

# **Životní spokojenost u žen v období střední dospělosti**

Bc. Alena Dušková

---

Diplomová práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Alena DUŠKOVÁ

Osobní číslo: H10637

Studijní program: N 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Životní spokojenost u žen v období střední dospělosti

### Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti vývojového období střední dospělosti a životní spokojenosti.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního šetření životní spokojenosti z pohledu žen žijících v období střední dospělosti.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ABRAMSOVÁ, Lynn. Zrození moderní ženy. Brno: CDK, 2005. ISBN 80-7325-060-8.

BAHENSKÁ, Marie. Počátky emancipace žen v Čechách. Praha: Libri, 2005. ISBN 80-7277-241-4.

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

SHEEHYOVÁ, Gail. Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-185-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Vedoucí diplomové práce:

**Ing. Mgr. Svatava Kašpárková, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd


Datum zadání diplomové práce:

30. června 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

24. srpna 2012

Ve Zlíně dne 2. srpna 2012

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## 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 obhajoby<sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k 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. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> 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 § 60<sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užit 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.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 6.8.2024

Dědeček Alena

<sup>1)</sup> 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 Zveřejnění závěrečných prací

<sup>2)</sup> Vysoká škola nesjádřitelně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Dizertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdávané uchazečem k obhajobě musí být již nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k 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 výtisky, 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;

(4) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li někdo 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 vzdělávacímu 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 jakéhokoliv díla uděln svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat náhrady chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce zpracovává téma životní spokojenosti žen v období střední dospělosti. Teoretická část práce obsahuje tři hlavní oblasti. První oblast se soustřeďuje na ženu, její role a postavení ve společnosti. Druhá část se zaměřuje na vývojové období střední dospělosti, jeho charakteristické znaky a krizi středního věku. Část třetí se zabývá životní spokojeností, osobní pohodou a jejími zdroji. Praktická část je výzkumem problematiky životní spokojenosti u žen v období střední dospělosti. Zjišťujeme, jakými oblastmi života je životní spokojenost ovlivňována. Výzkum byl realizován na základě dotazníkové metody - Dotazníku životní spokojenosti.

**Klíčová slova:** žena, role ženy, střední dospělost, krize středního věku, životní spokojenost, osobní pohoda

## **ABSTRACT**

This master thesis deals with the topic of life satisfaction of middle-aged women. The theoretical part includes three main fields. The first field concentrates on a woman, her roles and her position in the society. The second field pays attention to the developmental period of the middle-age, its characteristic features and midlife crisis. The third part focuses on life satisfaction, personal contentment and its sources. The practical part is a research of the life satisfaction of middle-aged women. We have tried to establish whether life satisfaction is influenced by correlates, for example motherhood or marital status. The research was realised by a questionnaire method - Questionnaire of life satisfaction.

**Keywords:** a woman, a role of women, middle-age period, midlife crisis, life satisfaction, well-being

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji vedoucí mé diplomové práce Ing. Mgr. Svatavě Kašpárkové, Ph.D. za cenné rady, náměty a obětavé vedení při vypracování diplomové práce. Dále děkuji všem přítelkyním, známým a ženám, které se podílely na realizaci výzkumu. Děkuji také rodině za trpělivost a podporu.

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

*„Jedinou cestou ke štěstí je přestat si dělat starosti s věcmi, které nezávisejí na naší vůli.“*

Epiktetos



# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 POJETÍ ŽENY</b> .....	<b>12</b>
1.1 POSTAVENÍ ŽENY V HISTORICKÉM KONTEXTU .....	12
1.1.1 Počátky lidstva a Antika.....	12
1.1.2 Středověk.....	13
1.1.3 Novověk .....	13
1.2 ROLE ŽENY .....	16
1.2.1 Utváření ženské role.....	16
1.2.2 Žena a manželství.....	17
1.2.3 Žena matka .....	18
1.2.4 Žena a zaměstnání .....	19
1.2.5 Žena a láska .....	20
1.3 TŘI ŽENY PODLE LIPOVETSKÉHO .....	21
1.3.1 První žena aneb žena opovrhovaná .....	21
1.3.2 Druhá žena aneb žena opěvovaná .....	21
1.3.3 Třetí žena aneb žena neurčitá .....	22
1.4 PSYCHOLOGIE ŽENY .....	22
1.4.1 Identita ženy .....	22
1.4.2 Vlastnosti ženy .....	23
<b>2 OBDOBÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI</b> .....	<b>24</b>
2.1 OSOBNOST ČLOVĚKA .....	25
2.2 CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI.....	26
2.2.1 Tělesné změny .....	27
2.2.2 Psychické změny .....	27
2.2.3 Sociální vztahy .....	28
2.2.4 Zaměstnání .....	28
2.3 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU .....	29
<b>3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST</b> .....	<b>32</b>
3.1 POJEM OSOBNÍ POHODA .....	32
3.2 STRUKTURA OSOBNÍ POHODY .....	34
3.3 ZDROJE OSOBNÍ POHODY .....	35
3.3.1 Demografické faktory.....	35
3.3.2 Osobnostní dispozice .....	36
3.3.3 Shoda mezi osobními očekáváními a skutečností.....	37
3.3.4 Sociální vztahy .....	37
3.4 VZTAH MEZI KVALITOU ŽIVOTA A JEJÍMI ZDROJI .....	38
3.4.1 Rodina a kvalita života.....	38
3.4.2 Zdraví a kvalita života.....	39
3.4.3 Práce a kvalita života.....	40



3.4.4	Způsob života a kvalita života.....	40
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>41</b>
<b>4</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>42</b>
4.1	CÍL VÝZKUMU .....	42
4.2	STANOVENÉ HYPOTÉZY .....	42
4.3	PROMĚNNÉ .....	43
4.4	POPIS VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	43
4.5	METODA VÝZKUMU .....	49
4.5.1	Dotazník životní spokojenosti.....	49
4.5.2	Popis škál Dotazníku životní spokojenosti .....	50
4.6	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT .....	53
4.7	VÝSLEDKY ZPRACOVÁNÍ DAT .....	53
4.7.1	Výsledky ověřování hypotéz .....	67
4.7.2	Porovnání výsledků DŽS a norem DŽS .....	70
4.8	SHRnutí VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	71
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>75</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>76</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK .....</b>	<b>79</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>80</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>81</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>83</b>

## ÚVOD

Každý z nás by si přál být ve svém životě spokojený a šťastný. Rádi si občas zavzpomínáme na bezstarostné dětství, kdy jsme byli chráněni před nástrahami okolního světa. S přibývajícím věkem procházíme životními etapami a zkouškami a postupně si utváříme svůj pohled a postoj ke svému okolí a společnosti. Ne každé životní období je pro nás snadné a šťastné.

Nad tím, jak jsou spokojené se svým životem ženy středního věku, se pokusím zamyslet ve své diplomové práci. Sama jsem v tomto věku a mám pocit, že kolem sebe vidím a slyším spoustu nespokojených žen, kamarádek či spolupracovnic. Chtěla bych se pokusit zjistit, v čem tkví jejich nespokojenost nebo co jim naopak přináší radost.

V diplomové práci chceme zjistit, jak vnímají ženy svou spokojenost se životem, v čem vidí možné příčiny své nespokojenosti.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část vychází z odborné literatury a je členěna do tří kapitol. První kapitola se zaměřuje na postavení ženy v historickém kontextu a její role. Druhá kapitola se zabývá vývojovým obdobím střední dospělosti, jeho charakteristickými rysy a krizí střední dospělosti. Kapitola třetí hovoří o samotném pojmu životní spokojenosti, jejích zdrojích a osobní pohodě. Praktickou část tvoří kvantitativní výzkum, který byl realizován dotazníkovou metodou. Jeho cílem je zjistit, které oblasti života ovlivňují životní spokojenost.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 POJETÍ ŽENY

Během minulého půlstoletí se změnil život žen více než po celá předchozí tisíciletí. Ženy dříve rodily děti, plnily své mateřství, nyní vykonávají profesní aktivity. Musely se podřizovat přísné morálce, dnes mají sexuální svobodu. V procesu rozšiřování svobody a rovnosti se mění společenská dělba pohlaví. Hranice mezi pohlavími jsou méně viditelné, avšak nemizí. Mnoho ženských pozic a kvalit se vytrácí, ale tradiční funkce přetrvávají. Žena zůstává spjata se soukromými, estetickými a citovými rolemi (Lipovetsky, 2000).

### 1.1 Postavení ženy v historickém kontextu

Můžeme říci, že i dnes mají některé ženy horší společenské postavení než muži. Co je toho příčinou? Pro toto zjištění je dobré se ohlédnout zpět do historie. Někteří sociologové vidí základní rozdíl již v Bibli.

#### 1.1.1 Počátky lidstva a Antika

Na počátku stál Evin prvotní hřích, o kterém je v Bibli psáno: „*Proto řekl Hospodin Bůh ženě: „Cos to učinila?“ Žena odpověděla: „Had mě podvedl a já jsem jedla...“ Ženě řekl: „Velice rozmnožím tvé trápení i bolesti těhotenství, syny budeš rodit v utrpení, budeš dychtit po svém muži, ale on nad tebou bude vládnout“.*

Adam a Eva spolu na počátku žili a dělali podobné práce a činnosti. Obrat nastal, když Eva otěhotněla. Na Adama zbyla těžší práce, Evu více zaměstnávala péče o dítě. Takže již zde dochází k diferenciaci ženských a mužských činností. Podobné dělení platilo i v primitivních a preindustriálních společnostech. Také v některých moderních západních společnostech mají ženy postavení pečovatelek dětí (Čermák, 2003).

V počátcích lidstva měla zásadní význam žena – matka proto, aby se zachoval a udržel lidský rod. Nejstarší lidské populace žily v tlupách, živily se sběrem a lovem. Při dělbě práce se kladl důraz na mateřskou funkci žen, neboť jen rozením dětí bylo zaručeno přežití tlupy. V této souvislosti mluvíme o kultu plodnosti, který dokládají různá vyobrazení či sošky pocházející z této doby, např. Věstonická venuše. Nejstarší období lidské civilizace bylo ve znamení matriarchátu (Pavlík, 2009).

Podle Pavlíka (2009) je během lidského vývoje pozorováno, že pokud dosáhne společnost daného stupně kulturního a společenského vývoje, matriarchát je nahrazen patriarchátem.

Období Antiky – Řecka a Říma je toho důkazem, byl zde nastolen patriarchát. Žena byla podřízena svému muži, jejím úkolem bylo plození dětí a péče o ně.

### 1.1.2 Středověk

Středověk byl pod vlivem křesťanství. Toto období můžeme nazvat zlatou dobou kultu svatých, jejichž počet rychle rostl.

Žena mohla dosáhnout svatosti pouze tehdy, pokud si zachová panenství. Kult panenství se v této době velmi rozšířil a zakládají se řehole, přibývá počet klášterů, tedy i řeholnic. Nejvyšší důstojnosti si u ženy zaslouhovalo panenství, poté vdovství a nakonec manželství (Vodáková, 2003).

V tomto období se setkáváme s tzv. Mariánským kultem, kdy je oslavována Panna Marie jako Matka Boží, symbol početí a mateřství. Marie musela být nejlepší, nejdokonalejší ženou na světě, když si jí Bůh vybral jako matku svého syna. Díky tomuto pohledu došlo ke zlepšení společenského postavení také u obyčejných žen (Krejčí, 2009).

Z náboženského hlediska se ukazuje, že polyteismus je poslední fází ve vývoji lidstva, kdy existuje rovnost mezi mužem a ženou. Monoteismus znamenal moc muže nad ženou.

### 1.1.3 Novověk

Konec 18. století znamenal změnu v představách o ženě, a to v obou směrech. Mluvílo se o ženském těle. O vztahu mezi duší a tělem a o úloze ženy ve společnosti a rodině. Představa o ženě začínala u jejího těla. Tělesné rozdíly mezi muži a ženami měly poukazovat také na rozdíly morální a společenské. Ženská tělesná slabost měla vypovídat o ženské slabosti duševní. Žena přestala být vnímána jako nedokonalý muž, ale jako úplně odlišný tvor. Ženská těla byla díky lékařům a vědcům sice lépe prozkoumána, ale přesto byly ženy stále vnímány jako otrokyně vlastního těla. Věřilo se, že u žen existuje jednota těla a mysli, kdežto muži nejsou svým tělem a pohlavím zatíženi. Žena byla otrokem svého vlastního těla, menstruačního cyklu a sekretů. Žena byla díky menstruaci považována za pracovně neschopnou, těhotenství i porod byli patologickým stavem (Abramsová, 2005).

Muži a ženy byli přírodou předurčení pro oddělené role ve veřejném a soukromém životě. Pro roli ženy vznikl v této době jistý stereotyp – žena zbožná a cnostná, zdrženlivá, dobrá manželka a matka. Zbožnost byla základem ženské identity v Evropě 19. století. Úlohu

náboženství v životě evropských žen v tomto období nemůžeme podceňovat. Církev jako patriarchální instituce ženy legitimně utlačovala. Ženy byly odsouzeny do domácnosti a k podřízenosti. Ženy určovaly náboženské zvyklosti celé rodiny. Udržovaly náboženské rituály, svátky. I podle Rousseaua spočívala role ženy v odpovědnosti. Ten ve svém románu *Emil* představuje idealizovanou ženu, která ztělesňuje cnost, mravnost, mateřský cit, ale také vrozenou vášň a pohlavní pud (Abramsová, 2005).

Na počátku 19. století patří k náplni žen účast v ženských spolcích. Spolky měly dobročinný charakter, zpočátku obdarování chudých, později poskytování míst ve školách, zakládání opatroven pro sirotky a nemocné. (Bahenská, 2005).

Od 60. let 19. století požaduje ženské hnutí zvýšení vzdělanosti žen. Dívčí vzdělání již nemělo pouze vychovat dívku tak, aby byla dobrou matkou a hospodyní, ale aby jí školní vzdělání umožnilo kvalifikovanou práci mimo domov. Začaly se organizovat veřejné přednášky, kurzy a posléze dívčí školy (Bahenská, 2005).

Pokrokově smýšlející ženy se snažily o budování vyššího a středního dívčího školství. Představitelkami ženských spolků byla Marie Riegrová – Palacká, Karolina Světlá, Bohuslava Rajská. Prvním českým občanským ženským spolek, zasazující se o vzdělávání žen byl Spolek sv. Ludmily založený v roce 1851. Obchodní a průmyslovou školu pro dívky založil Ženský výrobní spolek. Tyto tendence se rozšířily po celých českých zemích a díky nim stále více žen vstupovalo do veřejné sféry (Malínská, 2009).

Zásadním mezníkem bylo otevření dívčího gymnázia Minervy, spolku pro ženské studium, o které se zasadila Eliška Krásnohorská. Dívky zde skládaly maturitní zkoušku a měly otevřenou cestu k vysokoškolskému studiu. K dispozici jim poté byly filozofické fakulty státních univerzit a později fakulty lékařské (Malínská, 2009).

*„Vzdělání pomáhalo ženám k uvědomění si svého postavení ve společnosti, podněcovalo je k další veřejné práci v oblasti vzdělávání, sociální i politické, při níž byly nuceny překonávat předsudky společnosti podporované náboženstvím a konzervativní tradicí“* (Malínská, 2009, s. 52).

Podle Bahenské (2005) neznamenal emancipace žen v 19. století odtržení od mužů. Ženy měly být osvobozeny od předsudků, nevědomosti a izolace a na konci tohoto procesu měla stát žena vzdělaná, zodpovědná za svůj život, schopna vést domácnost a pracovat i mimo rodinu, pro potřeby národa nebo pro své vlastní zajištění. Většina významných představi-

lek emancipačního hnutí v našich zemích byla vdaná, žijící v tradiční domácnosti, zabezpečená manželem. Měly možnost se díky těmto předpokladům věnovat spisovatelské činnosti nebo spolkové práci s cílem zlepšit poměry ostatních.

*„Naprosto svébytným a jedinečným prvkem emancipace v českých zemích je jeho vlastenecký charakter daný dobovou situací a národnostními konflikty“* (Bahenská, 2005, s. 150).

První vlnou feminismu se označuje úsilí žen o hlasovací právo. Slovo feminismus se začalo používat až v 90. letech 19. století a je spojeno se jménem Francouzsky Hubertine Auclertové. Feministky usilovaly o zlepšení postavení žen, ale také o lepší vztahy mezi muži a ženami.

*„Feminismus je ženské hnutí usilující o překonání útisku a marginalizace žen a změnu doposud mužsky utvářených společenských struktur a způsobu života“* (Jandourek, 2006, s. 83).

Velký pokrok pro ženy znamenalo získat právo volit. Ženám bylo ve světě právo volit umožňováno postupně v letech 1893 až 1979. U nás mohly toto právo ženy využívat po první světové válce (Bahenská, 2005).

Na počátku 20. století ženy díky aktivitám v ženském hnutí získaly zlepšení ve svém nerovnoprávném postavení ve společnosti, rodině, dále právního postavení a možnosti vzdělání.

Přes tyto úspěchy, které jejich rovnocennost dokazovaly, muži a společnost jim neprojevovali větší úctu, uznání a ocenění. Vysvětlit příčiny tohoto stavu jim pomohl T. G. Masaryk, který vedl diskuse v ženském hnutí. Příčiny podle něj spočívaly v náboženských a církevních aspektech (Neudorfllová, 2009).

Pro ženy je důležitá také účast v pracovním procesu. Zaměstnání žen ještě před oběma světovými válkami bylo velmi nízké. Ženy pracovaly jako služky a posluhovačky, svobodné ženy v kancelářích a továrnách. Svou mzdou pomáhaly tyto ženy často svým rodičům.

Zaměstnanost začala stoupat v období první světové války, kdy byla většina mužů na frontě a ženy musely zastat jejich místa. Situace se v oblasti zaměstnanosti žen stupňovala ještě více v období druhé světové války. V období socialismu musel mít zaměstnání každý, tudíž i ženy. Po roce 1989 se zvýšil počet žen v domácnosti (Čermák, 2003).



Žena v dnešní společnosti má ve srovnání s historií s muži nejrovnější přístup. Je součástí politického dění, má stejná práva, možnost vzdělání a nárok na rovnou mzdu.

## 1.2 Role ženy

O ženách se hovoří jako o „strážkyních krbu“ a bývají spojovány s „teplem domova“. Domov je místem, kde dochází k naplnění základních potřeb a tužeb člověka. Primární rolí ženy je být tvůrkyní a strážkyní domova (Vodáková, 2003).

Role ženy je významná pro rozvoj jednotlivce a celé společnosti, ovšem v každé kultuře a civilizaci má jinou podobu a proměňuje se v čase (Pavlík, 2009).

*„Roli chápeme jako soubor směrnic, předpisů a pravidel chování, určujících pohlavně specifické chování osobnosti“* (Karsten, 2006, s. 63).

### 1.2.1 Utváření ženské role

Již od mala vidí děti ve společnosti určité předlohy, podle kterých utvářejí svou pohlaví roli. Od dětství rozdílně zacházíme s chlapci a děvčaty a klademe na ně různé nároky.

Už v raném dětství se chovají rodiče ke svým dcerám podle stereotypní představy, jako by byla děvčata citlivější, jemnější a křehčí. Na děvčata jsou směřovány podněty jazykové a jemně motorické, jsou méně pod dozorem, méně se od nich očekává. V dívčím pokoji jsou hračky související s domácností, hudební a výtvarné potřeby. U děvčat je typická hra na domácí paní, která je starostlivá a pečlivá, vnímavá k umění (Karsten, 2006).

Ve výchově dcer cítí rodiče potřebu ochrany a dozoru, jsou s nimi více vnitřně spjatí. Tím mají méně příležitostí k samostatnému a nezávislému vývoji. Díky tomu dívky nevnímají tolik své silné stránky osobnosti a růst zdravého sebevědomí (Karsten, 2006).

V pubertě si dívky méně důvěřují, snižují úroveň svých nároků na sebe, svou výkonnost a schopnosti považují za velmi omezené. Pokud mohou, vyhnou se soupeření a možné konkurenci. Oblast výkonů ve svém sebepojetí vnímají negativně. Naopak silnou stránkou je senzibilita a mezilidské vztahy. Pokud jsou chápavé, přizpůsobivé a vstřícné dojdou uznání od druhých. Nevyhledávají situace, ve kterých by se mohl objevit spor, hádka nebo napětí. Pro dívky je typické vcítění do druhých lidí a často zanedbání potřeb vlastních. Pokud se dívka ocitne v konfliktní situaci, cítí se často posléze vina a má výčitky. Existují domněnky, že tuto depresivitu předávají matky, které již rezignovaly, na své dcery (Karsten, 2006).

Úkolem mladé ženy je získávání osobnostních a sociálních kompetencí, navazování a udržování důvěrných vztahů, být vnímavá a citlivá pro druhé (Karsten, 2006).

Při výběru budoucího partnera kladou ženy důraz na jeho osobnost, výkonnost a inteligenci. Ženy vyhledávají partnery fyzicky silné, ekonomicky zajištěné. Podle průzkumů je ve vztahu důležitější žena, její postoje a způsoby chování. Ženy jsou citlivější při řešení problémů ve vztahu, mají větší schopnost o nich mluvit. Ženy od vztahu očekávají blízkost, něhu, intenzivní citový život. Negativní změny ve vztahu pozorují ženy daleko intenzivněji.

Žena ve svém životě projde hned několika rolemi, některé z nich musí zvládat zároveň. Žena je dcerou, matkou, manželkou, pracovnící, kamarádkou atd.

### 1.2.2 Žena a manželství

Manželství poskytuje možnost vzájemné podpory, vytváření společného vnitřního světa, identity, cílů, budování domova. Partneři se vzájemně podporují a těší ze vzájemného růstu, obdivují se, čímž se utužuje jejich láska. V manželství jde také o moc, což znamená, že se některý z partnerů cítí příležitostně využíván nebo utlačován druhým (Poněšický, 2003).

Podle Šmolky (2009) ženy v manželství touží po několika věcech. Jednou z nich je komunikace se svým manželem. Tedy posedět si spolu a popovídat, a to nejen o provozních záležitostech rodiny. Dále je to duševní porozumění, kdy žena potřebuje sdílet s manželem své pocity. Jde jí především o pochopení, ani ne tolik o řešení. Žena chce vidět v mužových činech důkaz jeho lásky k ní. Vše co muž dělá, činí právě kvůli ženě, když to někdy neumí dát najevo. Mnohá žena si také myslí, že muž dokáže vycítit, co žena potřebuje. V tomto případě je přínosnější, pokud se muž snaží ženě vyhovět v jejích přáních nebo vychází ze zkušenosti, kdy ví, co ženě vyhovuje.

Ženské a mužské priority se liší. Ženy jsou nositelkami tradic, rodina je pro ně na žebříčku hodnot výše než u mužů.

*„Celé pudové vybavení ženy (mám teď na mysli již pudy složité, tzv. společenské) je v přímém rozporu s jejími základními existenčními zájmy“ (Plzák, 2004, s. 94).*

Podle Plzáka (2004) je iluzí každé ženy oddat se muži, být pod jeho ochranou a za to mu poskytovat péči. Tato iluze je ovšem v rozporu s realitou a vede ženu do chudoby a samoty.

Aby žena nebyla v manželství vězněm, neměla by se nikdy svému muži ekonomicky obětovat, měla by se být schopna sama uživit. Stává se, že muž ženě nedovolí nastoupit do zaměstnání či dál se vzdělávat, a za pár let ji sdělí, že mu nestačí svým rozhledem a společenským postavením. Žena má v manželství právo na takový stupeň ekonomické jistoty, aby v případě rozvodu nezůstala bezradná.

Ženy jsou vnímavější při jakýchkoliv změnách ve vztahu a také se častěji než muži pokusí situaci řešit vstřícným rozhovorem. Dokáží přijmout pomoc zvenčí, např. vyhledat rodinnou poradnu nebo vyslechnout radu od přítelkyň (Karsten, 2006).

Na manželském vztahu je nutné neustále pracovat, myslet na druhého, učit nás morální odpovědnosti, závazkům, schopnosti něčeho se vzdát, smířit se se svými hranicemi. Odměnou za tuto námahu je nám pocit uspokojení nad odvedením dobrého díla, pocitem čestného života, pokračováním ve vlastních dětech (Poněšický, 2003).

Spokojenosti v manželství docílíme stálou komunikací, připraveností k řešení problémů a zvládnutím stresu.

### 1.2.3 Žena matka

Moderní společnost zdůrazňuje sociální pouto mezi matkou a dítětem. Vzájemný kontakt mezi matkou a dítětem v prvních letech života dítěte vytváří pevný a nenahraditelný základ jistoty a duševního zdraví dospělého jedince.

*„Mateřská láska je nepodmíněná podpora života dítěte a jeho potřeb“* (Fromm, 2008, s. 52).

Podporou života dítěte je míněna nejen péče a odpovědnost nutná k zachování života dítěte a jeho růst, ale také vnuknout dítěti lásku k životu.

Mateřská láska je považována za nejvyšší druh lásky, protože vztah matky a dítěte je nerovný. Jeden potřebuje všechnu pomoc, druhý ji dává.

Matčina láska je bezpodmínečná, není třeba dělat nic, aby byl člověk milován. Stačí jen „být“ jejím dítětem. Bezpodmínečná láska má i svou zápornou stránku. Jestliže není třeba si ji zasloužit, pak není ale možné si ji získat, vyvolat (Fromm, 2008).

Žena tráví s dětmi nejvíce času, nejvíce se jim věnuje, protože zajišťuje každodenní, základní péči o ně, učí se s nimi a stará se o náplň jejich volného času. Rovněž nese odpo-

vědnost za jejich výchovu. Matka je tak vůči potomkům v roli pečovatelky, vychovatelky a kamarádky a také osoby, která je v jejich životech považována za nejdůležitější (Vodáková, 2003).

Mnoho žen dnes odsouvá těhotenství na co nejpozdější dobu. Snaží se připravit pro příchod dítěte příznivější osobní a materiální podmínky.

#### 1.2.4 Žena a zaměstnání

Placené zaměstnání dává ženám vliv, moc, prestiž ve společnosti, životní úroveň, seberealizaci a pocity uspokojení (Vodáková, 2003).

Feministické hnutí v 70. letech minulého století kladlo velký důraz na ekonomickou nezávislost žen, tedy jejich zaměstnání a vlastní příjem. Tento postoj byl výsledkem nové situace žen v západních společnostech. Do společnosti začaly vstupovat generace žen, které měly vysokoškolské vzdělání a nechtěly žít jako jejich matky rodinně orientované. Feministické hnutí také zdůrazňovalo práci v domácnosti, i když neplacenou, jako práci stejně sociálně významnou a náročnou jako práci mužů v zaměstnání (Možný, 2006).

Od žen se v zaměstnání očekává na základě tradičních představ o rozdělení pohlavních rolí, že žena je bytostí pomáhající, vnímavou, vstřícnou, ochotnou ke kompromisu, navíc disponující ženským šarmem.

Pro dobré a přínosné sloučení rodiny a povolání je většinou mužů a žen doporučován třífázový model:

1. *„Do narození prvního dítěte žena pracuje.*
2. *Potom na nějaký čas svou profesní činnost zcela nebo částečně přeruší a stará se především o domácnost a dítě.*
3. *Po několikaleté přestávce se opět vrací do zaměstnání, zpočátku na vedlejší, později na plný úvazek“ (Karsten, 2006, s. 131).*

Tento uvedený třífázový model podporuje tradiční pohled na rozdělení pohlavních rolí a situaci mezi pohlavími.

U žen je oblast profesní a rodinná propojena. Při sladění obou oblastí žena často prožívá vnitřní konflikty, tíživé otázky, pocity viny a neuspokojení.

Zaměstnání tvoří důležitou složku identity českých žen. Přestože má rodina v životě většiny žen přednost před placenou prací, ženy bez ní být nechtějí, neumějí nebo nemohou. O schopnosti našich žen kombinovat práci a rodinu se hovoří jako o dvojí identitě českých žen. Přes plné pracovní nasazení nemá většina českých žen kariérové ambice nebo jsou jejich ambice mnohem menší než u mužů. Ženy orientující se na práci a kariéru žily převážně ve dvoukariérových manželstvích, kde manžel sice pomáhá, ale podstatnou část zodpovědnosti za chod domácnosti a rodiny nesou ony samotné. Dnešní generace žen zaměřených na kariéru žije buď bez partnera, nebo s partnerem, ale bez dětí (Vodáková, 2003).

### 1.2.5 Žena a láska

Láska představuje pro ženu naprosté oddání těla i duše, zcela naplňuje její existenci. Přestože v ženském životě zaujímají více místa děti, hmotné statky a chod domácnosti, téměř každá žena snila o „velké lásce“. Za typicky ženské atributy považujeme citlivost, něhu a potřebu milovat.

Ženy si vydobily několik doposud odepíraných práv. Byla uznána profesní aktivita ženy, legalizace antikoncepce a potratu, liberalizace sexuální morálky. Ženy mohou žít sexuálně mimo rámec manželství, milovat se bez strachu z otěhotnění, prožívat rozkoš bez studu a moci milovat druhou ženu (Lipovetsky, 2000).

V sexuálním chování přiznávají ženy méně nevěř než muži, počet partnerů za celý život je také menší. Tento rozdíl poukazuje na odlišný způsob spojení sexu a citu u žen a mužů. Ženy svou nevěru často spojují s milostným vztahem, nelze mít pohlavní styk s někým, koho nemilujeme. Ženy také nezastávají názor, že přechodná nevěra posiluje lásku.

*„Prostřednictvím lásky žena usiluje o uznání a ocenění sebe samé jakožto individuální a nezaměnitelné osoby. Získává výjimečné postavení, odlišuje se od ostatních, partner si ji volí pro ni samu a pro její jedinečné vlastnosti“ (Lipovetsky, 2000, s. 44).*

### 1.3 Tři ženy podle Lipovetského

Pro dnešní dobu jsou typické následující fenomény: ženská moc nad plozením, rozrušení instituce rodiny a posílení rovného postavení partnerské dvojice. Jedná se o zásadní historický přelom v socializaci a individualizaci žen, ve vztazích mezi pohlavími (Lipovetsky, 2000).

Lipovetsky (2000) nabízí filosofický pohled na ženu, který má v jeho podání tři části.

#### 1.3.1 První žena aneb žena opovrhovaná

Lidská společnost se vždy řídila jistým všeobecným principem, společenskou dělbou rolí mezi mužem a ženou. Postavení a aktivity jednoho pohlaví se liší od postavení a aktivit pohlaví druhého. V rozdělení podle pohlaví platí zásada, že mužství je vyšší hodnotou než ženství. Nadvláda mužského pohlaví nad ženským platí téměř vždy a všude. Jediná oblast života je výjimkou, a to mateřství.

Ženy nikdy neměly žádnou reálnou ani symbolickou moc, ale zachovaly si jistou převahu v podobě moci tajuplné a zlovolné. Žena bývá spojována s mocnostmi zla a chaosu, čarodějnictvím a magií, temným a ďábelským elementem používajícím kouzla a lsti, který ovlivňuje společenský řád.

První žena je popisována jako „*nutné zlo upoutané k činnosti beze všeho jasu, je podřadná bytost, kterou muži systematicky opovrhují nebo ji ponižují*“ (Lipovetsky, 2000, s. 220).

#### 1.3.2 Druhá žena aneb žena opěvovaná

Druhý model se začíná objevovat v období vrcholného středověku a jeho cílem je podhalit ženské role a jejich vliv. Hovoří se o „krásných paních“, o jejich zásluhách a cnostech, prospěšném působení žen na mravy a umění žít, nakonec se manželka – matka - vychovatelka stává světicí. Je opěvována ženská přirozenost, její úloha a obraz. Žena je chválena a uctívána, opěvována a zbožňována, vládne nad mužem (Lipovetsky, 2000).

### 1.3.3 Třetí žena aneb žena neurčitá

Dnešní ženě přiřazujeme model třetí ženy, pro který je typická vláda žen nad sebou samými ve všech sférách existence. Úpadek ideálu ženy v domácnosti, ženská práce a možnost studovat, volební právo, rozvod manželství, sexuální svoboda, kontrola plození.

První a druhá žena byla podřízena muži, třetí žena podléhá jen sobě samé (Lipovetsky, 2000).

## 1.4 Psychologie ženy

Obraz ženy a ženství samotné je pojímáno v protipólech. Muži ženu opěvují a zároveň před ní varují, jako například filosof F. Nietzsche: „*Boj se ženy, která miluje, a stejně se tak měj na pozoru před ženou, jež nenávidí*“ (Poněšický, 2003, s. 44).

### 1.4.1 Identita ženy

Ženy jsou si jisté ve své pohlavní identitě. Jejich přirozeným identifikačním vzorem je matka. Jedním z důsledků této vzájemnosti mezi dcerou a matkou je otevřenost žen k citovému životu, ke svým hloubkám, k nevědomí. Žena je schopna regrese, tzv. návratu ke kořenům, dokáže naslouchat svému nevědomí, svým snům. Tento pevný základ předurčuje ženy k tomu, že vydrží víc (Poněšický, 2003).

K ženě patří hlubší prožívání, touha po harmonii a splynutí, vztahovost a s ní spojená emocionalita, celistvost životních představ, což přináší bohatší vnitřní život. Intenzivnější je také u žen prožívání štěstí či neštěstí. Žena má silnější potřebu milovat a za to být milována, je ochotna dát vše, dokáže potlačit své agresivní impulsy, někdy i svou identitu, obětovat se (Poněšický, 2003).

Mnohé ženy, ať už v dětství nebo dospělosti, trpí občas tím, že jsou ženského pohlaví. První projevy v duševním životě se dají pozorovat již v dětství, kdy jako malé toužily mít penis. Ženy se cítí být znevýhodněny kvůli svému pohlaví. Tato nespokojenost se může pasivně projevit v podobě kastráčnických fantazií nebo aktivně v podobě pomstychtivého postoje vůči zvýhodněným mužům. Existenci závislosti na penisu objevil Freud, poukázal na to, jak velkou roli hraje tato skutečnost ve vývoji ženy (Horneyová, 2004).

Nevědomé přání po oné druhé polovině (druhém pohlaví) souvisí s Jungovou představou, že muž i žena jsou založeni oboupohlavně a že je pouze třeba, aby v sobě muž objevil a



akceptoval animu a žena našla odvahu k sebeprosazování a posílila svého anima (Poněšický, 2003).

Na druhou stranu můžeme říci, že muži mohou závidět ženám jejich schopnost rodit, kojit, těsný emoční vztah k dětem, hlubší citový život.

#### 1.4.2 Vlastnosti ženy

Některé vlastnosti ženy jsme již zmínili v předešlé kapitole.

Pravděpodobně nejdůkladnější popis ženskosti a mužskosti vytvořil C. G. Jung v zachycení mužského (animus) a ženského (anima) principu. Tzv. archetypy animus a anima považoval za psychické danosti, v dnešním pojetí za geneticky podmíněné vlastnosti a dispozice každého člověka. Jung čerpal z psychoanalýzy a také z východních filozofií, jejichž základem je harmonie a vyváženost ženské sečkávací síly Jin a mužské dobývací síly Jang (Poněšický, 2003).

Mužský aspekt je přirovnán k mýtu Slunce, světlému principu duchovna, rozumu, sebevědomí, jasnému úsudku a schopnosti organizace. Ženy představují mýtus Měsíce, kdy se střídá světlo a stín, vše je v pohybu, život je změna. Žena má schopnost ustoupit, přijímat, podřídit se přírodním cyklům, vyšší moudrosti a hlasu nevědomí a věřit, že ty správné věci se budou dít, až na ně přijde čas (Poněšický, 2003).

Ženy umějí lépe propojovat pojmy díky velkému svazku nervových vláken, který propojuje obě hemisféry. Na základě toho ženy lépe kombinují emoce z pravé hemisféry a logické myšlení z hemisféry levé. Tato skutečnost jim dává lepší předpoklady pro výřečnost a paměť (Novák, Kudláčková, 2006).

Pro ženy je typická také intuice a cit. Umějí pomáhat, vcítit se, chovat se mateřsky. Ženy udržují kontakty na základě individuálních a neformálních zájmů, méně na pracovní bázi. Mají potřebu pomáhat druhým a mít s nimi dobré vztahy. Také žít v pocitu bezpečí a pohody (Novák, Kudláčková, 2006).

## 2 OBDOBÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI

*„Čím víc se člověk blíží středu života a čím víc se mu podařilo pevně zakotvit ve svém osobním postoji a v sociálním postavení, tím víc se mu bude zdát, že odhalil správný běh života, správné ideály a principy chování... Přehlíží přitom důležitou skutečnost, že totiž stanovení sociálního cíle se uskutečňuje na úkor celosti osobnosti. V této životní fázi, právě mezi pětatřiceti a čtyřiceti, se totiž připravuje významná proměna lidské duše. Zpočátku to ostatně není žádná vědomá a nápadná změna, spíše jde o nepřímé náznaky proměn, které – jak se zdá – mají svůj počátek v nevědomí... člověk by měl vědět, že jeho život nestoupá a nerozšiřuje se, nýbrž že si neúprosný vnitřní proces vynucuje zúžení života“ (Jung, 1994, s. 90).*

Adultopsychologické výzkumy prokázaly, že dospělost není z psychologického hlediska neměnná, ale i v dospělém věku dochází v psychickém vývoji ke změnám. V evropských měřících se vyvrcholení lidského života řadí do stadia středního dospělého věku. Dnešní člověk je vystaven náročným životním situacím, musí se stále učit, rychle se orientovat v měnících společenských podmínkách, což vyžaduje velkou psychickou odolnost (Kuric, 2000).

Životní cyklus se v posledních letech změnil. Puberta přichází dříve než v minulém století, adolescence trvá téměř do třicítky, lidé umírají mnohem později. Vývojová období v dospělosti jsou charakterizovaná duševním a společenským růstem. Každé vývojové období je charakteristické podnětem ke změně, který vychází z naší mysli a ducha. Z místa, kde vnímáme smysl našeho působení ve vnějším světě. Jak prožíváme svou práci, rodinné role, jaké máme hodnoty, cíle a očekávání, zda dokážeme realizovat svou osobnost. Nespokojenost ve vnitřním světě znamená potřebu změny a přechod do dalšího vývojového období. Podle teorie Erika Eriksona je každé období v životě spojeno s jistým psychologickým úsilím, které formuje rysy naší osobnosti (Sheehyová, 1999).

Dnešní lidé žijí v jiných diametrálně podmínkách, než žili jejich rodiče. Dnešní svět nemá lineární podobu, ale prožíváme život v kruzích. Proto je nutné začínat stále znovu a znovu v bláznivě rychlém tempu.

Typickým znakem dnešní generace žijící v období střední dospělosti je absence bezpečí. Mezi naše nepřátele patří konkurence v zaměstnání, prohlubující se rozdíl mezi chudými a bohatými, drogy atd. (Sheehyová, 1999).

Ve středním věku je běžným pocitem potřeba si pospíšíť. Objevuje se zmatek, neschopnost se rozhodnout, chození stále dokola. Člověk se ptá po smyslu života, čemu chce opravdu věnovat svůj život (Sheehyová, 1999).

## 2.1 Osobnost člověka

Hybnou silou našeho vývoje je také naše osobnost. Náš duševní vývoj je určován biologickými hybnými silami, dále společností, ve které žijeme a také naše psychika, naše já. Co si můžeme představit pod pojmem osobnost? Podle Říčana (2007) jsou to tři následující pojmy:

1. Osobnost je jedinec jako psychologický celek. Člověk je jako systém složen z několika částí, a to výkonných (rozum, paměť), motivačních (různé potřeby a zájmy, potřeba bezpečí, ctižádostivost, svědomí aj.) Tyto složky musí být do určité míry sladěny. Osobnost je scelená, integrovaná.
2. Osobnost je člověk jako subjekt. Ten chápe svou společenskou situaci a aktivně se podílí na svém životě.
3. Osobnost je to, čím se člověk liší od druhých. V tomto případě mluvíme o povaze, o osobitosti. Neexistují dvě stejné osobnosti, každý člověk se liší od druhých.

Vývoj osobnosti je výsledkem cílevědomé aktivity. Každý člověk může sám sebe měnit, pracovat na sobě, být tvůrcem sebe sama.

Každý psychický vývoj má svá vývojová stádia. Je nutné brát na zřetel mimo hlediska psychologického také hledisko biologické a sociální. Teorii celoživotního vývoje vytvořil Erik H. Erikson, který stanovil osm životních stádií. Každé z nich je definováno určitým úkolem, který by měl člověk ve svém duševním vývoji splnit. Pokud je daný vývojový úkol splněn, může člověk postoupit do dalšího stadia. Pokud úkol není splněn nebo je splněn nesprávně, má to vliv na celý další život (Říčan, 2007).

Psychosociální stádia podle Eriksona:

1. Důvěra proti nedůvěře (1. rok života)
2. Autonomie proti studu a pochybám (2. rok života)

3. Iniciativa proti vině (3. – 5. rok života)
4. Výkonnost proti méněcennosti (6. – 11. rok života)
5. Identita proti zmatení rolí (puberta a adolescence)
6. Intimita proti osamělosti (raná dospělost)
7. Generativita proti stagnaci (střední dospělost)
8. Itegrita proti zoufalství (pozdní dospělost a stáří) (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Našeho tématu se týká sedmé stádium. Generativita znamená zájem o založení a vedení další generace. Úkolem této fáze je pečovat o vlastní děti ve své rodině a v rámci společnosti vytvářet něco užitečného pro jeho členy. Projevem selhání člověka v tomto období je přílišná realizace v zaměstnání, která zakrývá osobní stagnaci. Dále ztráta kontaktu s druhými lidmi, neschopnost být prospěšný ostatním. Útěk od reality probíhá prostřednictvím abúzu alkoholu, drog nebo sexuálními dobrodružstvími. Vážná krize může dojít až k předčasné fyzické či psychické invaliditě (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

*„Podle Eriksona existují pro období střední dospělosti čtyři okruhy vývojových úkolů:*

- *vývojové úkoly spojené s partnerstvím (co si počít s proměnou pohlavních rolí),*
- *vývojové úkolky spojené s rodičovstvím (dokázat se odloučit od dorůstajících dětí, a přece s nimi zůstat spojen),*
- *péče o vlastní stárnoucí rodiče,*
- *utváření styků a vztahů se sociálním okolím“ (Karsten, 2006, s. 154).*

## 2.2 Charakteristické znaky střední dospělosti

*„Všechna „poprvé“ jsou za námi, žádné neodvolatelné „naposled“ není ještě aktuální. Všechno už můžeme a smíme – a současně skoro všechno také ještě můžeme a smíme.“ (Říčan, 2004, s. 304).*

Ve vymezení věkové hranice pro období střední dospělosti se jednotlivý autoři nepatrně liší.

Podle Říčana (2004) je toto období ohraničené 30. až 45. rokem života člověka. Vyznačuje se stabilitou na vrcholu tělesných a duševních sil, vysokou výkonností a dobrým zdravím. Třicátník je již dospělý, ale zatím nestárne.

Podle Kurice (2000) začíná střední dospělost 30. rokem a končí u žen kolem 45. roku, kdy přichází klimakterium. V tomto období stabilizuje životní tempo, upevňuje se charakter, mravní zaměření a světonázorové přesvědčení. Člověk je spolehlivý, zásadový, odpovědný za své jednání.

Vágnerová (2007) vymezuje a posunuje toto období až na dobu mezi 40. a 50. rokem života člověka.

### 2.2.1 Tělesné změny

Podle Říčana (2004) je třicátý rok po tělesné stránce vrchol vývoje. Od tohoto věku začínají změny ve vzhledu obličeje, těla, pohyby jsou méně pružné. U žen, které rodí a kojí, klesá sexuální přitažlivost. Tkáně ztrácejí pevnost, usazuje se tuk, klesají ňadra. Po čtyřicítce klesá výkon. Více se soustředíme na životosprávu a své tělo. Bojujeme s obezitou, přestane kouřit.

Ženy si uvědomují tyto změny daleko více než muži. Důležitou roli v tomto období hraje naše sebevědomí, to jakou oporu máme v partnerovi, v rodině, v zaměstnání a okruhu svých přátel a známých (Říčan, 2004).

### 2.2.2 Psychické změny

Podle Vágnerové (2007) je pro psychickou stránku v tomto období typická kulminace praktické, sociální a emoční inteligence, která vede k hladkému zvládnutí mezilidských vztahů. Emoce dokážeme udržet v patřičných mezích, emoční prožitky jsou ustálenější a vzrůstá empatie vůči druhým lidem.

V období střední dospělosti často jednáme podle zažitých stereotypů, čerpáme ze zkušeností a jsme méně přístupní a otevření novým věcem a postupům (Vágnerová, 2007).

Důležité je zmínit se o krizi středního věku, kterou v tomto období můžeme očekávat. Nemusí jí projít každý člověk. Na krizi se podílí hned několik faktorů, např. naše osobnost, hormonální změny a také situace, ve kterých se tomto období ocitneme (Vágnerová, 2007). Krize středního věku je podrobněji popsána v samostatné kapitole

### 2.2.3 Sociální vztahy

Sociální interakce je ve středním věku bohatá, citově rozčleněná. Sociální vztahy probíhají v rodině, práci a širším prostředí veřejném, kulturním a politickém. Vznikají zde pevné přátelské vazby, pomoc, respekt a úcta (Kuric, 2000).

Rodinné společenství nám vytváří domov, místo bezpečí, ochrany, pohody, duševní vyrovnanosti a zdravého sebevědomí. Manželství a rodičovství nám dává ušlechtilé citové vztahy a vazby. Trvalá a hluboká manželská a rodičovská láska je výsledkem silné a charakterově vyspělé osobnosti (Kuric, 2000).

Podle Vágnerové (2007) dochází ve vztahu k vlastním dětem ke změně. Na konci období střední dospělosti máme děti pubescentní či adolescentní, které se snaží být nezávislé na rodičích, prosazují si své názory a hledají svou identitu. Ženy mají poslední šanci zplodit dítě i přes zvýšené riziko vývojových vad plodu.

Manželství projde také proměnou. Partneři jsou spolu zvyklí, nemají již takové nároky a ideály, umějí dělat kompromisy. Partnerský vztah ovšem není vždy ideální, může docházet k neshodám a v některých případech i k rozvodu.

Rozvod po čtyřicítce bývá důsledkem druhé vývojové manželské krize. Plzák (2004) zdůvodňuje tento stav tím, že muž se cítí mladší a žena starší. Žena se chová závisle, vyhrožuje, žárlí. Bojí se rozvodu. Na krizi se podílí také odrůstání dětí, zhoršená tělesná kondice a klimakterium.

Říčan (2004) spatřuje příčinu druhé manželské krize ve stereotypu, nedostatku pochopení a podpory, rostoucím počtu hádek, v odlišných zájmech partnerů. Druhá manželství uzavřená v tomto vývojovém období bývají úspěšnější a šťastnější.

V oblasti zálib klesá zájem o aktivní sport, oblíbená je turistika a rekreační pobyty v přírodě. U žen jsou v oblibě oddechové relaxační záliby jako čtení knih a časopisů. Výjimkou není zušlechťování bytu či rodinného domku, práce na zahrádce. Častým jevem je chování domácích mazlíčků, setkávání se s rodinami známých a přátel. (Kuric, 2000).

### 2.2.4 Zaměstnání

V zaměstnání panuje pracovní stabilita, kariéra dosahuje svého vrcholu. Člověk má ještě dostatek sil a je perspektivní. Disponuje patřičnými vědomostmi a dovednostmi, má zkuše-

nosti. Ve své práci hledá smysluplnost a prospěšnost, fungující pracovní kolektiv (Říčan, 2004).

Ženy jsou v tomto období ekonomicky aktivní. Děti již nevyžadují tolik péče a ženy mají více času a sil na svou profesi. Pro ženy je uspokojivé zaměstnání významnou součástí jejich identity (Vágnerová, 2007).

V práci, mezi příbuznými a přáteli stoupá vliv a moc člověka.

### 2.3 Krize středního věku

Slovo krize pochází z řečtiny, kde původně znamenalo soudní proces, při kterém vrcholí spor a přichází rozhodnutí.

Při krizích ve vývoji osobnosti dochází k vývojovým zvrátům či skokům. V tomto čase je psychika velmi citlivá a zranitelná, ale také tvárná. Krize je rizikem, hrozbou i příležitostí. Člověk se dostává do stavu, kdy už není možné zůstat takovým jako doposud, ale cesta vpřed není zcela jasná či otevřená. Při krizi ztrácíme něco starého a vzniká nová kvalita. Vrchol krize je vždy doprovázen úzkostí. Úzkost signalizuje ohrožení, kdy je ohrožen současný způsob života. Při krizi jsou v rozporu hybné síly biologické, sociální a psychologické. Krize patří ke každému stádiu vývoje. V období mezi krizemi člověk využívá poznatků z proší krize. Dále pomalu začne vznikat nové napětí, dozrává další krize a řešíme nový vývojový úkol (Říčan, 2004).

Krize se objevuje mezi 35. a 40. rokem. Je protestem proti rutině a jednotvárnosti života. Klademe si otázku k čemu to všechno? Zázemí máme vybudované, zajištěnou existenci. Máme ještě hodně sil, ale už se hůře pro něco nadchneme. Stojíme před druhou polovinou života, ale jak ji prožít opravdově, autenticky? Je nutné odhodit konvence a přestat se honit za vnějším úspěchem. Je nutné dát slovo svému pravému já a objevit sebe sama. Jde o obrat do vlastního nitra. Hodnotíme, jaký smysl má naše práce? Dává mi uspokojení a přináší někomu užitek? Co pociťuji ke svým nejbližším? Jaké je mé poslání? Zvládnutí krize je jednodušší pro ty, kteří si vytvořili dobré rodinné zázemí a mají rádi svou práci a přátele (Říčan, 2004).

Říčan (2004) ve své knize Cesta životem zmiňuje pojem individuace, kterou popsal C. G. Jung jako hledání smyslu života člověka. Člověk se snaží jednat v této vývojové fázi více podle svých přání a potřeb. Mínění okolí již pro něho není natolik důležité a zásadní. Také



si začíná uvědomovat, že již nestihne splnit všechno, co si v mládí naplánoval. To ho vede k zamyšlení nad tím, co skutečně chce a v čem vidí smysl, co ho naplňuje. Každé rozhodnutí ke změně je také krokem do nejistoty.

Během individuace nastává podle C. G. Junga harmonizace mužského a ženského principu v lidské psychice. Mužský princip (animus) představuje rozum a odvahu. Princip ženský (anima) symbolizuje emocionalita a vřelost. Žena má ve svém nevědomí princip mužského pohlaví a naopak muž má ve svém nevědomí princip pohlaví ženského. V období střední dospělosti se tyto principy vyrovnají ve vědomí a člověk ho začne přijímat. Výsledkem tohoto procesu je větší kontrola nad emocemi a myšlenkami (Vágnerová, 2007).

V tomto období dochází také k otevření starých problémů, které jsme považovali za vyřešené. Člověk ve věku střední dospělosti začíná být introvertnější, než v mládí. Více se orientuje sám na sebe a své problémy. Znovu vyplynou na povrch staré křivdy způsobené rodiči či sourozenci, nevhodná volba partnera či zaměstnání (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Jak uvádí Hrdlička, Kuric, Blatný (2006) manželství ve středním věku, hlavně po čtyřicítce, bývá stereotypní, vzdálené svému ideálu, přijímající kompromis, a někdy i rezignaci. V partnerském vztahu máme v tomto období dva vývojové úkoly. Přijmout tělo stárnoucího partnera takové, jaké je a dále překonat rostoucí sexuální stereotyp. Úspěšné zvládnutí těchto dvou úkolů je pravděpodobné ve vztazích, ve kterých panuje vzájemné porozumění, láska a úcta obou partnerů. Pokud se tyto úkoly nepodaří zvládnout, může se objevit mimomanželský vztah, někdy i odchod z manželství.

V této kapitole nesmíme opomenout také postupné osamostatňování dětí od rodičů. Rodiče musí akceptovat postupný odchod dětí z rodiny, jejich budování partnerských a sexuálních vztahů. Rodiče by měli postupně dosáhnout rovnocenného vztahu se svými dětmi a přijmout do rodiny partnera vlastního dítěte (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Krise středního věku souvisí také s myšlenkou na smrt. Ta nás sice ještě neohrožuje, ale už dokážeme dohlédnout na konec života.

Každá žena projde během svého života krizí. Tlakům, kterým jsou na ženy vyvíjeny společností, je těžké odolávat a osvobodit se od nich. Jsou nám předkládány ideály perfektní ženy, která je štíhlá, atraktivní, mladá, je nezávislá a úspěšná v zaměstnání a je vždy v pohodě. Mnohé ženy se snaží tento ideál naplnit, ovšem záhy zjistí, že je to pro ně časově a finančně náročné, tudíž nedosažitelné. Pokud žena těchto ideálů nedosáhne, může nabýt

pocitu zklamání, beznaděje, deprese, nespravedlnosti. Pokud mají tyto pocity dlouhodobější charakter, můžeme mluvit o krizi (Špatenková, 2006).

Krise však neznamena konec, ale naopak je výzvou k aktivitě a možné změně. Může se jednat o změnu, která je patrná pro okolí – změna partnera či zaměstnání. Přínosnější bývá změna vnitřní, kdy se žena pokusí změnit pohled na svůj život, partnera, práci. Podívat se na věci z jiného úhlu pohledu. Změna v našem jednání a myšlení ovlivní a vyvolá změny také v našem okolí. Pokud tedy chceme v našem životě něco změnit, je důležité začít v první řadě u sebe. Vytýčit si své cíle, vzít na zřetel možné překážky a kde hledat potřebnou pomoc (Špatenková, 2006).

### 3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Dříve se psychologie zabývala tématy, která byla pro lidstvo převážně bolestná. Hledala příčiny a zdroje osobní nepohody a možnosti jak tyto negativní stavy co nejlépe zvládat. Prvními vlaštovkami mezi těmi, kteří se zabývali pozitivními stránkami člověka, byli například A. Adler a A. Maslow. Pozitivní stavy a osobní pohoda se začaly systematicky zkoumat až v osmdesátých letech dvacátého století. Vzniká nová psychologická disciplína „Psychologie osobní pohody“. Z ní se začíná dokonce formovat nový směr v psychologii, tzv. Pozitivní psychologie. Tento nový směr má za cíl hledat pozitivní síly v člověku a snažit se je rozvíjet (Blatný, 2005).

Jakákoliv životní krize, tedy i středního věku, je charakteristická stavem osobní nepohody. Protikladem osobní nepohody je v psychologii označován termín osobní pohoda, často používaný anglický výraz „well-being“. Osobní pohoda, optimismus, pozitivní psychologie patří mezi kladné stránky psychologie. Často se můžeme setkat se synonymy k pojmu osobní pohoda, kterými jsou životní spokojenost, kvalita života, štěstí, radost, blaho, úspěšnost (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

#### 3.1 Pojem osobní pohoda

Pojem osobní pohody je nutné vnímat v interdisciplinárních souvislostech. Jeho primární základ je v psychologii, avšak zasahuje také do společenských a přírodovědných oborů (filosofie, sociologie, pedagogika, medicína aj.) (Kebza, Šolcová, 2005).

*„Osobní pohoda je definována jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem“* (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 117).

Pojem osobní pohody se objevuje také v souvislosti definice zdraví, která podle Světové zdravotnické organizace zní: *„Již nejde jen o přítomnost či nepřítomnost choroby či poruchy, ale též o stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)“* (Kebza, Šolcová, 2005, s. 12).

Štěstí se podle Možného (2002) dostavuje s přítomností pozitivních emocí, radosti a slasti. Podle výzkumů jsou ženy o něco šťastnější než muži. Přesto trpí častěji depresemi díky intenzivnějšímu prožívání svých pocitů.

Již podle Aristotela je blaženost nazírána jako dokonalá harmonie, reprezentuje pro člověka nejvyšší dobro, uskutečnitelné lidským jednáním. Blaženost předpokládá také úsilí o mravní dokonalost. Blaženost je tedy každodenní naplňování cnosti (Kebza, Šolcová, 2005).

Cnosti v dnešním pojetí můžeme chápat jako pozitivní vlastnosti či morální síly, které mohou působit preventivně vůči patologii a posilovat osobnost vůči životním výzvám. Cnosti lze chápat jako:

- Integrovaný prvek etiky a zdraví v prosperující lidské osobnosti,
- nesou v sobě rysy charakteru,
- zdroj lidské síly a odolnosti,
- jsou spojeny s kulturním kontextem a komunitou,
- zdůrazňují smysluplné pojetí lidského života,
- mají základ v moudrosti (Kebza, 2005).

To, jak máme chápat osobní pohodu, se pokouší zodpovědět podle Křivohlavého (2004) tři různé teorie:

- teorie životních cílů a cílesměrného života
- teorie uspokojování životních potřeb
- teorie biologických základů pocitu pohody

Teorie životních cílů stojí na pojetí, kdy se člověk snaží účelně zaměřit vlastní jednání, hledá, staví cíle a přibližuje se k nim. Jde o to, že „člověku je dobře – je v pohodě, když má *pro co žít*“ (Křivohlavý, 2004, s. 185). Při realizaci tohoto cíle dochází k uspokojení. Pokud dojde k odchylkám od plánovaného postupu, objeví se a narůstají negativní emoce.

Teorie uspokojování životních potřeb upozorňuje na to, že pro pocit pohody je důležité jejich uspokojování. Neuspokojená potřeba tzv. frustrace potřeby způsobuje napětí, které pocit pohody snižuje (Křivohlavý, 2004).

Podle teorie biologických základů pocitu pohody existuje u člověka určitý genetický základ, který ho předurčuje k tomu, aby se obecně cítil v lepší či horší pohodě. Z genetického hlediska lze očekávat u lidí nejvyšší míru osobní pohody u lidí s vyšší mírou extroverze a nižší mírou neuroticismu. Významné jsou také postoje každého z nás, to „*jak se daný člověk staví ke světu a ke svému životu – jaké je jeho pojetí a vidění světa a života*“ (Křivohlavý, 2004, s. 186).

### 3.2 Struktura osobní pohody

Literatura ve vymezení struktur osobní pohody nehovoří jednotně. Uvedeme příklady některých pojetí.

Jako základ můžeme považovat, že se osobní pohoda skládá ze složky emoční a kognitivní. Emoční složku tvoří dlouhodobě prožívané emoce, jejich frekvence a intenzita. Musí převládat vysoká míra pozitivních emocí a nízká míra emocí negativních. Mezi emoční složky řadíme také štěstí, které lze charakterizovat jako stav protikladný depresi (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Kognitivní složku osobní pohody nazýváme životní spokojenost, tedy celkové hodnocení vlastního života. Vedle ní stojí ještě spokojenost v subjektivně významných oblastech života, kterými jsou rodina, přátelé, zaměstnání, sociální a ekonomické postavení. Poslední část kognitivní složky tvoří sebehodnocení (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Podle Kebzy a Šolcové (2005) stojí vedle emoční a kognitivní složky také složka postojová, protože se při utváření osobní pohody průběžně odehrávají hodnotící vztahy. Podle těchto autorů má osobní pohoda čtyři komponenty:

1. psychická osobní pohoda v užším slova smyslu
2. sebeúcta
3. sebeuplatnění
4. osobní zvládnání

Jak uvádí Ryffová a Keyesová (In Kebza, Šolcová, 2005) skládá se struktura osobní pohody ze šesti základních dimenzí:

1. sebezřetiví – pozitivní postoj k sobě
2. pozitivní vztahy s druhými – vřelé, uspokojující vztahy s druhými včetně zájmu o jejich blaho
3. autonomie – nezávislost a sebeurčení
4. zvládání životního prostředí
5. smysl života – pocit, že minulý i současný život má smysl, směřování k dosažení cílů
6. osobní rozvoj – pocit trvalého vývoje a otevřenost novému

Podle studií Levina a Chatterse (In Kebza, Šolcová, 2005) je osobní pohoda chápána jako součást kvality života. Podle nich má kvalita života dvě základní dimenze:

- subjektivní osobní pohodu
- objektivní osobní pohodu (zdravotní stav, socioekonomický status)

### 3.3 Zdroje osobní pohody

Na základě podkladů dnešních výzkumů rozdělujeme zdroje osobní pohody do čtyř oblastí:

- demografické faktory
- osobnostní dispozice
- diskrepance (versus shoda) mezi osobními očekáváními a skutečností
- sociální vztahy (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

#### 3.3.1 Demografické faktory

Demografické faktory charakterizuje pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, sociální status, ekonomický status, zaměstnání, zdravotní stav, podmínky bydlení, víra, příslušnost k rase

či etniku. Podle výzkumů se ovšem zjistilo, že demografické faktory nemají zásadní vliv na osobní pohodu, pouze asi z jedné pětiny.

Například vztah mezi ekonomickou situací a osobní pohodou není významný. Touto oblastí se ve svých výzkumech zabýval Diener (1999), který zjistil, že:

- a) příslušníci bohatých národů jsou o něco spokojenější než příslušníci národů chudých,
- b) v chudých zemích je souvislost mezi osobní pohodou a finanční situací výraznější,
- c) vyšší osobní příjmy nevedou k vyšší spokojenosti,
- d) lidé zaměřeni na materiální statky jsou méně šťastní než ti, kteří po penězích netouží.

Rostoucí pocit spokojenosti více ovlivní, pokud zažijeme finanční vzestup ve spodní části příjmového rozložení. Od určitého stupně materiálního blahobytu již k růstu pocitu spokojenosti téměř nedochází. Ovšem ti, kteří jsou na pomyslném vrcholu, bývají šťastnější než průměr (Možný, 2002).

Významnější je pro člověka v rámci osobní pohody zda má práci a zda je v ní spokojen. Tato vazba je pochopitelná, neboť člověk tráví v zaměstnání velkou část svého času, také zde nachází uspokojení z vlastní seberealizace, je zde naplněna potřeba sociálních kontaktů, pocitu identity a životního smyslu. Důležitá je také finanční odměna za práci. Pokud člověk práci ztratí, má to na něho velmi negativní vliv včetně vážných důsledků na jeho zdraví (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

V oblasti vzdělání jsou spokojenější lidé s vyšším vzděláním než lidé s nižším vzděláním. Vyšší vzdělání umožňuje získat lidem lepší zaměstnání, lépe finančně ohodnocené. Předpokladem u lidí s vyšším vzděláním je i jistý filozofický nadhled při řešení náročných životních situací (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

### 3.3.2 Osobnostní dispozice

Určité osobnostní rysy předurčují člověka k jistému způsobu chování a prožívání. Vrozená emocionalita ovlivňuje spokojenost a hodnocení vlastního života. Výzkumy opakovaně prokázaly souvislost mezi dlouhodobou úrovní osobní pohody a stálými osobnostními charakteristikami. To znamená, „že *extroverti a emočně stabilní osoby jsou spokojenější se*

*životem než introverti a osoby emočně nevyrovnané“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 121).*

Znamená to, že extroverze je tzv. pozitivní afektivita a neuroticismus je afektivita negativní, čili prožívání negativních emocí.

### **3.3.3 Shoda mezi osobními očekáváními a skutečností**

*„Podle teorie diskrepancí je úroveň osobní pohody dána mírou souladu či neshody mezi očekáváními, potřebami, cíli, aspiracemi, touhami, životními plány a skutečným stavem věcí“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 125).*

Obecně platí, že nedosažení osobních cílů vede k nespokojenosti, naopak jejich naplnění k uspokojení. Pro osobní pohodu je ovšem stěžejní, aby naše ambice byly přiměřené našim schopnostem a možnostem. Není dobré mít ani cíle příliš nízké, vedou k pocitům nudy až zoufalství. Pokud nám má uskutečnění osobních cílů přinést pocit osobní pohody, nesmíme opomenout naše ztotožnění s nimi. Jestliže cíle nevycházejí z našich vnitřních potřeb a přání, bude efekt na naši osobní pohodu menší a krátkodobější. Cíle, které bereme jako povinnost či závazek nám mohou osobní pohodu snižovat. Podle nejnovějších teorií má větší význam pro osobní pohodu samotný proces uskutečňování cílů než jejich samotné dosažení. Konečné uskutečnění cíle může u některých jedinců vyvolat pocity úzkosti až deprese. Proto je dobré mít více cílů a plánů v různých oblastech života (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

### **3.3.4 Sociální vztahy**

Naplněné interpersonální vztahy, sociální opora a příslušnost k určité komunitě patří k nejsilnějším předpokladům osobní pohody (Kebza, Šolcová, 1999). Samota působí naopak nepříznivě. Obecnou platnost má, že je důležitější kvalita sociálních vztahů než jejich kvantita.

Ve vztazích stojí na prvním místě vztah partnerský. Výzkumy prokázaly pozitivní vztah mezi manželstvím a fyzickým zdravím. Sociální oporu nám ovšem mohou poskytnout také zvířata (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Každý z nás by si měl svou osobní pohodu udržovat. Lze to dokázat několika postupy. Například přehodnocení svých životních zážitků a zkušeností, dále vyhledávání pozitivních



stránek na nepříjemných událostech, také vybírat si vhodné a reálné cíle pro jejich naplnění, čerpat radost v oblastech, ve kterých se nán daří.

*„Zhruba polovina toho, co má zásadní význam pro lidské štěstí, nemá žádnou tržní hodnotu a nelze to koupit v obchodech. Bez ohledu na svou finanční a kreditní situaci si nikde nekoupíte lásku ani přátelství, rodinnou pohodu, uspokojení plynoucí z péče o milovanou osobu a z pomoci bližnímu v nouzi, sebeúcty z dobře odvedené práce, ocenění, sympatie ani respekt spolupracovníků a dalších lidí, s nimiž přicházíme do styku, nekoupíte si obranu před nevšímavostí, pohrdáním, úšklebky a ponížením“* (Bauman, 2010, s. 14).

### 3.4 Vztah mezi kvalitou života a jejími zdroji

*„V kvalitě života se promítá výrazně úroveň osobní pohody (well-being), úroveň schopnosti postarat se o sebe (sebeobsluhy), úroveň mobility a schopnosti ovlivňovat vývoj vlastního života“* (Kebza, 2005, s. 58).

Při utváření kvality života má významnou roli víra člověka ve vlastní schopnosti, míra sebeuplatnění. Úroveň víry ve vlastní schopnosti ovlivňuje také míru úsilí a vytrvalosti, které jsou lidé schopni vydat, pokud stojí před překážkami nebo nesnázemi (Kebza, 2005).

V předchozích kapitolách jsme si vymezili pojem osobní pohody, kvality života a nyní se je pokusíme dát do vztahu s jednotlivými zdroji, které nám životní spokojenost přináší.

#### 3.4.1 Rodina a kvalita života

Veřejný prostor, který se otevřel po roce 1989, nabídl společnosti nové možnosti. Pořít si děti představovalo vyšší náklady v podobě stoupajících cen, ale hlavně ochuzení se o možné příležitosti. Pro mladou generaci bylo dostupnější studium, cestování, mohli podnikat. Děvčata s mateřstvím již tolik nespěchala. Začíná stoupat počet rozvodů a zvyšuje se podíl dětí narozených mimo manželství. Mezi významnou změnu patří vynález spolehlivé antikoncepce, což vyvolalo změnu v reprodukčním řádu. O tom kdy a za jakých okolností se dítě narodí, rozhoduje žena (Možný, 2002).

Přesto čtyři z pěti Čechů chtějí ve svém životě založit šťastnou rodinu. Většina lidí pokládá šťastný rodinný život za předpoklad kvality svého života. Typickým obrazem rodiny je stále tatínek, maminka a děti. Vysoká rozvodovost je dorovnáována vysokou opakovanou sňatečností (Možný, 2002).

Přes všechna uvedená fakta můžeme říci, že lepší systém než je rodina, prozatím neexistuje.

### 3.4.2 Zdraví a kvalita života

Zdraví je považováno jako nejvyšší a základní hodnota v životě. Zdraví je nutným předpokladem k tomu, aby člověk dosáhl svých aspirací, radostí a požitků. Naše fyzické a psychické zdraví ovlivňuje způsob našeho života, kvalita lékařské péče, společenské klima.

Definice zdraví dle Světové zdravotnické organizace zní jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Možný, 2002, s. 51).

Pokud se budeme chtít držet následující definice, bude celkem obtížné zjistit objektivně počet zdravých lidí v populaci. Podle výzkumů je prokázáno, že z hlediska délky života českým občanům demokracie a kapitalismus svědčí. Lékaři mají k dispozici nejmodernější léky světových farmaceutických firem, v nemocnicích máme přístroje na vysoké úrovni. Problémem zdravotnictví nejen u nás je fakt, jak sladit diagnostické a terapeutické možnosti s možnostmi finančními (Možný, 2002).

Objevují se také nové zdravotní problémy. K nejpálčivějším patří masivní nárůst obezity, přibývá alergií.

Jako ukazatel kvality života je střední délka života. Český muž má naději na dožití 79 let a u žen 82 let. To, jak dlouhý život bude mít průměrný Čech, se rozhoduje již na samém počátku. Díky nízké kojenecké úmrtnosti se řadíme mezi státy s nejlepší poporodní péčí na světě (Možný, 2002).

Různé publikace uvádějí, že ženy trpí častěji chorobami duševními než muži a dostávají spíše akutní nemoci. Teorií, které tuto skutečnost řeší je hned několik.

Studie, která vysvětluje větší podíl žen na duševních nemocech, vidí příčinu v sociálních a psychických faktorech. Ženy jsou schopné vyjádřit své duševní pochody a jsou ochotnější navštívit lékaře. Ženy také lépe přijmou roli nemocného, protože se slučuje s jejich pohlavní rolí. Žena je úzkostná, závislá, slabá, bezmocná. Podle jiné teorie ženy lépe zpracovávají zátěž, stres, konflikty a díky tomu jsou odolnější a stabilnější (Karsten, 2006).

Karsten (2006) uvádí ochranné faktory snižující riziko deprese u žen:

- Vydělečná činnost (spojená s určitým uznáním),
- přijatelné partnerské vztahy,
- přijatelné vztahy mezi matkou a dítětem,
- dostatek finančních a materiálních zdrojů a rezerv,
- střední nebo vyšší úroveň dosaženého vzdělání,
- liberální pohled na pohlavní role, pozitivní zpětné vazby, tj. uznání za odvedený výkon a úspěch,
- stabilní sebehodnocení.

### 3.4.3 Práce a kvalita života

V moderní době patří placená práce k základu identity individua, emancipuje člověka, je prostředkem jeho morálního sebezdokonalení, bývá řazena mezi cnosti člověka. Placená práce se stává společenským nástrojem kontroly nad sledem událostí, je nejmocnějším prostředkem sociální kontroly člověka (Možný, 2002).

### 3.4.4 Způsob života a kvalita života

To jaký způsob života vedeme nebo jaký je náš životní styl je záležitost vysoce individuální.

*„Styl je výrazem duše a podle stylu poznáme život člověka“* (Seneca, In Možný, 2002, s. 143).

Člověk neměl asi nikdy tak širokou možnost volby a tolik podnětů při vytváření své identity jako dnes a také míra jeho svobody, pro co se rozhodne (Možný, 2002).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 VÝZKUMNÁ ČÁST

V teoretické části jsme se soustředili na osobnost ženy, její postavení ve společnosti a její role. Dále potom na vývojové období střední dospělosti, jeho charakteristické znaky a krizi středního věku. Teoretickou část uzavírá kapitola o životní spokojenosti. Praktická část je zaměřena na výzkum některých otázek spojených s životní spokojeností žen v období střední dospělosti formou dotazníkového šetření.

### 4.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit životní spokojenost u žen v období střední dospělosti. Chceme zachytit, jak respondentky vnímají svůj život, s čím jsou a naopak nejsou spokojeny. Ženy středního věku nám sdělují svůj pohled na spokojenost v jednotlivých životních oblastech. Výzkum se zaměřuje na zjištění úrovně životní spokojenosti v oblasti zdraví, zaměstnání, financí, manželství, vztahu k vlastním dětem, volného času, bydlení, sexuality a přátel.

Dílním cílem výzkumu je zjištění rozdílů v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku vzhledem k jejich dosaženému vzdělání a rodinnému stavu. Dále potom porovnání zjištěné úrovně životní spokojenosti se standardizovaným výzkumem.

Téma životní spokojenosti není sice nové, ale je nutné se jím zabývat. Dnešní společnost totiž stále více hledá osobní pohodu, štěstí a kvalitu života.

### 4.2 Stanovené hypotézy

Podle Gavory (2000) je nutné při formulaci hypotéz dodržet následující pravidla:

- hypotéza je tvrzení, které je vyjádřeno oznamovací větou
- hypotéza musí vyjadřovat vztah mezi dvěma proměnnými. Musí být formulována jako tvrzení o rozdílech, vztazích a následcích
- hypotéza musí být empiricky ověřitelná. Proměnné v hypotéze musí být měřitelné

Na základě výzkumného cíle jsme stanovili pro následující kvantitativní výzkum tyto hypotézy:

H1: Existují statistické rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle stupně jejich dosaženého vzdělání.

H2: Existují statistické rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle jejich rodinného stavu.

### 4.3 Proměnné

*„Jevy nebo vlastnosti, které ve výzkumu vystupují a mezi nimiž hledáme (ověřujeme) existenci vztahů, označujeme jako proměnné. Proměnnou je pedagogický jev nebo vlastnost, která se ve výzkumu mění (nabývá různých hodnot)“ (Chráska, 2007, s.16).*

- Základní proměnnou našeho výzkumu je životní spokojenost. Jedná se o závisle proměnnou.
- Další proměnnou je dosažené vzdělání žen střední dospělosti. Ve výzkumu tuto proměnnou považujeme za nezávisle proměnnou.
- Další proměnnou je rodinný stav žen střední dospělosti. Výzkum byl prováděn mezi ženami ve věku 30 až 45 let. Tato proměnná je definována rovněž jako nezávisle proměnná.

### 4.4 Popis výzkumného vzorku

Výzkum se uskutečnil ve Zlínském kraji, v okrese Zlín a v okrese Kroměříž. Dotazníky vyplňovaly ženy ve věku od 30 do 45 let. Výběr respondentek byl záměrný. Snažili jsme se o zastoupení žen z různých profesí, odlišného stupně dosaženého vzdělání a odlišných míst jejich trvalého bydliště. Sběr dat se uskutečnil v měsíci lednu 2012. Celkem bylo dotazováno 150 žen ve věku střední dospělosti. Správně vyplněných a platných dotazníků se vrátilo 122. Návratnost dotazníků tedy byla 81,33 %. Dotazníky byly anonymní.

Zkoumaný soubor lze rozdělit dle následujících demografických údajů zjišťovaných v Dotazníku životní spokojenosti:

- vzdělání
- rodinný stav
- věk
- mateřství
- domácnost

Bližší popisnou analýzu demografických údajů zkoumaného vzorku ukazují následující tabulky obsahující absolutní a relativní četnosti. Data uvedená v tabulkách jsou znázorněna také pomocí grafů.

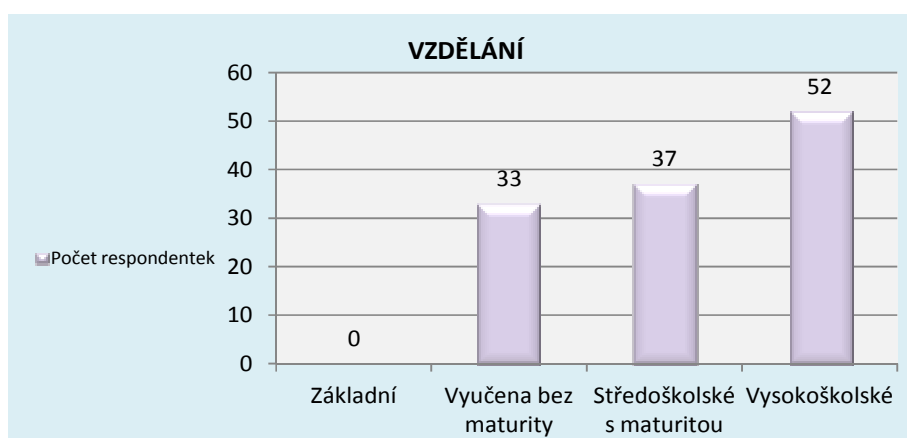
### Dosažené vzdělání

Dosažené vzdělání se u našich respondentek pohybovalo od kategorie vyučena bez maturity až po vysokoškolské. Nejvyššího počtu z celkového počtu 122 respondentek dosáhlo vysokoškolské vzdělání, které mělo 52 žen, tj. 42,62%. Další v pořadí bylo středoškolské vzdělání s maturitou, kterého dosáhlo 37 žen, tj. 30,33%. Respondentek s výučním listem bez maturity bylo 33, tj. 27,05%.

Dosažené vzdělání respondentek ukazuje tabulka č.1a graf č.1.

Tabulka č. 1 Dosažené vzdělání respondentek

VZDĚLÁNÍ	Absolutní četnost	Relativní četnost
Základní	0	0 %
Vyučena bez maturity	33	27,05 %
Středoškolské s maturitou	37	30,33 %
Vysokoškolské	52	42,62 %



Graf č. 1 Dosažené vzdělání respondentek

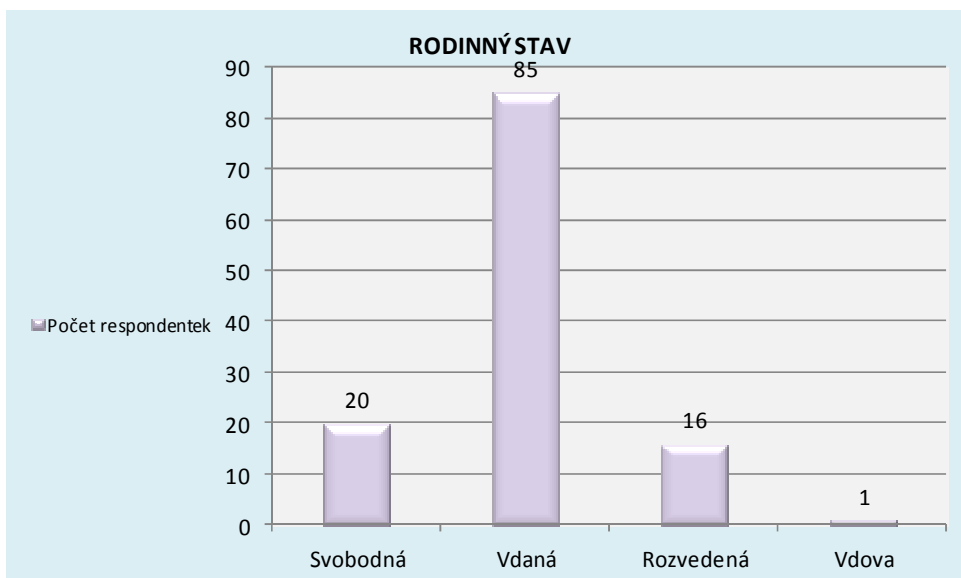
### Rodinný stav

V rámci rodinného stavu byly rozděleny respondentky následovně. Nejvýrazněji byly zastoupeny ženy vdané, kterých bylo 85, tj. 69,67%. Dále ženy svobodné v počtu 20, tj. 16,39%. Žen rozvedených bylo 16, tj. 13,12%. Jedna žena byla vdovou, tj. 0,82%.

Rodinný stav je znázorněn v tabulce č. 2 a grafu č. 2.

Tabulka č.2 Rodinný stav respondentek

RODINNÝ STAV	Absolutní četnost	Relativní četnost
Svobodná	20	16,39 %
Vdaná	85	69,67 %
Rozvedená	16	13,12 %
Vdova	1	0,82 %



Graf č. 2 Rodinný stav respondentek

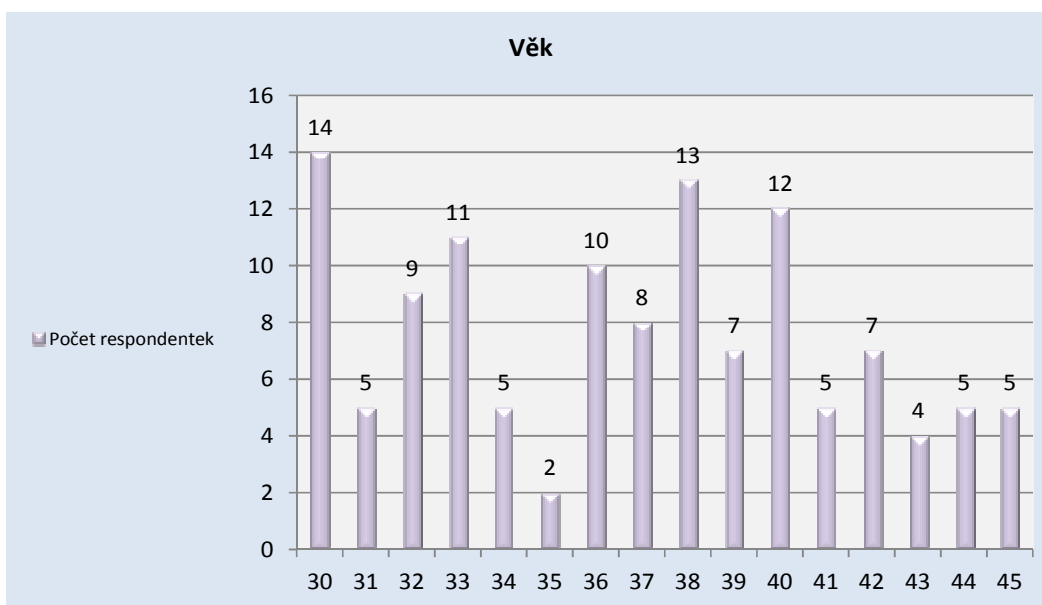


**Věk**

Věk respondentek byl dán výběrem vývojového období střední dospělosti. Výběr respondentek byl limitován věkem od 30 do 45 let. Konkrétní věkové rozdělení podle jednotlivých let zobrazuje tabulka č. 3 a graf č. 3.

*Tabulka č. 3 Věkové rozdělení respondentek*

<b>VĚK</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
30 let	14	11,48 %
31 let	5	4,1 %
32 let	9	7,38 %
33 let	11	9,01 %
34 let	5	4,1 %
35 let	2	1,64 %
36 let	10	8,2 %
37 let	8	6,56 %
38 let	13	10,65 %
39 let	7	5,74 %
40 let	12	9,83 %
41 let	5	4,1 %
42 let	7	5,74 %
43 let	4	3,27 %
44 let	5	4,1 %
45 let	5	4,1 %



Graf č.3 Věkové rozdělení respondentek

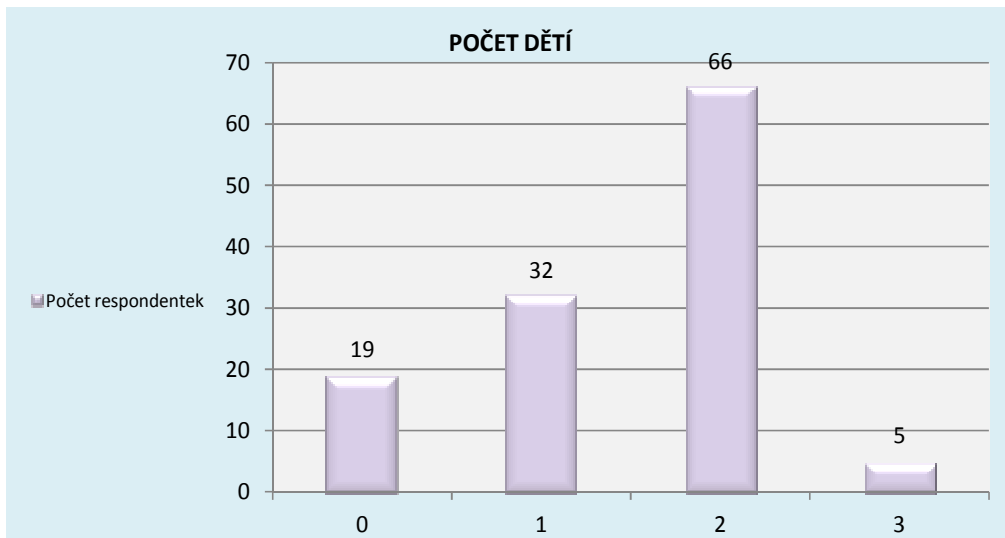
### Počet dětí

Další demografický údaj, který jsme u našich respondentek zjišťovali, byl počet dětí. Nejvyššího počtu dosáhly ženy se dvěma dětmi, celkem 66 respondentek, tj. 54,1%. Dále ženy s jedním dítětem, kterých bylo 32, tj. 26,23%. Žen se třemi dětmi bylo z celkového počtu 5, tj. 4,1%. Žen bezdětných bylo celkem 19, tj. 15,57%.

Počet dětí respondentek popisuje tabulka č. 4 a graf č. 4.

Tabulka č. 4 Počet dětí respondentek

POČET DĚTÍ	Absolutní četnost	Relativní četnost
0	19	15,57 %
1	32	26,23 %
2	66	54,1 %
3	5	4,1 %



Graf č. 4 Počet dětí respondentek

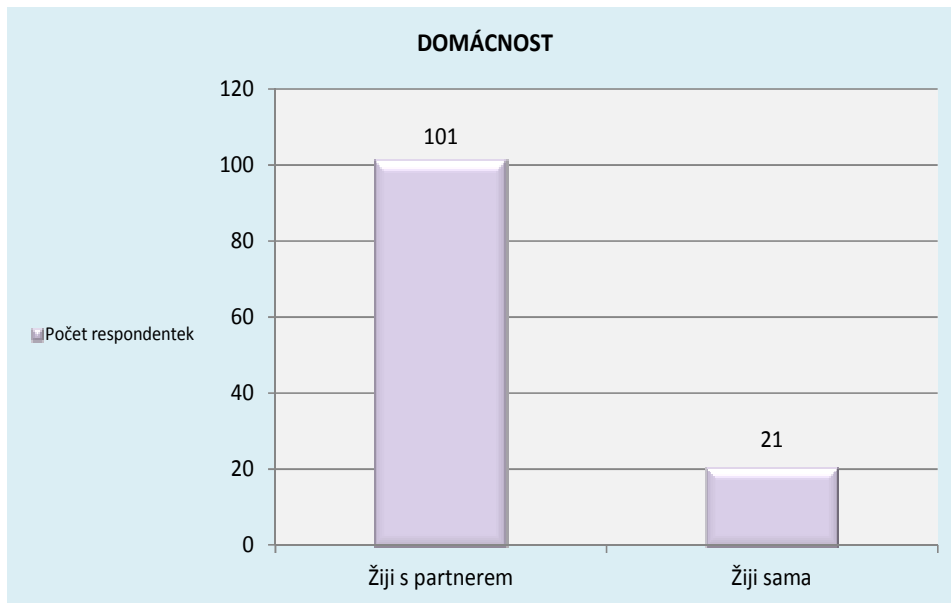
### Domácnost

Poslední oblastí, kterou jsme v rámci demografických údajů zjišťovali u našich respondentek, bylo, zda žijí s partnerem nebo samy. Převahu měly respondentky, které žijí ve společné domácnosti s partnerem, bylo jich celkem 101, tj. 82,79%. Bez partnera žije 21 žen, tj. 17,21%.

Rozložení těchto údajů ukazuje tabulka č.5 a graf č.5.

Tabulka č. 5 Domácnost respondentek

DOMÁCNOST	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žiji s partnerem	101	82,79 %
Žiji sama	21	17,21 %



Graf č.5 Domácnost respondentek

## 4.5 Metoda výzkumu

Kvantitativní výzkum byl realizován na základě dotazníkového šetření. Byl použitý standardizovaný Dotazník životní spokojenosti (viz příloha č.1), který vznikl v Německu a jehož autory jsou J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler. Českou verzi dotazníku připravili K. Rodná a T. Rodný a vydalo nakladatelství Testcentrum v roce 2001.

### 4.5.1 Dotazník životní spokojenosti

Dotazník životní spokojenosti, dále DŽS, slouží k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti. Je rozdělen do deseti škál, které představují deset důležitých oblastí, které tuto životní spokojenost ovlivňují. Jsou to tyto oblasti:

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, příbuzní
10. Bydlení

Každá škála má sedm položek, které umožňují respondentům následující odpovědi:

1. Velmi nespokojen/a
2. Nespokojen/a
3. Spíše nespokojen/a
4. Ani nespokojen/a, ani spokojena/a
5. Spíše spokojen/a
6. Spokojen/a
7. Velmi spokojen/a

DŽS se snaží zachytit individuální posouzení minulých a současných životních podmínek a perspektivy do budoucnosti. DŽS se používá pro individuální diagnostiku i pro posuzování kvality života u vybraných skupin populace. Je určen pro dospělé a děti od 14 let (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

Administrace dotazníku probíhá individuálně nebo skupinově, bez časového limitu. Doba pro vyplnění je obvykle 5 – 10 minut.

#### **4.5.2 Popis škál Dotazníku životní spokojenosti**

Z výzkumů vyplývá, že pohlaví má malý vliv na celkovou životní spokojenost. Z pohledu věku se ukazuje tendence k větší životní spokojenosti s přibývajícím věkem. Lidé jsou spokojenější, pokud žijí s partnerem (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**ZDR Zdraví**

Osoby s vysokou hodnotou v této škále jsou spokojeny s celkovým zdravotním stavem, se svou duševní a tělesnou kondicí, se svou fyzickou výkonností a odolností proti nemocem. Ženy, také osoby s nižším vzděláním a příjmem vyjadřují v oblasti zdraví nižší spokojenost. Příčinou nízké spokojenosti v této oblasti může být zvýšená emocionalita, nízká sociální rezonance (neoblíbený, málo přitažlivý) a nízká sociální potence (nespolečenský, ostýchavý) a jiné interpersonální problémy (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**PAZ Práce a zaměstnání**

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny s pozicí v zaměstnání, se svými úspěchy. Hodnotí pozitivně svou profesionální budoucnost, vyhovuje jim míra požadavků a zátěže v zaměstnání. Spokojenost s prací je vyšší u mužů, mladších osob a lidí s vyššími příjmy (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**FIN Finanční situace**

Osoby s vysokou škálovou hodnotou vnímají svůj příjem, hodnotu svého majetku a svůj životní standart za uspokojující. Jsou spokojeni se zajištěním své existence, možností výdělků v budoucnosti a zajištěním ve stáří. Finanční spokojenost roste výrazně s vyšším věkem (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**VLC Volný čas**

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny s délkou, kvalitou svého volného času a své dovolené. Vnímají pozitivně čas, který mají na koníčky a své blízké. Spokojenost s volným časem narůstá s věkem a u osob s vyšším příjmem (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**MAN Manželství a partnerství**

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v manželství, či partnerském životě spokojeni s požadavky, společnými aktivitami, s partnerovou otevřeností, pochopením a ochotou pomáhat, s něžností a bezpečím. Spokojenost v této oblasti je výraznější u mužů než žen. Spokojenost je vyšší u ženatých/ vdaných, u osob žijících v partnerském svazku. Při nižší spokojenosti v manželství a partnerství se objevuje více tělesných obtíží, depresivní ladění, nízká sociální rezonance a potence, tendenciálně prožívané odmítání ze strany rodičů (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**DET Vztah k vlastním dětem**

Osoby s vysokou škálovou hodnotou hodnotí tuto oblast pozitivně, tzn. berou v úvahu, jak s dětmi vycházejí, radosti prožité s dětmi, jejich pokroky ve škole, ale také svou námahu a náklady. Jsou spokojeni se svým vlivem na děti, se společnými aktivitami a tím, jak si jich děti cení. Větší spokojenost s dětmi vyjadřují ženy a mladší osoby (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**VLO Vlastní osoba**

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svým vzhledem, svými schopnostmi, charakterem, svou vitalitou a sebevědomím. Také se způsobem života, který vedou a vycházení s ostatními lidmi. S vlastní osobou jsou více spokojeni muži, osoby žijící v partnerském vztahu, osoby s vyššími příjmy a osoby nežijící ve městě (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**SEX Sexualita**

Osoby s vysokou škálovou hodnotou pozitivně hodnotí svou fyzickou atraktivitu, sexuální výkonnost, sexuální kontakty a sexuální reakce. Jsou obecně v sexuální harmonii se svým partnerem. Spokojenost se sexualitou je vyšší u mužů, zvláště mladších, u osob žijících v manželství nebo partnerem, výrazně u osob s vyššími příjmy (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**PZP Přátelé, známí a příbuzní**

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeni se svými sociálními vztahy, okruhem svých známých a přátel, se svými příbuznými a kontakty se sousedy. Pozitivně je hodnocena společenská angažovanost, obecně četnost styků s ostatními. Spokojenost v této oblasti je vyšší u mladších lidí, u ženatých/vdaných, u osob s vyššími příjmy (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

**BYD Bydlení**

Osoby s vysokou testovou hodnotou jsou spokojeni se svými bytovými podmínkami, tzn. velikostí, polohou a stavem bytu, s dostupností dopravních prostředků, s náklady. Spokojenost s bydlením přibývá s věkem, je vyšší u ženatých/vdaných (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

## 4.6 Způsob zpracování dat

Při zpracování dat jsme nejdříve zjišťovali správnost vyplněných dotazníků.

DŽS se vyhodnocuje tak, že jsou sečteny individuální odpovědi v každé z deseti škál. Odpověď „velmi spokojen“ přitom obdrží hodnotu 7 až po odpověď „velmi nespokojen“, které je přiřazena hodnota 1. Položky a škály DŽS jsou tedy pólóvány tak, že vyšší hodnoty znamenají vyšší spokojenost. Tím získáme hrubé skóry. Maximální hodnota hrubého skóre za jednotlivou škálu je 49, minimální 7 (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, 2001).

Výsledky jednotlivých škál Dotazníku životní spokojenosti jsme seřadili do tabulek a zobrazili pomocí grafů. Tabulky obsahují absolutní a relativní četnosti, dále vypočtené průměry hrubých skórů, minimální a maximální hodnotu hrubého skóre pro každou škálu a také směrodatnou odchylku.

Pro ověření hypotéz jsme zjištěná data zanesli do tabulky, zpracovali v programu Microsoft Excel a Statistica CZ verze 10. Data byla zpracována na základě analýzy rozptylu ANOVA. Před zpracováním dat byly ověřeny předpoklady pro použití této metody testování. Pro vyhodnocení dat byla stanovena hladina významnosti  $p = 0,05$ .

Po vyhodnocení dat jsme ještě výsledná data porovnali s tabulkami s průměrnými hodnotami hrubých skórů škálových hodnot pro jednotlivá pohlaví a věkové skupiny. Tabulky jsou uvedeny v příloze standardizovaného DŽS.

Nyní si shrneme výsledky jednotlivých škál Dotazníku životní spokojenosti.

## 4.7 Výsledky zpracování dat

### Zdraví

První položkou DŽS je oblast zdraví. Nejvíce spokojená respondentka dosáhla hodnoty 48 bodů, nejméně spokojená žena hodnoty 14 bodů. Průměr hrubého skóre životní spokojenosti u všech respondentek měl hodnotu 34,69. Směrodatná odchylka byla 6,6 (viz tabulka č. 6).



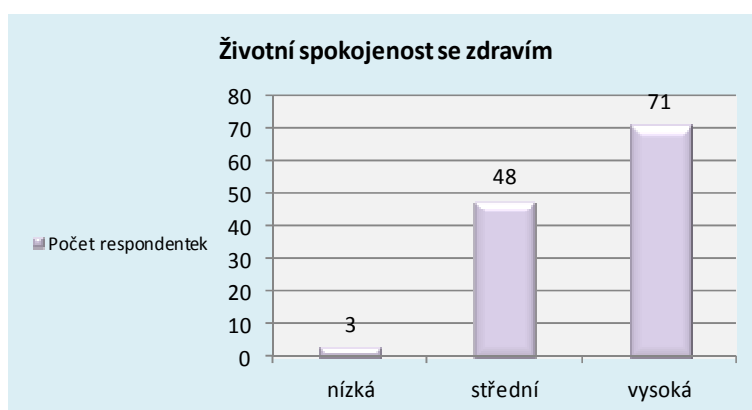
Tabulka č. 6 DŽS Zdraví

	N platných	Průměr Hrubý skór	Minimum Hrubý skór	Maximum Hrubý skór	Směrodatná odchylka
<b>Zdraví</b>	122	34,69	14	48	6,6

Životní spokojenost se zdravím byla u 71 žen vysoká, tj. 58,2%. Střední spokojenost se zdravím vyjádřilo 48 žen, tj. 39,34%. Pouze 3 respondentky, tj. 2,46% mají v oblasti zdraví nízkou spokojenost (viz tabulka č.7 a graf č.6).

Tabulka č. 7 Životní spokojenost se zdravím

	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>nízká</b>	3	2,46 %
<b>střední</b>	48	39,34 %
<b>vysoká</b>	71	58,2 %



Graf č. 6 Životní spokojenost se zdravím

**Práce a zaměstnání**

Druhou škálou DŽS je práce a zaměstnání. Nejvíce spokojená respondentka dosáhla 47 bodů, nejméně spokojená 10 bodů. Průměr hrubého skóre za všechny ženy v oblasti práce a zdraví byl 31,47. Směrodatná odchylka měla hodnotu 7,86 (viz tabulka č.8).

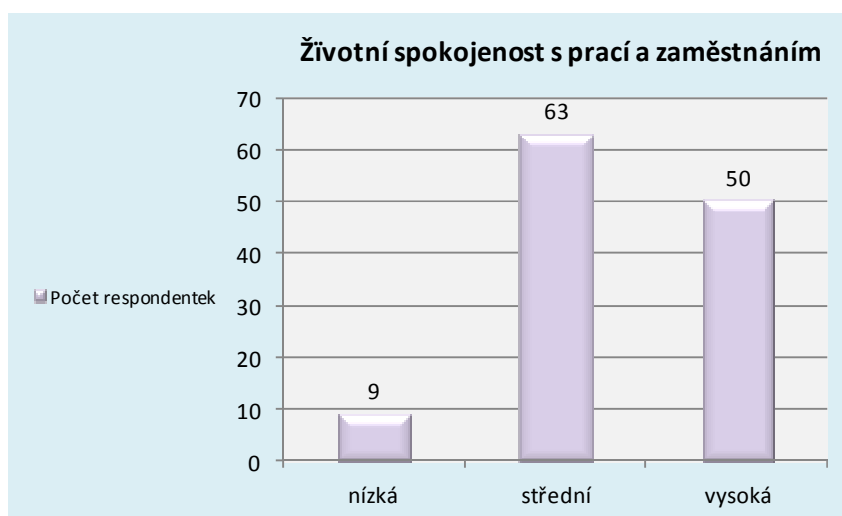
*Tabulka č. 8 DŽS Práce a zaměstnání*

	<b>N platných</b>	<b>Průměr Hrubý skór</b>	<b>Minimum Hrubý skór</b>	<b>Maximum Hrubý skór</b>	<b>Směrodatná odchylka</b>
<b>Práce a zaměstnání</b>	122	31,47	10	47	7,86

Životní spokojenost s prací a zaměstnáním byla nejvíce zastoupena na střední úrovni u 63 žen, tj. 51,64%. Vysokou spokojenost sdělilo 50 respondentek, tj. 40,98%. Pouze 9 žen, tj. 7,38% není s prací a zaměstnáním spokojeno (viz tabulka č.9 a graf č.7 ).

*Tabulka č. 9 Životní spokojenost s prací a zaměstnáním*

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>nízká</b>	9	7,38 %
<b>střední</b>	63	51,64 %
<b>vysoká</b>	50	40,98 %



Graf č.7 Životní spokojenost s prací a zaměstnáním

### Finanční situace

Finanční situace je třetí škálou DŽS. V této škále dosáhla nejvíce spokojená respondentka 48 bodů, nejméně spokojená potom nejnižší možné hodnoty 7 bodů. Minimální hodnota hrubého skóre se objevila pouze v oblasti spokojenosti s finanční situací. Průměrná hodnota hrubého sklu byla 30,47. Směrodatná odchylka byla 7,82 (viz tabulka č.10).

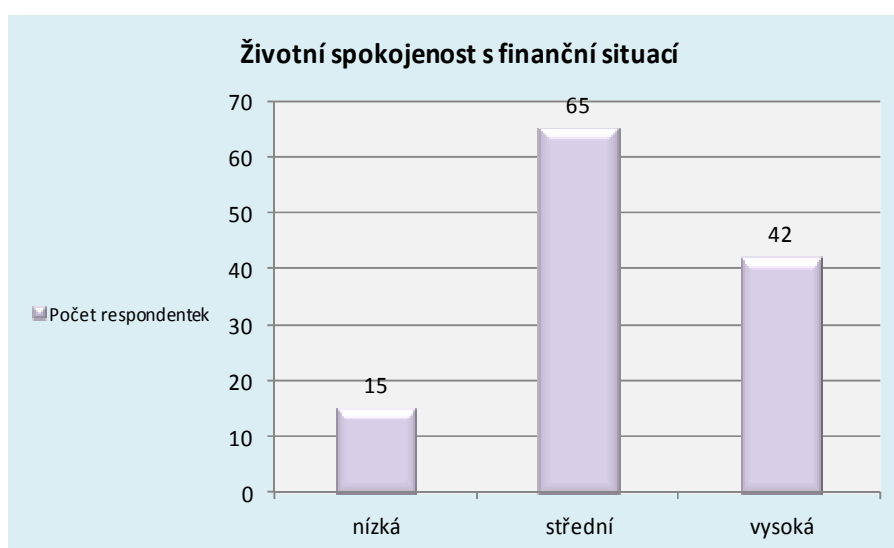
Tabulka č. 10 DŽS Finanční situace

	N platných	Průměr Hrubý skór	Minimum Hrubý skór	Maximum Hrubý skór	Směrodatná odchylka
<b>Finanční situace</b>	122	30,47	7	48	7,82

Životní spokojenost vyjádřilo 65 žen, tj. 53,2% ve střední úrovni. Vysokou úroveň životní spokojenosti s finanční situací jsme zaznamenali u 42 respondentek, tj. 34,42%. Nízkou spokojenost mělo 15 žen, tj. 12,3% (viz. tab. č.11 a graf č.8).

Tabulka č. 11 Životní spokojenost s finanční situací

	Absolutní četnost	Relativní četnost
nízká	15	12,3 %
střední	65	53,28 %
vysoká	42	34,42 %



Graf č. 8 Životní spokojenost s finanční situací

### Volný čas

Oblast volného času je také zahrnuta v DŽS. Maximální hodnota dosáhla hrubého skóru 49 bodů, nejnižší potom 14 bodů. Průměrná hodnota spokojenosti byla 32,61. Směrodatná odchylka 7,6 (viz tabulka č. 12).

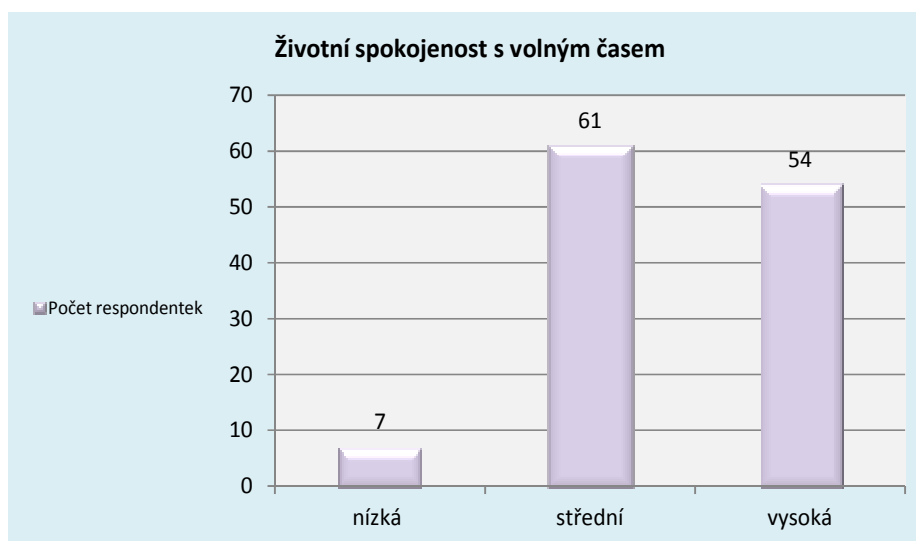
Tabulka č. 12 DŽS Volný čas

	N platných	Průměr Hrubý skór	Minimum Hrubý skór	Maximum Hrubý skór	Směrodatná odchylka
<b>Volný čas</b>	122	32,61	14	49	7,6

Životní spokojenost byla nejvíce zastoupena na střední úrovni počtem 61 respondentek, tj. 50%. Vysokou míru životní spokojenosti s volným časem sdělilo 54 žen, tj. 44,26%. Nízkou úroveň jsme zaznamenali pouze u 7 žen, tj. 5,74% (viz tabulka č. 13 a graf č. 9).

Tabulka č. 13 Životní spokojenost s volným časem

	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>nízká</b>	7	5,74 %
<b>střední</b>	61	50 %
<b>vysoká</b>	54	44,26 %



Graf č. 9 Životní spokojenost s volným časem

### Manželství a partnerství

Pátou oblastí DŽS je spokojenost v manželství a partnerství. Nejvíce spokojená žena dosáhla 49 bodů, nejméně potom 11 bodů. Průměrná hodnota všech respondentek byla 37,45. Směrodatná odchylka byla 8,89 (viz tabulka č.14).

Tabulka č. 14 DŽS Manželství a partnerství

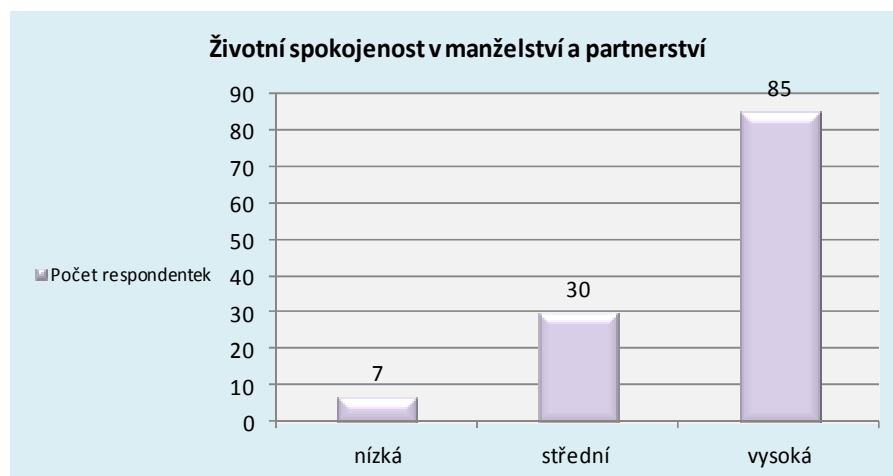
	N platných	Průměr Hrubý skór	Minimum Hrubý skór	Maximum Hrubý skór	Směrodatná odchylka
<b>Manželství a partnerství</b>	122	37,45	11	49	8,89

Vysoká úroveň životní spokojenosti v oblasti manželství a partnerství měla podstatnou převahu. Sdělilo ji 85 respondentek, tj. 69,67%. Středně spokojených bylo 30 žen, tj. 24,59%. Pouze 7 žen, tj. 5,74% jsme zařadili do nízké úrovně životní spokojenosti (viz tabulka č.15 a graf č.10).

Tabulka č. 15 Životní spokojenost v manželství a partnerství

	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>nízká</b>	7	5,74 %
<b>střední</b>	30	24,59 %
<b>vysoká</b>	85	69,67 %

Graf č.10 Životní spokojenost v manželství a partnerství



### Vztah k vlastním dětem

Další škálou DŽS je zjištění vztahu k vlastním dětem. Nejvíce spokojená respondentka dosáhla 49 bodů, nejméně spokojená 19 bodů. Průměrný hrubý skóre dosáhl v této oblasti hodnoty 39,88. Směrodatná odchylka byla 5,82 (viz tabulka č. 16).

Tabulka č. 16 DŽS Vztah k vlastním dětem

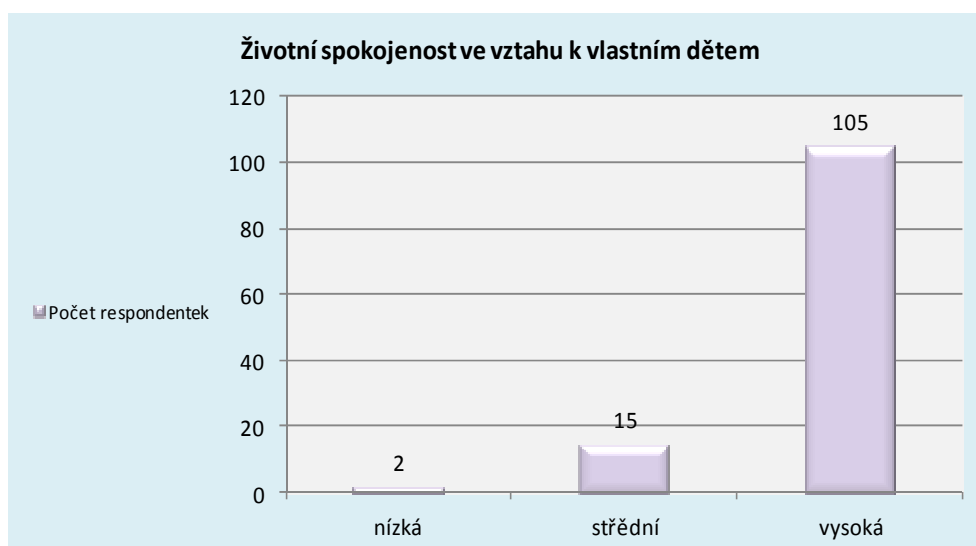
	N platných	Průměr Hrubý skóre	Minimum Hrubý skóre	Maximum Hrubý skóre	Směrodatná odchylka
Vztah k vlastním dětem	122	39,88	19	49	5,82

Vysokou životní spokojenost ve vztahu k vlastním dětem prokázala převaha žen, celkem 105, tj.86,06% . Střední spokojenost byla zaznamenána u 15 respondentek, tj.12,3%. Jen 2 ženy, tj. 1,64% cítí nízkou spokojenost ve vztahu k vlastním dětem (viz tabulka č. 17 a graf č. 11).

Tabulka č. 17 Životní spokojenost ve vztahu k vlastním dětem

	Absolutní četnost	Relativní četnost
nízká	2	1,64 %
střední	15	12,3 %
vysoká	105	86,06 %

Graf č.11 Životní spokojenost ve vztahu k vlastním dětem



### Vlastní osoba

Sedmou škálou DŽS je oblast spokojenosti s vlastní osobou. Nejvíce spokojená respondentka dosáhla hodnoty 47 bodů, nejméně spokojená 22 bodů. Průměrný hrubý skóre v této oblasti byl 34,58. Směrodatná odchylka byla 5,65 (viz tabulka č. 18).



Tabulka č. 18 DŽS Vlastní osoba

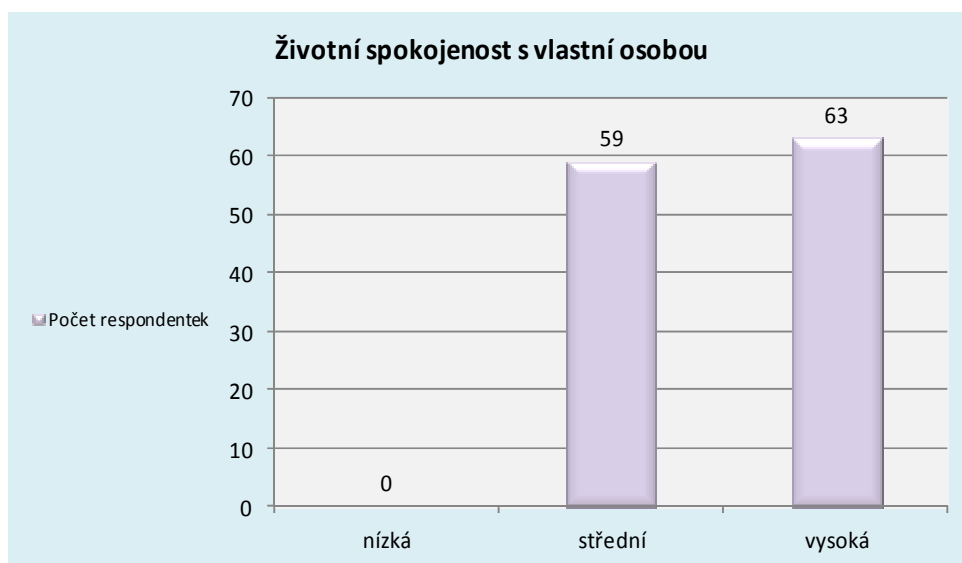
	N platných	Průměr Hrubý skór	Minimum Hrubý skór	Maximum Hrubý skór	Směrodatná odchylka
Vlastní osoba	122	34,58	22	47	5,65

Překvapivě dosáhlo vysoké spokojenosti s vlastní osobou nejvíce žen, celkem 63, tj. 51,64%. Těsně za ní je střední úroveň spokojenosti v počtu 59 respondentek, tj. 48,36%. Nízkou úroveň spokojenosti s vlastní osobou nevedla žádná žena (viz tabulka č. 19 a graf č. 12).

Tabulka č. 19 Životní spokojenost s vlastní osobou

	Absolutní četnost	Relativní četnost
nízká	0	0 %
střední	59	48,36 %
vysoká	63	51,64 %

Graf č. 12 Životní spokojenost s vlastní osobou



## Sexualita

Oblast sexuality patří také do DŽS. Nejvíce spokojená respondentka dosáhla v této škále 49 bodů, nejméně spokojená 13 bodů. Průměrný hrubý skóre měl hodnotu 35,0. Směrodatná odchylka byla 7,16 (viz tabulka č. 20).

Tabulka č. 20 DŽS Sexualita

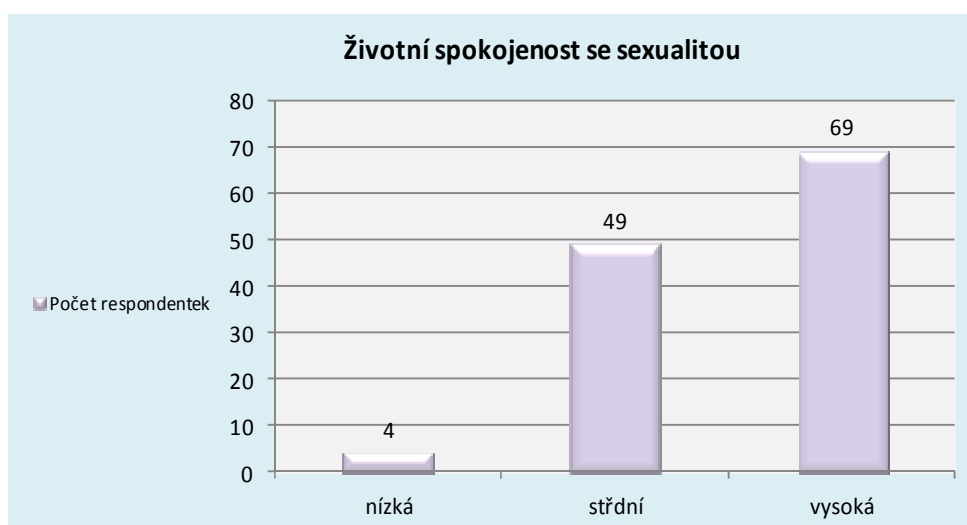
	N platných	Průměr Hrubý skóre	Minimum Hrubý skóre	Maximum Hrubý skóre	Směrodatná odchylka
<b>Sexualita</b>	122	35,0	13	49	7,16

69 respondentek, tj. 56,56% určilo vysokou úroveň spokojenosti v oblasti sexuality. Střední úroveň spokojenosti sdělilo 49 žen, tj. 40,16%. Pouze 4 ženy, tj. 3,28% nejsou v oblasti sexuality spokojené (viz tabulka č.21 a graf č. 13).

Tabulka .č. 21 Životní spokojenost se sexualitou

	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>nízká</b>	4	3,28 %
<b>střední</b>	49	40,16 %
<b>vysoká</b>	69	56,56 %

Graf č.13 Životní spokojenost se sexualitou



### Přátelé, známí, příbuzní

Další oblastí DŽS jsou přátelé, známí a příbuzní. Nejvíce spokojená respondentka dosáhla maxima 49 bodů, nejméně spokojená 20 bodů. Průměrná hodnota hrubého skóru byla 36,25. Směrodatná odchylka byla 5,83 (viz tabulka č. 22).

Tabulka č. 22 DŽS Přátelé, známí a příbuzní

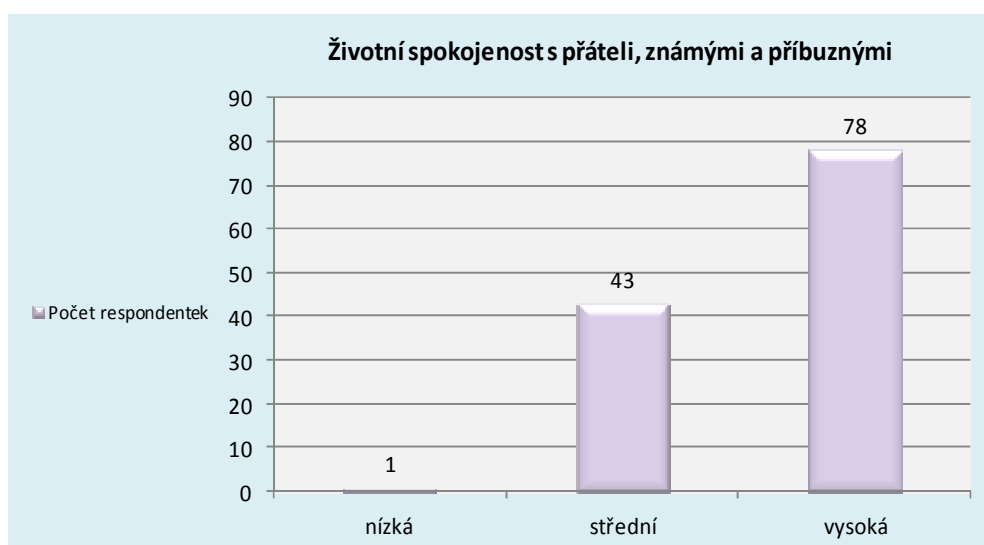
	N platných	Průměr Hrubý skór	Minimum Hrubý skór	Maximum Hrubý skór	Směrodatná odchylka
<b>Přátelé, známí a příbuzní</b>	122	36,25	20	49	5,83

Vysokou úroveň spokojenosti s přáteli, známými a příbuznými uvedlo 78 žen, tj. 63,93%. Střední úroveň potom 43 respondentek, tj. 35,25% a pouze 1 žena, tj. 0,82% není spokojena (viz tabulka č. 23 a graf č. 14).

Tabulka č. 23 Životní spokojenost s přáteli, známými a příbuznými

	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>nízká</b>	1	0,82 %
<b>střední</b>	43	35,25 %
<b>vysoká</b>	78	63,93 %

Graf č. 14 Životní spokojenost s přáteli, známými a příbuznými



## Bydlení

Poslední škálou v DŽS je bydlení. Nejvíce spokojená respondentka dosáhla maxima 49 bodů, nejméně spokojená 21 bodů. Průměrný hrubý skóre v oblasti bydlení byl 37,59. Směrodatná odchylka byla 5,73 (viz tabulka č.24).

Tabulka č. 24 DŽS Bydlení

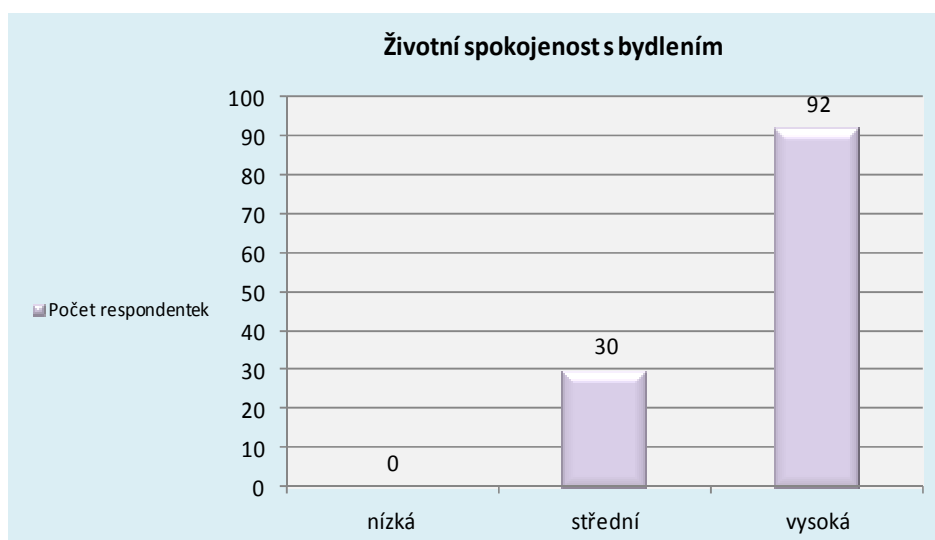
	N platných	Průměr Hrubý skóre	Minimum Hrubý skóre	Maximum Hrubý skóre	Směrodatná odchylka
<b>Bydlení</b>	122	37,59	21	49	5,73

Podstatnou převahu tvořily respondentky s vysokou úrovní spokojenosti v oblasti bydlení, celkem 92 žen, tj.75,41%. Střední spokojenost označilo 30 žen, tj. 24,59%. Nízkou spokojenost neuvédla žádná žena (viz tabulka č.25 a graf č.15).

Tabulka č. 25 Životní spokojenost s bydlením

	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>nízká</b>	0	0 %
<b>střední</b>	30	24,59 %
<b>vysoká</b>	92	75,41 %

Graf č. 15 Životní spokojenost s bydlením



### Souhrnné výsledky Dotazníku životní spokojenosti

Celkem bylo posuzováno 10 škál DŽS. Jednotlivé škály představují oblasti života, které tvoří naši celkovou životní spokojenost.

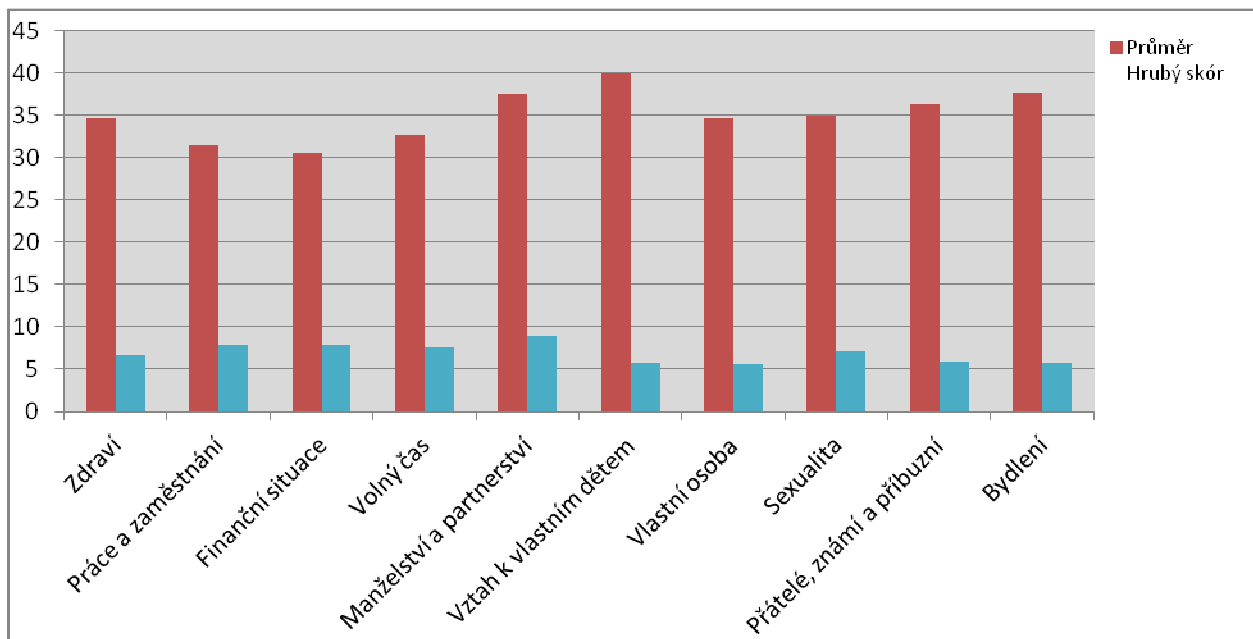
Nejnižší možné hodnoty hrubého skóru 7 bylo dosaženo ve škále finance. Nejvyšší možná hodnota hrubého skóru 49 byla uvedena hned v několika škálách a to v oblasti volného času, manželství a partnerství, vztahu k vlastním dětem, sexuality, přátel, známých a příbuzných, bydlení.

Podle dosažené hodnoty průměrného hrubého skóru jsou ženy nejvíce spokojeny ve vztahu k vlastním dětem s hodnotou 39,88. Následuje spokojenost v oblasti bydlení s hodnotou 37,59. V těsném závěsu je spokojenost v oblasti manželství a partnerství s hodnotou 37,45. Na čtvrtém místě je spokojenost v oblasti přátel, známých a příbuzných s hodnotou 36,25. Následuje spokojenost v oblasti sexuality s hodnotou 35,0. Spokojenost v oblasti zdraví se umístila na šestém místě s hodnotou 34,69. Téměř stejnou hodnotu dosáhla spokojenost v oblasti vlastní osoby s hodnotou 34,58. Následuje spokojenost v oblasti volného času s hodnotou 32,61. Spokojenost v oblasti zaměstnání a práce dosáhla hodnoty 31,47. Na posledním místě skončila spokojenost v oblasti financí s hodnotou 30,47.

Tabulka č. 26 Souhrnné výsledky DŽS

	N platných	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
		Hrubý skór	Hrubý skór	Hrubý skór	
Zdraví	122	34,69	14	48	6,6
Práce a zaměstnání	122	31,47	10	47	7,86
Finanční situace	122	30,47	7	48	7,82
Volný čas	122	32,61	14	49	7,6
Manželství a partnerství	122	37,45	11	49	8,89
Vztah k vlastním dětem	122	39,88	19	49	5,82
Vlastní osoba	122	34,58	22	47	5,65
Sexualita	122	35	13	49	7,16
Přátelé, známí a příbuzní	122	36,25	20	49	5,83
Bydlení	122	37,59	21	49	5,73

Graf č. 16 Souhrnné výsledky DŽS



#### 4.7.1 Výsledky ověřování hypotéz

H1: Existují statistické rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle stupně jejich dosaženého vzdělání.

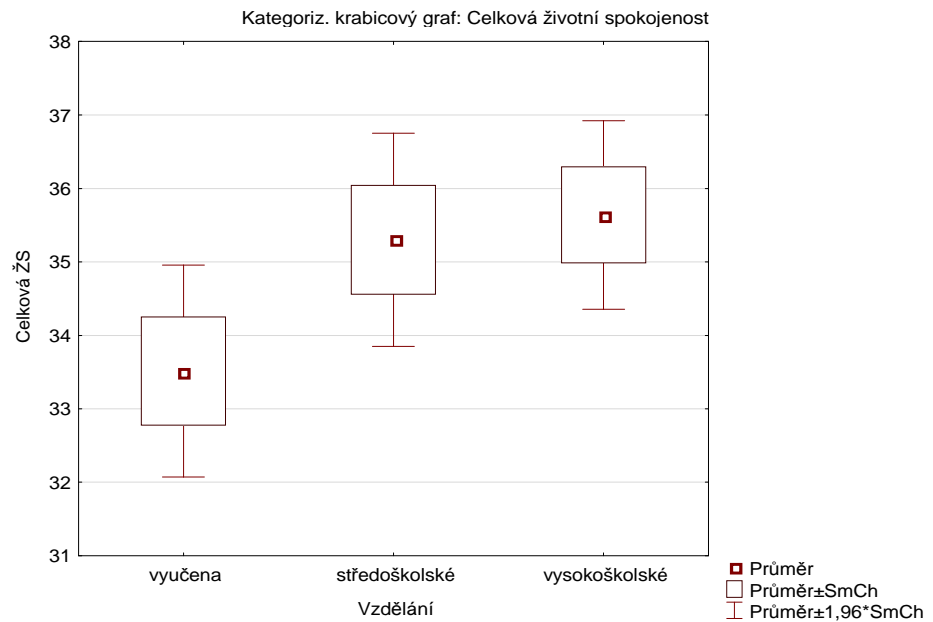
Tabulka č. 27 Rozkladová tabulka podle dosaženého vzdělání

Rozkladová tabulka popisných statistik (Tabulka DP výzkum) N=122 (V seznamu záv. prom. nejsou ChD)			
Vzdělání	Celková ŽS průměr	Celková ŽS N	Celková ŽS Sm.odch.
vyučena	33,51515	33	4,226266
středoškolské	35,30270	37	4,506753
vysokoškolské	35,64038	52	4,721634
Vš.skup.	34,96311	122	4,579007

Tabulka č. 28 Rozdíly v celkové ŽS podle dosaženého vzdělání

Analýza rozptylu (Tabulka DP výzkum) Označ. efekty jsou význ. na hlad. $p < ,05000$								
Proměnná	SČ efekt	SV efekt	PČ efekt	SČ chyba	SV chyba	PČ chyba	F	p
Celková ŽS	97,30667	2	48,65334	2439,737	119	20,50199	2,373103	0,097588

Graf č. 17 Celková úroveň ŽS podle dosaženého vzdělání



Podle zjištěných dat v tabulce vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle stupně jejich dosaženého vzdělání ( $p = 0,098$ ,  $p > 0,05$ ). Hypotéza H1 se nepotvrdila, platí tedy nulová hypotéza.

V grafu však můžeme sledovat tendence, které ukazují, že ženy vysokoškolačky vnímají životní spokojenost jinak než ženy vyučené.

H2: Existují statistické rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle jejich rodinného stavu.

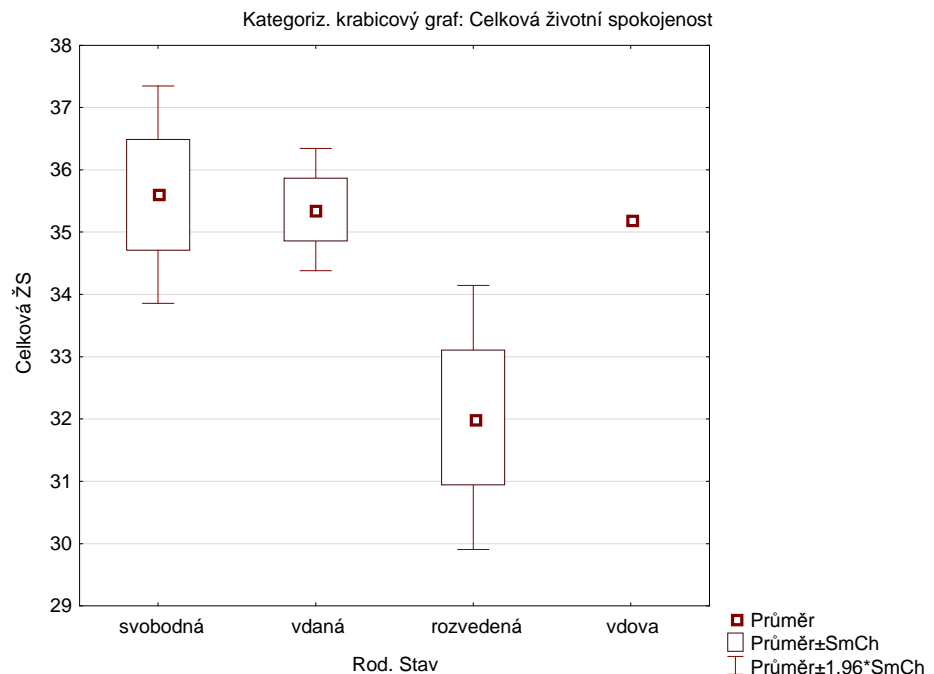
Tabulka č. 29 Rozkladová tabulka podle rodinného stavu

Rozkladová tabulka popisných statistik (Tabulka DP výzkum) N=122 (V seznamu záv. prom. nejsou ChD)			
Rod. Stav	Celková ŽS průměr	Celková ŽS N	Celková ŽS Sm.odch.
svobodná	35,60000	20	3,980214
vdaná	35,36353	85	4,623307
rozvedená	32,02500	16	4,325352
vdova	35,20000	1	0,000000
Vš.skup.	34,96311	122	4,579007

Tabulka č. 30 Rozdíly v celkové ŽS podle rodinného stavu

Analýza rozptylu (Tabulka DP výzkum)								
Označ. efekty jsou význ. na hlad. $p < ,05000$								
Proměnná	SČ efekt	SV efekt	PČ efekt	SČ chyba	SV chyba	PČ chyba	F	p
Celková ŽS	159,9171	3	53,30569	2377,127	118	20,14514	2,646082	0,052287

Graf č. 18 Celková úroveň ŽS podle rodinného stavu



Data v tabulce ukazují, že neexistují rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle jejich rodinného stavu ( $p = 0,052$ ,  $p > 0,05$ ). Hypotéza H2 se nepotvrdila, platí tedy nulová hypotéza.

V tomto případě je výsledná hranice velmi úzká, takže pokud bychom nulovou hypotézu zamítli, je vhodné pro kompletnost testování použít také post hoc analýzu. Tímto způsobem zjistíme, který typ rodinného stavu signalizuje významnou odchylku výběrových průměrů. Pro tato vícenásobná porovnání existuje několik metod. V našem případě jsme zvolili LSD test.



Tabulka č. 31 Post hoc analýza

		LSD test; proměnná: Celková ŽS (Tabulka DP výzkum) Označ. rozdíly jsou významné na hlad. $p < ,05000$			
Rod. Stav		{1} M=35,600	{2} M=35,364	{3} M=32,025	{4} M=35,200
1	{1}		0,832478	<b>0,019174</b>	0,930841
2	{2}	0,832478		<b>0,007315</b>	0,971167
3	{3}	<b>0,019174</b>	<b>0,007315</b>		0,493890
4	{4}	0,930841	0,971167	0,493890	

Z post hoc testů vyplývá, že ženy ve věku střední dospělosti, které jsou svobodné nebo vdané vnímají svou životní spokojenost lépe než ženy rozvedené. Tato zjištění bylo možné sledovat již z krabicového grafu.

#### 4.7.2 Porovnání výsledků DŽS a norem DŽS

Nyní srovnáme zjištěné hodnoty průměrných hrubých skóre v jednotlivých škálách u vybraných respondentek a průměrné hodnoty hrubých skóre podle norem DŽS.

- Zdraví – dosažená hodnota 34,69, norma 39,09. Rozdíl je **4,4**.
- Práce a zaměstnání – dosažená hodnota 31,47, norma 35,19. Rozdíl je **3,72**.
- Finance – dosažená hodnota 30,47, norma 33,99. Rozdíl je **3,52**.
- Volný čas – dosažená hodnota 32,61, norma 35,27. Rozdíl je **2,66**.
- Manželství a partnerství – dosažená hodnota 37,45, norma 39,19. Rozdíl je **1,74**.
- Vztah k dětem – dosažená hodnota 39,88, norma 39,94. Rozdíl je **0,06**.
- Vlastní osoba – dosažená hodnota 34,58, norma 38,48. Rozdíl je **3,9**.
- Sexualita – dosažená hodnota 35,0, norma 36,7. Rozdíl je **1,7**.
- Přátelé, známí a příbuzní – dosažená hodnota 36,25, norma 37,11. Rozdíl je **0,86**.
- Bydlení – dosažená hodnota 37,59, norma 37,83. Rozdíl je **0,24**.

Při porovnání hodnot zjištěných v našem výzkumu a norem DŽS, že průměrná hodnota hrubého skóru je u všech škál DŽS našich respondentek nižší než jsou průměrné hodnoty dle norem DŽS. Hodnoty se nejvíce přibližují normě v oblasti vztahu k vlastním dětem, bydlení, přátel, známých a příbuzných. Nejvíce odchýlená od normy je oblast zdraví, vlastní osoby, práce a zaměstnání.

#### 4.8 Shrnutí výsledků výzkumu

Předložené Dotazníky životní spokojenosti této diplomové práce vyplňovaly ženy ve věku střední dospělosti. U žen vzbudilo dané téma velký zájem, nad položenými otázkami se snažily zamýšlet a sdělit svůj názor. Při analýze dat nebyly zjištěny větší odchylky od norem, které uvádí standardizovaný Dotazník životní spokojenosti.

DŽS se skládá z deseti škál, které představují oblasti života, prostřednictvím kterých je naplňována naše životní spokojenost. Každá škála je sycena 7 otázkami. Při vyhodnocení každé škály je možné dosáhnout minimálně 7 a maximálně 49 bodů. Tímto získáme hodnotu hrubého skóru.

Nejnižší možné hodnoty hrubého skóru 7 bylo dosaženo ve škále finance. Nejvyšší možná hodnota hrubého skóru 49 byla uvedena hned v několika škálách a to v oblasti volného času, manželství a partnerství, vztahu k vlastním dětem, sexuality, přátel, známých a příbuzných, bydlení.

První okruh otázek zjišťoval životní spokojenost žen v oblasti zdraví. Ženy vyjadřovaly svou spokojenost se svým tělesným zdravím, duševní a tělesnou kondicí, svou obranyschopností proti nemocem, také s četností bolestí a nemocí. Oblast zdraví se celkově při průměru hrubých skóru 34,69 umístila na šestém místě v rámci DŽS. Minimální hodnota hrubého skóru byla v této oblasti 14 bodů, maximální 48 bodů. Životní spokojenost u dotazovaných respondentek se zdravím je na vysoké úrovni. Vysokou úroveň popsalo 71 žen, tj. 58,20%.

Druhá škála DŽS mapuje spokojenost žen s prací a zaměstnáním. Ženy hodnotily spokojenost se svým postavením na pracovišti, budoucnost svého zaměstnání, své úspěchy a možnosti postupu na pracovišti, atmosféru, pestrost zaměstnání, také míru pracovní zátěže a povinností. Oblast práce a zaměstnání celkově obsadila při průměru hrubých skóru 31,47 deváté místo. Minimální hodnota hrubého skóru byla v této škále 10 bodů, maximální 47

bodů. Životní spokojenost u dotazovaných žen v práci a zaměstnání je na střední úrovni. Hranici střední spokojenosti splnilo 63 žen, tj. 51,64%.

Třetí oblast DŽS popisuje životní spokojenost respondentek s finanční situací. Ženy se zamýšlely nad svým příjmem, svým životním standardem, hmotným zajištěním své existence, nad tím, co vlastní, nad budoucími možnostmi výdělku, nad budoucím zajištěním ve stáří. Škála financí skončila při průměru hrubých skóre 30,47 na posledním místě v DŽS. Minimální hodnota hrubého skóre byla 7 bodů, maximální 48 bodů. Životní spokojenost žen s finanční situací je na střední úrovni s počtem respondentek v této kategorii 65, tj. 53,28%.

Čtvrtý okruh otázek zjišťoval spokojenost žen v oblasti trávení volného času. Respondentky vyjadřovaly spokojenost s délkou své každoroční dovolené, množstvím volného času po práci a o víkendu, kvalitou odpočinku, množstvím času pro své koníčky, množstvím času pro své blízké a pestrostí volného času. Oblast volného času se při průměru hrubých skóre 32,61 umístila na osmém místě. Minimální hodnota hrubého skóre byla 14 bodů, maximální 49 bodů. Životní spokojenost žen s volným časem je na střední úrovni s počtem 61 žen, tj. 50%.

Pátá škála DŽS zachycuje životní spokojenost žen v manželství a partnerství. Ženy hodnotily požadavky, které na ně manželství klade, společné aktivity, upřímnost a otevřenost svého partnera, pochopení partnera, projevy náklonnosti a něžnosti partnera, bezpečí a ochotu partnera pomoci. Manželství a partnerství při průměrné hodnotě hrubých skóre 37,45 obsadilo třetí místo. Minimální hodnota hrubého skóre byla 11 bodů, maximální 49 bodů. Životní spokojenost žen v manželství a partnerství je na vysoké úrovni s počtem 85 respondentek, tj. 69,67%.

Šestá oblast DŽS popisuje životní spokojenost žen ve vztahu k vlastním dětem. Ženy se zamýšlely nad tím, jak s dětmi vzájemně vychází, nad úspěchy svých dětí, kolik radosti mají ze svých dětí, také nad námahou a výdaji spojenými s dětmi, nad společnými aktivitami a vlivem na děti, nad uznáním od svých dětí. Škála vztahu k vlastním dětem byla při průměrné hodnotě hrubých skóre 39,88 jednoznačně vítězná. Minimální hodnota hrubého skóre byla 19 bodů, maximální 49 bodů. Životní spokojenost žen se svými dětmi je na vysoké úrovni při počtu respondentek 105, tj. 86,06%.

Sedmý okruh otázek zjišťuje spokojenost žen s vlastní osobou. Ženy v této oblasti hodnotí své schopnosti a dovednosti, způsob, jakým žijí, svůj vnější vzhled, své sebevědomí a se-

bejistotu, svůj charakter, vitalitu. Oblast spokojenosti s vlastní osobou se při průměrné hodnotě hrubých skóre 34,58 umístila na sedmém místě. Minimální hodnota hrubého skóre byla 22 bodů, což je nejvíce ze všech škál DŽS. Maximální hodnota byla 47 bodů. Životní spokojenost respondentek s vlastní osobou je na vysoké úrovni v počtu 63 žen, tj. 51,64%

Osmá škála DŽS mapuje spokojenost žen v oblasti sexuality. Ženy posuzovaly svou tělesnou přitažlivost, sexuální výkonnost, častost svých sexuálních kontaktů, zájem partnera, své sexuální reakce, nad možností otevřeně mluvit o sexuální oblasti, nad souladem s partnerem v sexuální oblasti. Oblast sexuality byla při průměrné hodnotě hrubých skóre 35,0 na pátém místě. Minimální hodnota hrubého skóre byla 13 bodů, maximální 49 bodů. Životní spokojenost žen v oblasti sexuality je na vysoké úrovni s počtem respondentek 69, tj. 56,56%.

Předposlední oblastí DŽS je škála přátel, známých a příbuzných. Respondentky se vyjadřovaly k okruhu svých známých, ke kontaktům s příbuznými a sousedy, k pomoci a podpoře od přátel, ke svým veřejným a spolkovým aktivitám, společenské angažovanosti. Tato škála při průměrné hodnotě hrubých skóre 36,25 byla na čtvrtém místě v rámci DŽS. Minimální hodnota hrubého skóre byla 20 bodů, maximální 49 bodů. Životní spokojenost žen se svými přáteli, známými a příbuznými je na vysoké úrovni při počtu respondentek 78, tj. 63,93%

Poslední oblastí DŽS je oblast bydlení. Ženy hodnotily velikost svého bytu, jeho stav, výdaje za svůj byt, polohu bytu, dosažitelnost dopravních prostředků, míru zátěže hlukem, standart svého bytu. Při průměrné hodnotě hrubých skóre 37,59 skončila oblast bydlení na druhém místě. Minimální hodnota hrubého skóre byla 21 bodů, maximální 49 bodů. Životní spokojenost s bydlením je na vysoké úrovni s počtem respondentek 92, tj. 75,41%.

Při srovnání výsledných hodnot DŽS našeho výzkumu a standardizovaných norem DŽS musíme konstatovat, že průměrná hodnota hrubého skóre je u všech škál DŽS našich respondentek nižší než jsou průměrné hodnoty dle norem DŽS. Námi zjištěné hodnoty se nejvíce přibližují normě v oblasti vztahu k vlastním dětem s rozdílem 0,06, bydlení s rozdílem 0,24, přátel, známých a příbuzných s rozdílem 0,86. Nejvíce odkloněna od normy byla oblast zdraví s rozdílem 4,4, vlastní osoby s rozdílem 3,9, oblast práce a zaměstnání s rozdílem 3,72.

Po shrnutí výsledků výzkumu určíme pravdivost námi stanovených hypotéz.

H1: Existují statistické rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle stupně jejich dosaženého vzdělání.

Ze zjištěných dat je zřejmé, že neexistují statisticky významné rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle stupně jejich dosaženého vzdělání ( $p = 0,098$ ,  $p > 0,05$ ). Z krabicového grafu lze vyvodit tendence, že ženy vysokoškolačky vnímají životní spokojenost odlišně, než ženy vyučené.

Hypotéza H1 se nepotvrdila, neexistují statistické rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle jejich dosaženého vzdělání.

H2: Existují statistické rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle jejich rodinného stavu.

Výsledná data ukazují, že neexistují statisticky významné rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle jejich rodinného stavu ( $p = 0,052$ ,  $p > 0,05$ ). Jelikož byla v tomto případě výsledná hranice velmi úzká, bylo vhodné pro kompletnost testování použít také post hoc analýzu. Tímto způsobem jsme zjistili, který typ rodinného stavu ukazuje významnou odchylku výběrových průměrů. Pro toto vícenásobné porovnání jsme zvolili LSD test.

Z post hoc testů vyplývá, že ženy ve věku střední dospělosti, které jsou svobodné nebo vdané, vnímají svou životní spokojenost lépe než ženy rozvedené. Tato zjištění bylo možné sledovat již z krabicového grafu.

Hypotéza H2 se nepotvrdila, neexistují statistické rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti žen středního věku podle jejich rodinného stavu.

## ZÁVĚR

Tématem diplomové práce byla životní spokojenost žen v období střední dospělosti. Díky ženám ve věku od 30 do 45 let žijícím v odlišných lokalitách Zlínského kraje jsme mohli zjistit jejich životní spokojenost v oblasti zdraví, práce a zaměstnání, financí, volného času, manželství a partnerství, vztahu k vlastním dětem, vlastní osoby, sexuality, přátel a příbuzných, bydlení.

Životní spokojenost je důležitá pro každého člověka. Každý z nás se musí snažit svou životní spokojenost hledat a pracovat na ní. Každý člověk spatřuje náplň a smysl svého života v odlišných věcech. Podle poznatků z teoretické části práce existuje několik zdrojů, jak osobní pohody a spokojenosti dosáhnout. Důležitá je osobnost člověka, jeho životní podmínky a sociální vztahy, také jeho životní cíle a očekávání.

Každá žena touží být ve svém životě šťastná, mít harmonické manželství, děti, které jí dělají radost, uspokojivé zaměstnání. Tento ideální stav bývá mnohdy těžké uskutečnit. Život před nás klade spoustu zkoušek a těžkostí. K tomu, abychom dosáhli životní spokojenosti je nutná trpělivost, pokora, píle a také brát některé věci s nadhledem.

Z výzkumu vyplývá, že ženy v období střední dospělosti jsou nejvíce spokojené ve vztahu ke svým dětem. Tento výsledek pramení také z nejdůležitější ženské role, role matky. Často do svých dětí vkládáme také svá nesplněná přání a touhy.

Důležitá je pro ženy otázka bydlení a jeho kvalita. Bydlení patří k našim představám o domově, což souvisí jednoznačně s naší životní spokojeností.

Odpovědi v dotaznících ukázaly také na význam manželství a partnerství v životě ženy. Potěšitelné bylo, že byla převaha respondentek vdaných a navíc vyjádřily svou spokojenost se vztahy v manželství.

Cíl výzkumu byl splněn. Podařilo se zmapovat životní spokojenost žen střední dospělosti. Ženy označily oblasti svého života, které jim přináší uspokojení a osobní pohodu.

Postavení a role ženy v dnešní společnosti nejsou jednoduché. Na ženy jsou kladeny vysoké nároky v rodině, při výchově dětí, v zaměstnání a společenském životě. Obstát v těchto rolích a situacích a přitom být v životě spokojená a šťastná vyžaduje od ženy značnou dávku umění.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] ABRAMS, Lynn. *Zrození moderní ženy*. Brno: CDK, 2005. ISBN 80-7325-060-8.
- [2] BAHENSKÁ, Marie. *Počátky emancipace žen v Čechách*. Praha: Slon, 2005. ISBN 80-86429-48-2.
- [3] BAUMAN, Zygmunt. *Umění života*. Praha:Academia, 2010. ISBN 978-80-200-1869-4.
- [4] BOCKOVÁ, Gisela. *Ženy v evropských dějinách*. Praha: Lidové noviny, 2007. ISBN 978-80-7106-494-7.
- [5] ČERMÁK, Jindřich. Postavení ženy ve společnosti se zaměřením na Českou republiku [online]. *E-polis.cz*, 10. listopad 2003. [cit. 2011-01-05]. Dostupné z WWW: <http://www.e-polis.cz/nezarazeneclanky/33-postaveni-zeny-ve-spolecnosti-se-zamernim-na-ceskou-republiku.html>. ISSN 1801-1438.
- [6] DIENER, Ed, SUH, M. Eunkook, LUCAS, E. Richard. Subjective well-being: Theree decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, 125 (2), s. 276-302.
- [7] FAHRENBERG, Jochen, MYRTEK, Michael, SCHUMACHER, Jörg eds. *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum, 2001. ISBN 80-86471-16-0.
- [8] FROMM, Erich. *Umění milovat*. Praha: Český klub, 2008. ISBN 978-80-86922-07-2.
- [9] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- [10] HORNEYOVÁ, Karen. *Ženská psychologie*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-501-9.
- [11] HRDLIČKA, Michal, KURIC, Julián, BLATNÝ, Marek. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.
- [12] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [13] JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.
- [14] JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-087-X.
- [15] KARSTEN, Hartmut. *Ženy – muži*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-145-X.

- [16] KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- [17] KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In BLATNÝ, M., DOSEDLOVÁ, J., KEBZA, V. eds. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: MSD, 2005, s. 11-35. ISBN 80-86633-35-7.
- [18] KREJČÍ, Jaroslav. Klíčový problém ve vývojové perspektivě. In *Ženy ve spektru civilizací*. Praha: Slon, 2009. ISBN 978-80-7419-009-4, s. 9 – 22.
- [19] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X.
- [20] KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Cerm, 2001. ISBN 80-214-1844-3.
- [21] LIPOVETSKY, Gilles. *Třetí žena. Neměnnost a proměny ženství*. Praha: Prostor, 2000. ISBN 80-7260-030-3.
- [22] MALÍNSKÁ, Jana: Česká žena 1860 – 1914. In *Ženy ve spektru civilizací*. Praha: Slon, 2009. ISBN 978-80-7419-009-4, s. 47 – 52.
- [23] MOŽNÝ, Ivo. *Česká společnost. Nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-624-1.
- [24] MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. Praha: Slon, 2006. ISBN 80-86429-58-X.
- [25] NEUDORFLOVÁ, Marie. Několik poznámek k širším souvislostem tzv. ženské otázky. In *Ženy ve spektru civilizací*. Praha: Slon, 2009. ISBN 978-80-7419-009-4, s. 37 – 46.
- [26] NOVÁK, Tomáš, KUDLÁČKOVÁ, Yveta. *Asertivní žena*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0453-6.
- [27] PAVLÍK, Zdeněk. Role žen v populačním vývoji. In *Ženy ve spektru civilizací*. Praha: Slon, 2009. ISBN 978-80-7419-009-4, s. 27 – 36.
- [28] PLZÁK, Miroslav. *Manželské judo*. Praha: Motto, 2004. ISBN 80-7246-222-9.
- [29] PONĚŠICKÝ, Jan. *Fenomén ženství a mužství. Psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-350-4.
- [30] ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.



- [31] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- [32] SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-185-1.
- [33] ŠMOLKA, Petr. *Muž a žena – návod k použití*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-573-8.
- [34] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Jak řeší krizi moderní žena*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1202-4.
- [35] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*. Praha, Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [36] VODÁKOVÁ, Alena, VODÁKOVÁ, Olga a kol. *Rod ženský. Kdo jsme, odkud jsme přišly, kam jdeme?* Praha: Slon, 2003. ISBN 80-86429-18-0.

**SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

DŽS Dotazník životní spokojenosti.

ZDR Zdraví.

PAZ Práce a zaměstnání.

FIN Finanční situace.

VLC Volný čas.

MAN Manželství a partnerství.

VLO Vlastní osoba.

SEX Sexualita.

PZP Přátelé, známí a příbuzní.

BYD Bydlení.

DET Vztah k vlastním dětem.

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č.1.....	44
Graf č.2.....	45
Graf č.3.....	46
Graf č.4.....	47
Graf č.5.....	48
Graf č.6.....	54
Graf č.7.....	55
Graf č.8.....	57
Graf č.9.....	58
Graf č.10. ....	59
Graf č.11.....	61
Graf č.12.....	62
Graf č.13.....	63
Graf č.14.....	64
Graf č.15.....	65
Graf č.16.....	67
Graf č.17.....	68
Graf č.18.....	69

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1.....	44
Tabulka č. 2.....	45
Tabulka č. 3.....	46
Tabulka č. 4.....	47
Tabulka č. 5.....	48
Tabulka č. 6.....	53
Tabulka č. 7.....	54
Tabulka č. 8.....	55
Tabulka č. 9.....	55
Tabulka č. 10.....	56
Tabulka č. 11.....	56
Tabulka č. 12.....	57
Tabulka č. 13.....	58
Tabulka č. 14.....	59
Tabulka č. 15.....	59
Tabulka č. 16.....	60
Tabulka č. 17.....	60
Tabulka č. 18.....	61
Tabulka č. 19.....	62
Tabulka č. 20.....	62
Tabulka č. 21.....	63
Tabulka č. 22.....	64
Tabulka č. 23.....	64
Tabulka č. 24.....	65

Tabulka č. 25.....	65
Tabulka č. 26.....	66
Tabulka č. 27.....	67
Tabulka č. 28.....	67
Tabulka č. 29.....	68
Tabulka č. 30.....	69
Tabulka č. 31.....	70

## SEZNAM PŘÍLOH

P I	Dotazník životní spokojenosti.....	85
-----	------------------------------------	----

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

Vážené respondentky,

jsem studentkou 5. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulty humanitních studií, oboru Sociální pedagogika. Máte před sebou dotazník, který je zaměřen na životní spokojenost. Tento dotazník je anonymní a slouží pouze k vypracování mé diplomové práce na téma „Životní spokojenost u žen v období střední dospělosti“. Střední dospělost je období od 30 do 45 let. Otázky si pečlivě přečtěte. Předem děkuji za vyplnění dotazníku.

Bc. Alena Dušková

### DOTAZNÍK ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brahler

1

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

Příklad	1 Velmi nespokojena	2 Nespokojena	3 Spíše nespokojena	4 Ani spokojená, ani nespokojená	5 Spíše spokojena	6 Spokojena	7 Velmi spokojena
S počasím jsem...				X			

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasím ani spokojena, ani nespokojena, zaškrtněte prosím 4. U každého tvrzení zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.

1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

ZDRAVÍ	1	2	3	4	5	6	7
Se svým tělesným zdravím jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byla nemocná, jsem...							

1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ</b> (ženy na MD hodnotte prosím své předchozí zaměstnání)	1	2	3	4	5	6	7
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

+ 1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>FINANČNÍ SITUACE</b>	1	2	3	4	5	6	7
Se svým příjmem/platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi vydělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>VOLNÝ ČAS</b>	1	2	3	4	5	6	7
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendů jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a o víkendů, 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...							



1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ</b>	1	2	3	4	5	6	7
S požadavky, které na mne klade mé manželství/partnerství jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner, jsem...							

1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM</b>	1	2	3	4	5	6	7
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>VLASTNÍ OSOBA</b>	1	2	3	4	5	6	7
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žila, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>SEXUALITA</b>	1	2	3	4	5	6	7
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner věnuje (hladí mne, dotýká se mne), jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexuální oblasti hodíme, jsem...							

1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>PRÁTELE, ZNAMÍ A PRIBUZNÍ</b>	1	2	3	4	5	6	7
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...							

1 – velmi nespokojená 2 – nespokojená 3 – spíše nespokojená 4 – ani spokojená ani nespokojená  
5 – spíše spokojená 6 – spokojená 7 – velmi spokojená

<b>BYDLNÍ</b>	1	2	3	4	5	6	7
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, případně splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zatížení hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Věk: .....

Počet dětí: .....

Rodinný stav:  svobodná  
 vdaná  
 rozvedená  
 vdova

Domácnost:  žiji s partnerem  
 žiji sama

Dosažené vzdělání:  základní  
 vyučena bez maturity  
 středoškolské s maturitou  
 vysokoškolské

Jste zaměstnaná?  ano  
 ano, ve vlastní firmě  
 v domácnosti  
 nezaměstnaná