dospělosti.

Tab. 16. Spokojenost s finanční situací - muži.

Finance - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	33,63	37,42	23	49	8,63	6,33
Střední dospělost	33,99	32,74	12	48	9,31	8,59
Starší dospělosti	33,71	31,21	14	48	9,25	9,65
Rané stáří	35,11	35,21	24	46	7,88	6,80
Celý soubor	33,93	34,08	12	49	8,84	8,14

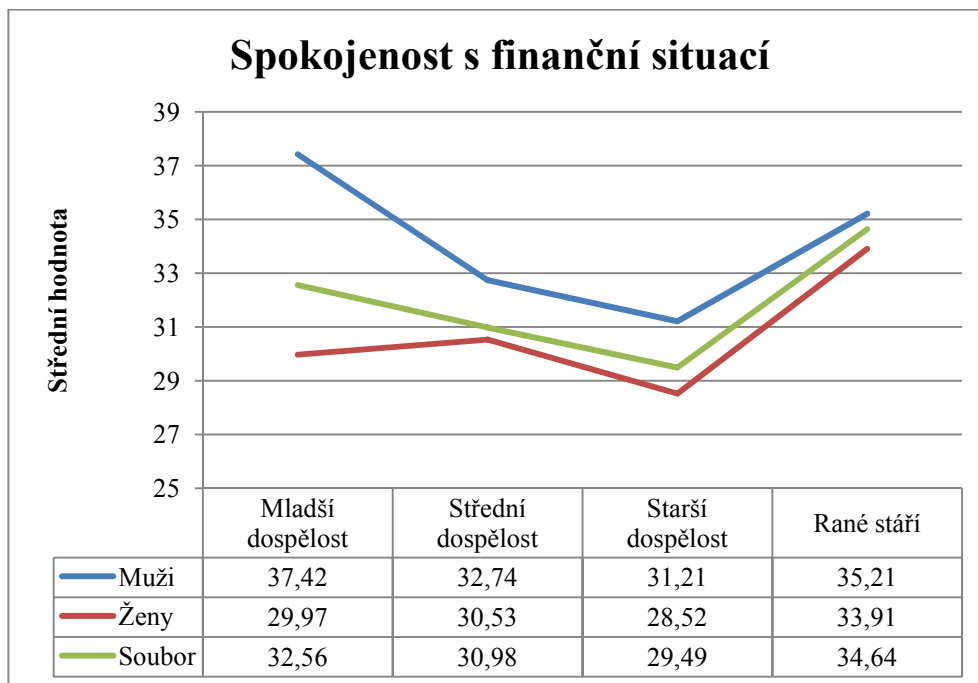
V oblasti spokojenosti s finanční situací dosáhl soubor žen průměrné hodnoty 30,23 bodů. V porovnání s muži jsou ženy daleko méně spokojené se svou finanční situací. Nejvíce spokojená se svou finanční situací byla skupina žen raného stáří, která dosáhla hodnoty 33,91 bodů, podle stanin (4) - (17% populace) a nejméně spokojená byla skupina žen starší dospělosti. Ta měla průměrné hrubé skóre 28,52. Nejnižší uvedená hodnota byla 9 bodů a nejvyšší 46 bodů. Obě tyto hodnoty uvedly respondentky ze skupiny životního období starší dospělosti, viz tabulka (Tab. 17).

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, -5,03 bodu, dosáhly respondentky starší dospělosti, které jsou nejméně spokojené se svou finanční situací. Naopak respondentky raného stáří udávají pouze o -0,82 bodu nižší míru spokojenosti, než udává norma. Celý soubor vykazuje nižší hrubý skóre ve srovnání s normou o -3,83 bodů. V této oblasti nebyla vzhledem k normám spokojenější žádná věková kategorie žen, na rozdíl od mužů.

Tab. 17. Spokojenost s finanční situací – ženy.

Finance - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	33,37	29,97	14	44	8,35	7,13
Střední dospělost	34,3	30,53	16	43	8,91	7,2
Starší dospělosti	33,55	28,52	9	46	8,35	8,53
Rané stáří	34,73	33,91	22	42	8,03	5,66
Celý soubor	34,06	30,23	9	46	8,43	7,53

V grafu (Obr. 4) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti s finanční situací jednotlivých věkových kategorií žen v porovnání s odpovídajícími normami.



Obr. 4. Spokojenost s finanční situací mužů, žen a celého souboru.

Volný čas – VLC

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny jak s délkou, tak s kvalitou svého volného času a své dovolené. Dobu, kterou mají k dispozici pro koníčky a pro blízké osoby, hodnotí pozitivně, stejně jako celkovou pestrost ve volném čase.

Následující tabulka (Tab. 18) nám udává spokojenost s volným časem. Výzkumný soubor jako celek dosáhl střední hodnoty hrubého skóre 34,07. Tato hodnota vyjadřuje střední míru spokojenosti a podle norem (4) ji dosahuje 17% populace. V této oblasti skupiny mladší (33,63), střední (33,03) a starší dospělosti (32,61) uvádějí srovnatelnou míru spokojenosti. Míra spokojenosti mladší, střední a starší dospělosti je však nižší, než střední hodnota celého souboru. Naopak významně ji převyšuje skupina osob raného stáří, která uvádí střední hodnotu 39,41 bodů. To ji řadí do skupiny osob na horní hranici střední spokojenosti, kterou vykazuje 17% populace. Nejnižší hodnota 10 bodů byla uvedena dotazovaným ze střední dospělosti a nejvyšší hodnoty 49 bodů se vyskytovaly jak v mladší, tak i ve střední a starší dospělosti. Za zmínku stojí i to, že nejmenšího

rozptylu mezi středními a krajními hodnotami spokojenosti s volným časem dosahovali respondenti ze skupiny raného stáří – směrodatná odchylka je 3,39. V této věkové kategorii byla jako nejnižší hodnota uvedena 31 a nejvyšší 44.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, -3,92 bodu, dosáhli respondenti starší dospělosti, kteří jsou nejméně spokojeni s volným časem. Naopak respondenti raného stáří udávají o +2,13 bodu vyšší míru spokojenosti, než udává norma. Je to jediná věková kategorie, která je spokojenější než norma a nejspokojenější z celého souboru. Celý soubor pak vykazuje nižší hrubé skóre ve srovnání s normou o -2,01 bodů.

Tab. 18. Spokojenost s volným časem – celý výzkumný soubor.

Volný čas	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	35,00	33,63	14	49	7,54	7,79
Střední dospělost	34,97	33,03	10	49	7,84	9,34
Starší dospělosti	36,53	32,61	11	49	7,79	10,00
Rané stáří	37,28	39,41	31	44	8,07	3,39
Celý soubor	36,08	34,07	10	49	7,91	8,72

V tabulce (Tab. 19) vidíme výzkumný soubor mužů, který dosáhl hodnoty hrubého skóre 34,91. Tato hodnota vyjadřuje střední míru spokojenosti. Se spokojeností s volným časem jsou nejspokojenější muži raného stáří (39,21) a hned za nimi následují muži mladší dospělosti (35,79). Obě tyto skupiny jsou spokojenější, než udává norma. Naopak muži střední (33,42) a starší dospělosti (32) uvádějí nižší míru spokojenosti než norma. Nejnižší hodnota 11 bodů byla uvedena dotazovaným ze starší dospělosti a nejvyšší hodnoty 49 bodů se vyskytovaly jak v mladší, ale i ve střední dospělosti. Za zmínku stojí i to, že nejmenšího rozptylu mezi středními a krajními hodnotami spokojenosti s volným časem dosahovali opět respondenti ze skupiny raného stáří – směrodatná odchylka je 3,4, od normy se lišila o -4,96 bodu. V této věkové kategorii byla jako nejnižší hodnota uvedena 31 a nejvyšší 43.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, -4,57 bodu, dosáhli respondenti starší dospělosti, kteří jsou nejméně spokojeni s volným časem. Naopak respondenti raného stáří udávají o +2,09 bodu vyšší míru spokojenosti, než udává norma. Celý soubor pak vykazuje nižší hrubé skóre ve srovnání s normou o -1,21 bodů.

Tab. 19. *Spokojenost s volným časem – muži.*

Volný čas - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	35,06	35,79	17	49	7,59	7,71
Střední dospělost	34,52	33,42	18	49	7,71	8,54
Starší dospělosti	36,57	32,00	11	45	7,98	9,53
Rané stáří	37,12	39,21	31	43	8,36	3,40
Celý soubor	36,12	34,91	11	49	8,00	8,15

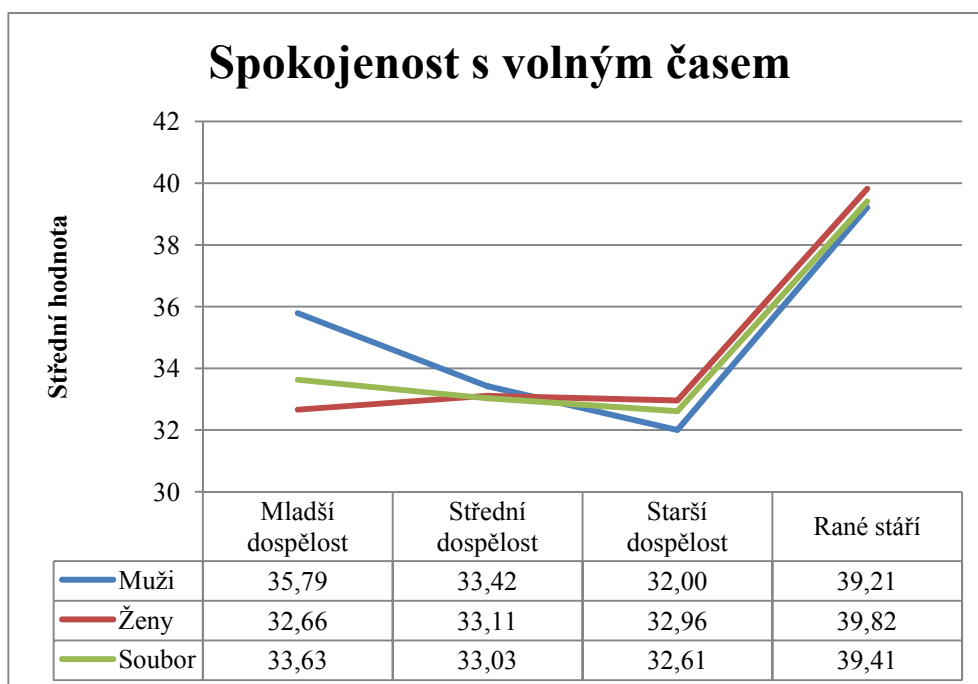
Tabulka (Tab. 20) uvádí spokojenost žen s volným časem, která dosáhla hodnoty hrubého skóre 33,64. Tato hodnota vyjadřuje střední míru spokojenosti. Se spokojeností s volným časem jsou nejspokojenější ženy raného stáří (39,82) a hned za nimi následují ženy střední dospělosti (33,11). Nejméně spokojené jsou ženy mladší dospělosti (32,66). Kromě žen raného stáří není ani jedna věková kategorie respondentek spokojenější než udává norma. Nejnižší hodnota 10 bodů byla uvedena dotazovanou ze střední dospělosti a nejvyšší hodnoty 49 bodů se vyskytovaly jak ve střední, ale i ve starší dospělosti. Nejmenšího rozptylu mezi středními a krajními hodnotami spokojenosti s volným časem dosahovali opět respondentky ze skupiny raného stáří – směrodatná odchylka je 3,35, od normy se lišila o -4,43 bodu. V této věkové kategorii byla jako nejnižší hodnota uvedena 33 a nejvyšší 44.

Největší rozdíl mezi normou a výzkumným souborem, -3,52 bodu, dosáhly ženy starší dospělosti, které jsou nejméně spokojeny s volným časem. Naopak respondentky raného stáří udávají o +2,38 bodu vyšší míru spokojenosti, než udává norma. Celý soubor pak vykazuje nižší hrubé skóre ve srovnání s normou o -2,41 bodů.

Tab. 20. Spokojenost s volným časem – ženy.

Volný čas - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	34,95	32,66	14	45	7,49	7,51
Střední dospělost	35,43	33,11	10	49	7,98	9,75
Starší dospělosti	36,48	32,96	15	49	7,6	10,24
Rané stáří	37,44	39,82	33	44	7,78	3,35
Celý soubor	36,05	33,64	10	49	7,82	9,01

V grafu (Obr. 5) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti s volným časem mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií.



Obr. 5. Spokojenost s volným časem mužů, žen a celého souboru.

Manželství a partnerství – MAN

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v podstatných aspektech svého manželství, resp. svého partnerského života spokojeny s požadavky, se společnými aktivitami, s partnerovou otevřeností, pochopením a ochotou pomáhat, s něžností a bezpečím.

Životní spokojenost v oblasti manželství a partnerství není zahrnuta do celkové životní spokojenosti, protože ne všichni respondenti žijí v partnerském vztahu. Výsledky srovnání jednotlivých skupin i celého souboru jsou proto do jisté míry zkresleny. I přesto si však provedeme stručné shrnutí výstupů.

V našem souboru je střední hodnota hrubého skóre 35,77 bodu, tzn., že je na spodní hranici střední úrovně spokojenosti (4). Této úrovně dosahuje 17% populace. Nejvyšší míru spokojenosti s manželstvím a partnerstvím vykazuje skupina respondentů střední dospělosti (38,03). Tím se řadí mezi osoby v nižším pásmu střední spokojenosti, které tvoří 17% populace. Naopak nejnižší míru spokojenosti udávají dotazovaní ze skupiny starší dospělosti 35,61 bodů. Přehled znázorňuje tabulka (Tab. 21).

Žádná věková kategorie celého výzkumného souboru nedosahuje hodnot ani na úrovni norem, tzn., že celý soubor je v manželství a partnerství méně spokojený než udávají normy, o -3,7 bodu. Největší rozdíl mezi normou a souborem (-3,98 bodu) vykazuje kategorie respondentů starší dospělosti, nejmenší pak kategorie střední dospělosti, pouze -0,79 bodu.

Tab. 21. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím – celý výzkumný soubor.

Manželství a partnerství	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	40,03	36,33	15	49	7,50	7,03
Střední dospělost	38,87	38,03	0	49	7,67	10,16
Starší dospělosti	39,59	35,61	0	47	7,33	10,42
Rané stáří	39,16	36,32	0	48	7,55	11,67
Celý soubor	39,47	35,77	0	49	7,52	12,68

Soubor mužů (Tab. 22) vykazuje v porovnání s celým souborem vyšší míru spokojenosti (38,46). Nejspokojenější skupinou jsou muži raného stáří (40) a nejméně spokojeni v partnerském životě jsou muži starší dospělosti (37,07).

Největší odchylku od normy, -3,98 bodu, vykazuje skupina respondentů starší dospělosti, nejmenší pak muži mladší dospělosti, pouze -0,69 bodu. Celý soubor mužů se od normy odchyluje o -1,71 bodu. I zde platí, že muži výzkumného souboru v žádné věkové kategorii nejsou spokojenější, než udávají normy.

Tab. 22. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím – muži.

Manželství a partnerství - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	40,06	39,37	0	49	7,35	10,87
Střední dospělost	38,88	37,74	0	49	7,69	10,96
Starší dospělosti	41,05	37,07	21	45	6,57	6,79
Rané stáří	40,96	40,00	32	48	6,67	4,29
Celý soubor	40,17	38,46	0	49	7,15	9,18

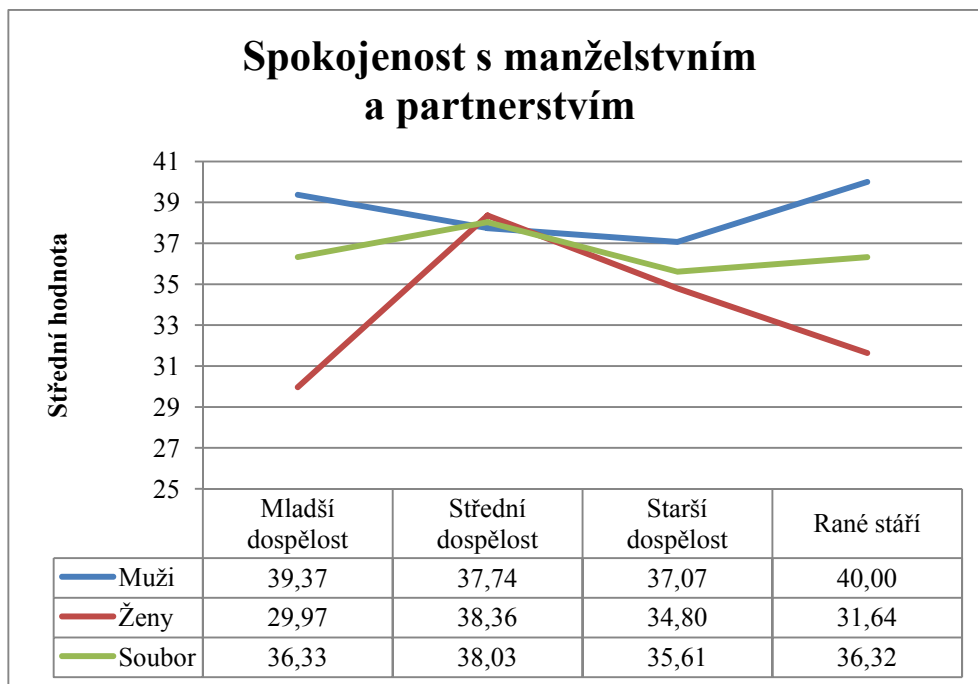
Soubor žen (Tab. 23) vykazuje v porovnání s celým souborem i se souborem mužů nižší míru spokojenosti, pouze 34,21 bodů. Nejspokojenější skupinou jsou ženy střední dospělosti (38,36) a nejméně spokojeny v partnerském životě jsou ženy mladší dospělosti (29,97).

Žádná věková kategorie žen, ani celý soubor žen neudává vyšší spokojenost s manželstvím a partnerstvím než normy. Největší odchylku od normy, -9,87 bodu, uvádí respondentky mladší dospělosti a nejmenší odchylku od normy udávají ženy střední dospělosti, pouze o -0,5 bodu.

Tab. 23. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím – ženy.

Manželství a partnerství - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	39,84	29,97	0,00	49,00	7,66	17,78
Střední dospělost	38,86	38,36	12,00	49,00	7,86	9,61
Starší dospělosti	38,13	34,80	0,00	47,00	8,08	11,91
Rané stáří	37,36	31,64	0,00	45,00	8,43	15,71
Celý soubor	38,77	34,21	0,00	49,00	7,90	14,20

V grafu (Obr. 6) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti s manželstvím a partnerstvím mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií.



Obr. 6. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím mužů, žen a celého souboru.

Vztah k vlastním dětem - DET

Osoby s vysokou škálovou hodnotou hodnotí vztahy k vlastním dětem celkově pozitivně. Jsou spokojeny se svým vlivem na děti, se společnými aktivitami a s tím, jak si jich děti cení.

Stejně jako v oblasti manželství a partnerství, tak i v oblasti vztahu k vlastním dětem nemohli všichni respondenti odpovídat. Proto ani tato oblast nebývá zahrnuta do hodnocení celkové životní úrovně. My si však i tuto oblast stručně shrneme, i když výsledky budou do jisté míry zkreslené.

Celý soubor dosahuje průměrné hodnoty spokojenosti 30,96, což je nízká míra spokojenosti (3), které dosahuje 12% populace. Nejnižšího hrubého skóre 33,27 a zároveň největší směrodatné odchylky 16,13 dosahovali respondenti ve věkové kategorii mladší dospělosti. Největšího skóre 40,52, podle norem střední hranice střední spokojenosti a dosahuje ji 20% populace, a nejnižšího rozptylu 5,01 dosahovali dotazovaní ze skupiny raného stáří. Ti také uváděli jako nejnižší hodnotu 28 a nejvyšší 47. V ostatních věkových kategoriích byla uváděna nejnižší hodnota 0 a nejvyšší 49, viz tabulka (Tab. 24).

Největší normy odchylku od normy, -6,76 bodu, vykazuje skupina respondentů mladší dospělosti, nejmenší pak dotazovaní raného stáří, +1,43 bodu. Tato skupina byla jako jediná spokojenější se svým vztahem k vlastním dětem, než norma. Celý výzkumný soubor se od normy odchyluje o -6,56 bodu, což je výrazně nižší míra spokojenost v této oblasti.

Tab. 24. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem – celý výzkumný soubor.

Děti	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	40,05	33,27	0	49	6,25	16,13
Střední dospělost	38,32	35,18	0	49	6,96	14,67
Starší dospělosti	39,07	36,59	0	49	6,87	10,88
Rané stáří	39,09	40,52	28	47	6,49	5,01
Celý soubor	37,52	30,96	0	49	6,77	17,80

Soubor mužů (Tab. 25) vykazuje v porovnání s celým souborem pouze nepatrně vyšší míru spokojenosti v této oblasti (31,2). Nejspokojenější skupinou jsou muži raného stáří (38,93) a vykazují také nejmenší rozptyl, pouze 5,46 bodu. Naopak nejméně spokojeni se vztahem k vlastním dětem jsou muži mladší dospělosti (23,95), kteří podle staninových norem vykazují nejnižší možnou míru spokojenosti (1), kterou dosahuje pouze 4% populace.

Největší odchylku od normy, -15,3 bodu, vykazuje skupina mužů mladší dospělosti, nejmenší pak muži raného stáří, pouze -0,45 bodu. Celý soubor mužů se od normy odchyluje o -7,38 bodu. Muži výzkumného souboru v žádné věkové kategorii nejsou spokojenější se vztahem k vlastním dětem, než udávají normy.

Tab. 25. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem – muži.

Děti - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	39,25	23,95	0	49	6,91	22,78
Střední dospělost	37,16	30,95	0	47	7,74	16,90
Starší dospělosti	39,00	34,14	15	47	7,11	10,63
Rané stáří	39,38	38,93	28	45	6,24	5,46
Celý soubor	38,58	31,20	0	49	7,13	17,18

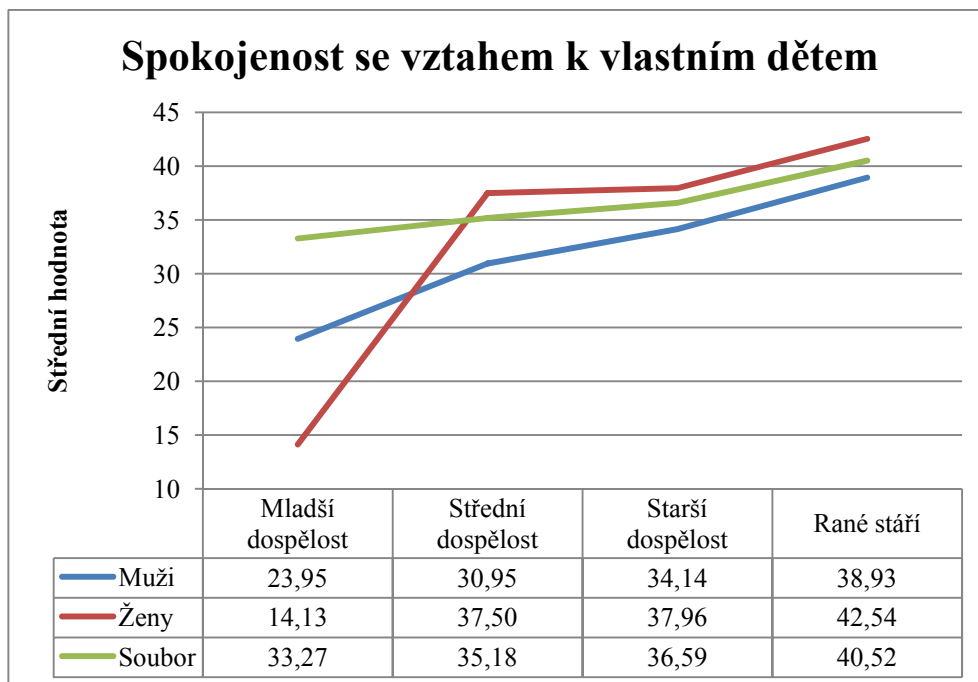
Soubor žen (Tab. 26) vykazuje v porovnání s celým souborem pouze nepatrně vyšší míru spokojenosti v této oblasti (31,12). Nejspokojenější skupinou jsou také ženy raného stáří (42,54) a vykazují také nejmenší rozptyl, pouze 3,45 bodu. Naopak nejméně spokojeny se vztahem k vlastním dětem jsou ženy mladší dospělosti (14,13), kteří podle staninových norem vykazují nejnižší možnou míru spokojenosti (1), kterou dosahuje pouze 4% populace.

Největší odchylku od normy, -26,17 bodu, vykazuje skupina žen mladší dospělosti, nejmenší pak ženy starší dospělosti, pouze -1,19 bodu. Jediné ženy raného stáří jsou spokojenější, než udávají normy o +3,75 bodu. Celý soubor žen se od normy odchyluje o -8,35 bodu.

Tab. 26. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem – ženy.

Děti - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	40,86	14,13	0	48	5,59	19,43
Střední dospělost	39,48	37,50	0	49	6,19	12,55
Starší dospělosti	39,15	37,96	0	49	6,61	10,77
Rané stáří	38,79	42,54	35	47	6,74	3,45
Celý soubor	39,47	31,12	0	49	6,41	18,01

V grafu (Obr. 7) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti se vztahem k vlastním dětem mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií.



Obr. 7. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem mužů, žen a celého souboru.

Vlastní osoba – VLO

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny s mnoha aspekty své osoby: se svým vzhledem, svými schopnostmi, charakterem, svou vitalitou a sebevědomím. K tomu patří také hodnocení způsobu života, který až doposud vedly, a vycházení s ostatními lidmi.

Celý výzkumný soubor dosahoval v oblasti spokojenosti s vlastní osobou průměrné hodnoty 35,96 bodů. Podle srovnání s normami (4) se řadí mezi 17% populace, která je s touto oblastí středně spokojena. Nejvyššího skóre dosáhli respondenti v období raného stáří 37,44 bodů a tím se řadí mezi 17% – 20% populace se střední mírou spokojenosti. Tato skupina dosahovala také nejmenší rozptyl 4,72. Nejnižšího hrubého skóre dosáhla skupina respondentů starší dospělosti 34,97. Nejnižší hodnota v této oblasti spokojenost byla uvedena 17 a uvedl ji respondent střední dospělosti a nejvyšší 49 od respondenta mladší dospělosti. Přehled je uveden v tabulce (Tab. 27).

Největší normy odchylku od normy, -3,58 bodu, vykazuje skupina respondentů starší dospělosti, nejmenší pak dotazovaní raného stáří, -1,03 bodu. Celý výzkumný soubor se od normy odchyluje o -2,65 bodu. Žádná věková kategorie ani celý výzkumný soubor není spokojenější s vlastní osobou, než udává norma. Naopak je výrazně nespokojenější.

Tab. 27. Spokojenost s vlastní osobou – celý výzkumný soubor.

Vlastní osoba	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	39,17	36,58	24	49	5,66	5,80
Střední dospělost	38,18	35,39	17	46	5,82	6,15
Starší dospělosti	38,55	34,97	20	44	5,69	6,67
Rané stáří	38,47	37,44	24	44	5,54	4,72
Celý soubor	38,61	35,96	17	49	5,76	6,05

V tabulce (Tab. 28) je uvedeno srovnání spokojenosti mužů s vlastní osobou. Celý tento soubor dosahuje střední hodnoty 37,66 – samotní muži jsou spokojenější než celý soubor. Nejspokojenější skupinou jsou muži mladší dospělosti (40,21) a nejméně spokojeni jsou muži starší dospělosti (35,78). Nejnížší hodnotu hrubého skóre (21) uváděli muži střední a starší dospělosti, naopak nejvyšší hodnotu (48) uvedl respondent mladší dospělosti.

Největší odchylku od normy -2,95 bodu vykazovali muži starší dospělosti a nejnižší odchylku od normy +0,71 udávali muži mladší dospělosti. Tato skupina byla jediná, která byla spokojenější než norma. Celý soubor se pak od normy odchýlil o -1,25 bodu.

Tab. 28. Spokojenost s vlastní osobou – muži.

Vlastní osoba - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	39,50	40,21	33	48	5,61	3,50
Střední dospělost	38,08	36,53	21	46	5,95	6,47
Starší dospělosti	38,73	35,78	21	43	5,56	7,07
Rané stáří	38,82	37,86	31	44	5,29	3,50
Celý soubor	38,91	37,66	21	48	5,59	5,66

V následující tabulce (Tab. 29) je srovnání spokojenosti žen s vlastní osobou. Celý tento soubor dosahuje střední hodnoty 35,01 – ženy jsou méně spokojené než muži, ale i než celý soubor. Nejspokojenější skupinou jsou ženy raného stáří (36,91) a nejméně spokojené jsou ženy starší dospělosti (34,52). Nejnížší hodnotu hrubého skóre

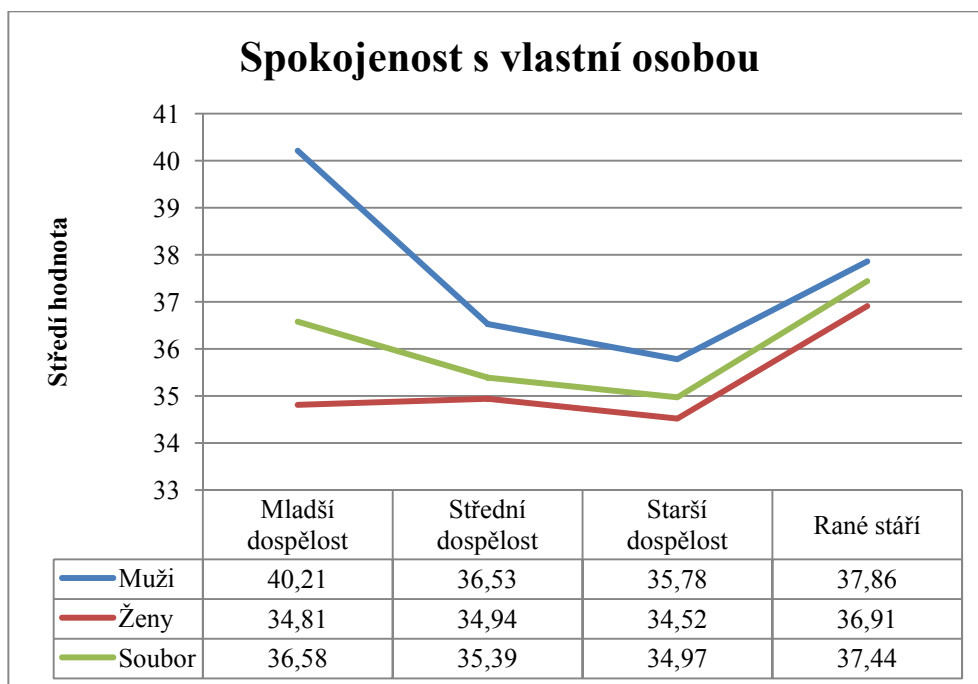
(17) uváděly ženy střední dospělosti, naopak nejvyšší hodnotu (49) uvedla respondentka mladší dospělosti.

Největší odchylku od normy -4,04 bodu vykazovaly ženy mladší dospělosti a nejnižší odchylku od normy -1,2 udávaly ženy raného stáří. Celý soubor se pak od normy odchýlil o -3,31 bodu. Všechny respondentky jsou s vlastní osobou méně spokojené, než je norma.

Tab. 29. Spokojenost s vlastní osobou – ženy.

Vlastní osoba - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	38,85	34,81	24	49	5,72	5,62
Střední dospělost	38,29	34,94	17	45	5,70	5,89
Starší dospělosti	38,37	34,52	20	44	5,82	6,39
Rané stáří	38,11	36,91	24	44	5,79	5,88
Celý soubor	38,32	35,01	17	49	5,94	5,97

V grafu (Obr. 8) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti s vlastní osobou mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií.



Obr. 8. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím mužů, žen a celého souboru.

Sexualita – SEX

Osoby s vysokou škálovou hodnotou pozitivně hodnotí svou fyzickou atraktivitu a jsou spokojeny se svou sexuální výkonností, svými sexuálními kontakty a sexuálními reakcemi. To zahrnuje možnost otevřeně hovořit o oblasti sexuality a obecně sexuální harmonii s partnerem.

Tabulka (Tab. 30) nám udává spokojenost v oblasti sexuality. Celý soubor vykazuje průměrnou hodnotu 35,39 bodů, což je střední míra spokojenosti (5). Tu udává 20% populace. Nejnižší uvedená hodnota byla 16 a nejvyšší 49. Nejvyššího skóre 37,10 dosáhla skupina dotazovaných v období mladší dospělosti. Dle stanin odpovídá střední míře spokojenosti, kterou udává 20% populace. Se zvyšujícím se věkem se snižuje hodnota průměrného skóre, to však neznamená, že se snižuje míra spokojenosti. I když skupina respondentů střední dospělosti dosáhla průměru 36 a starší dospělosti 34,18, jsou obě tyto skupiny v téže kategorii spokojenosti, jako respondenti mladší dospělosti. Skupina dotazovaných z období raného stáří, dosáhla pouze 32,4 bodů, řadí ji to však k respondentům, kteří jsou spíše v horním pásmu střední spokojenosti (20% - 17% populace).

Odchylky od normy ve škále spokojenosti se sexualitou nejsou příliš velké. Soubor jako celek a respondenti raného stáří jsou spokojenější než normy a ostatní kategorie respondentů jsou jen o málo nespokojenější. Největší odchylku od normy +0,76 bodu vykazovali respondenti raného stáří a nejnižší odchylku od normy -0,24 udávali dotazovaní ze starší dospělosti. Celý soubor se pak od normy odchýlil o +0,54 bodu.

Tab. 30. Spokojenost se sexualitou – celý výzkumný soubor.

Sexualita	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	37,53	37,10	18	49	6,93	7,29
Střední dospělost	36,46	36,00	20	48	7,14	6,99
Starší dospělosti	34,42	34,18	16	48	7,43	7,88
Rané stáří	31,64	32,40	7	45	7,43	7,72
Celý soubor	34,85	35,39	7	49	7,80	7,58

Tabulka (Tab. 31) nám udává spokojenost v oblasti sexuality mužů. Celý soubor vykazuje průměrnou hodnotu 35,28 bodů. Nejnižší uvedená hodnota byla 18 a nejvyšší 49. Nejvyššího skóre 39 bodů dosáhla skupina dotazovaných mužů v období mladší dospělosti. Dle stanin odpovídá střední míře spokojenosti, kterou udává 20% populace. Nejnižší hodnotu uváděli naopak muži starší dospělosti (32,93).

Odchylky od normy ve škále spokojenosti se sexualitou mužů jsou větší než u celého souboru. Největší odchylku od normy -2,77 bodu vykazovali respondenti starší dospělosti a nejnižší odchylku od normy +0,17 udávali muži raného stáří. Spokojenější, než norma, byli jen muži mladší dospělosti a raného stáří. Celý soubor se pak od normy odchýlil o +0,5 bodu.

Tab. 31. Spokojenost se sexualitou – muži.

Sexualita - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	37,88	39,00	27	49	6,76	6,07
Střední dospělost	36,48	35,21	20	48	7,19	8,05
Starší dospělosti	35,70	32,93	18	48	7,25	8,83
Rané stáří	32,90	33,07	25	45	7,50	5,94
Celý soubor	35,43	35,28	18	49	7,71	7,74

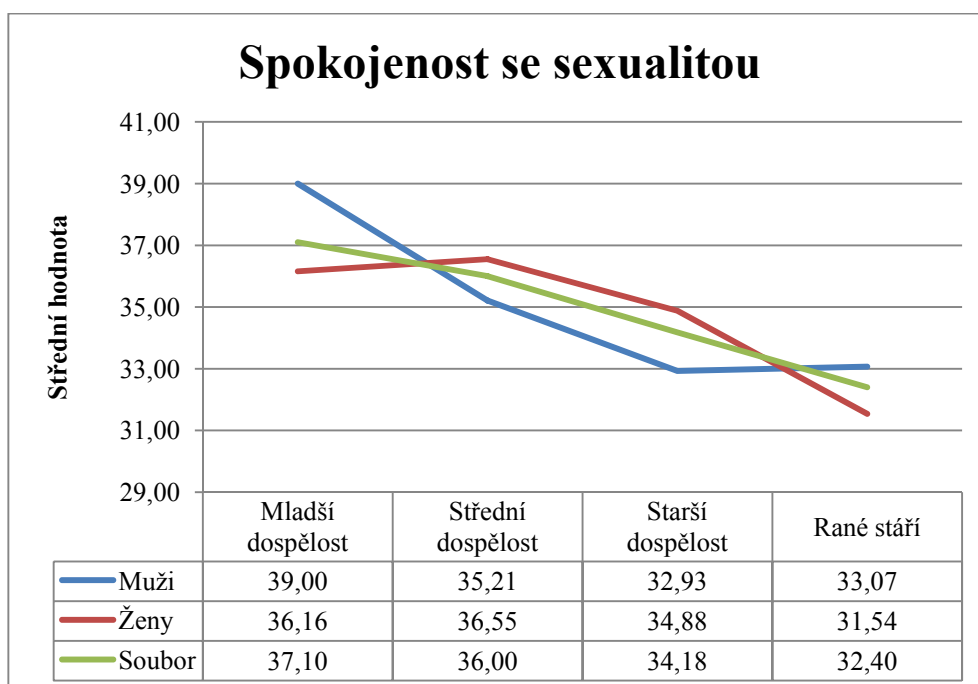
Tabulka (Tab. 32) znázorňuje spokojenost v oblasti sexuality žen. Celý soubor vykazuje průměrnou hodnotu 35,5 bodů. Nejnižší uvedená hodnota byla 7 a nejvyšší 48. Nejvyššího skóre 36,55 bodů dosáhla skupina dotazovaných žen v období střední dospělosti. Dle stanin odpovídá střední míře spokojenosti, kterou udává 20% populace. Nejnižší hodnotu uváděly naopak ženy raného stáří (31,54). I když tato skupina respondentek uvedla nejnižší hodnoty hrubého skóre, tak je spokojenější než udává norma. Jediná skupina, která je méně spokojená se sexualitou než norma, jsou ženy mladší dospělosti.

Největší odchylku od normy +1,73 bodu vykazovaly respondentky starší dospělosti a nejnižší odchylku od normy +0,1 udávaly ženy střední dospělosti. Celý soubor se pak od normy odchýlil o +1,22 bodu.

Tab. 32. Spokojenost se sexualitou – ženy.

Sexualita - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	37,18	36,16	18	48	7,10	7,77
Střední dospělost	36,45	36,55	21	46	7,09	6,26
Starší dospělosti	33,15	34,88	16	44	7,60	7,20
Rané stáří	30,38	31,54	7	42	7,36	9,45
Celý soubor	34,28	35,50	7	48	7,90	7,50

V grafu (Obr. 9) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti se sexualitou mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií.



Obr. 9. Spokojenost se sexualitou mužů, žen a celého souboru.

Přátelé, známí a příbuzní – PZP

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svými sociálními vztahy, tzn. s kruhem svých přátel a známých, se svými příbuznými a se svými kontakty

se sousedy. Pozitivně hodnoceny jsou sociální aktivity a společenská angažovanost a obecně četnost styků s ostatními.

Spokojenost našeho výzkumného souboru v oblasti spokojenosti se vztahy s přáteli, známými a příbuznými nám mapuje následující tabulka (Tab. 33).

Celý soubor dosáhl průměrného skóre 36,34 bodů, nejnižší hodnota byla 19 a nejvyšší 49. Tento výsledek odpovídá dle stanin střední míře spokojenosti (4), kterou dosahuje 17% populace. Nejvyšší průměrnou hodnotu dosáhla skupina respondentů v mladší dospělosti 37,36 a tím se zařadila mezi 20% populace, které udávají střední míru spokojenosti. V této oblasti je to pochopitelné, protože mladí lidé ještě nemají rodiny, děti a proto se orientují hlavně na přátele. Druhou nejspokojenější skupinou jsou respondenti raného stáří. Ti uváděli v průměru 36,44 bodů. Dotazovaní ve věkové kategorii střední dospělosti dosáhli průměrné hodnoty 35,91 bodů a v kategorii starší dospělosti 35,46 bodů.

Největší odchylku od normy +2,04 bodu vykazovali respondenti raného stáří a nejnižší odchylku od normy +0,35 udávali dotazovaní mladší dospělosti. Respondenti mladší dospělosti a raného stáří byli spokojenější než norma a respondenti střední a starší dospělosti, ale i celý soubor, byl méně spokojený, než udává norma. Celý soubor se pak od normy odchýlil o -0,77 bodu.

Tab. 33. Spokojenost se vztahy s přáteli, známými a příbuznými – celý výzkumný soubor.

Přátelé, známí a příbuzní	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	37,01	37,36	26	49	6,13	5,32
Střední dospělost	36,53	35,94	24	48	6,21	5,57
Starší dospělosti	37,19	35,46	19	44	5,91	6,23
Rané stáří	34,4	36,44	29	42	6,08	4,07
Celý soubor	37,11	36,34	19	49	6,05	5,51

Soubor mužů dosáhl průměrného skóre 36,2 bodů, nejnižší hodnota byla 21 a nejvyšší 49. Nejvyšší průměrnou hodnotu dosáhla skupina respondentů v střední dospělosti 40,63 bodů. Druhou nejspokojenější skupinou jsou muži mladší dospělosti (38,1), dále

raného stáří (36,36). Nejméně spokojeni byli muži starší dospělosti, kteří dosáhli hrubého skóre 34,14 bodů, viz tabulka (Tab. 34).

Největší odchylku od normy +4,66 bodu vykazovali respondenti střední dospělosti a nejnižší odchylku od normy -0,8 udávali muži raného stáří. Respondenti mladší dospělosti a střední dospělosti byli spokojenější než norma a respondenti starší dospělosti, raného stáří, ale i celý soubor, byli méně spokojeni, než udává norma. Celý soubor se pak od normy odchýlil o -0,77 bodu.

Tab. 34. Spokojenost se vztahy s přáteli, známými a příbuznými – muži.

Přátelé, známí a příbuzní - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	36,91	38,1	26	48	6,39	5,12
Střední dospělost	35,97	40,63	25	49	6,68	6,46
Starší dospělosti	37,12	34,14	21	43	5,72	5,77
Rané stáří	37,16	36,36	29	42	5,93	3,96
Celý soubor	36,97	36,20	21	49	6,05	5,40

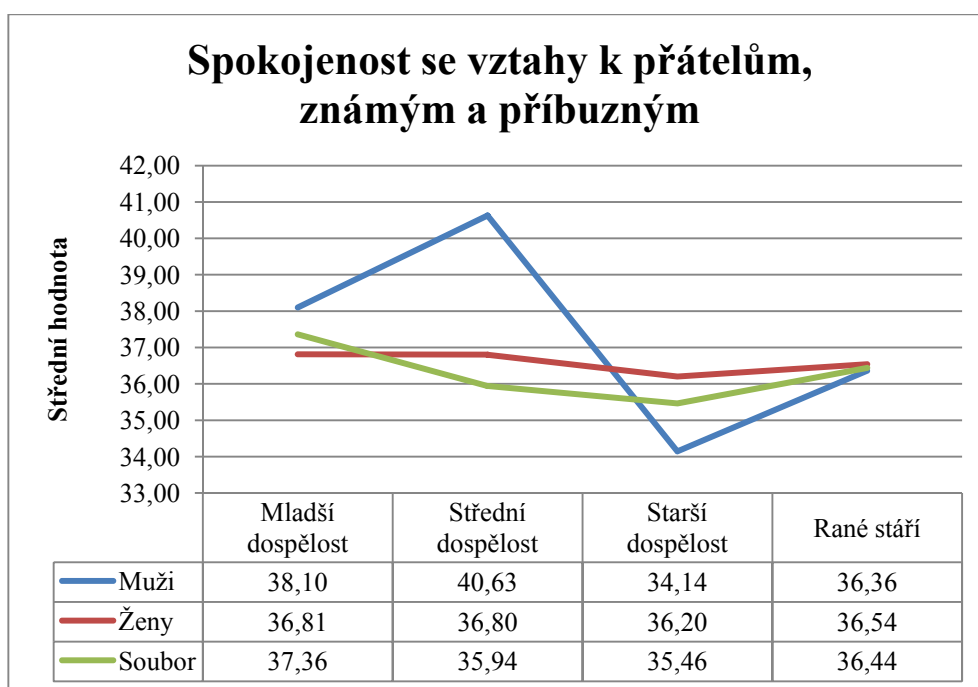
Soubor žen dosáhl průběrného skóre 36,38 bodů, nejnižší hodnota byla 19 a nejvyšší 49. V souboru žen byly rozdíly mezi průměrnými hodnotami jednotlivých věkových kategorií velice malé. Nejvyšší průměrnou hodnotu dosáhla skupina respondentek mladší dospělosti 36,81 bodů. Nejméně spokojené byly ženy starší dospělosti, které dosáhly hrubého skóre 36,2 bodů, viz tabulka (Tab. 35).

Žádná kategorie žen nedosáhla vyšší spokojenosti, než uvádí normy, i když odchylky nejsou zvlášť významné. Největší odchylku od normy -1,1 bodu vykazovaly respondentky raného stáří a nejnižší odchylku od normy -0,3 udávaly ženy střední dospělosti. Celý soubor se pak od normy odchýlil o -0,88 bodu.

Tab. 35. Spokojenost se vztahy s přáteli, známými a příbuznými – ženy.

Přátelé, známí a příbuzní - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	37,12	36,81	26	49	5,88	5,43
Střední dospělost	37,10	36,80	24	48	5,74	5,51
Starší dospělosti	37,27	36,20	19	44	6,11	6,36
Rané stáří	37,64	36,54	29	42	6,23	4,21
Celý soubor	37,26	36,38	19	49	6,05	5,59

V grafu (Obr. 10) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti se vztahem s přáteli, známými a příbuznými mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií.



Obr. 10. Spokojenost se vztahy s přáteli, známými a příbuznými mužů, žen a celého souboru.

Bydlení – BYD

Osoby s vysokou hodnotou jsou spokojeny se svými bytovými podmínkami, tzn. s velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních prostředků, s náklady, stejně jako obecně se standardem bydlení.

V oblasti spokojenosti s bydlením dosahoval náš celý výzkumný soubor střední hodnoty 38,43 bodů. V porovnání se staninami je to střed střední míry spokojenosti (5), kterou dosahuje 20% populace. Tato míra spokojenosti byla totožná i u věkových kategorií mladší dospělosti 38,29 bodů, střední dospělosti 38,89 bodů a raného stáří 40 bodů. Respondenti raného stáří opět vykazovali také nejmenší rozptyl 3,91. Naopak nejnižší hodnotu 36,97 bodů uvedla kategorie respondentů starší dospělosti. Ti se řadí k 17% populace se střední mírou spokojenosti, která směřuje spíše k jejímu spodnímu pásmu. Nejnižší hodnota byla 10 bodů (uvedl ji respondent starší dospělosti) a nejvyšší 49, viz tabulka (Tab. 36).

Kromě respondentů starší dospělosti, byly všechny věkové kategorie spokojenější s bydlením, než udává hodnota norem. Největší odchylku od normy +1,33 bodu vykazovali respondenti střední dospělosti a nejnižší odchylku od normy +0,81 udávali dotazovaní raného stáří. Celý soubor se pak od normy odchýlil o +0,59 bodu.

Tab. 36. Spokojenost s bydlením – celý výzkumný soubor.

Bydlení	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	36,79	38,29	23	49	7,20	6,06
Střední dospělost	37,56	38,89	20	49	6,96	6,89
Starší dospělosti	38,80	36,97	10	49	6,71	8,80
Rané stáří	39,19	40,00	31	47	6,36	3,91
Celý soubor	37,84	38,43	10	49	6,95	6,87

V oblasti spokojenosti s bydlením dosahovali muži střední hodnoty 39,01 bodů. Nejvyšší míru spokojenosti uvedli muži střední dospělosti (40,63) a nejnižší muži starší dospělosti (35,28). Nejnižší hodnota byla 10 bodů (uvedl ji respondent starší dospělosti) a nejvyšší 49, viz tabulka (Tab. 37).

Kromě mužů starší dospělosti, byly všechny věkové kategorie spokojenější s bydlením, než udává hodnota norem. Největší odchylku od normy +3,84 bodu vykazovali respondenti střední dospělosti a nejnižší odchylku od normy +0,43 udávali dotazovaní raného stáří. Muži starší dospělosti se odchýlili od normy -3,27 bodu, jako jediní vykazovali nižší spokojenost. Celý soubor se pak od normy odchýlil o +1,38 bodu.

Tab. 37. Spokojenost s bydlením – muži.

Bydlení - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	36,76	40,00	30	49	7,61	6,56
Střední dospělost	36,79	40,63	25	49	7,40	6,46
Starší dospělosti	38,55	35,28	10	48	6,63	9,97
Rané stáří	39,21	39,64	31	44	6,10	3,97
Celý soubor	37,63	39,01	10	49	7,08	7,29

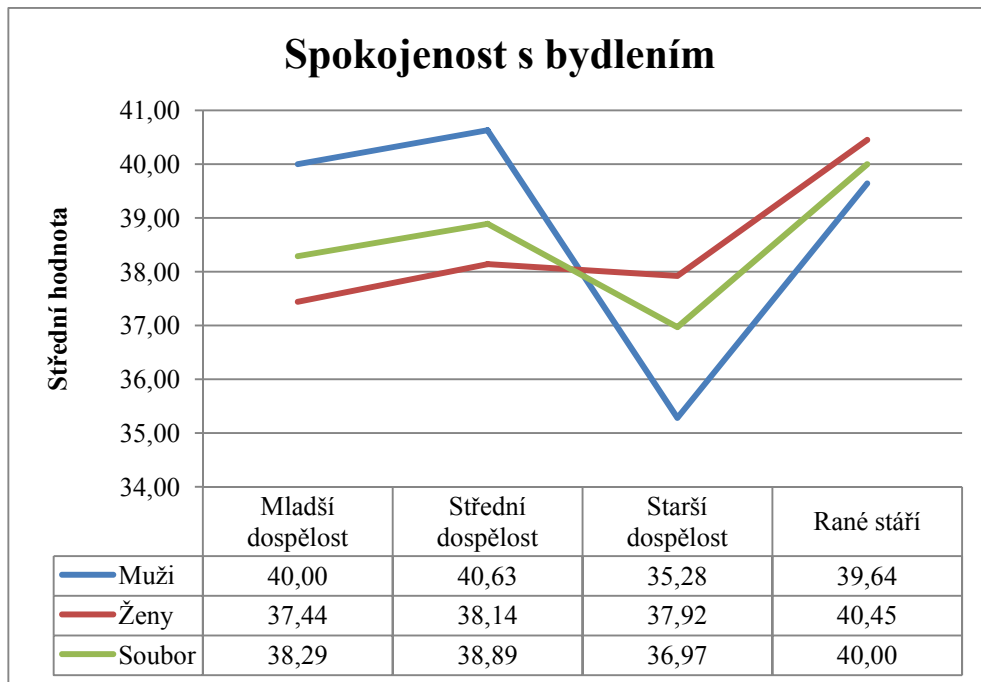
V oblasti spokojenosti s bydlením dosahoval soubor žen střední hodnoty 38,11 bodů. Respondentky raného stáří vykazovaly nejvyšší hodnotu spokojenosti, 40,45 bodů. Tato skupina uvedla také nejnižší rozptyl od střední hodnoty (3,85). Naopak nejnižší hodnotu 37,44 bodů uvedla kategorie žen mladší dospělosti. Nejnižší hodnota byla 17 bodů (uvedl ji respondent starší dospělosti) a nejvyšší 49, viz tabulka (Tab. 38).

Kromě respondentek střední a starší dospělosti, byly všechny věkové kategorie spokojenější s bydlením, než udává hodnota norem. Největší odchylku od normy +1,29 bodu vykazovaly ženy raného stáří a nejnižší odchylku od normy -0,19 udávaly dotazované střední dospělosti. Celý soubor se pak od normy odchýlil o +0,06 bodu.

Tab. 38. Spokojenost s bydlením – ženy.

Bydlení - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	36,83	37,44	23	49	6,79	5,54
Střední dospělost	38,33	38,14	20	49	6,53	6,93
Starší dospělosti	39,02	37,92	17	49	6,79	7,91
Rané stáří	39,16	40,45	35	47	6,63	3,85
Celý soubor	38,05	38,11	17	49	6,82	6,59

V grafu (Obr. 11) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti s bydlením mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií.



Obr. 11. Spokojenost s bydlením mužů, žen a celého souboru.

Celková životní spokojenost – SUM

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v mnoha oblastech života nadprůměrně spokojeny. Mají-li v jednotlivých oblastech či určitých aspektech důvod k nespokojenosti, je to kompenzováno spokojeností v jiných oblastech. Oblasti práce a povolání, manželství a partnerství a vztah k vlastním dětem, které se mnoha osob netýkají, se proto do celkové životní spokojenosti nezapočítávají.

V tabulce (Tab. 39) máme přehledně zpracovány výsledky celkové životní spokojenosti. Celý výzkumný soubor dosáhl průměrného skóre v sedmi sledovaných škálách 247,09 bodů. Tím se soubor zařadil mezi 17% populace se střední mírou spokojenosti (4), i když v nižším pásmu. Nejvyšší míru celkové životní spokojenosti dosahovala kategorie raného stáří, 254,28. Tato hodnota odpovídá střednímu pásmu střední spokojenosti, kterou udává 20% populace. Udávala také nejmenší rozptyl, pouhých 25,17 bodů. Druhou nejspokojenější skupinou byla kategorie mladší dospělosti s 250,96 body, je také střední míra spokojenosti, i když na přelomu nižšího a středního pásma (17% - 20% populace). Nejméně spokojeni byli respondenti starší dospělosti 238,79. Nejnižší hodnota byla uvedena 126 (od respondenta starší dospělosti) a nejvyšší 320 (střední dospělost).

Žádná věková kategorie, ani celý výzkumný soubor, nedosáhla vyšších hodnot celkové životní spokojenosti, než udává norma. Nejvíce se normě přiblížili respondenti období raného stáří, které měli nejmenší odchylku (-0,12) a jsou nejspokojenější věkovou kategorií. Nejvíce se od normy odchýlila skupina respondentů starší dospělosti, o -17,84 bodů, která je také nejméně spokojená. Celkový soubor je o -9,59 bodu méně spokojený, než udává norma.

Tab. 39. Celková životní spokojenost – celý výzkumný soubor.

Celková životní spokojenost	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	259,48	250,96	165	319	33,98	34,04
Střední dospělost	256,76	246,02	157	320	36,82	35,69
Starší dospělosti	256,60	238,79	126	304	34,45	43,17
Rané stáří	254,40	254,28	191	299	32,32	25,17
Celý soubor	256,68	247,09	126	320	34,27	36,17

V tabulce (Tab. 40) jsou uvedeny výsledky celkové životní spokojenosti mužů. Ti dosáhli průměrného skóre v sedmi sledovaných škálách 253,54 bodů. Nejvyšší míru celkové životní spokojenosti dosahovala kategorie mužů mladší dospělosti, 269,94. Tato hodnota odpovídá střednímu pásmu střední spokojenosti, kterou udává 20% populace. Druhou nejspokojenější skupinou byla kategorie mužů raného stáří s 254,28 body. Nejméně spokojeni byli respondenti starší dospělosti 237,78. Nejnižší hodnota byla uvedena 126 (od respondenta starší dospělosti) a nejvyšší 320 (střední dospělost).

Vyšší míry spokojenosti o +9,13 bodů, než udává norma, dosáhla pouze věková kategorie mužů mladší dospělosti. Všechny ostatní kategorie i celý soubor mužů byly méně spokojené, než norma. Nejvíce se normě přiblížili respondenti období raného stáří, které měli nejmenší odchylku (-1,64), naopak nejvíce se od normy odchýlila skupina respondentů starší dospělosti, o -19,69 bodů, která je také nejméně spokojená. Celkový soubor je o -4,03 bodu méně spokojený, než udává norma.

Tab. 40. Celková životní spokojenost – muži.

Celková životní spokojenost - muži	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	260,81	269,94	216	319	33,88	29,09
Střední dospělost	254,91	250,84	191	320	38,90	37,21
Starší dospělosti	257,47	237,78	126	304	35,77	49,62
Rané stáří	255,92	254,28	226	299	32,60	21,18
Celý soubor	257,57	253,54	126	320	34,47	37,07

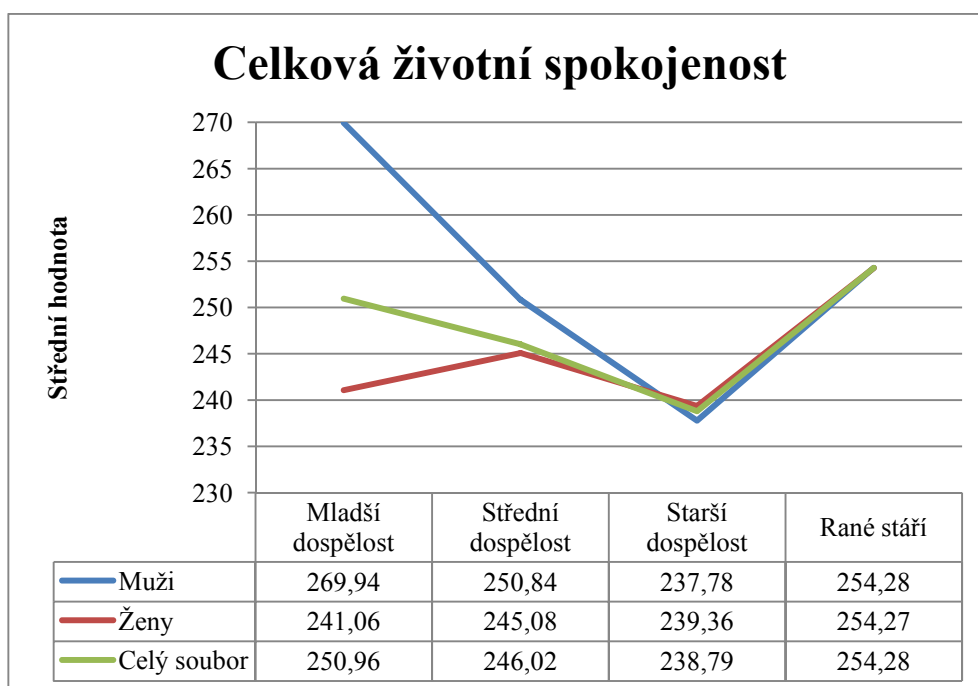
V následující tabulce (Tab. 41) vidíme výsledky celkové životní spokojenosti žen. Celý výzkumný soubor dosáhl průměrného skóre v sedmi sledovaných škálách 243,44 bodů. Nejvyšší míru celkové životní spokojenosti dosahovala kategorie raného stáří, 254,27. Tato hodnota odpovídá střednímu pásmu střední spokojenosti, kterou udává 20% populace. Udávala také nejmenší rozptyl, pouhých 29,47 bodů. Druhou nejspokojenější skupinou byly ženy střední dospělosti s 245,08 body. Nejméně spokojeny byly respondentky starší dospělosti 239,36. Nejnižší hodnota byla uvedena 145 (od respondenta starší dospělosti) a nejvyšší 304 (střední dospělost).

Vyšší míry spokojenosti o +1,39 bodů, než udává norma, dosáhla pouze věková kategorie žen raného stáří. Všechny ostatní kategorie i celý soubor žen byly méně spokojené, než norma. Nejvíce se normě přiblížily respondentky období raného stáří, které měly nejmenší odchylku (+1,39), naopak nejvíce se od normy odchýlila skupina respondentů starší dospělosti, o -16,38 bodů, která je také nejméně spokojená. Celkový soubor je o -12,35 bodů méně spokojený, než udává norma.

Tab. 41. Celková životní spokojenost – ženy.

Celková životní spokojenost - ženy	Střední hodnota		Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	
	norma	soubor			norma	soubor
Mladší dospělost	258,15	241,06	165	299	34,08	31,75
Střední dospělost	258,61	245,08	157	304	34,75	35,5
Starší dospělosti	255,74	239,36	145	291	35,13	39,08
Rané stáří	252,88	254,27	191	287	32,05	29,47
Celý soubor	255,79	243,44	145	304	34,07	34,99

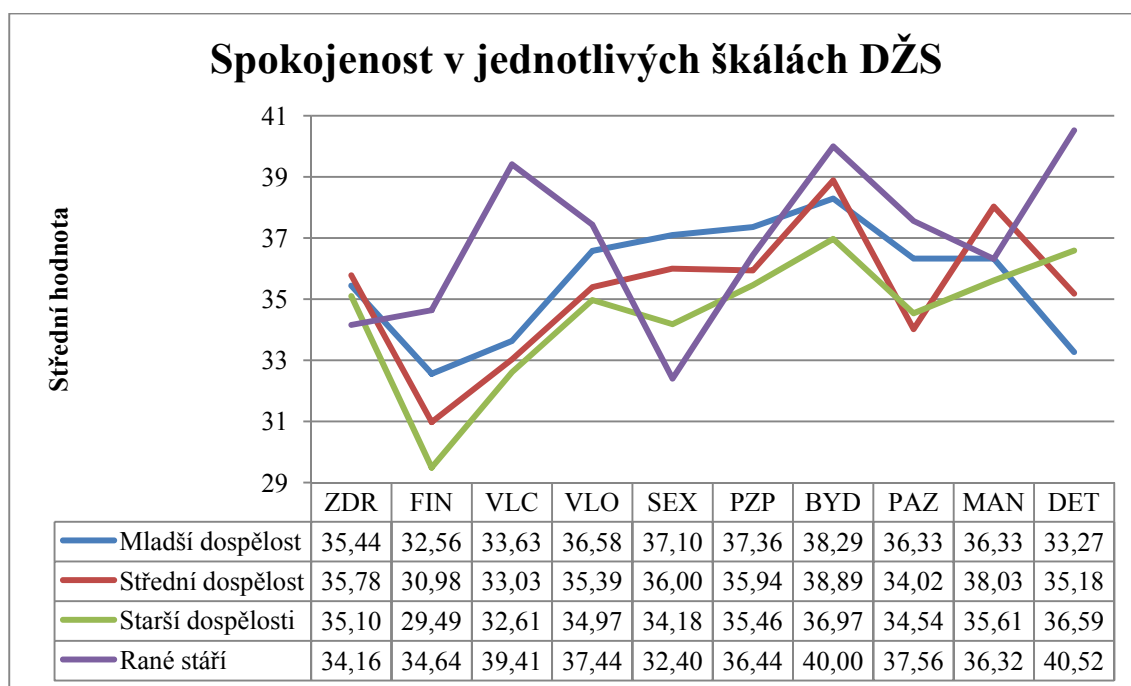
V grafu (Obr. 12) je přehledně znázorněno srovnání spokojenosti s bydlením mužů, žen a celého souboru dle jednotlivých věkových kategorií. Vidíme, že mimo ženy starší dospělosti, jsou v každé věkové kategorii spokojenější muži. V kategorii raného stáří jsou ženy a muži téměř vyrovnání, je zde rozdíl pouhé 0,01 bodu ve prospěch mužů.



Obr. 12. Celková životní spokojenost mužů, žen a celého souboru.

Pořadí faktorů ovlivňujících životní spokojenost

V následujících grafech máme znázorněny jednotlivé škály DŽS podle toho, jak ovlivňují životní spokojenost v různých obdobích života. Je zde vidět trend, že respondenti jsou nejméně spokojeni se svou finanční situací. Nejspokojenější byli s bydlením. Generace raného stáří pak byla velmi spokojená se svým volným časem a vztahy s dětmi, nejméně se sexualitou. Střední a starší dospělost je pak málo spokojená s prací a zaměstnáním a s vlastní osobou, viz graf (Obr. 13).



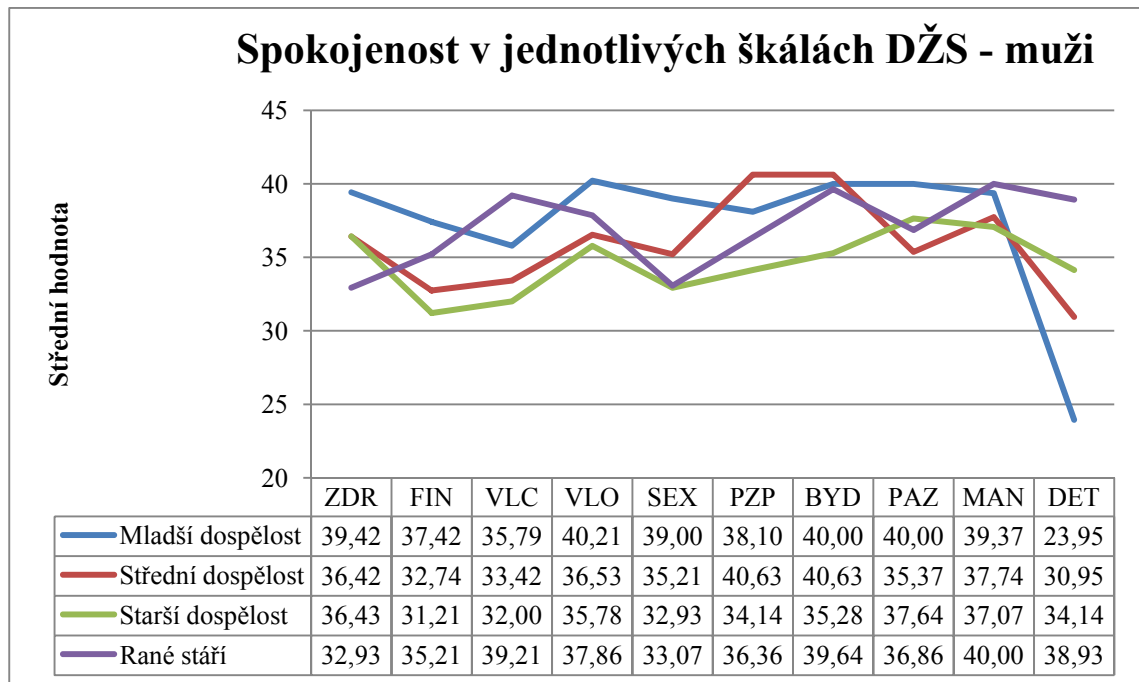
Obr. 13. Spokojenost v jednotlivých škálách DŽS v jednotlivých obdobích života celého souboru.

Muži mladší dospělosti jsou nejméně spokojeni s volným časem a vztahem k dětem. Výsledky v této škále však mohou být zkresleny tím, že ne všichni respondenti měli děti. Nejvíce pak byli spokojeni s bydlením, prací a zaměstnáním a s vlastní osobou.

Muži střední dospělosti jsou nejméně spokojeni s financemi a vztahy k vlastní dětem, nejvíce s bydlením a vztahy s přáteli.

Muži starší dospělosti jsou nejméně spokojeni s financemi a volným časem, nejvíce s prací a manželstvím.

Muži raného stáří jsou nejméně spokojeni se zdravím a sexualitou a nejvíce s manželstvím, bydlením, volným časem a dětmi, viz graf (Obr. 14).



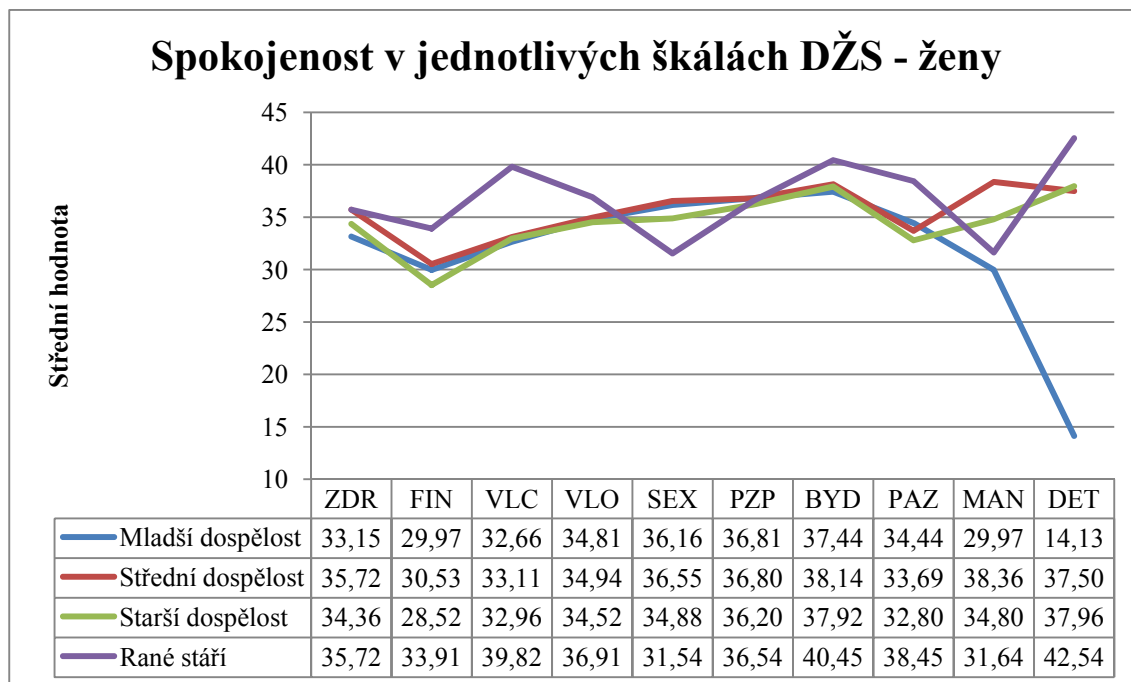
Obr. 14. Spokojenost v jednotlivých škálách DŽS v jednotlivých obdobích života mužů.

Ženy mladší dospělosti jsou nejméně spokojeny s financemi, manželstvím a vztahem k dětem. Opět výsledky ve škálách manželství a děti mohou být zkresleny tím, že ne všechny respondentky měly partnera a děti. Nejvíce pak byly spokojeny s bydlením, přáteli a sexualitou.

Ženy střední dospělosti jsou nejméně spokojeny s financemi a volným časem, nejvíce pak s manželstvím, bydlením a vztahy dětmi.

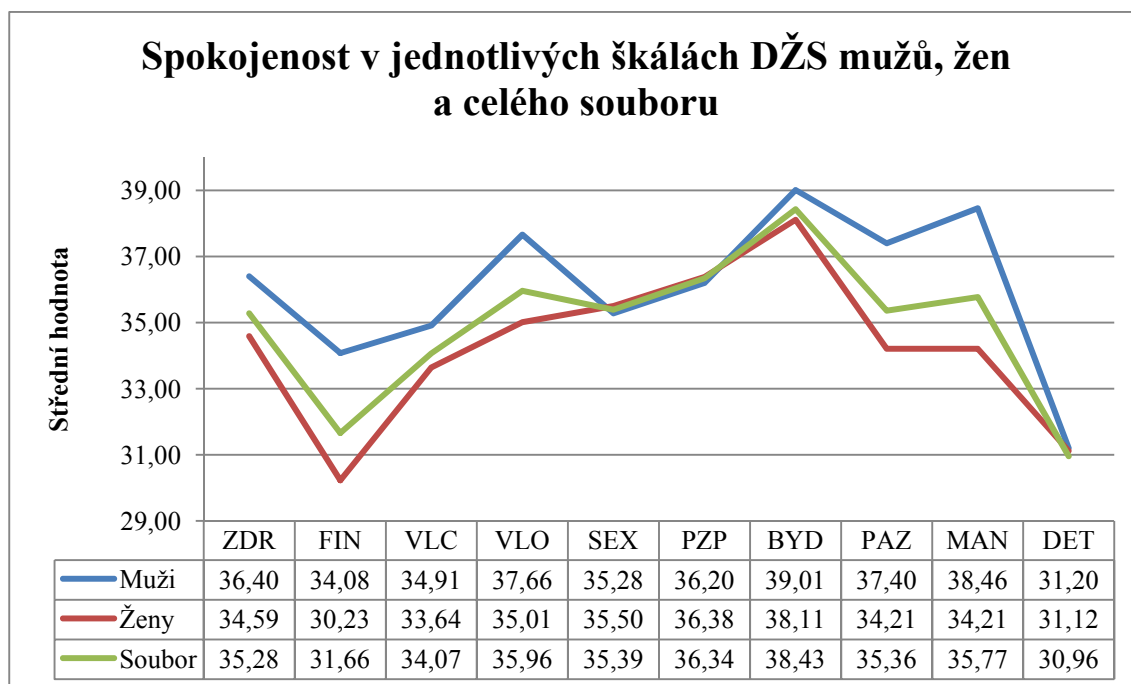
Ženy starší dospělosti jsou nejméně spokojeny s financemi a prací, nejvíce s dětmi, bydlením a přáteli.

Ženy raného stáří jsou nejméně spokojeny se sexualitou a manželstvím, nejvíce s dětmi, bydlením, volným časem, viz graf (Obr. 15).



Obr. 15. Spokojenost v jednotlivých škálách DŽS v jednotlivých obdobích života žen.

Z následujícího grafu (Obr. 16) je vidět trend, ale i rozdíly vnímání spokojenosti v jednotlivých oblastech života mužů a žen. Může si všimnout, že nejmenší spokojenost vykazují obě pohlaví s financemi a nejvyšším s bydlením. V oblasti sexuality, vztahů s přáteli, bydlení a vztahu k dětem jsou výsledky téměř stejné. V oblasti zdraví, volného času a vnímání vlastní osoby jsou trendy podobné, ale s malými rozdíly, kdy spokojenější jsou muži. S prací a manželstvím jsou pak výrazně spokojenější muži než ženy.



Obr. 16. Srovnání spokojenosti mužů a žen celého výzkumného souboru v jednotlivých škálách DŽS.

6.2 Vybrané koreláty

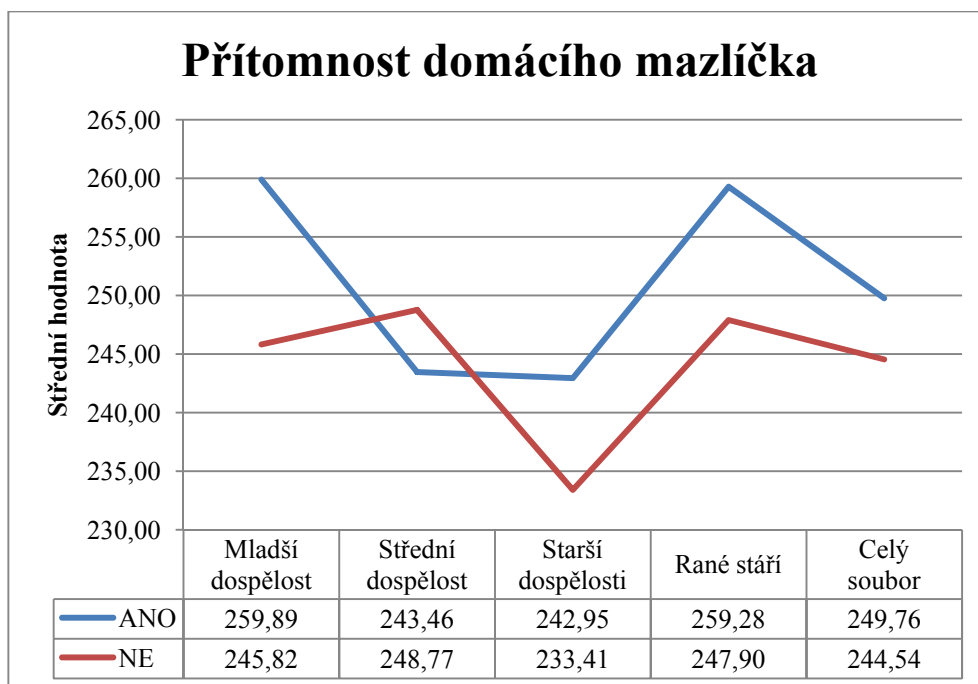
V této kapitole bude provedena bivariační analýza vlivu několika vybraných korelátů na životní spokojenost respondentů našeho výzkumného souboru. Konkrétně se jedná o pozitivní vliv přítomnosti domácího mazlíčka, partnerského života, aktivního způsobu života, resp. smysluplného a uspokojivého využití volného času a uspokojivých sociálních kontaktů respondentů raného stáří a přítomnost domácího mazlíčka na životní spokojenost.

Přítomnost domácího mazlíčka

Srovnání míry životní spokojenosti podle přítomnosti domácího mazlíčka (psa nebo kočky) byla prováděna za jednotlivé věkové kategorie i za celý výzkumný soubor. V rámci celého souboru pak bylo provedeno porovnání míry životní spokojenosti jednotlivých škál DŽS.

Pouze u věkové kategorie střední dospělosti nebyla zaznamenána vyšší životní spokojenost v přítomnosti domácího mazlíčka. Ostatní věkové kategorie respondentů,

ale i celý soubor vykazoval vyšší hodnoty spokojenosti, pokud domácího mazlíčka doma vlastnili, viz graf (Obr. 17).

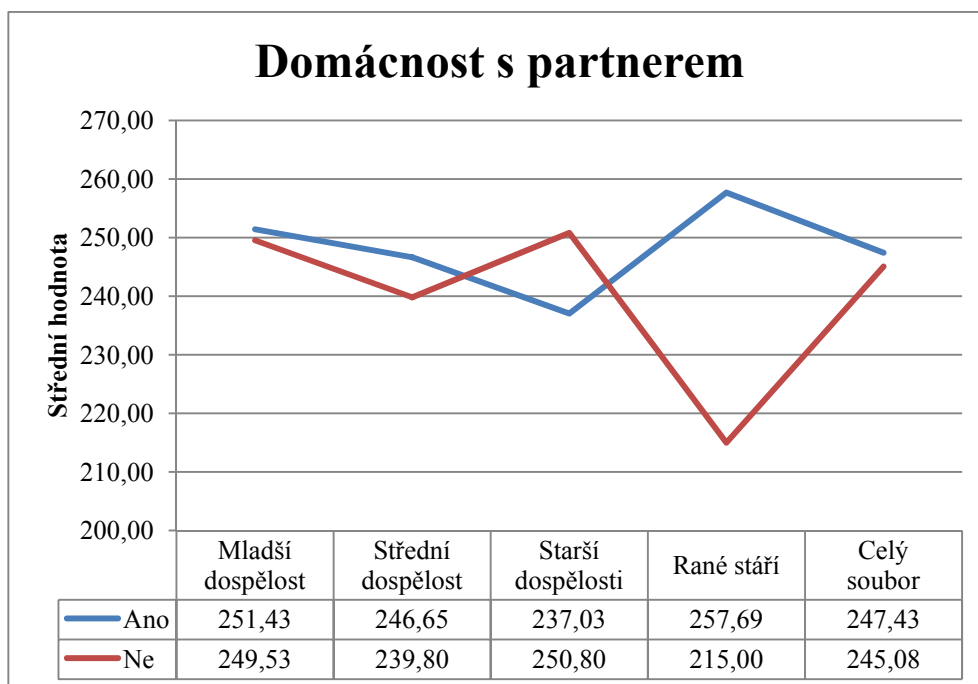


Obr. 17. Srovnání míry spokojenosti podle přítomnosti domácího mazlíčka dle jednotlivých věkových kategorií i za celý výzkumný soubor.

Partnerské soužití

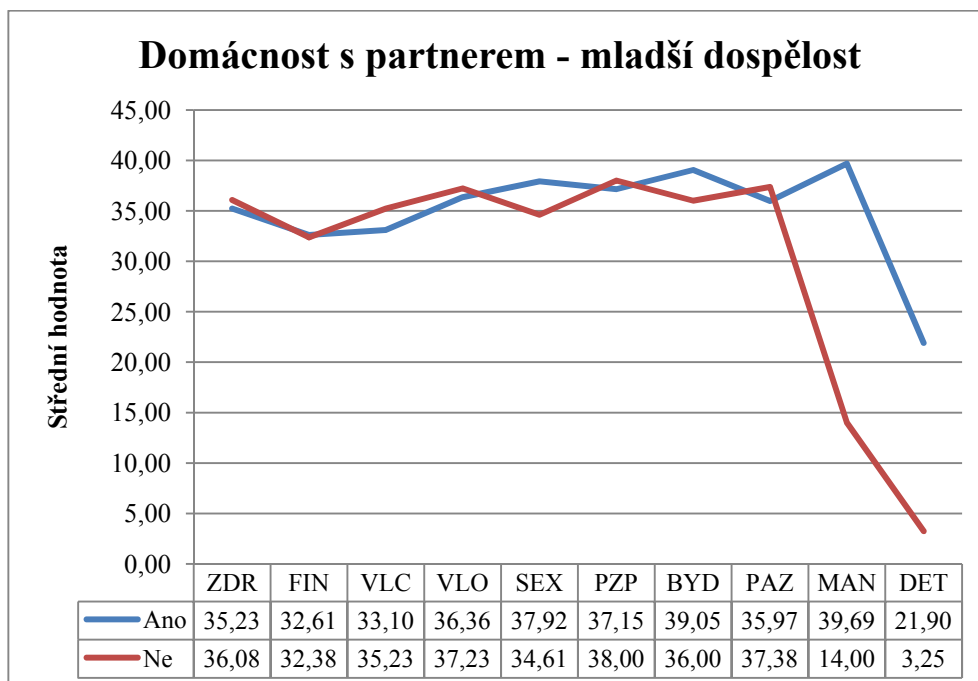
Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti byla prováděna za jednotlivé věkové kategorie i za celý výzkumný soubor. V rámci jednotlivých věkových kategorií i celého výzkumného souboru pak bylo provedeno srovnání jednotlivých škál DŽS.

Pouze u věkové kategorie starší dospělosti nebyla zaznamenána vyšší životní spokojenost, pokud respondenti žili v domácnosti s partnerem. Ostatní věkové kategorie respondentů, ale i celý soubor vykazovaly vyšší hodnoty spokojenosti, pokud v domácnosti nežili sami, viz graf (Obr. 18).



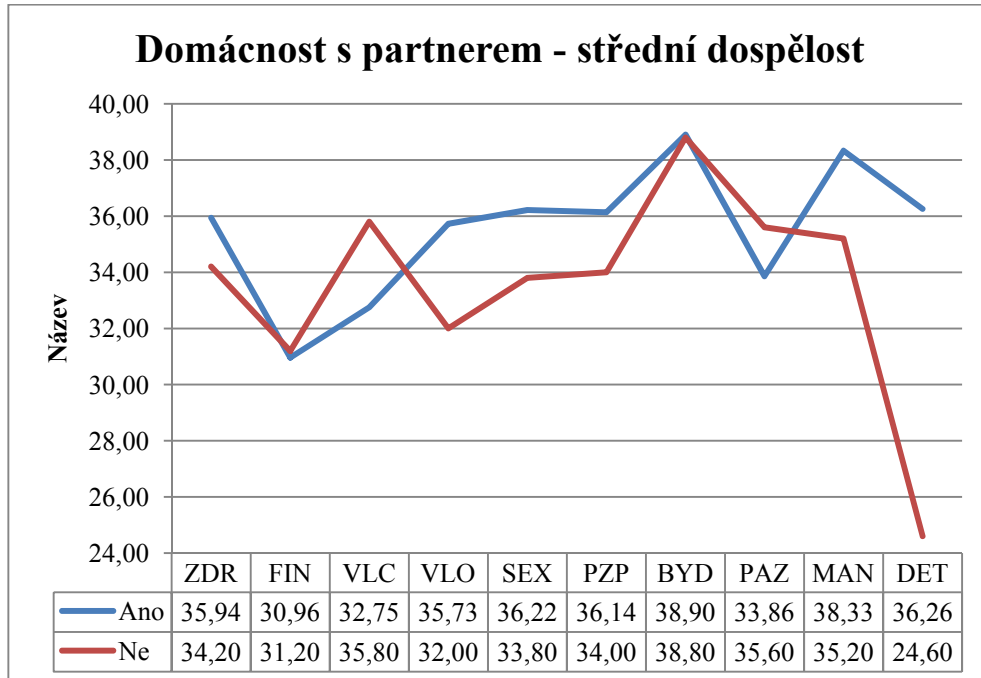
Obr. 18. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých věkových kategorií i za celý výzkumný soubor.

U respondentů mladší dospělosti, kteří žijí v domácnosti s partnerem, se vyšší míra životní spokojenosti projevila ve škálách sexualita (SEX), bydlení (BYD), manželství a partnerství (MAN) a vztah k vlastním dětem (DET), viz graf (Obr. 19).



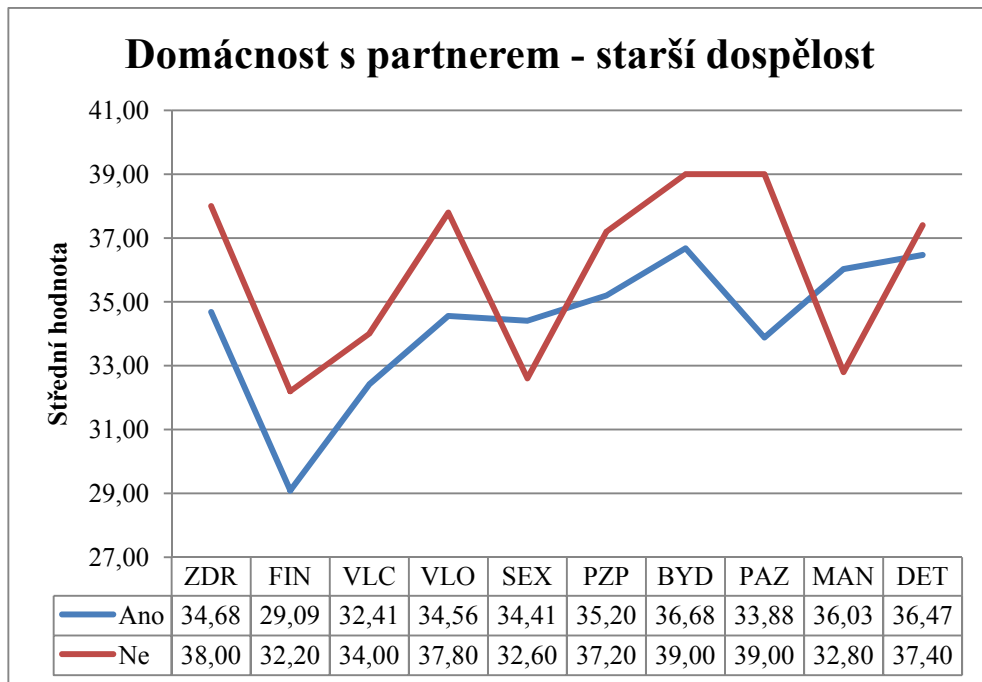
Obr. 19. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – mladší dospělost.

U respondentů střední dospělosti, kteří žijí v domácnosti s partnerem, se vyšší míra životní spokojenosti neprojevila pouze ve škálách finance (FIN), volný čas (VLC) a práci a zaměstnání (PAZ), viz graf (Obr. 20).



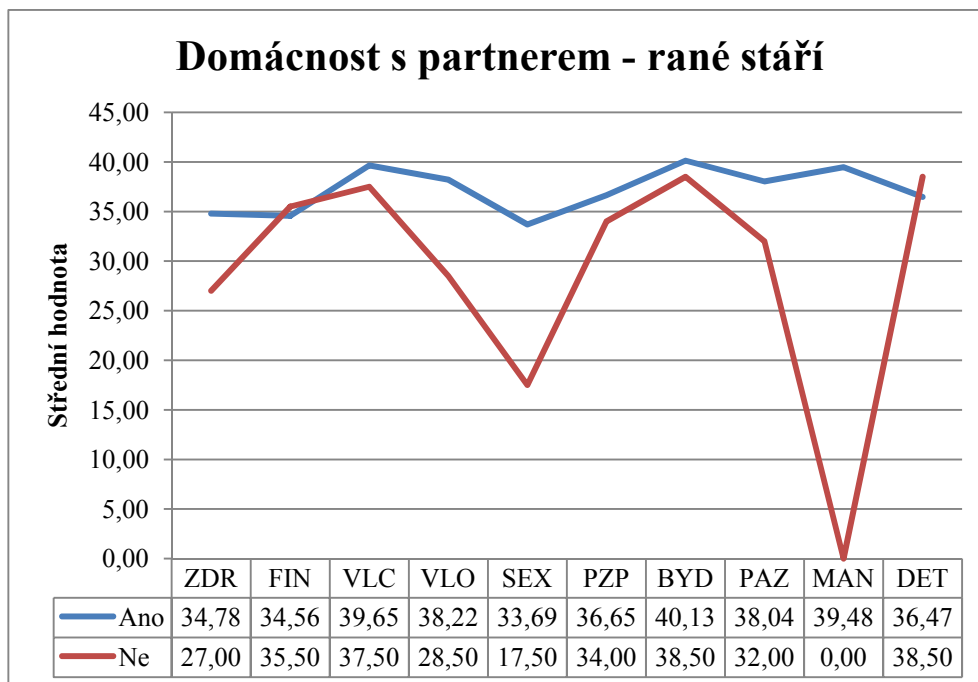
Obr. 20. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – střední dospělost.

U respondentů starší dospělosti, kteří žijí v domácnosti s partnerem, se vyšší míra životní spokojenosti projevila pouze ve škálách sexualita (SEX) a manželství a partnerství (MAN). V ostatní škálách udávali nižší míru spokojenosti, viz graf (Obr. 21). Je to jediná generace, která je spokojenější bez partnera.



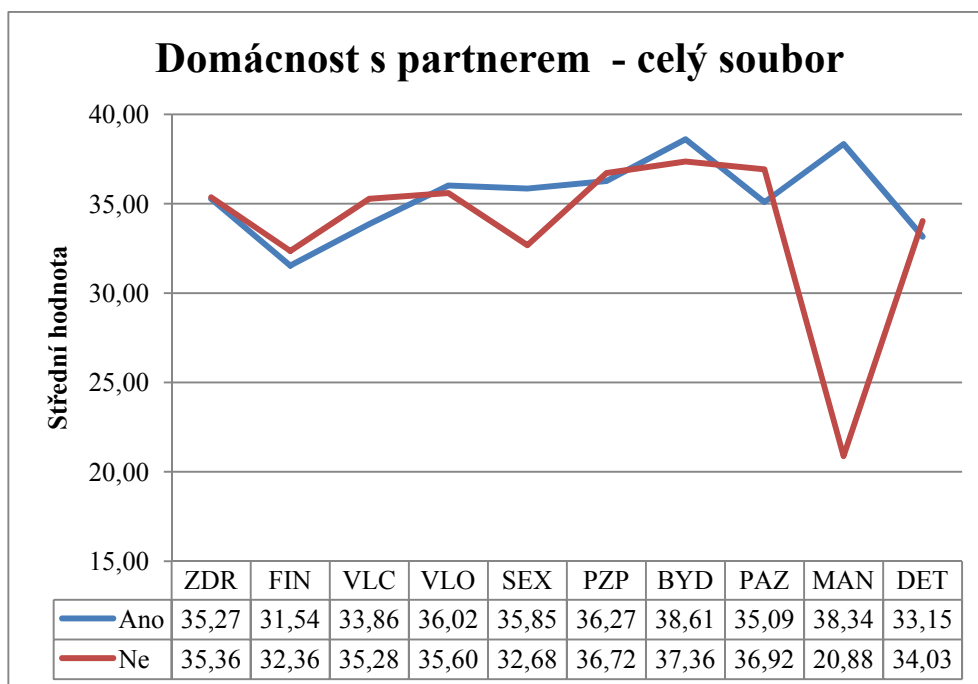
Obr. 21. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – starší dospělost.

U respondentů raného stáří, kteří žijí v domácnosti s partnerem, se vyšší míra životní spokojenosti neprojevila pouze ve škálách finance (FIN) a vztahu k vlastním dětem (DET). V ostatních oblastech vykazovali respondenti raného stáří vyšší životní spokojenost, viz graf (Obr. 22).



Obr. 22. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – rané stáří.

U respondentů celého výzkumného souboru, kteří žijí v domácnosti s partnerem, se vyšší míra životní spokojenosti neprojevila ve škálách finance (FIN), volný čas (VLC), přátelé, známí a příbuzní (PZP), práce a zaměstnání (PAZ) a vztahu k vlastním dětem (DET). V ostatních oblastech vykazovali respondenti vyšší životní spokojenost, viz graf (Obr. 23).

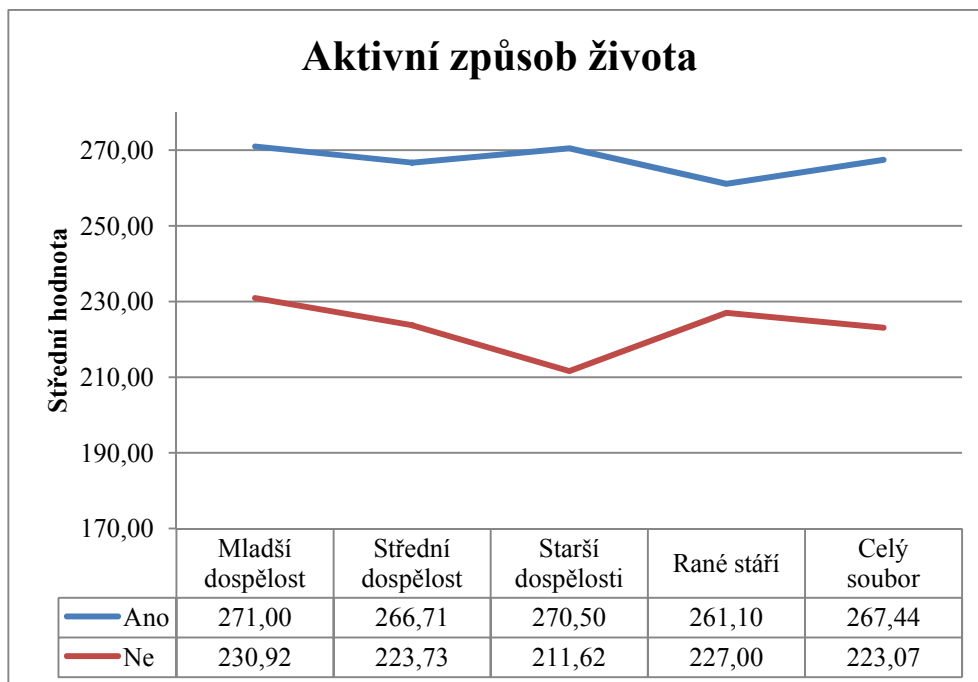


Obr. 23. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – celý výzkumný soubor.

Aktivní způsob života

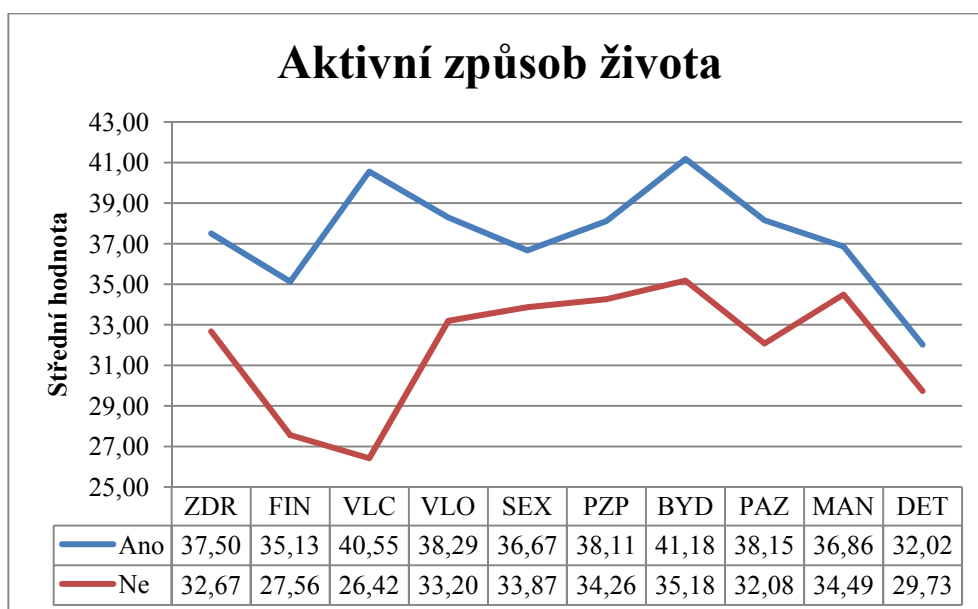
Srovnání míry životní spokojenosti a aktivního způsobu života, resp. smysluplného trávení volného času a spokojenosti s ním, byla prováděna za jednotlivé věkové kategorie i za celý výzkumný soubor. V rámci celého souboru pak bylo provedeno srovnání jednotlivých škál DŽS.

U všech věkových kategorií byla zaznamenána vyšší životní spokojenost, jestliže byli respondenti spokojeni se svým volným časem a způsobem jeho využití, viz graf (obr. 24).



Obr. 24. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu života a využití volného času dle jednotlivých věkových kategorií i za celý soubor.

Spokojenost s volným časem a způsobem jeho využití se také pozitivně projevila ve všech škálách DŽS, viz graf (Obr. 25).

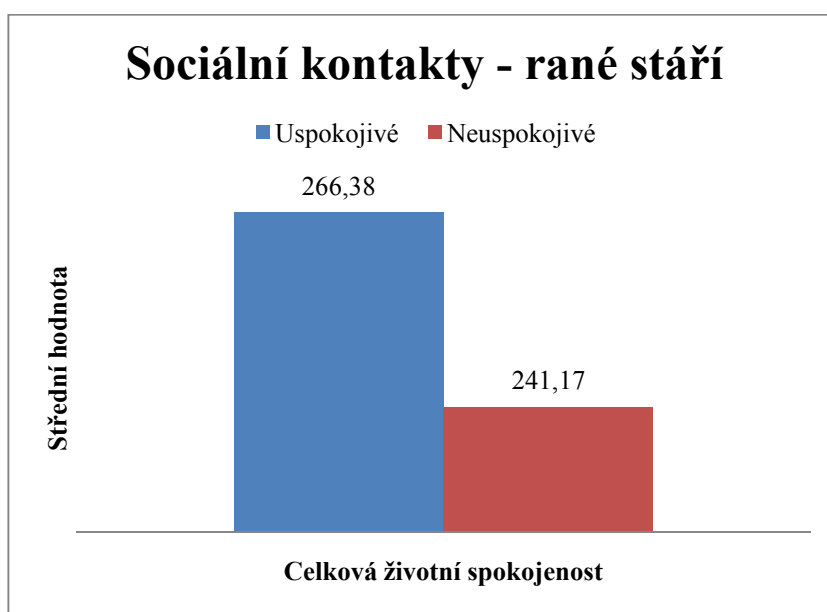


Obr. 25. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu života a využití volného času dle jednotlivých škál DŽS.

Sociální kontakty respondentů raného stáří

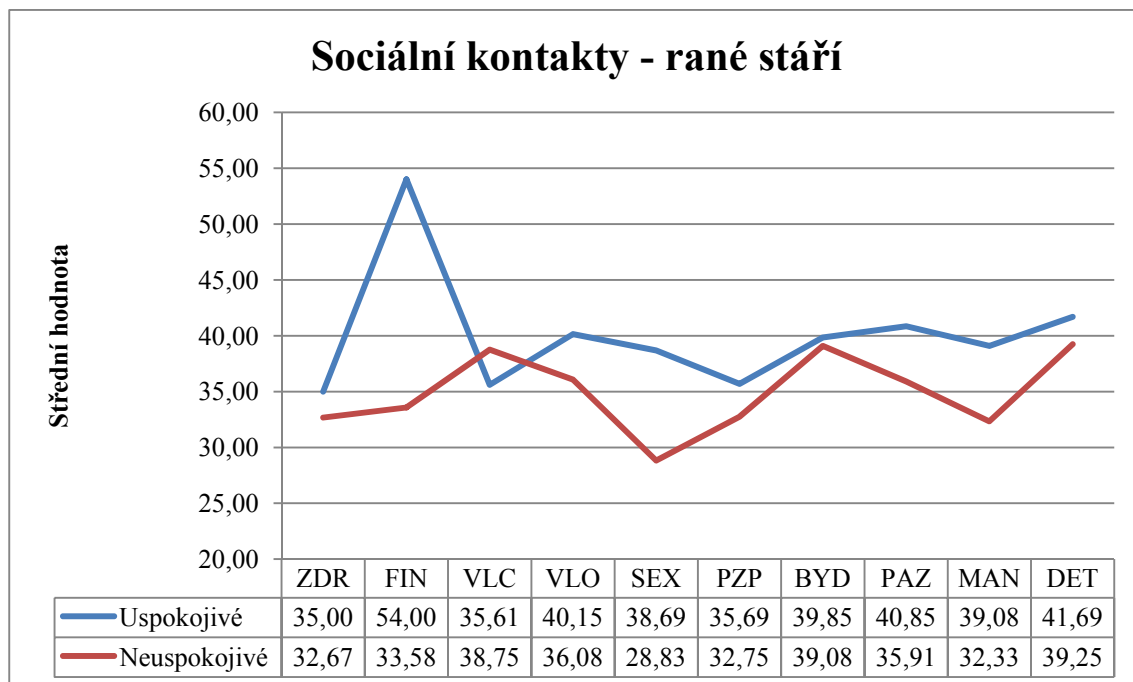
Srovnání míry životní spokojenosti a aktivního způsobu života, resp. smysluplného trávení volného času a spokojenosti s ním, byla prováděna za jednotlivé věkové kategorie i za celý výzkumný soubor. V rámci celého souboru pak bylo provedeno srovnání jednotlivých škál DŽS.

U všech věkových kategorií byla zaznamenána vyšší životní spokojenost, jestliže byli respondenti spokojeni se svým volným časem a způsobem jeho využití, viz graf (Obr. 26).



Obr. 26. Srovnání míry životní spokojenosti podle úrovně sociálních kontaktů starší generace.

Uspokojivé sociální kontakty generace raného stáří se také pozitivně projevily ve všech škálách DŽS, kromě spokojenosti s volným časem, viz graf (Obr. 27).



Obr. 27. Srovnání míry životní spokojenosti starší generace podle úrovně sociálních kontaktů dle jednotlivých škál DŽS.

7 ZHODNOCENÍ VÝZKUMU

Na začátku výzkumu jsme si stanovili tyto cíle:

1. Zjistit, zda jsou spokojenější ženy nebo muži.
2. Zjistit, jak se mění pořadí faktorů ovlivňujících životní spokojenost v průběhu života.
3. Zjistit, zda má partnerský život pozitivní vliv na životní spokojenost.
4. Zjistit, zda aktivní způsob života, resp. smysluplné využití volného času, vede ke zvýšení celkové životní spokojenosti.
5. Zjistit, zda přítomnost domácího mazlíčka, jako určitý druh sociální opory, má pozitivní vliv na životní spokojenost člověka.
6. Zjistit vliv uspokojivých sociálních kontaktů na spokojený život starší generace.

K cílům 3 – 6 byly stanoveny hypotézy, jejichž verifikace nebo falzifikace bude uvedena v následujícím textu.

7.1 Splnění cílů

Prvním cílem práce bylo zjistit, zda jsou spokojenější muži nebo ženy. V odborné literatuře se dočteme, že některé výzkumy prokázaly větší spokojenost mužů než žen, jiné zase ukazují na spokojenější ženy. Rozdíly mezi oběma pohlavími jsou však jen nepatrné. Z výsledků našeho výzkumu vyplývá, že v období mladší dospělosti byli spokojenější muži a to ve všech oblastech životní spokojenosti, mimo oblast sexuality (SEX) a oblast přátel, známých a příbuzných (PZP). Se zvyšujícím se věkem, se však jejich spokojenost snižovala a přibližovala míře spokojenosti žen. Od období střední dospělosti se spokojenost obou pohlaví vyvíjela přibližně stejně. Ženy starší dospělosti a raného stáří byly nepatrně spokojenější než muži.

Druhým cílem této práce bylo zjistit, zda a jak se mění pořadí faktorů ovlivňujících životní spokojenost v průběhu života. Výsledky výzkumu ukazují rozdíly v pořadí jednotlivých oblastí DŽS u jednotlivých věkových kategorií. V průběhu života se může měnit pořadí faktorů ovlivňujících životní spokojenost podle hodnotového žebříčku jedince. V každém období života člověk přisuzuje větší důležitost nějaké jiné oblasti, která je pro něho v té které fázi života prioritní. Jsou také rozdíly mezi hodnotovým žebříčkem mužů a žen. Životní spokojenost však nestojí pouze na hodnotovém žebříčku,

ale hlavně na osobnostních vlastnostech a rysech jedince. Jde o dlouhodobé vnímání sebe sama a okolí, o přístup k životu, zda je laděn optimisticky nebo spíše pesimisticky, jaké má aspirace a cíle. Pro zjištění, zda se mění pořadí faktorů ovlivňujících životní spokojenost, by bylo vhodné ještě porovnání výsledků DŽS s výsledky dotazníku, který je zaměřen také na osobnostní dimenze. Výzkum v této práci však porovnání tohoto druhu neprováděl.

K dalším cílům se již vztahují hypotézy, na které byl zaměřen výzkum této práce a jejichž platnost si ověříme v následující kapitole.

7.2 Ověření hypotéz

Pro ověření hypotéz byl použit standardizovaný Dotazník životní spokojenosti (DŽS). K jednotlivým hypotézám se vztahoval buď jako celek, nebo z něho bylo vybráno nějaké kritérium, na jehož základě pak byla provedena analýza výstupů.

Hypotéza H1: Se zvyšujícím se věkem klesá životní spokojenost.

Hypotéza nebyla potvrzena.

V dnešní době jsme stále více obklopeni zprávami o zvyšující se nezaměstnanosti, prodlužujícím se věku odchodu do důchodu, zhoršující se dostupnosti zdravotní a sociální péče, zvyšování cen, nedostatečné výši sociálních dávek a důchodů. Vidíme kolem sebe starší spoluobčany, kteří projevují svou nevoli s politikou, zdravotní péčí, vysokými cenami, nízkými příjmy a důchody, nedostatečnou zdravotní péčí, neuspokojivými vztahy se svými protějšky v manželství (pokud nejsou ovdovělí), dětmi a sousedy. Zkrátka budí dojem mrzoutů a myslí si, že nic není dobré. Všechny tyto faktory mohou nahrávat předpokladu, že čím je člověk starší, tím je méně spokojený. Proto také byla do této práce zařazena hypotéza, že se zvyšujícím se věkem klesá životní spokojenost.

Po zpracování výstupů DŽS jednotlivých věkových kategorií a po jejich analýze bylo zjištěno, že nejspokojenější generací našeho výzkumného souboru byli právě respondenti raného stáří, pak následovali respondenti mladší dospělosti, střední dospělosti a nejméně spokojenou skupinou respondentů byli osoby starší dospělosti. Nelze proto tvrdit,

že generace seniorů je méně spokojená, než generace mladší nebo že čím je člověk starší, tím je méně spokojený.

Výzkum ukázal, že spokojenost u těchto čtyř generací se vzrůstajícím věkem sice klesá, svého nejnižšího bodu dosáhne v období starší dospělosti, s nástupem raného stáří však opět vzrůstá. Křivka má tvar U.

Pokud bychom se podívali na jednotlivé škály DŽS, tak vidíme, že např. se zdravím byli, v porovnání s normami, nejméně spokojeni respondenti mladší dospělosti. Čím to je? Při podrobném zkoumání jednotlivých odpovědí ve škále zdraví, bylo nejvíce respondentů této generace nespokojeno se svou tělesnou kondicí (12), duševní výkonností (10) a duševní kondicí (8). Může to být dnešní dobou, kdy se mladá generace, mnohdy ještě bezdětná, snaží uplatnit ve své profesi, dosáhnout nějakého karierního postupu, obstarat si bydlení a finanční zajištění, než založí rodinu. Toto s sebou nese velkou duševní zátěž spojenou mnohdy i se stresem.

Naopak generace raného stáří udávala vysoké skóre téměř ve všech škálách DŽS. Nejvíce byla spokojena s volným časem, bydlením a vztahem s vlastními dětmi. Vysokých hodnot dosahovala také ve škále spokojenosti s vlastní osobou, přáteli, známými a příbuznými a ve škále finance. Normy pak překračovali ve škálách práce a zaměstnání, volný čas, děti, sexualita, přátelé a známí a bydlení. Toto zjištění lze připisovat zralosti této generace, která už má za sebou mnoho životních zkušeností, dokáže se na svět a svůj život v něm dívat s nadhledem, přehodnotit své aspirace a cíle. S rozvojem medicíny a osvětou o zdravém životním stylu se dokáže vyrovnat se svými zdravotními neduhy a udržuje si déle vitalitu. V tomto období se již mohou zástupci této generace věnovat více sobě, svým koníčkům, zálibám. Nemusí se „honit“ za výdělkem, aby zajistili rodinu, vychovali děti, dali jim patřičné vzdělání, zajistili slušné bydlení. Po zvládnutí období krize středního věku už se realizují sami pro sebe, případně pro svého partnera. Je pro ně důležité a jsou spokojenější, pokud mají životního partnera, uspokojivé vztahy s dětmi a okruhem známých, se kterými udržují sociální kontakty.

Nejméně spokojenou skupinou byli respondenti starší dospělosti. Tato generace prochází dozníváním krize středního věku, což se může odrážet i na jejím subjektivním vnímání životní spokojenosti. Děti odchází z domu, člověk pocítuje první zdravotní neduhy, ztrácí fyzickou sílu, tělesnou atraktivnost, uvědomuje si, že už mnoho věcí, které v životě chtěl uskutečnit a zatím je nestihl realizovat, už možná nikdy neuskuteční. Někteří vrstevníci

přichází o práci, stávají se nezaměstnaní, což v jedinci vyvolává strach o obživu, finance, ale i jeho životní náplň. Kromě škál zdraví, sexuality, práce a dětí, dosahovala v ostatních škálách tato věková skupina nejnižších hodnot. Muži starší dospělosti jsou méně spokojeni než ženy a to hlavně v oblasti sexuality, bydlení, dětí a manželství a partnerství. Ženy jsou nejméně spokojeny s financemi. Je to jediná generace našeho souboru, která udávala, že je spokojenější v domácnosti bez partnera.

Straší dospělost je obdobím, které s sebou nese mnoho úskalí, která je zapotřebí aktivně překonávat. Zde se dostává ke slovu sociální pedagogika, ať již formou různých školení, seminářů, poraden a kurzů. Ty mohou být zaměřeny buď na pomoc v nouzi, např. nezaměstnaných, nebo na rozvoj osobnostních vlastností, vzdělávání, rekvalifikaci. Mohou mít podobu různých zájmových činností, pohybových či relaxačních kurzů, na zvládání stresu nebo i s dobročinným zaměřením. Jsou zaměřeny na aktivitní způsob života, který vede ke zvýšení životní spokojenosti.

Hypotéza H2: Lidé žijící v manželství nebo partnerském vztahu jsou spokojenější než lidé žijící bez partnera.

Hypotéza H2 byla potvrzena.

U této hypotézy bylo bráno jako kritérium vyhodnocení uspořádání domácnosti. V DŽS byla uvedena otázka, zda respondent žije sám/sama nebo s partnerem/partnerkou. Samotný DŽS pak ve škále manželství a partnerství (MAN) zkoumá tyto otázky:

- S požadavky, které na mne klade mé manželství/partnerství, jsou...
- S našimi společnými aktivitami jsem ...
- S upřímností a otevřeností svého partnera/partnerky jsem ...
- S pochopením, které má pro mne můj partner/partnerka, jsem...
- S něžností a náklonností, kterou mi můj partner/partnerka projevuje, jsem...
- S bezpečím, které mi poskytuje můj partner/partnerka, jsem...
- S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner/partnerka, jsem...

Ve výzkumném souboru byli zastoupeni respondenti svobodní, rozvedení, sezdaní i ovdovělí. Ne všichni však žijí v domácnosti podle svého stavu. Sezdaných bylo 103 respondentů, ale v domácnosti s partnerem jich žilo 145. Už toto číslo nasvědčuje tomu, že člověk se tvor společenský a nechce být sám.

Výstupy výzkumu nám tuto teorii potvrdily. Lidé žijící v domácnosti s partnerem dosahovali vyšší životní spokojenosti. Za celý soubor tento rozdíl nebyl až tak velký, +2,45 bodu. Nejspokojenější byli v partnerském soužití respondenti raného stáří, ti udávali rozdíl ve prospěch partnerského života +42,69 bodů. Následovali je dotazovaní mladší dospělosti a střední dospělosti, i když zde už rozdíly nebyly tak markantní. Naopak u generace starší dospělosti byla spokojenější v domácnosti bez partnera o 13,77 bodů.

Jak je možné, že jsou tak velké rozdíly mezi partnerským soužitím generací raného stáří a starší dospělosti? Může to být způsobeno nezvládnutím krize středního věku ve starší dospělosti a pak opětovným vyzráním osobnosti v období raného stáří?

Při zkoumání detailních výsledků DŽS ve škále manželství a partnerství bylo zjištěno, že jsou respondenti ve věku od 46 – 50 let (starší dospělosti) nejméně spokojeni s něžností a náklonností, kterou jim partner poskytuje (4), následuje nespokojenost se společnými aktivitami (3) a s pochopením (2). U respondentů ve věku od 51 do 55 let, se ukázala největší nespokojenost u něžnosti a náklonnosti (3) a u ochoty pomoci (2). Ve věkovém rozmezí od 56 do 60 let se projevila u jednoho respondenta nespokojenost se společnými aktivitami a něžností a náklonností. U dotazovaných generace raného stáří, se ukázala nespokojenost u jednoho respondenta v poskytování něžnosti a náklonnosti a u pochopení a to ve věkovém rozmezí 61 – 65 let. U starších osob už se neprojevila žádná nespokojenost ve škále manželství a partnerství.

I z těchto výsledků je patrné, že čím je člověk starší, tím více si váží partnerského života, jsou tolerantnější a že nespokojenost, kterou respondenti v oblasti manželství a partnerství projevovali v raném období starší dospělosti, může být ještě dozníváním krize středního věku.

Hypotéza H3: Lidé žijící aktivním způsobem života jsou spokojenější než lidé bez zájmů.

Hypotéza H3 byla potvrzena.

Kritériem pro ověření této hypotézy byla míra spokojenosti v oblasti volného času (VLC), která se v DŽS zjišťovala za pomoci otázek:

- S délkou své každoroční dovolené jsem...

- S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...
- S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...
- S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...
- S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...
- S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...
- S pestrostí svého volného času jsem...

Srovnáním souborů respondentů, kteří jsou spokojeni se svým volným časem a těmi, kteří s ním spokojeni nejsou, bylo zjištěno, že ve všech věkových kategoriích i ve všech oblastech DŽS byli spokojenější lidé, kteří využívají svůj volný čas aktivně, smysluplně a jsou s ním spokojeni.

Celý soubor dosáhl rozdílu +44,37 bodů ve prospěch aktivního využití volného času. Nejspokojenější generací byli respondenti mladší dospělosti a hned po nich starší dospělosti, u kterých byl rozdíl mezi spokojeností a nespokojeností 58,88 bodů. Toto velké skóre přisuzují tomu, že tato věková kategorie již se může věnovat sobě, svým zálibám, koníčkům, partnerům, blízkým a známým podle svého uvážení. Děti již vyletěly z hnízda a postavily se na vlastní nohy. V práci mají již završenou kariéru, bydlení vyřešené a zdraví ještě relativně dobré. Proto, když přijdou z práce domů, se mohou realizovat a užívat si volného času podle svých představ.

Hypotéza H4: Senioři, kteří mají časté sociální kontakty s přáteli nebo rodinou jsou spokojenější než senioři žijící izolovaně.

Hypotéza H4 byla potvrzena.

Pro ověření této hypotézy bylo použito jako kritérium míra spokojenosti ve škále DŽS přátelé, známí a příbuzní (PZP). V této oblasti se zkoumala spokojenost pomocí otázek:

- Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...
- S kontaktem se svými příbuznými jsem...
- S kontaktem se svými sousedy jsem...
- S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...
- Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...
- Se svou společenskou angažovaností jsem...
- Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...

I při ověřování této hypotézy byla provedena komparační analýza souborů seniorů, kteří jsou spokojeni se svými sociálními kontakty a s těmi, kteří s nimi spokojeni nejsou.

Výsledky analýzy nám ukázaly, že senioři, respektive respondenti raného stáří, jsou spokojenější o 25,2 bodů, pokud mají uspokojivé sociální kontakty. Kromě škály volného času, kde dosahovali vyššího skóre senioři, kteří nemají uspokojivé sociální kontakty, se vyšší životní spokojenost projevila ve všech škálách DŽS. Nejvíce v oblasti financí, rozdíl +20,42 bodu, a sexualitě, +9,86 bodů ve prospěch uspokojivých sociálních kontaktů.

Při detailnějším zkoumání odpovědí bylo zjištěno, že nejvíce jsou senioři spokojeni s okruhem svých přátel a známých (9), pak s kontakty s příbuznými (8) a sousedy (8). Následovala podpora přátel (7), spolkové aktivity (5) a pohyb mezi lidmi (5). Nejmenší důraz kladli senioři na společenskou angažovanost (3).

Tímto se opět potvrdila potřeba uspokojivých společenských vztahů pro člověka, zvláště ve vyšším věku. Senioři se bojí samoty a kladou velký důraz na kontakt se svým okolím, ať už jsou to známí, děti nebo příbuzní, ale i uspokojivé sousedské vztahy jsou pro ně velmi důležité. Pokud žijí v domácnosti sami, jsou sousedé mnohdy jediní nejbližší lidé, kteří jim mohou pomoci a se kterými se mohou téměř každý den vidět.

Hypotéza H5: Lidé mající domácího mazlíčka, resp. psa nebo kočku, vykazují vyšší míru celkové životní spokojenosti než ti, kteří ho nemají.

Hypotéza H5 byla potvrzena.

Poslední hypotéza, která byla výzkumem ověřována, se týkala přítomnosti domácího mazlíčka v domácnosti. Standardně není tato otázka v DŽS uvedena a zjišťována. Pro účely této práce však byla do DŽS doplněna. Respondenti byli dotazováni, zda mají psa nebo kočku, či nikoliv.

Pro ověření hypotézy byla opět provedena komparace souborů respondentů, kteří vlastní domácího mazlíčka a kteří ne. Domácího mazlíčka mělo 83 respondentů a 87 jich domácího mazlíčka nemělo.

Výsledky ukázaly, že soubor respondentů, kteří mají domácího mazlíčka, byl o 5,22 bodu spokojenější, než soubor bez psa nebo kočky. V jednotlivých věkových kategoriích byla nejspokojenější generace mladší dospělosti (259,89 bodů) byla o 14,07 bodu spokojenější

než respondenti bez psa nebo kočky. Těsně za mladší dospělosti byla generace raného stáří (259,28 bodů) s rozdílem 11,38 bodů od dotazovaných bez mazlíčka. Jedinou generací, která za přítomnosti domácího zvířátka nebyla spokojenější, byla generace střední dospělosti. Rozdíl byl 5,31 bodů v neprospěch vlastnictví zvířátka.

Již v teoretické části této práce bylo zmiňováno, že přítomnost domácího zvířete, psa nebo kočky, může působit jako určitý druh sociální opory. Kromě škály financí (-0,46 bodu) a škály sexuality (-0,48 bodu) se projevil pozitivní účinek vlastnictví mazlíčka ve všech škálách DŽS. Pomineme-li léčebné zdravotní účinky canisterapie, není zanedbatelná ani složka emocionální. Tak jako k lidem, projevujeme určitým způsobem lásku i vlastnímu zvířeti. Už v útlém věku děti milují zvířata. Pokud je rodiče podporují, jedná se to určitý druh environmentální výchovy. Také někdy dětem, do jisté míry, supluje sourozence. Péče o zvířátko děti učí lásce k jiným tvorům, zodpovědnosti, starostlivosti, pravidelnému dennímu režimu, udržuje i jejich pohybovou aktivitu, dodává jejich volnému času smysluplnost. Pokud je dítě samo doma, může mu svou přítomností dodávat i odvalu a pocit bezpečí. Není výjimkou, že se dítě svému zvířecímu kamarádovi svěřuje se svými trablemi.

Pro dospělé je zvíře také náplní volného času, pohybové aktivity, ale také způsobem, jak posilovat a zvyšovat četnost sociálních kontaktů s ostatními milovníky zvířat. Jeho prostřednictvím se kontakty snáze navazují, čímž se také posiluje sebedůvěra, sebevědomí, sebejistota, sebehodnocení vlastní osoby. Zvyšuje se i vitalita člověka.

V manželském nebo partnerském soužití plní domácí mazlíček mnohdy funkci prostředníka, prostřednictvím kterého partneři urovnávají své nesváry a usmířují se.

U osamělých lidí pak plní funkci společníka.

Diskuse

Výzkumy Dienera a Lucase tvrdí, že není prokázán vztah mezi věkem a životní spokojeností. Některé empirické výzkumy dokazují, např. Mirowski, že se vzrůstajícím věkem klesá životní spokojenost, např. v důsledku negativních procesů stárnutí, jiné zase naopak tvrdí, že starší lidé jsou spokojenější než mladší (Clement a Sauer). Výzkum této

práce ukazuje podobný trend jako závěry studie Schiemana et al.(2001)¹¹², kdy lidé dosahují největší míru nespokojenosti kolem čtyřicátého pátého roku života, což je v našem výzkumu počátek období starší dospělosti, a poté se se zvyšujícím se věkem životní spokojenost vzrůstá. S českou populací bylo prováděno šetření ISSP 2002 a jeho výsledky ukázaly, že čeští lidé jsou tím méně spokojeni, čím jsou starší. Tento závěr však neodpovídá výsledkům našeho výzkumu.

Zmiňovaný výzkumu, ISSO 2002, také porovnával míru spokojenosti českých mužů a žen, kteří jsou s životem přibližně stejně spokojeni. Tento trend se vyskytuje i u zahraničních studií. Výsledky našeho výzkumu ukázaly větší spokojenost mužů v období mladší dospělosti, a to ve všech oblastech, kromě sexuality a vztahů s přáteli. S přibývajícím věkem mužů se však rozdíl ve spokojenosti obou pohlaví stírají.

Výstupy naší studie o vlivu manželství a partnerství na životní spokojenost se shodují se zahraničními i českými studiemi. Muži i ženy jsou více spokojeni v manželství nebo partnerství, než když žijí sami. České studie ještě prokázaly, že „nesezdaná soužití ovlivňují životní spokojenost mužů stejně dobře jako manželství. Pro české muže je tedy důležité, zda žijí s partnerkou ve společné domácnosti, a nikoliv legalita jejich svazku. Stejně závěry však neplatí pro ženy, které jsou nejspokojenější, pokud jsou vdané.“¹¹³ Naš výzkum nebyl v této oblasti tak podrobný, zaměřil se pouze na partnerské uspořádání domácnosti. Navíc tyto výsledky ukázaly, že muži jsou v partnerském vztahu spokojenější a největší rozdíl byl v období mladší dospělosti a raného stáří.

Volný čas a aktivní způsob života jsou důležitými prediktory životní spokojenosti. Ve studiích Campbella et al. byla dokonce tato životní oblast identifikována jako jeden z nejsilnějších prediktorů spokojenosti.¹¹⁴ Volnočasové aktivity poskytují příležitost ke splnění životních hodnot a potřeb. Prostřednictvím účasti na nich lidé budují sociální vztahy, cítí pozitivní emoce, získávají další znalosti a dovednosti. Zvyšují si tak i svoje sebehodnocení. Výzkumy prokázaly, že také pozitivně působí na lidské zdraví.

¹¹² HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. In: *Sociologické studie* [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2004 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: <http://studie.soc.cas.cz/index.php3?lang=cze&shw=250>.

¹¹³ HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. In: *Sociologické studie* [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2004 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: <http://studie.soc.cas.cz/index.php3?lang=cze&shw=250>

¹¹⁴ NOVOTÁ, Taňa. *Životní spokojenost studentů speciální pedagogiky* [online]. Brno, 2012 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/209628/ff_m/Zivotni_spokojenost_Novotna.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita, filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Iva Burešová, PhD

Z výsledků studie Hrubé et al.¹¹⁵ vyplynulo, že ženy střední a starší dospělosti, které se zapojily do aktivního trávení volného času a pohybových aktivit vykazují vyšší míru životní spokojenosti, než měly v době, kdy tyto volnočasové aktivity neprovozovaly. Ke stejným výsledkům jsme dospěli i v našem výzkumu, a to nejen u žen.

V oblasti zkoumání vlivu sociálních kontaktů, jako sociální opory, na životní spokojenost v České republice zatím v plenkách. Výzkumy Campbella a kol. (1976) potvrzují, že lidé jsou šťastnější, pokud mají rozvinutou sociální síť vztahů a Argyle (1987) dodává, že tito lidé podléhají méně depresím a dalším psychologickým a fyzickým potížím.¹¹⁶ K těmto závěrům došel také výzkum Kvality života seniorů v ČR Evy Dragomirecké a Pavly Šelepové.¹¹⁷ Otázka pozitivního vlivu uspokojivých sociálních kontaktů na generaci raného stáří byla potvrzena i v našem výzkumu.

Tématem k diskusi by mohlo být i srovnávání výzkumného vzorku s normami. V české verzi DŽS zůstali zachovány normy pro německou populaci, na které byl dotazník vytvořen a standardizován. Respondenti naší české populace totiž v mnoha škálách DŽS norem nedosahovali. To může být způsobeno společenskými a kulturními rozdíly. Trendy spokojenosti jsou však patrné.

Slabinou výzkumu této práce by se také mohlo jevit překrývání věkového rozmezí etap života s věkovým rozpětím uvedeným ve staninových normách DŽS při komparační analýze jednotlivých věkových kategorií. V normách tohoto dotazníku bylo věkové rozpětí po deseti letech, kdežto životní období, která byla zkoumána, byla až na generaci střední dospělosti, vždy po patnácti letech. Proto u věkové kategorie starší dospělosti a raného stáří byly brány průměrné hodnoty z věkového rozmezí 46 – 55 let a 56 – 65 let u starší dospělosti a 56 – 65 let a 66 – 75 let u raného stáří. Věkové rozpětí 56 – 65 let tedy bylo zastoupeno v obou věkových kategoriích a tím došlo i k určitému zkreslení

¹¹⁵ HRUBÁ, Radka, Denisa OTIPKOVÁ, Dana ŠTĚRBOVÁ a Jana HARVANOVÁ. *Volný čas a pohyb jako součást životní spokojenosti žen ve věku střední a pozdní dospělosti* [online]. Centrum kinantropologického výzkumu, Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého Olomouc [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: <http://cmps.ecn.cz/pd/2006/texty/pdf/hruba%20a%20kol.pdf>

¹¹⁶ BLÍŽKOVÁ, Jaroslava. *Objektivní a subjektivní faktory štěstí* [online]. P7/2003. SBORNÍK PRACÍ FILOSOVICKÉ FAKULTY BRNĚNSKÉ UNIVERZITY, 2003 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: http://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114272/P_Psychologica_07-2003-1_6.pdf.

¹¹⁷ Sborník, s. 91-101 DRAGOMIRECKÁ, Eva a Pavla ŠELEPOVÁ, 2004. *Kvalita života u seniorů – mezinárodní výzkum*. In: IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, 2004, Kvalita života, Sborník příspěvků z konference, konané dne 25.10.2004 v Třeboni. [online]. IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, Kostelec nad Černými lesy, prosinec 2004, SV, s.r.o., ISBN 80-86625-20-6. Dostupné z: <https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&%3E>, S. 91 - 101 [cit. 14. 03. 2014].

výsledků. Autorka si myslí, že by pro přesnější vyhodnocení výsledků bylo vhodnější použít detailnější analýzu výsledků, např. v rozmezí 5 let. Při interpretaci některých výsledků výzkumu, např. nespokojenosti respondentů starší dospělosti a spokojenosti respondentů raného stáří ve škále manželství a partnerství.

Na základě získaných dat, zjištěných údajů a výsledků výzkumu, bychom mohli uvažovat ještě o dalších proměnných, které by mohly mít vliv na životní spokojenost v různých fázích života osobnosti. To by však předpokládalo rozsáhlejší výzkumnou práci.

Z výsledků této studie lze zdůraznit důležitost výchovy člověka, dítěte i dospělého. Ta by měla být zaměřena tak, aby posilovala své sebepojetí, sebedůvěru, sebehodnocení, rozvíjela a posilovala svoji resilienci, pozitivní pohled na svět, měla naději a smysl života. Dokázala navazovat a posilovat pozitivní mezilidské vztahy. Toto jsou úkoly, se kterými může významně pomoci také sociální pedagogika, resp. sociální pedagog.

ZÁVĚR

Tato práce byla zaměřena na životní spokojenost v různých životních stádiích člověka, konkrétně na období mladší, střední a starší dospělosti a období raného stáří.

Je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

Teoretická část obsahuje čtyři hlavní kapitoly. V první jsme se seznámili s obsahem pojmu životní spokojenost. Stručně jsme si nastínili rozdíl mezi kvalitou života a osobní spokojeností. U pojmu osobní spokojenost, resp. životní spokojenost, byla provedena komparace teorií různých autorů. Na závěr této kapitoly jsme se seznámili s psychologickými aspekty životní spokojenosti, kterými je pozitivní ladění člověka, pozitivní emoce, pozitivní myšlení, pozitivní osobnostní vlastnosti a pozitivní mezilidské vztahy. Ve druhé kapitole jsou uvedeny faktory, které životní spokojenost ovlivňují. Jsou rozděleny na demografické a socioekonomické, kulturní a sociální a osobnostní. Třetí kapitola je zaměřena na osobnost, její strukturu a vývoj osobnosti ve vybraných obdobích života. Poslední kapitola nastínila možnosti ovlivnění životní spokojenosti poznatky sociální pedagogiky.

Pro zpestření práce byl mezi teoretickou a praktickou částí zařazen příspěvek jednoho respondenta, který sice nechtěl vyplnit dotazník (DŽS), ale zároveň měl potřebu k tomuto tématu vyjádřit svůj názor. Autorce se zdál být zajímavý, proto jím chtěla tuto práci obohatit.

Cílem praktické části bylo zmapovat životní spokojenost různých generací našich spoluobčanů, konkrétně generací mladší, střední a starší dospělosti a raného stáří. V souladu s cílem práce bylo vytvořeno pět hypotéz, které byly ověřovány metodou kvantitativního výzkumu za použití techniky standardizovaného Dotazníku životní spokojenosti.

Výsledky potvrdily, že životní spokojenost mužů byla v období mladší dospělosti vyšší než životní spokojenost žen. Se zvyšujícím se věkem se jejich životní spokojenost snižovala, až na úroveň žen. Od přelomu střední a starší dospělosti pak byla míra spokojenosti mužů a žen srovnatelná. Výstupy výzkumu vyvrátily hypotézu, že se zvyšujícím se věkem klesá životní spokojenost člověka. Nejspokojenější věkovou kategorií našeho výzkumu byla generace raného stáří. Byly však potvrzeny hypotézy o pozitivním vlivu manželství a partnerství, aktivního a smysluplného prožívání volného

času, uspokojivých mezilidských vztahů a také přítomnost domácího mazlíčka, jako sociální opory, na vyšší úroveň životní spokojenosti.

Závěrem bych chtěla shrnout, že se podařilo splnit všechny stanovené cíle a dostat odpovědi na otázky, které byly na začátku práce stanoveny.

Jako studentka sociální pedagogiky, bych chtěla poukázat na důležitost výchovy pro životní spokojenost. Pro životní spokojenost každého jedince. Je důležité, aby výchova i sebevýchova byla zaměřená k podporování a rozvíjení takových vlastností člověka, kterého ho budou všestranně rozvíjet, posilovat jeho odolnost, sebevědomí, sebehodnocení, sebepojetí, aby byl schopen pozitivně myslet, viděl ve svém životě smysl, dokázal navazovat, udržovat a rozvíjet pozitivní mezilidské vztahy, aktivně využíval svůj volný čas. Toto jsou úkoly, se kterými může významně pomoci také sociální pedagogika, resp. sociální pedagog. Ten může poskytovat různé formy poradenství, podílet se na pořádání různých kurzů osobnostního rozvoje, účastnit se spolu se sociálními pracovníky krizové intervence jedinců nacházejících se v nouzi, ale také působit preventivně.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 2008, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3.

BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, 109 s. ISBN 80-86633-35-7.

BLAŽEK, Ladislav. *Management: organizování, rozhodování, ovlivňování*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 191 s. ISBN 978-80-247-3275-6.

BLÍŽKOVÁ, Jaroslava. *Objektivní a subjektivní faktory štěstí* [online]. P7/2003. SBORNÍK PRACÍ FILOZOVICKÉ FAKULTY BRNĚNSKÉ UNIVERZITY, 2003[cit. 2014-03-14]. Dostupné z: http://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114272/P_Psychologica_07-2003-1_6.pdf

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 287 s. ISBN 978-80-247-4033-1.

DIENER, Ed and Eunkook M. SUH and Richard E. LUCAS and Heidi L. SMITH. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress* (January 10, 2013). Psychological Bulletin, Vol. 125, No. 2, 1999. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2199216>. s. 276 -303 [cit. 10. 11. 2013].

DOŇKOVÁ, Olga a Jan Sebastian NOVOTNÝ. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*, Vyd. 1. Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2009, s. 141.

DRAGOMIRECKÁ, Eva a Pavla ŠELEPOVÁ, 2004. *Kvalita života u seniorů – mezinárodní výzkum*. In: IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, 2004, Kvalita života, Sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni. [online]. IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, Kostelec nad Černými lesy, prosinec 2004, SV, s.r.o., s. 120, ISBN 80-86625-20-6. Dostupné z:< <https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&%3E>>, [cit. 14. 03. 2014].

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008, 175 s. ISBN 978-80-7367-505-9.

E-mail, *dopis od jednoho z oslovených respondentů*, 30. 1. 2014.

FAHRENBERG, Jochen a Michael MYRTEK, Jörg SCHUMACHER a Elmar BRÄHLER, *Dotazník životní spokojenosti*, Praha: Testcentrum, 2001.

FROMM, Erich. *Mít nebo být?*. 2. vyd. Praha: Naše vojsko, 1994, 170 s. ISBN 80-206-0469-3.

GREGAR, Aleš. *Řízení lidských zdrojů*. Vydal Institut mezioborových studií Brno, BonnPress 2008, s. 101.

HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. In: *Sociologické studie* [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2004 [cit. 2013-11-13]. Dostupné z: <http://studie.soc.cas.cz/index.php3?lang=cze&shw=250>.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1.

HOSKOVCOVÁ, Simona a Lucie SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 218 s. ISBN 978-80-247-2206-1.

HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 167 s. ISBN 80-7367-168-9.

HRUBÁ, Radka, Denisa OTIPKOVÁ, Dana ŠTĚRBOVÁ a Jana HARVANOVÁ. *Volný čas a pohyb jako součást životní spokojenosti žen ve věku střední a pozdní dospělosti* [online]. Centrum kinantropologického výzkumu, Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého Olomouc [cit. 2014-03-14]. Dostupné z: <http://cmps.ecn.cz/pd/2006/texty/pdf/hruba%20a%20kol.pdf>

HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 251 s. ISBN 978-80-247-3380-7.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

KOHOUTEK, Rudolf. Charakter jako složka osobnosti. In: KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. [cit. 2013-11-13]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/osobnost-a-charakter>. TEMPERAMENTY: 4 klasické temperamenty. In: *Evik-Style* [online]. 2009. vyd. [cit. 2013-11-13]. Dostupné z: <http://www.evik-com.webz.cz/podstrany/temper.html>.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Vyd.1. Brno: Návrat domů, 1994, 94 s. ISBN 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sdílení naděje*. Vyd.1. Praha: Návrat domů, 1997, 184 s. ISBN 80-85495-64-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 195 s. ISBN 80-7178-835-x

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 138 s. ISBN 978-80-247-4007-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 204 s. ISBN 80-247-1370-5.

LACA, Slavomír. *Výchova – Rodina – Hodnoty*. Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2013, 223 s. ISBN 978-80-87182-32-1.

LAŠEK, Jan. *Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů*. Československá psychologie, 2004, č. 48, 3, s. 218.

MILLOVÁ, Katarína. *Psychologie celoživotního vývoje: uvedení do moderních teorií*. Vyd. 1. Brno: Host, 2012, 126 s. ISBN 978-80-7294-699-0.

MUCHOVÁ, Jaroslav KOHOUT a Radim PALOUŠ. [online]. Praha: Karez, 2011 [cit. 2014-01-25]. ISBN 978-80-905117-0-5. Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/21efb747337635d1>.

MÜHLPACHR, Pavel, *Gerontopedagogika*. Vyd. 1. Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2009, s. 203

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, 336 s. ISBN 80-200-0525-0.

NOVOTÁ, Táňa. *Životní spokojenost studentů speciální pedagogiky* [online]. Brno, 2012 [cit. 2014-03-14]. Dostupné z:

http://is.muni.cz/th/209628/ff_m/Zivotni_spokojenost_Novotna.pdf. Diplomová práce.

Masarykova univerzita, filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Iva Burešová, PhD.

NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagog.*, Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2009, s. 106.

PETERKOVÁ, Michaela. *Existuje recept na spokojený život?* [online]. Portál, 2011, 2. 2. 2011 [cit. 2014-03-18]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/-existuje-recept-na-spokojeny-zivot/43719/>.

PUNCH, Keith. *Základy kvantitativního šetření*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 150 s. ISBN 9788073673819.

RADVAN, Eduard a Michal VAVŘÍK. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2012, s. 62

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*. Vyd. 6., rozš., V Grada Publishing 1. Praha: Grada, 2010, 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9

SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, 390 s. ISBN 80-249-0293-1.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Štěstí jako předmět vědeckého zkoumání pozitivní psychologie* [online]. P14/2010. SBORNÍK PRACÍ FILOZOFICKÉ FAKULTY BRNĚNSKÉ UNIVERZITY, 2010[cit. 2013-11-15]. Dostupné z: http://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114429/P_Psychologica_14-2010-1_2.pdf

SVOBODOVÁ, Zuzana. K etické výchově. In: SVOBODOVÁ, Zuzana, Ludmila

ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 102 s. ISBN 978-80-247-2947-3.

ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA. *Prediktory sociální opory u české populace*. Československá psychologie, 2003, č. 47, 3, s. 224-226

ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA, 2004. *Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory*. In: IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, 2004, Kvalita života, Sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni. [online]. IZPE - INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY, Kostelec nad Černými lesy, prosinec 2004, SV, s.r.o., s. 120, ISBN 80-86625-20-6. Dostupné z: <<https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&%3E>>, cit. 10. 11. 2013].

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÍZDAL, František. *Techniky poznávání osobnosti*. Vydal Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress, 2005, s. 50

VÍZDAL, František. *Základy psychologie*. Vyd.1. Institut mezioborových studií Brno, BonnyPress 2008, 186 s.

WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 218 s. ISBN 978-80-247-3920-5.

Elektronické informační zdroje:

Centrum pozitivní psychologie v České republice. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/pozitivni-psychologie-v-cr.html>

Psychologická diagnostika. Dostupné z: <http://www.psychodiagnostika.cz/index.php?akce=dzs>

POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

A	Přítomnost domácího mazlíčka - psa nebo kočky
BYD	Škála dotazníku životní spokojenosti Bydlení
DET	Škála dotazníku životní spokojenosti Vztah k vlastním dětem
DŮCH	Důchod
DŽS	Dotazník životní spokojenost
FIN	Škála dotazníku životní spokojenosti Finanční situace
M	Muž
MAN	Škála dotazníku životní spokojenosti Manželství a partnerství
NEZAM	Nezaměstnaný
OSVČ	Zaměstnaný ve vlastní firmě
PAZ	Škála dotazníku životní spokojenosti Práce a zaměstnání
PZP	Škála dotazníku životní spokojenosti Přátelé, známí a příbuzní
R	Rozvedená/ý
S	Svobodná/ý
SEX	Škála dotazníku životní spokojenosti Sexualita
SŠ	Středoškolské vzdělání
STUD	Student/ka
SUM	Celková životní spokojenost
V	Vdaná
V DOM	V domácnosti
VD	Vdova
VLC	Škála dotazníku životní spokojenosti Volný čas
VLO	Škála dotazníku životní spokojenosti Vlastní osoba
VM	Vyučen s maturitou
VŠ	Vysokoškolské vzdělání
VYU	Vyučen
Z	Žena
ZAM	Zaměstnanec
ZDR	Škála dotazníku životní spokojenosti Zdraví
Ž	Ženatý
1	Domácnost - žije sám
2	Domácnost - žije s partnerem

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Eysenckovo schéma základních dimenzí osobnosti	48
Obr. 2. Srovnání spokojenosti se zdravím dle věku.	85
Obr. 3. Spokojenost s prací a zaměstnáním ve srovnání s normami – ženy.	88
Obr. 4. Spokojenost s finanční situací mužů, žen a celého souboru.	91
Obr. 5. Spokojenost s volným časem mužů, žen a celého souboru.	94
Obr. 6. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím mužů, žen a celého souboru.	97
Obr. 7. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem mužů, žen a celého souboru.	100
Obr. 8. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím mužů, žen a celého souboru.	102
Obr. 9. Spokojenost se sexualitou mužů, žen a celého souboru.	105
Obr. 10. Spokojenost se vztahy s přáteli, známými a příbuznými mužů, žen a celého souboru.	108
Obr. 11. Spokojenost s bydlením mužů, žen a celého souboru.	111
Obr. 12. Celková životní spokojenost mužů, žen a celého souboru.	114
Obr. 13. Spokojenost v jednotlivých škálách DŽS v jednotlivých obdobích života celého souboru.	115
Obr. 14. Spokojenost v jednotlivých škálách DŽS v jednotlivých obdobích života mužů.	116
Obr. 15. Spokojenost v jednotlivých škálách DŽS v jednotlivých obdobích života žen.	117
Obr. 16. Srovnání spokojenosti mužů a žen celého výzkumného souboru v jednotlivých škálách DŽS.	118
Obr. 17. Srovnání míry spokojenosti podle přítomnosti domácího mazlíčka dle jednotlivých věkových kategorií i za celý výzkumný soubor.	119
Obr. 18. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých věkových kategorií i za celý výzkumný soubor.	120
Obr. 19. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – mladší dospělost.	120
Obr. 20. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – střední dospělost.	121
Obr. 21. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – starší dospělost.	122

Obr. 22. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – rané stáří.	123
Obr. 23. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu uspořádání domácnosti dle jednotlivých škál DŽS – celý výzkumný soubor.....	124
Obr. 24. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu života a využití volného času dle jednotlivých věkových kategorií i za celý soubor.	125
Obr. 25. Srovnání míry životní spokojenosti podle způsobu života a využití volného času dle jednotlivých škál DŽS.	125
Obr. 26. Srovnání míry životní spokojenosti podle úrovně sociálních kontaktů starší generace.....	126
Obr. 27. Srovnání míry životní spokojenosti starší generace podle úrovně sociálních kontaktů dle jednotlivých škál DŽS.	127

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Osobnostní dimenze podle pětifaktorového modelu osobnosti	41
Tab. 2 Zastoupení jednotlivých pohlaví ve výzkumném souboru.....	78
Tab. 3. Zastoupení věkových kategorií (období života) ve výzkumném souboru.....	78
Tab. 4 Úroveň dosaženého vzdělání výzkumného souboru.	79
Tab. 5. Rodinný stav účastníků výzkumného souboru.	80
Tab. 6. Uspořádání domácnosti respondentů výzkumného souboru.	80
Tab. 7. Rozdělení podle druhu zaměstnání.....	81
Tab. 8. Přítomnost domácího mazlíčka ve výzkumném souboru.	81
Tab. 9. Spokojenost se zdravím – celý výzkumný soubor.....	83
Tab. 10. Spokojenost se zdravím – muži.	84
Tab. 11. Spokojenost se zdravím – ženy.	84
Tab. 12. Spokojenost s prací a zaměstnáním – celý výzkumný soubor.....	86
Tab. 13. Spokojenost s prací a zaměstnáním – muži.	87
Tab. 14. Spokojenost s prací a zaměstnáním – ženy.	87
Tab. 15. Spokojenost s finanční situací – celý výzkumný soubor.....	89
Tab. 16. Spokojenost s finanční situací - muži.....	90
Tab. 17. Spokojenost s finanční situací – ženy.....	90
Tab. 18. Spokojenost s volným časem – celý výzkumný soubor.	92
Tab. 19. Spokojenost s volným časem – muži.....	93
Tab. 20. Spokojenost s volným časem – ženy.	94
Tab. 21. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím – celý výzkumný soubor.....	95
Tab. 22. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím – muži.	96
Tab. 23. Spokojenost s manželstvím a partnerstvím – ženy.....	96
Tab. 24. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem – celý výzkumný soubor.....	98
Tab. 25. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem – muži.....	99
Tab. 26. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem – ženy.	99
Tab. 27. Spokojenost s vlastní osobou – celý výzkumný soubor.	101
Tab. 28. Spokojenost s vlastní osobou – muži.....	101
Tab. 29. Spokojenost s vlastní osobou – ženy.	102
Tab. 30. Spokojenost se sexualitou – celý výzkumný soubor.	103
Tab. 31. Spokojenost se sexualitou – muži.....	104
Tab. 32. Spokojenost se sexualitou – ženy.	105

Tab. 33. Spokojenost se vztahy s přáteli, známými a příbuznými – celý výzkumný soubor.	106
Tab. 34. Spokojenost se vztahy s přáteli, známými a příbuznými – muži.....	107
Tab. 35. Spokojenost se vztahy s přáteli, známými a příbuznými – ženy.....	108
Tab. 36. Spokojenost s bydlením – celý výzkumný soubor.	109
Tab. 37. Spokojenost s bydlením – muži.....	110
Tab. 38. Spokojenost s bydlením – ženy.	110
Tab. 39. Celková životní spokojenost – celý výzkumný soubor.	112
Tab. 40. Celková životní spokojenost – muži.....	113
Tab. 41. Celková životní spokojenost – ženy.	114

SEZNAM PŘÍLOH

P I Data z dotazníků.

PŘÍLOHA P I: DATA Z DOTAZNÍKŮ

Respondent	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Rodinný stav	Domácnost	Zaměstnání	Zvíře	ZDR	staniny	FIN	staniny	VLC	staniny	VLO	staniny	SEX	staniny	PZP	staniny	BYD	staniny	SUM	staniny	PAZ	staniny	MAN	staniny	DET	staniny	SUM
1	Z	41-45	VŠ	V	2	OSVČ	A	34	3	40	6	41	6	38	4	28	3	39	5	42	6	262	5	40	6	41	5	39	4	120
2	Z	51-55	SŠ	V	2	ZAM	A	42	6	40	6	47	8	42	6	34	5	44	8	42	6	291	7	43	7	40	5	46	7	129
3	Z	46-50	SŠ	V	2	ZAM	NE	40	5	33	4	45	7	34	3	22	2	37	5	42	6	253	5	33	4	33	3	42	6	108
4	M	31-35	VŠ	S	2	ZAM	NE	38	4	35	5	40	6	41	5	39	5	39	5	42	6	274	6	41	6	43	6	44	7	128
5	Z	46-50	VŠ	V	2	V DOM	A	31	3	36	5	35	4	35	4	38	6	43	7	47	7	265	5	34	4	42	6	44	7	120
6	Z	41-45	VŠ	V	2	OSVČ	A	41	5	34	4	35	5	38	4	37	5	39	5	44	7	268	5	30	4	45	7	46	7	121
7	M	41-45	VYU	Ž	2	ZAM	NE	41	5	31	4	32	4	42	6	42	6	42	7	47	8	277	6	37	5	48	8	47	8	132
8	M	51-55	VŠ	R	2	ZAM	A	37	4	41	6	41	6	39	5	32	4	32	3	37	4	259	5	37	5	38	4	41	5	116
9	Z	31-35	VŠ	S	2	ZAM	NE	45	7	42	7	42	7	41	5	40	5	31	3	49	9	290	7	38	5	45	6	0	0	83
10	M	51-55	VŠ	R	1	ZAM	NE	42	6	36	5	32	4	40	5	43	7	43	7	43	7	279	6	40	5	45	6	40	5	125
11	Z	41-45	VŠ	R	2	ZAM	A	36	4	26	3	40	6	36	4	40	5	42	7	39	5	259	5	36	5	43	6	38	4	117
12	Z	36-40	SŠ	V	2	ZAM	NE	39	5	36	5	40	6	42	6	36	5	33	3	39	5	265	5	40	6	41	5	44	6	125
13	M	51-55	VŠ	Ž	2	OSVČ	A	34	4	28	4	45	8	41	5	29	3	37	5	45	7	259	5	35	5	37	4	47	8	119
14	M	36-40	VM	Ž	2	ZAM	NE	44	7	42	7	40	6	46	8	39	5	38	5	48	8	297	7	45	7	42	5	45	6	132
15	M	41-45	SŠ	Ž	2	NEZAM	A	35	3	19	2	26	3	38	5	39	5	30	3	36	5	223	3	35	4	39	5	36	4	110
16	Z	26-30	VŠ	V	2	ZAM	NE	38	4	21	2	23	2	28	2	31	3	29	2	32	4	202	2	34	5	47	7	46	7	127
17	M	36-40	VYU	Ž	2	ZAM	A	34	3	12	1	18	1	38	5	28	3	27	2	39	5	196	2	20	2	45	7	38	5	103
18	Z	51-55	VŠ	V	2	ZAM	A	28	2	30	4	35	5	31	3	37	5	31	3	43	6	235	4	37	5	33	3	42	6	112
19	Z	41-45	SŠ	V	2	OSVČ	A	45	7	43	8	40	6	42	6	30	3	37	5	45	7	282	6	44	8	17	1	43	6	104
20	Z	31-35	VŠ	V	2	ZAM	A	32	3	30	4	31	4	33	3	40	5	38	5	41	6	245	4	25	3	39	4	38	4	102
21	Z	41-45	SŠ	V	2	ZAM	NE	30	3	38	5	25	2	34	3	37	5	32	3	34	3	230	3	36	5	39	4	41	5	116
22	Z	36-40	SŠ	V	2	ZAM	NE	20	1	26	3	20	2	17	1	21	1	31	3	26	2	161	1	36	5	16	1	27	1	79
23	M	36-40	VŠ	Ž	2	OSVČ	NE	38	4	32	4	35	5	35	4	39	5	37	5	47	8	263	5	36	5	35	5	40	5	111
24	Z	51-55	VŠ	V	2	ZAM	NE	43	7	31	4	15	1	39	5	40	6	31	3	38	5	237	4	34	4	42	6	49	9	125
25	M	36-40	VŠ	S	2	ZAM	A	29	2	39	6	22	3	29	3	37	5	40	6	45	7	241	4	33	4	39	6	0	0	72
26	Z	26-30	VŠ	V	2	ZAM	NE	38	4	17	1	30	4	29	2	42	6	38	5	29	3	223	3	32	4	34	3	42	5	108
27	Z	31-35	SŠ	R	1	ZAM	A	35	3	34	5	35	5	34	3	35	4	31	3	33	4	237	4	34	5	41	5	39	4	114
28	M	51-55	SŠ	Ž	2	OSVČ	A	46	8	48	9	43	7	41	5	41	6	40	6	45	7	304	8	48	8	44	6	38	4	130
29	Z	51-55	SŠ	V	2	ZAM	NE	32	3	28	3	25	2	20	1	16	1	24	1	33	3	178	1	30	4	24	2	42	6	96
30	Z	51-55	VŠ	V	2	ZAM	A	32	3	20	2	15	1	32	3	41	6	40	6	40	5	220	3	21	2	44	6	39	5	104
31	Z	56-60	SŠ	S	2	ZAM	NE	34	4	46	9	36	5	39	5	36	6	35	4	41	5	267	5	44	8	32	4	42	6	118
32	M	31-35	VM	R	2	ZAM	A	38	4	36	5	38	5	40	4	29	3	39	5	32	4	252	4	39	5	46	7	49	9	134
33	M	36-40	SŠ	Ž	2	ZAM	A	21	1	25	3	28	4	32	3	28	3	30	3	36	5	200	2	26	3	42	6	43	7	111
34	Z	56-60	VŠ	V	2	ZAM	A	25	2	28	3	35	4	37	4	42	8	33	3	42	6	242	4	38	6	42	6	34	3	114
35	M	26-30	VŠ	S	2	ZAM	A	41	4	40	6	40	6	40	4	44	7	39	5	42	6	286	6	45	7	49	9	0	0	94
36	M	46-50	VŠ	Ž	2	ZAM	A	44	7	37	5	40	6	40	5	40	5	37	5	38	5	276	6	44	7	42	5	15	1	101
37	M	71-75	SŠ	Ž	2	DŮCH	A	31	4	32	4	42	6	36	4	27	4	29	3	37	4	234	4	40	7	36	3	37	4	113
38	Z	26-30	VŠ	V	1	ZAM	NE	35	3	37	6	33	4	38	4	42	6	44	8	40	6	269	5	39	6	0	0	0	0	39
39	M	31-35	VŠ	S	2	ZAM	NE	37	3	38	6	42	7	43	6	49	9	41	6	46	8	296	7	37	5	48	8	0	0	85
40	Z	26-30	VŠ	S	2	ZAM	NE	41	5	42	7	45	8	39	4	42	6	44	8	42	6	295	7	42	7	44	6	0	0	86
41	M	31-35	SŠ	Ž	2	ZAM	A	39	4	41	7	25	3	39	4	32	3	36	5	36	5	248	4	36	4	37	5	42	6	115
42	Z	71-75	SŠ	V	2	DŮCH	A	30	4	22	2	42	6	42	6	23	3	35	4	36	4	230	4	39	7	42	6	47	8	128
43	Z	41-45	SŠ	R	2	ZAM	A	34	3	26	3	23	2	33	3	42	6	36	4	36	4	230	3	26	3	45	7	22	1	93
44	Z	41-45	SŠ	S	2	ZAM	NE	45	7	35	5	45	8	43	7	44	8	32	3	37	4	281	6	47	8	45	7	0	0	92
45	Z	26-30	VŠ	S	1	ZAM	A	38	4	36	5	39	6	36	4	25	2	36	4	40	6	250	4	42	7	0	0	0	0	42
46	M	41-45	VŠ	Ž	2	ZAM	NE	48	8	45	8	49	9	41	5	43	7	45	7	49	9	320	9	48	9	42	6	46	8	136
47	Z	36-40	VŠ	S	1	ZAM	A	41	5	39	6	42	7	39	5	38	5	39	5	37	4	275	6	44	8	48	8	0	0	92
48	Z	26-30	VŠ	S	2	ZAM	NE	33	3	14	1	23	2	30	2	48	8	35	4	23	2	206	2	25	3	49	9	0	0	74
49	M	41-45	VŠ	Ž	2	ZAM	A	30	3	29	4	41	6	21	1	21	1	33	4	45	7	220	3	16	1	41	6	20	1	77
50	Z	56-60	VŠ	R	1	OSVČ	NE	42	6	36	5	43	6	43	7	39	6	41	6	47	7	291	7	44	8	43	6	42	6	129
51	Z	36-40	SŠ	R	2	ZAM	NE	46	8	21	2	19	1	32	3	42	6	38	5	32	3	230	3	26	3	39	4	41	5	106
52	M	66-70	VYU	Ž	2	DŮCH	A	31	4	30	3	40	5	35	3	29	5	42	7	41	5	248	5	41	7	41	5	42	6	124
53	M	36-40	SŠ	R	2	OSVČ	NE	46	7	34	5	33	4	46	8	48	8	37	5	25	2	269	5	44	7	49	9	35	4	128
54	M	51-55	VŠ	Ž	1	OSVČ	NE	30	3	34	5	24	2	37	4	21	2	29	3	36	4	211	3	45	7	31	3	20	1	96
55	Z	61-65	SŠ	V	2	DŮCH	A	37	5	36	5	44	7	44	7	32	5	40	6	41	5	274	6	44	8	26	2	47	8	117
56	Z	41-45	SŠ	V	2	ZAM	A	42	6	23	3	27	3	33	3	33	4	32	3	35	4	225	3	29	4	23	2	39	4	91
57	Z	66-70	VYU	V	2	DŮCH	A	37	5	39	6	44	6	35	4	42	8	42	6	47	8	286	7	41	7	42	6	42	6	125
58	M	46-50	VYU	Ž	2	OSVČ	A	29	3	27	4	28	3	27	2	33	4	38	5	37	4	219	3	26	3	31	3	33</		

63	Z	51-55	VYU	R	2	ZAM	A	28	2	23	3	25	2	35	4	30	4	37	5	41	5	219	3	37	5	28	3	44	7	109
64	Z	41-45	SŠ	V	2	ZAM	A	43	6	41	6	48	9	39	5	42	6	44	8	41	5	298	8	43	7	46	7	47	8	136
65	Z	20-25	VŠ	S	2	ZAM	NE	25	2	23	3	14	1	24	2	21	2	26	2	32	4	165	1	32	4	33	3	0	0	65
66	Z	31-35	SŠ	S	2	ZAM	NE	18	1	18	2	21	2	37	4	32	4	43	7	39	5	208	2	36	5	22	1	40	4	98
67	Z	20-25	VŠ	S	2	ZAM	A	32	3	33	5	32	4	25	2	37	5	36	5	39	6	234	4	41	6	45	6	0	0	86
68	Z	26-30	SŠ	S	2	ZAM	NE	31	3	23	3	24	2	24	1	31	3	41	6	33	4	207	2	27	3	23	2	0	0	50
69	M	31-35	VŠ	Ž	2	ZAM	A	47	7	49	9	49	9	41	5	42	6	42	7	49	9	319	9	46	8	49	9	48	8	143
70	Z	26-30	VŠ	S	1	ZAM	NE	35	3	25	3	35	5	33	3	38	5	39	5	41	6	246	4	37	5	0	0	0	0	37
71	Z	26-30	VŠ	S	1	ZAM	NE	23	1	33	5	22	2	30	2	21	1	41	6	33	4	203	2	40	6	0	0	0	0	40
72	M	56-60	VŠ	Ž	2	ZAM	NE	15	1	14	1	17	1	21	1	21	1	28	2	10	1	126	1	21	3	42	5	42	5	105
73	Z	26-30	SŠ	S	2	ZAM	A	22	1	26	3	35	5	35	3	43	7	33	3	40	6	234	3	38	5	28	2	28	1	94
74	Z	36-40	VŠ	V	2	ZAM	NE	31	3	37	5	27	3	35	4	30	3	29	2	42	6	231	3	35	5	39	4	41	5	115
75	Z	41-45	VŠ	V	2	ZAM	NE	42	6	23	3	19	1	28	2	27	2	31	3	29	3	199	2	25	2	33	3	39	4	97
76	Z	41-45	SŠ	V	2	ZAM	NE	37	4	22	3	36	5	39	5	40	5	42	7	28	2	244	4	23	2	32	3	42	6	97
77	Z	41-45	VŠ	V	2	ZAM	NE	35	4	34	4	49	9	31	3	44	8	31	3	49	9	273	6	32	4	49	9	49	9	130
78	M	26-30	SŠ	S	1	ZAM	NE	42	5	38	6	36	5	40	6	45	7	34	4	31	4	266	5	40	6	38	4	0	0	78
79	Z	31-35	VŠ	V	2	ZAM	A	43	6	28	4	33	4	40	5	45	8	40	6	40	6	269	5	34	5	48	8	0	0	82
80	Z	36-40	VŠ	V	2	ZAM	A	39	5	25	3	37	5	32	3	30	3	34	4	43	6	240	4	29	4	39	4	43	6	111
81	Z	36-40	VŠ	V	2	OSVČ	A	23	1	33	4	35	5	34	3	41	6	41	6	47	8	254	4	36	5	40	4	43	6	119
82	M	56-60	VM	Ž	2	DŮCH	A	34	4	16	2	38	5	43	7	43	8	30	2	32	3	236	3	39	6	41	4	43	6	123
83	M	36-40	VŠ	Ž	2	ZAM	NE	35	3	34	5	19	2	40	5	32	4	33	4	43	7	236	4	30	3	28	3	41	6	99
84	Z	31-35	VŠ	R	2	ZAM	NE	25	2	28	4	23	2	33	3	34	4	29	2	37	5	209	2	22	2	31	3	30	2	83
85	Z	41-45	VŠ	V	2	ZAM	NE	38	4	33	4	43	7	37	4	39	5	44	8	43	6	277	6	36	5	42	5	42	6	120
86	Z	46-50	VŠ	V	2	ZAM	A	13	1	12	1	15	1	25	1	34	5	29	2	17	1	145	1	11	1	47	7	40	5	98
87	Z	26-30	VŠ	V	2	ZAM	A	43	6	34	5	43	8	41	5	47	8	42	7	46	8	296	7	40	6	44	6	47	7	131
88	Z	31-35	SŠ	S	1	ZAM	NE	34	3	25	3	41	6	38	4	38	5	33	3	31	3	240	4	31	4	39	4	0	0	70
89	M	46-50	VŠ	Ž	2	ZAM	NE	34	4	21	3	11	1	22	1	18	1	21	1	20	1	147	1	31	4	21	1	16	1	68
90	M	20-25	VM	S	1	ZAM	A	41	4	32	5	43	7	40	5	33	4	45	8	34	4	268	5	37	5	0	0	0	0	37
91	Z	46-50	VŠ	V	2	ZAM	A	41	5	23	3	49	9	34	3	33	5	39	5	45	7	264	5	35	5	40	5	42	6	117
92	Z	36-40	VŠ	V	2	ZAM	A	25	2	17	2	25	2	23	1	25	2	31	3	22	1	168	1	23	2	12	1	38	4	73
93	Z	36-40	VŠ	V	2	ZAM	A	31	3	28	3	39	6	32	3	36	5	40	6	37	4	243	4	40	6	38	4	41	5	119
94	Z	56-60	SŠ	V	2	ZAM	NE	37	5	27	3	33	4	39	5	39	6	42	6	41	5	258	5	35	6	44	7	46	7	125
95	Z	31-35	VŠ	V	2	ZAM	NE	25	2	32	5	32	4	29	2	40	5	40	6	38	5	236	3	24	3	40	4	0	0	64
96	M	41-45	VŠ	R	1	ZAM	NE	35	3	31	4	34	5	27	1	20	1	32	4	41	6	220	3	36	5	0	0	0	0	36
97	M	26-30	VM	S	2	ZAM	NE	34	3	36	5	27	3	39	4	35	4	38	5	37	5	246	4	39	5	40	4	0	0	79
98	Z	26-30	SŠ	V	2	ZAM	A	17	1	32	5	33	4	28	2	18	1	35	4	33	4	196	2	34	5	16	1	0	0	50
99	Z	41-45	SŠ	V	2	ZAM	A	26	2	33	4	38	5	30	2	28	3	28	2	33	3	216	3	24	2	32	3	42	6	98
100	M	36-40	VŠ	Ž	2	ZAM	NE	29	2	29	4	24	3	32	3	21	1	26	2	30	3	191	2	28	3	22	1	42	6	92
101	Z	20-25	VŠ	S	1	ZAM	NE	34	3	26	3	24	2	41	5	47	9	49	9	31	4	252	5	29	3	45	6	0	0	74
102	Z	46-50	VŠ	R	1	ZAM	NE	37	4	34	4	45	7	44	7	42	7	42	7	34	3	278	6	40	6	45	7	45	7	130
103	M	46-50	VYU	Ž	2	ZAM	NE	41	5	38	6	35	5	37	4	33	4	36	5	39	5	259	5	42	6	41	4	38	4	121
104	M	31-35	VŠ	Ž	2	ZAM	A	39	4	41	6	44	8	46	8	35	3	40	6	49	9	294	7	37	5	37	5	45	7	119
105	Z	46-50	VŠ	R	2	ZAM	NE	45	8	25	3	39	5	36	4	41	6	39	5	39	5	264	5	18	2	0	0	0	0	18
106	M	26-30	VŠ	Ž	2	ZAM	NE	38	4	23	3	17	1	40	4	39	5	27	2	32	4	216	2	33	3	44	7	49	9	126
107	M	31-35	VŠ	S	2	ZAM	A	38	4	28	3	32	4	37	4	36	3	26	2	33	4	230	3	34	4	35	4	0	0	69
108	Z	36-40	VŠ	V	2	ZAM	NE	37	4	29	4	22	2	32	3	31	3	36	4	37	4	224	3	29	4	40	4	41	5	110
109	Z	46-50	VŠ	V	2	ZAM	A	27	2	27	3	21	2	26	2	27	3	31	3	39	5	198	2	24	2	26	2	31	2	81
110	M	26-30	VYU	S	2	OSVČ	NE	29	2	42	7	39	6	34	3	41	5	35	4	30	3	250	4	41	6	44	6	0	0	85
111	Z	36-40	VŠ	S	2	ZAM	A	29	2	33	4	40	6	42	6	39	5	48	9	45	7	276	6	29	4	47	8	49	9	125
112	Z	36-40	VŠ	S	2	OSVČ	PES	31	3	16	2	10	1	28	2	28	3	24	1	20	1	157	1	36	5	21	1	0	0	57
113	Z	26-30	VŠ	V	2	V DOM	A	30	2	26	3	29	4	34	3	35	4	29	2	38	5	221	3	37	5	33	3	35	3	105
114	Z	31-35	SŠ	S	1	ZAM	NE	33	3	28	4	37	5	28	2	30	3	35	4	42	6	233	3	26	3	0	0	0	0	26
115	M	31-35	VŠ	S	2	ZAM	NE	45	6	43	7	42	7	43	6	46	8	48	9	47	8	314	9	44	7	48	8	0	0	92
116	Z	31-35	SŠ	S	1	OSVČ	NE	32	3	37	6	28	3	49	9	37	5	35	4	31	3	249	4	49	9	19	1	0	0	68
117	Z	41-45	SŠ	V	2	ZAM	A	29	2	30	4	33	4	39	5	45	8	35	4	45	7	256	5	30	4	47	8	43	6	120
118	Z	46-50	SŠ	R	1	OSVČ	A	39	5	21	2	26	2	25	1	18	1	31	3	35	4	195	2	26	3	0	0	40	5	66
119	M	26-30	VŠ	S	2	ZAM	A	48	8	31	4	41	6	43	6	44	7	40	6	46	8	293	7	47	8	38	4	44	7	129
120	Z	41-45	VŠ	V	2	OSVČ	A	41	5	40	6	43	7	42	6	43	7	41	6	45	7	295	7	44	8	39	4	46	7	129
121	Z	46-50	SŠ	R	2	ZAM	A	32	3	9	1	34	3	25	1	36	5	32	3	26	1	194	2	24	2	42	6	38	4	104
122	Z	31-35	SŠ	V	2	OSVČ	NE	20	1	31	4	32	4	40	5	32														

131	M	36-40	VŠ	Ž	2	OSVČ	NE	39	4	35	5	42	7	38	5	39	5	42	7	47	8	282	6	37	5	39	4	40	5	116
132	Z	36-40	SŠ	V	2	ZAM	NE	42	6	35	5	32	4	38	4	41	6	44	8	45	7	277	6	39	5	49	9	42	6	130
133	M	36-40	VŠ	Ž	2	ZAM	NE	42	6	41	6	34	5	42	6	42	6	42	7	40	6	283	6	41	6	37	4	0	0	78
134	M	31-35	VM	Ž	2	ZAM	NE	30	2	29	3	28	3	33	3	27	2	37	5	41	6	225	3	30	3	28	2	44	7	102
135	Z	41-45	VŠ	R	2	OSVČ	A	41	5	36	5	31	4	40	5	35	4	39	5	41	5	263	5	39	5	35	4	28	2	102
136	Z	36-40	VŠ	R	2	ZAM	A	42	6	28	4	26	3	30	2	37	5	31	3	32	3	226	3	27	3	41	5	41	5	109
137	M	31-35	SŠ	S	2	ZAM	NE	41	4	44	7	32	4	48	9	48	8	42	7	49	9	304	8	44	7	48	8	46	7	138
138	Z	36-40	VŠ	V	2	ZAM	A	43	6	30	4	48	9	45	8	46	8	44	8	48	8	304	8	39	5	49	9	49	9	137
139	Z	26-30	VŠ	S	1	ZAM	NE	44	6	30	4	41	6	41	5	30	3	40	6	37	5	263	5	40	6	0	0	0	0	40
140	Z	36-40	SŠ	R	1	V DOM	A	30	3	16	2	31	4	31	3	37	5	32	3	37	4	214	3	33	4	34	4	40	5	107
141	Z	20-25	SŠ	S	2	STUD	NE	41	5	44	8	41	6	42	6	46	8	42	7	43	7	299	8	46	8	49	8	0	0	95
142	Z	46-50	VM	R	2	ZAM	NE	34	4	20	2	25	2	41	5	42	7	37	5	18	1	217	3	37	5	31	3	12	1	80
143	Z	71-75	VYU	VD	1	DŮCH	NE	25	3	38	5	40	5	33	3	28	5	33	4	42	6	239	4	34	7	0	0	42	6	76
144	M	31-35	SŠ	S	2	ZAM	NE	40	4	43	7	29	4	37	4	38	5	39	5	39	5	265	5	42	6	35	4	0	0	77
145	Z	36-40	VŠ	V	2	ZAM	NE	33	3	24	3	14	1	40	5	41	6	30	3	41	5	223	3	25	2	44	6	41	5	110
146	M	61-65	VŠ	Ž	2	OSVČ	A	38	5	42	7	42	6	42	6	29	4	33	3	40	5	266	5	40	6	38	3	41	5	119
147	Z	31-35	VŠ	V	2	ZAM	NE	27	2	24	3	39	6	30	2	31	3	32	3	34	4	217	3	15	1	38	4	0	0	53
148	M	41-45	VŠ	R	1	ZAM	NE	24	1	40	6	39	6	35	4	32	4	35	4	40	6	245	4	37	5	45	7	40	5	122
149	M	26-30	VŠ	Ž	2	ZAM	A	44	6	42	7	36	5	40	4	39	5	37	5	45	7	283	6	48	8	41	4	44	7	133
150	Z	26-30	VŠ	V	2	V DOM	A	49	9	32	5	34	5	35	3	42	6	46	9	45	7	283	6	32	4	47	7	45	7	124
151	M	46-50	VŠ	Ž	2	ZAM	A	42	6	30	4	33	4	40	5	29	3	37	5	37	4	248	5	39	5	31	3	23	2	93
152	Z	41-45	VŠ	R	1	ZAM	NE	41	5	30	4	33	4	28	2	42	6	32	3	39	5	245	4	28	3	49	9	43	6	120
153	M	41-45	VYU	Ž	2	ZAM	A	42	6	26	3	43	7	41	5	43	7	43	7	36	5	274	6	42	6	45	7	0	0	87
154	M	60-65	VYU	Ž	2	DŮCH	NE	33	4	31	4	31	4	40	5	34	5	40	6	44	6	253	4	37	5	37	3	45	9	119
155	M	66-70	SŠ	Ž	2	DŮCH	A	22	1	24	3	42	7	35	4	28	3	37	5	42	6	230	3	41	6	32	3	41	6	114
156	M	66-70	SŠ	R	2	DŮCH	NE	35	5	44	8	41	6	41	6	43	9	33	4	42	6	279	7	38	6	47	7	28	2	113
157	M	66-70	VYU	Ž	2	DŮCH	NE	32	4	26	2	34	4	31	2	32	5	33	4	38	4	226	3	29	4	42	5	32	3	103
158	M	66-70	VŠ	R	2	DŮCH	A	33	4	46	9	43	6	39	5	32	5	40	6	44	7	277	7	41	7	40	4	41	5	122
159	M	71-75	SŠ	Ž	2	DŮCH	NE	28	3	37	5	39	5	38	5	25	3	34	4	42	6	243	4	30	4	38	4	43	6	111
160	M	71-75	VYU	Ž	2	DŮCH	A	41	6	39	6	38	5	44	7	42	8	42	6	31	2	277	7	39	6	44	6	41	5	124
161	M	71-75	VYU	R	2	DŮCH	NE	27	3	29	3	37	5	38	5	34	6	36	5	34	3	235	4	28	4	41	5	28	2	97
162	M	71-75	VYU	Ž	2	DŮCH	NE	34	4	31	3	40	5	37	4	30	5	38	5	41	5	251	5	33	5	41	5	42	6	116
163	Z	66-70	VYU	V	2	DŮCH	NE	45	8	42	7	42	6	41	6	40	8	40	5	37	4	287	7	39	7	45	6	42	6	126
164	Z	66-70	SŠ	V	2	DŮCH	A	42	7	39	6	39	5	39	5	41	8	39	5	45	7	284	7	38	7	41	6	43	6	122
165	Z	66-70	VŠ	R	2	ZAM	A	44	8	33	4	38	5	43	7	34	7	36	4	44	7	272	7	39	7	36	5	43	7	118
166	Z	66-70	VYU	V	2	DŮCH	NE	33	4	28	3	33	4	30	3	34	7	29	3	36	4	223	3	34	7	34	5	38	4	106
167	Z	66-70	VŠ	R	2	DŮCH	A	36	5	35	7	39	5	35	4	35	7	42	6	40	5	262	5	42	7	42	6	43	6	127
168	Z	71-75	SŠ	VD	2	DŮCH	NE	35	5	28	3	42	6	40	5	31	6	31	3	42	6	249	4	43	8	40	5	46	8	129
169	Z	71-75	VYU	VD	1	DŮCH	A	29	4	33	4	35	4	24	1	7	1	35	4	35	3	191	2	30	6	0	0	35	4	65
170	Z	51-55	SŠ	V	2	ZAM	A	42	6	40	6	47	8	42	6	34	5	44	8	42	6	291	7	43	7	40	5	46	7	129