

Životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti

Bc. Lenka Jüngerová

Diplomová práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Lenka Jüngerová**
Osobní číslo: **H140247**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Životní spokojenost osob ve věku 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 empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu pomocí dotazníkového šetření.
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:

HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004. ISBN 9788073300630.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

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

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Ilona Kočvarová, Ph.D.

Ústav školní pedagogiky

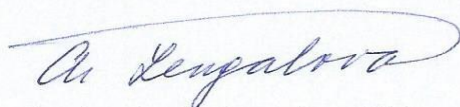
Datum zadání diplomové práce:

1. prosince 2015

Termín odevzdání diplomové práce:


15. dubna 2016

Ve Zlíně dne 1. prosince 2015



doc. Ing. Anežka Lengálová, 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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

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 15.4 2016

..... Jungertová Lenka

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

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

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

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

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá tématem životní spokojenosti osob ve věku střední dospělosti. Zamýšlí se nad otázkami, zda vůbec můžeme štěstí měřit a pokud ano, tak jakými způsoby. Vymezuje pojmy jako je kvalita života, osobní pohoda, životní spokojenost a faktory, které ji ovlivňují. Zaměřuje se na charakteristické znaky střední dospělosti, osobnost člověka a zmiňuje se i o krizi středního věku. Cílem práce je zjistit, jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti v různých oblastech jejich života. Pro výzkum byl použit standardizovaný dotazník životní spokojenosti.

Klíčová slova: životní spokojenost, kvalita života, osobní pohoda, vývojové období střední dospělosti, krize středního věku, pozitivní psychologie

ABSTRACT

This thesis deals with the life satisfaction of middle aged adult people. It explores various questions, for example whether the happiness can ever be measured, if so – in what ways. It defines expressions such as quality of life, well-being, life satisfaction and also factors which affect them. The thesis focuses on the characteristics of middle adulthood, human personality and also mentions the midlife crisis. The aim of this thesis is to ascertain the satisfaction of middle aged adult people in different areas of their lives. A standardized questionnaire of life satisfaction was used for research.

Keywords: life satisfaction, quality of life , well-being , development period of middle adulthood, midlife crisis, positive psychology

Ráda bych velmi poděkovala mé vedoucí práce paní Mgr. Iloně Kočvarové, Ph.D. za odbornou pomoc a cenné rady, kterými mě při psaní diplomové práce provázela, a za její ochotu, se kterou přistupovala k naší spolupráci.

Také děkuji mé rodině za obrovskou trpělivost a podporu.

Motto:

Žádná povinnost není tak podceňována jako povinnost být šťastný.

Robert Louis Stevenson

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 VÝZKUMY ZABÝVAJÍCÍ SE SPOKOJENOSTÍ	13
1.1 RŮZNÁ POJETÍ OSOBNÍ POHODY A ŠTĚSTÍ	15
1.2 POJETÍ ŠTĚSTÍ V UŽŠÍM A ŠIRŠÍM SLOVA SMYSLU	18
1.3 PŘÍSTUPY K MĚŘENÍ SPOKOJENOSTI	22
1.4 JAK ZMĚŘIT SPOKOJENOST	25
2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	31
2.1 KORELÁTY ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI	32
2.1.1 Zdraví	33
2.1.2 Práce a zaměstnání	33
2.1.3 Finanční situace	34
2.1.4 Volný čas	35
2.1.5 Manželství	35
2.1.6 Děti	36
2.1.7 Přátelství	37
2.2 VLIV ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ NA SPOKOJENOST	38
2.3 OSOBNOST A POCITY ŠTĚSTÍ	39
3 SPOKOJENOST A STŘEDNÍ VĚK	41
3.1 CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI	42
3.2 VÝVOJOVÉ ÚKOLY VĚKU STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI	44
3.3 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	45
4 SHRNUÍ TEORETICKÉ ČÁSTI	47
II PRAKTICKÁ ČÁST	50
5 VÝZKUMNÁ ČÁST	51
5.1 POJETÍ VÝZKUMU	51
5.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍL VÝZKUMU	51
5.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	52
5.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZPŮSOB JEHO VÝBĚRU	54
5.5 VOLBA VÝZKUMNÝCH METOD A TECHNIK	54
5.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	55
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU	57
6.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU	57
6.2 CELKOVÁ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST OSOB VE VĚKU STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI	59
6.3 DÍLČÍ OBLASTI ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI OSOB VE VĚKU STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI	61
6.4 VERIFIKACE HYPOTÉZ	72
7 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	77
ZÁVĚR	80
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	82
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	89

SEZNAM GRAFŮ	90
SEZNAM TABULEK	91
SEZNAM PŘÍLOH.....	92

ÚVOD

Většina z nás učiní v životě minimálně několik důležitých rozhodnutí: kde budeme žít, co budeme dělat a s kým. Můžeme si vybrat město, kde budeme bydlet, práci, kterou chceme dělat, koníčky, partnery a přátele. Tato naše rozhodnutí jsou tak přirozenou součástí dospělosti, že je snadné zapomenout, že vlastně patříme k prvním lidem, kteří je dělají. Dříve lidé žili skoro vždy tam, kde se narodili, dělali přesně to, co jejich rodiče a stýkali se jen se sobě podobnými. Společenské faktory jako např. náboženství nebo kasty určovaly, jak, kde a s kým lidé stráví svůj život. Proto se většina lidí prakticky nemohla rozhodovat sama za sebe.

Vše se však změnilo zemědělskou, průmyslovou a technologickou revolucí, která přinesla ohromné množství možností, alternativ, voleb a rozhodnutí, před kterými naši předkové nikdy nestáli. Doslova poprvé máme štěstí ve vlastních rukou. Člověk nikdy neměl tolik času jako v 21. století. Délka života se oproti našim prapředkům skoro zdvojnásobila a stále méně času nám zabírá práce. Ještě v polovině 19. století pracovali dělníci i sedmdesát hodin týdně, dnes je pracovní doba čtyřicet hodin. Zároveň ale z nejrůznějších průzkumů vychází, že máme pocit spěchu a nestíháme dělat věci, které bychom chtěli.

Jak je možné, že někteří lidé mají všechno a stejně nejsou spokojeni, zatímco jiní mají málo a přesto jsou šťastní? Jak se v této práci dozvíme, tak štěstí je subjektivní pocit a každého udělá šťastným něco jiného. Zkrátka lidé jsou spokojeni, pokud se tak cítí.

Téma životní spokojenosti má zásadní význam právě pro sociálně pedagogickou práci. Sociální pracovníci nechodí do rodin, kde jsou všichni šťastní, spokojeni a nemají žádné problémy. Naopak, chodí pouze tam, kde jsou lidé už v takové situaci, že si sami pomoci neumí a nedokážou. Sociální pedagogika je transdisciplinární věda, která v sobě zahrnuje poznatky z pedagogických, psychologických, společenských a dalších vědních disciplín, zaměřuje se na zvládání různých životních situací, na růst vnitřních schopností a osobnosti jedince a na roli prostředí ve výchově. Pokud chceme pomáhat druhým, musíme být nejdříve sami spokojeni a v pohodě, právě proto je důležité na své životní pohodě pracovat a zjišťovat, co konkrétně nás naplňuje a dělá nás šťastnými.

V teoretické části práce se zabýváme faktory, které naši životní spokojenost nejvíce ovlivňují, vymezujeme pojmy jako je kvalita života, osobní pohoda, životní spokojenost a představujeme výsledky některých výzkumů, které už na toto téma byly uskutečněny. Dále se věnujeme období střední dospělosti, protože na tuto cílovou skupinu je zaměřen i náš

výzkum. Je to hlavně z toho důvodu, že v tomto věku už většina lidí založila svou vlastní rodinu, pořídila si děti, někteří se stihli už i rozvést a jiní se věnují naplno svým kariérám. Nezapomněli jsme zmínit ani krizi středního věku, která k tomuto období také patří. Všechny tyto faktory, a nejen ony, životní spokojenost významně ovlivňují.

Cílem této práce je nejprve vymezit pojmy a oblasti, kterých se životní spokojenost týká a následně zjistit, jak jsou lidé ve věku střední dospělosti spokojeni se svým zdravím, s prací, s finanční situací, s bydlením, s volným časem, s manželstvím a partnerstvím, sami se sebou, se svými dětmi, se svou sexualitou a se vztahem ke svým přátelům. Zároveň se snažíme najít odpověď na otázky, zda může religiozita a výše dosaženého vzdělání také ovlivnit životní spokojenost a zda jsou na tom lépe lidé žijící v manželství nebo v jiném typu soužití.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝZKUMY ZABÝVAJÍCÍ SE SPOKOJENOSTÍ

Otázky spokojenosti, štěstí či subjektivní kvality života přitahují v poslední době nemalou pozornost. Spolu s tím se rychle rozvíjí i nové sociálně vědní disciplíny, jako je „věda o osobní pohodě“, „věda o štěstí“, hédonistická psychologie, pozitivní psychologie nebo sociologie emocí. Pojem věda o osobní pohodě nebo věda o štěstí pochází z anglosaské akademické literatury, kde se běžně používá termín „science of well-being“ či „science of happiness“. (Hamplová, 2015, s. 7)

Hned na začátku této práce je vhodné zmínit, že zatímco někteří autoři pojmy jako štěstí a spokojenost rozlišují, tak jiní autoři je naopak vnímají jako synonyma. Nám se zdá význam těchto slov stejný, proto je v této práci také užíváme jako synonyma.

Možných vysvětlení, proč se v poslední době tak zajímáme o otázky osobní pohody či spokojenosti, lze najít celou řadu. Významnou roli jistě hraje to, že se dnešní lidé nemusejí díky své životní úrovni a rozvoji sociálního státu soustřeďovat na zajišťování základních materiálních potřeb a mohou se více věnovat otázkám kvality života, sebevyjádření a sebe-realizaci. (Inglehart, 1990, s. 212)

Zajímavostí je určitě i pohled do databáze výzkumných studií, kdy mezi lety 1972 až 2006 bylo publikováno pětkrát více výzkumů týkajících se deprese než těch, které se týkaly osobní pohody. Tento nepoměr mezi počtem článků o štěstí coby emocionální složce osobní pohody a článků o depresivitě se vyšplhal až na hodnotu 1: 72. Dosažení nižší míry depresivity či úzkosti je samo o sobě velmi cenné a významné na cestě ke zvýšení kvality života, ale zásadní otázkou, se kterou přicházejí zástupci pozitivní psychologie, zůstává: Pokud odstraníme nebo zmírníme obtíže, když vyřešíme problém, znamená to, že se tím automaticky stáváme spokojenými a šťastnými lidmi? Bohužel to tak není. Donedávna bylo cílem psychologie dosažení posunu od negativních hodnot k nule, tedy k absenci problémů a psychopatologie. Pozitivní psychologie se však snaží nabídnout něco víc, prostor od nuly, tedy nepřítomnosti problému, posunout směrem ke kladným hodnotám, jejichž náplní je smysl, pozitivní prožívání a životní spokojenost. (Slezáčková, 2012, s. 11-12)

Jak uvádí Hnilicová (2005, s. 205), i proto se jedním z cílů soudobých společností stává vytvoření takových životních podmínek, které lidem umožní žít nejen smysluplně, ale i tak, aby si to užili.

„Počítáme-li množství odborných psychologických prací zabývajících se otázkami štěstí a životní spokojenosti, potom v letech 1961-2005 je možno sledovat neustálý nárůst počtu těchto prací o 300 %. V roce 1961 to byly jen ojedinělé práce. Dnes se objevuje ročně přes 2000 odborných článků s tématem psychologie štěstí a wellness.“ (Diener a Biswas-Diener, 2002 cit. podle Krivohlavý, 2013, s. 9)

Současné výzkumy systematicky dokumentují, že šťastnější lidé snadněji získávají práci, dosahují vyššího vzdělání, v práci je to víc baví, častěji se žení a vdávají, vydělávají více peněz, žijí ve spokojenějších manželstvích, méně se rozvádějí, mívají víc přátel, bývají zdravější a dožívají se vyššího věku. (Lyubomirsky, King a Diener, 2005, s. 803)

Velká část těchto studií na štěstí a spokojenost je ovšem založena pouze na korelacích. Což znamená, že sice víme, že šťastnější a spokojenější lidé jsou v životě úspěšnější, ale je velmi těžké zjistit, co je příčinou a co následkem. Můžeme si to ukázat na jednoduchém příkladu. Zjistíme-li, že muži a ženy žijící v manželství bývají mnohem šťastnější a spokojenější než lidé svobodní, dá se to vysvětlit dvěma způsoby. Buď, že šťastnější lidé mají větší pravděpodobnost, že se ožení a vdají a menší riziko, že se rozvedou. Což má za následek, že se tato skupina ženatých a vdaných skládá z lidí šťastných a spokojených, zatímco lidé méně šťastní zůstávají mezi nezadanými. V tomto případě je rodinný stav *důsledkem* optimistického a šťastného naladění. Další možností, jak vysvětlit, proč jsou vdané ženy a ženatí muži v průměru šťastnější, je, že život v manželství činí ženy a muže šťastnější, v tomto případě by rodinný stav byl *příčinou* štěstí a spokojenosti. Můžeme tedy říci, že ženatí a vdané jsou šťastnější, *protože* žijí v manželství. (Hamplová, 2015, s. 9)

Může to ale být i tak, že ostatní mají raději lidi, kteří jsou šťastnější už od narození, a proto mají bohatší společenský život a mají tedy větší pravděpodobnost, že vstoupí do manželství. Objevit se tu může ještě další proměnná, například výborná schopnost konverzovat, která vede k bohatému společenskému životu i k více štěstí. (Seligman, 2003, s. 74)

Současné metody sociálních věd nám nabízejí dvě možnosti, jak zjišťovat, co je příčinou a co je následkem. Hamplová (2015, s. 10) uvádí jako první možnost experimentální, většinou laboratorní výzkum a druhou možností jsou tzv. longitudinální či panelové studie, které sledují stejné osoby po nějaký delší časový úsek. Při tom zaznamenávají, jak jsou lidé v jednotlivé okamžiky svého života šťastní a spokojení, jak zdraví se cítí a k jakým životním událostem u nich dochází. Blíže se na tyto metody podíváme v následujících kapito-

lách. Nejdřív se ovšem pokusíme definovat, co si vlastně pod pojmem spokojenost (štěstí) máme představit.

1.1 Různá pojetí osobní pohody a štěstí

„Věřím, že pravým cílem našeho života je hledání štěstí. To je jasné. Ať už jsme věřící nebo ne, ať vyznáváme to či ono náboženství, všichni hledáme v životě něco lepšího. Skutečně si myslím, že hlavním motivem našeho života je hledání štěstí.“ (Cutler a Dalajlama 1999, s. 19)

Každý sice intuitivně ví, co štěstí, životní spokojenost a subjektivní blaho znamenají, ale přesto je velmi těžké tyto pojmy definovat. Jak uvádí Hamplová (2004, s. 12), tak někteří autoři rozlišují mezi štěstím, které se týká pozitivních emocí, a spokojeností, která vypovídá o postojích a pozitivním hodnocení vlastního života. Například Diener a Lucas (2008, s. 471) vnímají štěstí (afektivní kategorie) nebo životní spokojenost (kognitivní kategorie) jako součást širšího konceptu subjektivního blaha. Stejně tak Kim a Hatfield (2004, s. 173) rozlišují mezi štěstím, které značí nepřítomnost negativních emocí a přítomnost pozitivních emocí, a životní spokojeností, která se týká kognitivního hodnocení vlastního života.

Naopak pro Haybrona (2003, s. 305) v sobě pojem štěstí zahrnuje jak kognitivní, tak afektivní stránku, proto rozlišuje tři druhy štěstí, i když sám uznává, že se jejich definice prolínají. Chápe štěstí jednak jako stav, ve kterém příjemnější pocity převažují nad těmi nepříjemnými, *hédonistické štěstí*. Dále štěstí identifikuje s postoji vůči vlastnímu životu, což se dá vysvětlit tak, že pokud má člověk pozitivní postoj ke svému vlastnímu životu, pak můžeme hovořit o spokojeném a šťastném člověku, o *životní spokojenosti*. Poslední je *afektivní pojetí*, které spojuje štěstí s pozitivními emocionálními stavy.

Někteří lidé jsou nejspokojenější, když se věnují nějaké činnosti a své emoce si vůbec neuvědomují. Také tuto skutečnost je potřeba do definice štěstí zahrnout. Averill a More (2000, s. 664) proto navrhuje pojem štěstí ještě rozšířit. Podle nich lze do pojmu štěstí zahrnout pokoj, spokojenost, stav radosti, povznesené nálady, duševní rovnováhu a klid, ovšem tím se pojem štěstí nevyčerpává. Navrhují proto definici, která bude více „objektivní“ a podle které je štěstí „emocionální stav spojený se zapojením se do smysluplné činnosti.“ Štěstí má v tomto pojetí dvě dimenze: *rovinu objektivity* a *rovinu aktivity*. Dimenze

objektivitu upozorňuje na to, zda lze emocionální stav spojit se subjektivními nebo objektivními kritérii, tj. zda se jedná o prožitek, který odráží nějakou skutečnou událost nebo o pozitivní prožitek nezávislý na realitě. Na rovině aktivity se šťastný člověk může pohybovat na škále od stavu vysoké aktivity (radost, extáze) po stav nízké aktivity (spokojenost, pokoj).

O dvou dimenzích štěstí hovoří také Křivohlavý (2013, s. 15). Zmiňuje jak *emocionální* (citovou) stránku, tak i *kognitivní* (myšlenkovou) stránku štěstí a zdůrazňuje, že obě tyto dimenze spolu souvisejí. Proto je také osobní pohoda (subjective well-being) definována jako emocionální a kognitivní vyhodnocení života určitého člověka. V praxi to znamená, že kdekoliv někdo prožívá emocionální vzrušení, je třeba se ptát: „V jaké myšlenkové (kognitivní) a hodnotové souvislosti to je či bylo? Je rozdíl mezi tím, raduje-li se matka, že se jí narodilo zdravé první dítě, a tím, když se zloději podaří ukrást druhému člověku tašku se všemi doklady.“ (Křivohlavý, 2013, s. 16)

Gilbert (2007, s. 53) pro změnu mluví o třech dimenzích štěstí. Spadá sem jak *emocionální*, tak *morální štěstí* a ještě *úsudkové štěstí*. Emocionální štěstí považuje za nejdůležitější. Vyjadřuje zkušenost, pocit, subjektivní stav, a proto nemá žádné objektivní vyjádření ve fyzickém světě.

Občas se stane, že filozofové zaměřují emocionální a morální významy slova štěstí. Totéž se ovšem někdy stává i psychologům, když zaměřují úsudkové a emocionální významy štěstí. Když člověk řekne, že je celkem spokojen se svým dosavadním životem, tak psychologové ho většinou automaticky považují za šťastného. Ovšem, jak uvádí Gilbert, (2007, s. 61) lidé někdy slovem *šťastný* vyjadřují jen svůj názor na podstatu věcí, aniž by cítili aspoň něco trochu podobného štěstí. Například, když žena řekne, že je šťastná, že chytili toho uličníka, co jí ukradl kabelku. Pokud za slovem *šťastný/á* následuje spojka *že*, pak se nám snaží lidé naznačit, že slovo *šťastný/á* máme chápat jako vyjádření postoje, nikoli pocitu.

Čím to je, že jsme někdy šťastní a jindy nešťastní? Jak se vůbec štěstí projevuje? Můžeme štěstí měřit? Proč jsou některá manželství šťastná a jiná nikoli? Dá se štěstí koupit? Mění se míra našeho štěstí s věkem? Odpovědi na tyto otázky zajímaly lidi od nepaměti.

Se slovem „štěstí“ se tak potkáváme na různých místech. Můžeme je nalézt jak v lidové mluvě, tak ve filozofických spisech. Také se objevuje v soudobých psychologických odborných studiích. Jeho význam se proto může lišit podle toho, kde a jak se o něm hovoří.

Pojem štěstí je relativně nejpřesněji definován právě v psychologických experimentálních pracích. Jeho definování se tak liší od obecného lidového pojetí, proto mu psychologové dávají i odlišné slovní označení. Hovoří se např. o spokojenosti se životem (*satisfaction with life*), o kvalitě života nebo o tom, že je člověku dobře, tedy o osobní pohodě (*well-being*). (Křivohlavý, 2013, s. 12)

Zajímavé je, že pojem *well-being* některé starší, ale i novější psychiatrické a psychologické slovníky vůbec neobsahují, možná právě kvůli dosavadní nejednoznačnosti tohoto slovního spojení. Tento termín se vyskytuje mimo jiné i v definici zdraví, kterou nám poskytla Světová organizace zdraví (WHO) v Ženevě. „Well-being“ je zde zakotven jako důležitá charakteristika zdraví, nejde jen o přítomnost či nepřítomnost choroby, ale též o „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (*well-being*)“, což je nejčastější výklad tohoto pojmu. (Kebza a Šolcová, 2005, s. 12)

Tato výrazová pestrost se projevuje jak v lidové řeči, tak v odborných psychologických pojednáních. Robinson et al. (1991, s. 61) uvádí např. tyto významově blízké termíny týkající se štěstí: *happiness- satisfaction, positive affect, affect balance, cognitive evaluation, elation, morale, subjective well-being, sense of well-being, psychological well-being, perceived well-being, subjective welfare, subjective sense of psychological well-being, perceived life quality...*

V anglosaské literatuře se někdy taky objevuje pojem *mental well-being*, v německé terminologii se užívá pojmu *wohlbefinden* a ve francouzštině *bien-être*.

S pojmem štěstí se setkáváme také v antické filozofii. Aristoteles (1937, s. 14) vysvětluje, že šťastný život je život vážné práce, a ne život zahálky, že to je život smysluplný, život ctný, tedy plný ctností. A jen takový život je chápán jako život blažený. Tato blaženost (*eudaimonia*), jež v sobě zahrnuje rozumnost, ctnost, moudrost, slast a blahobyť, reprezentuje pro člověka nejvyšší dobro, uskutečnitelné lidským jednáním.

Ctnost byla v antické filozofii hlavním znakem nejen dospělého, ale „zralého“ (moudrého, dobrého) člověka. Původně se jednalo o statečnost, zdatnost a odvalu tváří v tvář překážkám na cestě životem. Nešlo pouze o normální míru statečnosti, ale o *nadměrnou* statečnost. (Křivohlavý, 2006, s. 126)

Jak uvádí Sokol (2008, s. 181), tak „ctnostnému jednání nejde jen o udržení základní úrovně slušnosti, nutné pro lidské spolužití, nýbrž o čest a svědomí, o dobré a ještě lepší

jednání, které oslovuje a přitahuje, strhává k napodobení. Nechce vyhovět normě, ale vyniknout nad ní.“

Opravdové štěstí z hlediska východní filozofie se týká našeho způsobu myšlení i prožívání. Štěstí se chápe jako stav mysli, který se dá udržovat a kultivovat tréninkem. Ovšem není to totéž, co potěšení a slast, protože tyto pojmy jsou založené především na uspokojení fyzických potřeb, například potěšení z jídla, což je pomíjivé. V buddhismu se trvalejším štěstím chápe proces a výsledek nesobeckého a ctnostného života. Zatímco mezi zdroje štěstí a celkové spokojenosti západního člověka patří klasicky dobré zdraví, kladné mezilidské vztahy, dostatečné materiální zabezpečení a uspokojivé zaměstnání, tak v buddhistické tradici závisí štěstí více na duševním rozpoložení člověka než na podmínkách prostředí a na vnějších událostech. (Slezáčková, 2012, s. 33)

Pro Baumeistera (1991, s. 229) je zas pocit štěstí „otázkou interpretace a porovnává vlastní život s tím, co si přeji a co očekávám.“

Jak jsme se právě přesvědčili, tak štěstí je něčím, o čem má každý z nás svou vlastní představu. Můžeme ho studovat z různých hledisek, například z hlediska filozofického, sociologického, fyziologického (co se děje v těle člověka, když zažívá štěstí) nebo třeba psychologického (empirického a experimentálního).

Tyto různé přístupy se odrážejí také v termínech, kterých autoři používají, když hovoří o štěstí. Mnozí psychologové a badatelé ve svých pracích tyto pojmy ztotožňují a používají je jako synonyma. Jak jsme si již uváděli, my je také vnímáme jako významově stejné a rozlišovat je budeme pouze v případě, že tomu tak činí autoři, od kterých jsme čerpali.

1.2 Pojetí štěstí v užším a širším slova smyslu

Jak jsme si právě ukázali, tak definic štěstí je nekonečně mnoho, a to jsme ještě zdaleka nevyčerpali všechny. Někteří autoři ještě hovoří o štěstí v užším a širším pojetí. My jsme si vybrali dělení podle Křivohlavého. (2013, s. 23-24)

Pojetí štěstí v užším slova smyslu:

- Je to takové pojetí, které se označuje jako **hédonické štěstí**. V psychologickém slovníku se dočteme, že hédonismus je už od antiky víra, že hlavním cílem života je radost a slast.(Hartl, Hartlová, 2009, s. 185)

- Můžeme je označit jako štěstí **horizontální**, protože se pohybuje na povrchu našich šťastných zážitků. Je charakterizováno velkou mírou **fyziologických-smyslových zážitků**.
- Jeho hlavní psychologickou charakteristikou je **emoce**. Ta je významově ztotožňována s pojmem cit, ovšem psychologické vymezení pojmu emoce je podle Nakonečného (2000, s. 8) obtížné a jeho definování dokonce nemožné, pokud emoce chápeme jako „jednoduché a svérázné zážitkové kvality“.
- O tomto pojetí štěstí se hovoří v psychologické literatuře často tam, kde jde o pojednání o osobně prožívaném zážitku blaženosti tzv. *subjective well-being* (osobní blaho) nebo *psychological well-being* (psychické blaho). Podle Křivohlavého (2004, s. 181) se týká kladných i negativních emocí, nálad, afektů i toho, jak se daný člověk dívá na svá očekávání, své plány a jejich realizaci. Při tom se vychází z údajů, které poskytuje **vlastní zkušenost dotazovaného**.
- Je to štěstí jednorozměrné, měří se jen jednou dimenzí: **intenzitou štěstí** (stupnicí od nuly do deseti, která označuje jednotlivé stupně velikosti subjektivně vnímaného zážitku). Platí i tam, kde se můžeme setkat s dvěma stupnicemi tohoto rozměru intenzity štěstí. Jedna dimenze měří kladnou intenzitu štěstí a druhá intenzitu neštěstí.

Pojetí štěstí v širším slova smyslu:

- Toto pojetí bere v úvahu podstatně **rozsáhlejší oblast otázek**, například širší okruh podnětů i delší dobu trvání zážitku štěstí. Na rozdíl od užšího pojetí štěstí zde není dominantní emoce radosti, ale **kvalita dobrého života**.
- Kromě horizontálního rozměru má i **rozměr vertikální**, což znamená, že má svou hloubku i výšku, která často přesahuje štěstí jen daného jedince.
- Jde o štěstí „vícerozměrné“. Lépe to vystihuje antická terminologie výrazem *eudaimonia*, což znamená radost z moudrého a dobře prožitého života. O tomto termínu jsme se již zmiňovali v předchozí kapitole v souvislosti s Aristotelem a jeho blažeností.
- Hlavní psychologickou charakteristikou tohoto štěstí nejsou city, ale **hodnoty**.
- Neměří se jen jednou dimenzí, ale řadou dimenzí štěstí, které nám svou integrací určují, o jakou **kvalitu štěstí** se jedná.

- Také sem spadá pojetí štěstí *flow* (česky plynutí nebo stav proudění) od Csikszentmihalyiho (1996, s. 12), což je štěstí, které vychází z totální zaujatosti určitou činností či situacemi, kdy jsme plně uchvázeni tím, co se děje nebo tím, co děláme. Označujeme tak nejlepší okamžiky našich životů, což jsou podle autora „ty, kdy se naše tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to.“ Některými autory je termín *flow* překládán do češtiny též slovem zaujetí (Křivohlavý, 2006, s. 33).
- Toto pojetí je v psychologii známé také jako **autentické** neboli opravdové či skutečné **štěstí** -Martina E. P. Seligmana nebo *flourish* (česky kvést, vzkvétat, prosperovat, dařit se, žít a vést si dobře, ale i zrát a dozrát atd.), tedy štěstí jako vedlejší produkt **rozkvětu osobnosti**. Seligman (2003, s. 61) rozlišuje mezi momentálním štěstím a trvalou mírou štěstí. Momentální štěstí můžeme lehce zintenzivnit jakýmkoli povzbuzením, například masáží zad, komedií, čokoládou, květinou nebo koupí nového auta. Je to individuální, každý ví nejlépe sám, co mu udělá radost. Ovšem v konceptu „opravdového trvalého štěstí“ rozeznává tři zásadní komponenty: **pozitivní emoce, aktivní zaujetí a smysluplnost**.

První úroveň lidského štěstí souvisí s tím, jak prožíváme pozitivní emoce: lásku, vděčnost, radost, naději, apod. Tyto emoce totiž přispívají k tomu, že vnímáme svůj život jako příjemný. Prožitky a emoce jsou však nestálé a prchavé, a proto pouhá snaha o zvýšení intenzity a frekvence příjemných emocí k dlouhodobému štěstí nevede.

Druhou úroveň Seligmanovy koncepce opravdového štěstí je štěstí, které plyne z naší životní angažovanosti a z našich aktivit. Toto štěstí zažíváme, když jsme plně ponořeni do našich koníčků, práce nebo jiných volnočasových aktivit, ale také když naplno prožíváme blízké mezilidské vztahy.

Třetí úroveň lidského štěstí souvisí s nalezeným smyslem, který tvoří základ smysluplného života. Dle autora této koncepce lze smysl realizovat zejména tehdy, když dokážeme rozpoznat svoje silné stránky a přednosti (např. sociální inteligence, integrita, laskavost, sebekázeň, humor) a využít je v takových aktivitách, které vedou k uspokojení našich vlastních potřeb, ale znamenají také určitý přínos pro druhé lidi nebo celou společnost. (Seligman, 2003, s. 169)

Co se týče terminologie, tak podle Seligmana (2003, s. 369) je slovo *štěstí* „překlenujícím výrazem, který popisuje celou plejádu cílů pozitivní psychologie. Slovo samo není

v této teorii odborným termínem (na rozdíl od *potěšení* nebo *hlubokého zaujetí činností*, což jsou kvantifikovatelné entity s řádnými psychometrickými vlastnostmi, tzn., že vykazují určitou stabilitu v čase a spolehlivost ve vztahu k pozorovatelům). Termín štěstí se podobá výrazu *kognice* v oboru kognitivní psychologie nebo *učení* v teorii učení. Tyto termíny jen označují určitý obor, avšak v něm samém nehrají žádnou roli.“

Štěstí tohoto okamžiku se pak skládá z mnoha rozmanitých stavů, počínaje štěstím pramenícím z minulosti a vztahujícím se k budoucnosti, a samo o sobě zahrnuje dvě rozličné věci: *potěšení* a *požitek*. *Potěšení* je radost, která obsahuje senzorické a silné emocionální složky. Filozofové je nazývají „nižšími city.“ Jsou to nadšení, orgasmus, extáze, rozkoš, nadnesenost, veselost a pohodlí. Jsou pomíjivé a nevyžadují žádné přemýšlení. Naopak *požitek* získáváme z činností, které rádi děláme, nemusí ale být doprovázen některým nižším citem. Do činností přinášející požitek se plně ponoříme a ztrácíme při nich vědomí vlastního já. Např. čtení zajímavé knihy, tancování, lezení po horách, příjemný rozhovor, to vše jsou příklady činností, v nichž se zastaví čas, a my si uvědomujeme naše silné stránky. Požitek trvá déle než potěšení, obsahuje hodně přemýšlení, nezvykneme si na něj tak lehce a základem mu jsou naše silné stránky a ctnosti. (Seligman, 2003, s. 130)

Z původně širokého pojmu „štěstí“ tedy Seligman vyčlenil tři hlavní oblasti, které můžeme nezávisle na sobě měřit, můžeme je podporovat cílenými programy a intervencemi a jejich efektivitu zpětně ověřovat. Je důležité zmínit, že klíčem k „opravdovému štěstí“ není snaha o maximální zvýšení míry štěstí ve všech úrovních, ale spíše dosažení vzájemné harmonie a vyrovnanosti jednotlivých složek.

Zajímavostí je také to, že lidé mají ke štěstí jisté vrozené dispozice a záleží jen na nich, zda dokážou tohoto potenciálu využít. Podle současných výzkumů totiž hladinu lidského štěstí ovlivňuje z 50 % genetika, 10 až 20 % tvoří okolnosti, jako jsou věk, pohlaví, manželský stav, etnický původ, příjem, zdraví, zaměstnání, náboženská příslušnost a zbytek už závisí na tom, jak člověk jedná a jak uvažuje. (Rubinová, 2011, s. 18)

V této kapitole jsme se snažili definovat štěstí v užším a širším smyslu, ukázali jsme si jakých podob a intenzit může lidské štěstí nabývat a vysvětlili jsme si rozdíl mezi štěstím momentálním a trvalým. V následující kapitole se podíváme na to, jak můžeme jednotlivé druhy štěstí (spokojenosti) měřit.

1.3 Přístupy k měření spokojenosti

Existuje několik způsobů, jak můžeme určit, kdo je šťastný a kdo nikoliv, obecně však máme dvě možnosti. První **přístup** je **objektivistický** a míra štěstí se zde hodnotí podle nějakých vnějších kritérií a nijak nesouvisí s postoji nebo prožitky jedince. Objektivistické teorie kladou důraz na činnosti, které rozvíjejí lidskou přirozenost nebo naplňují lidské potřeby. (Varelius, 2013, s. 15)

Z historického hlediska patřila mezi taková hodnotící měřítka například ctnost nebo svatost a za šťastného člověka byl považován ten, který těmito vlastnostmi překypoval. Seligman (2003, s. 164) sem řadí moudrost a vědění, odvahu, lásku a lidskost, spravedlnost, střídmost, duchovnost a transcendenci. Tyto ctnosti vnímá jako základní vlastnosti podporované téměř všemi filozofickými a náboženskými směry a společně vytvářejí pojem dobrého charakteru.

Mezi vnější kritéria šťastného života nemusí patřit pouze morální zásady, ale například i představa, že být šťastný znamená mít dobrou práci, hodně peněz a rodinu. Každého, kdo těchto cílů dosáhne, bez ohledu na to, jak svou situaci osobně vnímá, můžeme považovat za šťastného. Do jisté míry se v tomto přístupu odrážejí představy o hodnotě lidského života a o tom, jak hodnotný život vlastně vypadá. (Hamplová, 2015, s. 14)

Druhý **přístup** je **subjektivní**, což znamená, že člověk je šťastný, pokud se tak cítí. Nebo pokud svůj život vnímá jako úspěšný bez ohledu na to, zda splňuje nějaká vnější kritéria. Tato definice štěstí je postavena na osobním vnímání a hodnocení vlastního života a nezáleží na tom, jestli se jedná o hodnocení pocitové nebo rozumové. Podle tohoto přístupu tedy není šťastný ten, kdo dosáhne určitého cíle, ať už je to dobrá práce, krásná rodina nebo slušná životní úroveň, ale pouze ten, u koho převažují pozitivní emoce nad negativními a kdo se umí ze svého života radovat. (Hamplová, 2015, s. 14)

Objektivistický přístup k definici štěstí převažoval do poloviny 20. století a kvalita života se chápala hlavně jako dostatečné materiální zabezpečení. Od 60. let se pak o pojmech jako je štěstí nebo kvalita života uvažuje spíše v širším pojetí a dnes už se vychází hlavně ze subjektivního hodnocení a vnímání vlastního života. (Heřmanová, 2012, s. 13)

Výzkumy z celého světa potvrzují, že existuje spojitost mezi pozitivními emocemi a pravděpodobností získat vyšší vzdělání, spokojeností v práci a pracovní výkonností. Také záleží na tom, jak nás hodnotí naši nadřízení. Seligman (2013, s. 169) provedl studii na

pojišťovacích agentech a zjistil, že ti optimističtější prodají během prvních dvou let práce o 37 % více pojištění než ti pesimističtější. A agenti, kteří se umístili mezi nejlepšími 10 %, prodali dokonce až o 88 % víc než nejpesimističtější desetina.

Kladné emoce a spokojenost nesouvisí jen s pracovními úspěchy, ale nalezneme také korelace mezi mírou osobního štěstí a ochotou pomáhat druhým, kvalitou přátelství, charitativní činností, zdravím, pravděpodobností rozvodu nebo dlouhověkostí. (Hamplová, 2015, s. 16)

Většina zmíněných studií je postavena na korelacích, což znamená, že nemůžeme spolehlivě určit, co je příčinou a co následkem. Jak uvádí Hamplová (2015, s. 16), tak současné metody sociálních věd nabízejí dvě možnosti, jak to zjistit. Tou první je **experimentální**, většinou laboratorní, **výzkum**, v němž zkoumané subjekty (tedy jedinci, kteří byli ochotni se experimentu zúčastnit) hodnotí, jak šťastně se cítí podle toho, jakým podnětům byly vystaveny. Na tomto principu fungoval např. britský experiment, který byl zaměřený na vztah mezi štěstím a produktivitou. Snažil se najít odpověď na otázku, jestli jsou to pocity štěstí, co zvyšuje produktivitu, nebo jestli naopak produktivita činí lidi šťastnějšími.

Účastníci experimentu dostali za úkol vyplnit matematický test, část z nich ovšem před testem shlédla komediální klip, jehož cílem bylo zvednout náladu. Pro ověření toho, zda klip vyvolal pozitivní emoce, měli účastníci experimentu vyplnit, jak se cítí před a po jeho promítání. Když srovnávali pocity před a po promítání, ukázalo se, že klip skutečně vyvolal pozitivní náladu u většiny zúčastněných. A lidé, kteří měli před testem lepší náladu, opravdu řešili matematické úkoly snadněji a měli i lepší výsledky. Závěrem tohoto pokusu tedy je, že pozitivní emoce dokázaly zvýšit jejich matematickou výkonnost. (Hamplová, 2015, s. 17)

Experimentální přístup je sice důležitým zdrojem poznatků o lidských emocích, ale bohužel má i mnoho nedostatků. Laboratorní výzkumy totiž zkoumají konkrétní podnět izolovaně. V opravdovém světě jsme ale málokdy vystaveni izolovaným podnětům a naše emoce jsou výsledkem celé řady událostí a zkušeností, které se nám staly jak v současnosti, tak v minulosti. Jak uvádí Hamplová (2015, s. 17), tak další nevýhodou tohoto přístupu je, že zjišťuje pouze krátkodobé změny emocí.

Seligman (2013, s. 183) zjistil, že lidé s depresí jsou moudřejší, i když jsou smutnější. Z dlouhodobého hlediska tedy mohou být i úspěšnější, protože mají realističtější pohled na svět než optimisté a umí tak lépe vyhodnotit překážky, kterým čelí.

Další nevýhodou laboratorních experimentů je to, že je můžeme použít pouze na určitý typ podnětů. V praxi to znamená, že například nemůžeme nutit účastníky výzkumu, aby uzavřeli sňatek jenom proto, abychom pak mohli zkoumat, jak manželství ovlivňuje životní spokojenost. (Hamplová, 2015, s. 17)

Dalším způsobem, jak zjišťovat, co je příčinou a co je následkem, jsou tzv. **longitudinální** nebo **panelové studie**. Ty fungují na principu sledování stejných osob po delší časový úsek a zaznamenávají, jak jsou v různých okamžicích života tyto osoby šťastné a spokojené a k jakým životním událostem u nich dochází. Díky tomu můžeme zjišťovat, jestli změna v jedné oblasti života předchází, nebo naopak následuje po změně v jiné oblasti. Bohužel ani u tohoto typu výzkumu nemůžeme stanovit přesně příčinu a následek, můžeme pouze předpokládat, že ta událost, která se stala dříve, způsobila událost pozdější. S jistotou však víme, jak uvádí Hamplová (2015, s. 18), že událost, která nastala později, nezpůsobila něco, co tomu předcházelo. U takového typu výzkumu můžeme srovnávat třeba životní spokojenost lidí před a po uzavření manželství a sledovat, jestli a jak se spokojenost změnila. Jestli po sňatku budou hodnotit svůj život lépe, dá se předpokládat, že manželství učinilo jejich život lepším. Výsledky experimentálních i longitudinálních studií ukazují, že vztah mezi štěstím a životními úspěchy je obousměrný. Úspěch zvyšuje spokojenost a výskyt kladných emocí. Radostné pocity a spokojenost zase napomáhají úspěchu.

Panelové údaje ukazují, že lidé, u kterých byla naměřena nejvyšší úroveň štěstí, jsou nejšťastnější, pokud se jedná o blízké vztahy a dobrovolnické práce, ale ti, u kterých byla naměřena nižší hladina štěstí, jsou zase úspěšnější, co se týče příjmů, vzdělání a politické participace. (Diener, 2009, s. 175)

Zjistili jsme tedy, že štěstí a pozitivní emoce ovlivňují, jak jsme úspěšní v různých oblastech života. Otázkou však zůstává, proč tomu tak je a jaké mechanismy vedou k tomu, že jsou šťastnější lidé úspěšnější? Jednou z možností by mohla být tzv. **teorie rozšiřování a budování** (Broaden – and - Build Theory), se kterou přišla americká psycholožka Fredricksonová (2001, s. 218). Kladné emoce podle ní vytvářejí a zvyšují v nitru člověka předpoklady pro některé důležité kompetence a vedou k lepšímu každodennímu fungování. Budování odolnosti je základním pilířem úspěšného vyrovnávání se stresem. Pozitivní emoce ovlivňují blahodárně činnost imunitního systému a jsou tak centrem naší obranyschopnosti. Na psychologické úrovni pak vedou k větší vyrovnanosti, odvaze a nadhledu. Pokud se otevřeme pozitivním prožitkům, nebudeme mít už tolik prostoru pro stresy a

strachy. Důvodem je omezený prostor emocionálního systému, který postupně nahrazuje záporné prožitky kladnými. Kladné emoce postupně snižují výskyt negativních emocí.

Na rozdíl od negativních pocitů, které soustřeďují naši pozornost pouze na problém nebo hrozbu a zužují tak naše vnímání, kladné emoce naše vnímání rozšiřují a nabízí i prostor pro aktivity, které se vztahují k bezpečí a k přežití. Pozitivní pocity, jako je spokojenost, radost, nadšení, zájem, rozšiřují naše způsoby myšlení, zvyšují zájem o okolní dění, budují odolnost a povzbuzují pružnost myšlení, hravost a snahu objevovat a zkoušet nové věci. (Hamplová, 2015, s. 19-20)

Přestože je neustále zdůrazňován přínos kladných emocí a vychází se z přesvědčení, že čím je člověk šťastnější, tím lépe, tak pro zajímavost je třeba dodat, že někteří autoři zpochybňují, že pocity štěstí musí člověku vždy jen prospívat. Např. Gruber, Mauss a Tamir (2011, s. 224) se domnívají, že všeho moc škodí, tedy i štěstí. Nemáme teď na mysli psychopatické jedince, ani osoby trpící mánií, pro které je extrémní úroveň pozitivních nálad jedním z příznaků nemoci, ale normální psychicky zdravé jedince. Pokud jsou totiž lidé ve velmi dobré náladě, více riskují a nevěnují pak dostatečnou pozornost případným hrozbám, což se může projevat např. zvýšenou spotřebou alkoholu, záchvatovitým přejídáním nebo třeba experimentováním s drogami. Lidé v povznesené náladě spoléhají více na své stereotypy, očekávání a předsudky a jsou vůči předloženým informacím důvěřivější. Extrémně vysoká úroveň štěstí pak také omezuje originalitu a tvořivost.

Jak jsme si už dříve říkali, tak naopak smutná nálada bývá spojována s realističtějším pohledem na svět, nižší tendencí idealizovat si minulost a systematičtějším vyhodnocováním informací. (Seligman, 2013, s. 183)

Zatím jsme si tedy ukázali, že je možné měřit úroveň štěstí a spokojenosti, kterou lidé prožívají a sledovat příčiny nebo důsledky pocitů štěstí. Otázkou ovšem zůstává, **jak** je možné zjišťovat, zda je člověk šťastný, jestli jsou někteří lidé šťastnější než jiní a kolik štěstí nalezneme v určité společnosti. Odpovědi na tyto otázky se pokusíme zodpovědět v následující kapitole.

1.4 Jak změřit spokojenost

Jak uvádí Hamplová (2015, s. 23), opět máme dvě možnosti. Tou první je **experimentální laboratorní výzkum**, v němž zkoumané subjekty hodnotí, jak šťastně se cítí. Díky

laboratorním podmínkám můžeme měřit přímou mozkovou činnost a odstranit tak vliv případné sebestylizace. Získáme tak přesnou informaci o úrovni emocí, které jedinec prožívá. Bohužel tento výzkum není reprezentativní, což znamená, že nemůžeme dělat žádné kvantitativní závěry o tom, kolik lidí ve společnosti tyto určité pocity prožívá. Další nevýhodou tohoto výzkumu, jak jsme si už dříve uváděli, je nemožnost zkoumat vliv některých podnětů.

Kdybychom např. chtěli na základě tohoto typu experimentu odhadnout, kolik Čechů se cítí šťastných nebo zda jsou lidé žijící v manželství spokojenější se svým životem než lidé žijící v jiném typu soužití, museli bychom pracovat s velmi rozsáhlou experimentální skupinou, která by byla poměrně přesným obrazem české společnosti, což ovšem není z finančních ani technických důvodů možné. (Hamplová, 2015, s. 23)

Proto využívají současné sociální vědy druhou metodu, **reprezentativní dotazníková šetření**. Při správném výběru a při dostatečně vysokém počtu dotazovaných můžeme získat vzorek, jehož složení bude přibližně odpovídat zkoumané populaci. Z čistě statistického hlediska se jedná o výběr náhodný, i když většinou se z finančních důvodů používají spíše kvazi-reprezentativní metody. Sem spadá např. kvótní výběr, kdy si předem určíme, kolik potřebujeme získat mužů, kolik žen, jaký má být počet středoškoláků, vyučených, vysokoškoláků, jedinců se základním vzděláním nebo např. velikost místa bydliště. Tazatelé pak hledají jedince s podobnými charakteristikami. Díky této metodě můžeme dělat závěry o tom, jak běžný je určitý názor, postoj nebo chování v populaci a jakými vzorci se řídí vztahy mezi různými postoji. V případě, že se jedná o tzv. longitudinální výzkum, tedy, že sledujeme stejné osoby po nějaké delší časové období a žádáme je, aby dotazník vyplnili každoročně, můžeme odhadovat i to, co je příčinou a co je následkem. (Hamplová, 2015, s. 24)

Dotazníková šetření nám pomáhají zjišťovat míru štěstí, zdraví a osobní spokojenosti pomocí jednoduchých otázek. Dnes už existuje nepřehledné množství dotazníků, od jednopoložkových až po několika škálové. (Diener, 2009, s. 16)

Jedním z prvních dotazníků zjišťujících míru štěstí je Fordyceův dotazník emocí, *Fordyce Emotion Questionnaire*, který používá krátkou metodu *Happiness Measures*. Respondenti v něm odpovídají na otázku „Jak moc šťastně se obvykle cítíte?“ a na škále od 0 (naprosto nešťastný) do 10 (absolutně šťastný) vyznačují svou odpověď. (Fordyce, 1988)

Fordyce je také autorem metody *Psychap Inventory*, která obsahuje dvě sady dotazníků ve formě A, B. Každá forma obsahuje 80 položek. Metoda obsahuje škálu šťastné osobnosti (*Happy Personality Scale*, 24 položek), škálu postojů a hodnot (*Happy Attitudes and Values Scale*, 19 položek), škálu osobního štěstí (*Achieved Personal Happiness Scale*, 16 položek) a škálu životního stylu (*Happiness Life- Style Scale*, 21 položek). (Fordyce, 1986, s. 1-33)

Další možnost, jak zjistit, zda jsou lidé šťastní, je poprosit dané osoby, aby zaznamenávaly činnosti, kterým se během dne věnují a napsaly, jak se při tom cítí. Nicméně, tyto údaje je moc neodpovídají objektivním způsobům měření celkové životní spokojenosti. (Hamplová, 2015, s. 25)

Jedním z datových zdrojů, který měří, mimo jiné, i štěstí a spokojenost je **Evropský sociální výzkum** (European Social Survey, dále ESS), který vznikl z iniciativy Evropské nadace pro vědu (European Science Foundation) v roce 2001 a jako první projekt v oblasti sociálních a humanitních věd s českou účastí získal v roce 2005 Descartesovu cenu udělovanou Evropskou komisí. Náplní projektu ESS je příprava a realizace mezinárodních kvantitativních šetření populací evropských zemí a poskytování souvisejících vzdělávacích a datových služeb. V rámci tohoto výzkumu se sbírají každé dva roky dotazníky. První vlna proběhla v roce 2002 a Česká republika se zúčastnila i šetření v letech 2004, 2008, 2010 a 2012. V posledním roce se výzkumu účastnilo 29 evropských zemí. Program si klade za cíl získat minimálně 70 % návratnost a klade vysoké požadavky na překlad a srovnatelnost konceptů. Český uzel ESS je umístěn v Sociologickém ústavu Akademie věd ČR. (SUAV, 2015)

Jako další zdroj si můžeme uvést např. **Mezinárodní program sociálního výzkumu** (International Social Survey program, dále ISSP), který byl zahájen v roce 1984 a k němuž se Česká republika připojila v roce 1992. Do roku 2010 se rozšířil počet členských zemí z původních čtyř na více než 40. Českou republiku zde opět zastupuje Sociologický ústav Akademie věd. V zúčastněných zemích se každoročně organizuje srovnatelné dotazovací šetření na určené téma. Témata se pravidelně opakují. Jednotlivé národní vzorky se mohou lišit v celkové návratnosti a nemusí používat shodnou metodologii sběru dat. Výzkumy ISSP tak kombinují časovou a mezinárodní perspektivu komparace a monitorují vývoj postojů v různých tematických oblastech. (Hamplová, 2015, s. 174)

I když oba zmíněné výzkumné programy měří štěstí a životní spokojenost, tak každý z nich používá jiný přístup a způsob měření. Výzkum ESS se ptal dotazovaných na dvě otázky. Tou první je „Když vezmete v úvahu všechny okolnosti, jak jste v současnosti celkově spokojen (a) se svým životem?“, tou druhou „Když vezmete v úvahu všechny okolnosti, jak byste řekl (a), že jste šťastný (á)?“. Dotazovaní pak mají označit míru své životní spokojenosti a štěstí na jedenáctibodové škále, kde hodnota 0 znamená extrémně nešťastný či nespokojený a číslo 10 označuje extrémně šťastný či spokojený. Šetření ISSP se zase ptalo otázkou „Kdybyste se měl(a) dnes obecně zamyslet nad svým životem, řekl (a) byste, že jste...“, pak následovalo sedm možností od zcela šťastný, přes velmi šťastný, docela šťastný, ani šťastný, ani nešťastný, docela nešťastný, velmi nešťastný, až po zcela nešťastný. V obou výzkumech byly škály opačné, což znamená, že v datech ISSP nižší hodnota znamenala vyšší štěstí, zatímco v datech ESS bylo vyšší štěstí oceněno vyšší hodnotou. To, že oba programy měří štěstí a životní spokojenost různými způsoby, zabraňuje případnému zkreslení způsobenému konkrétní formulací otázky či způsobem měření. (Hamplová, 2015, s. 26-27)

Pro zajímavost ještě můžeme uvést, že ačkoliv se předpokládá, že štěstí a životní spokojenost není úplně totéž a že štěstí je spíše pocitovou, zatímco spokojenost spíše rozumovou záležitostí, ve skutečnosti spolu štěstí i spokojenost velmi úzce souvisí. Lidé, kteří jsou totiž se svým životem spokojeni, většinou bývají i šťastní.

Hamplová (2015, s. 29) to dokládá na datech z ESS, kdy z více než 50 tisíc dotazovaných z 29 evropských zemí 75% ohodnotilo míru svého štěstí a životní spokojenosti stejnou hodnotou, maximálně se lišili o jeden bod na jedenáctibodové škále. Což znamená, že tři čtvrtiny dotazovaných byli šťastní v té míře, v níž byli i spokojeni se svým životem. Tato data nám také ukazují, že pokud lidé štěstí a spokojenost hodnotí odlišně, tak deklarovaná míra štěstí většinou převyšuje míru spokojenosti, než aby míra spokojenosti převyšovala míru štěstí. Jinak řečeno, málokdy se stane, aby člověk hodnotil svůj život pozitivně, ale přesto byl nešťastný, většinou se stává, že lidé se cítí šťastní, i když svou životní situaci příliš dobře nehodnotí.

„Spokojený život“ a „šťastný život“ podle zahraničních výzkumů ztotožňují hlavně individualistické kultury, zatímco v kolektivistických kulturách nejde jen o osobní prožitky, ale také o to, aby bylo chování jedince v souladu s převažujícími normami. Tedy, že lidé jsou spokojeni, pokud se sami cítí dobře, ale zároveň žijí v souladu s tím, co od nich očekávají druzí. (Suh a Koo, 2008, s. 417)

Mezi individualistické kultury patří např. Spojené státy americké, Kanada, Austrálie a také Česká republika. Pro příslušníky této kultury je typické vnímání sebe sama jako nezávislé bytosti se svobodou vlastní volby a svých potřeb. Svých cílů dosahují i za cenu konfliktu s potřebami nebo přáními členů své společnosti. „Jsem to já sám/a, kdo rozhoduje o tom, kde a s kým budu žít a co budu v životě dělat.“ Zatímco v kolektivistických kulturách, např. v Indii, jsou potřeby a zájmy skupiny nadřazeny přáním a potřebám jednotlivce. Členové společnosti jsou zde vzájemně propojeni a více vnímají povinnosti vůči rodině, kmeni nebo kastě. Je pro ně důležité udržet rovnováhu a harmonii skupiny, a to i za cenu obětování svých individuálních přání a potřeb. „Až mi rodiče vyberou vhodného manžela, přestěhuji se do města, z něhož bude pocházet, a budu dělat to, oč mě jeho rodina požádá.“ (Slezáčková, 2012, s. 161)

Mezi další rozdíly, které uvádí Slezáčková (2012, s. 161-162), patří také to, že individualisté zdůrazňují emoce a prožitky, zatímco kolektivisté se zaměřují více na kvalitu vztahů s členy skupiny a na projevy chování. V každé kultuře jsou pak považovány za žádoucí a prospěšné jiné emoce. Např. ve Spojených státech amerických je velmi ceněn pocit hrdosti, spojený s pocitem uspokojení ze svého dobrého výkonu, zatímco u nás je tato emoce považována spíše za nežádoucí projev nadřazenosti a pýchy, aneb jak my říkáme „samochvála smrdí.“ Kulturní odlišnosti jsou zřejmé i v příčinách nepohody. Členové individualistické kultury trpí častěji sociálními problémy, jako jsou rozvody, sebevraždy nebo bezdomovectví, ovšem příslušníci kolektivistické kultury bývají zase více frustrováni nenaplněním osobních potřeb a pocitem nesvobody. Aktivně se snaží o dosažení spokojeného života a osobního úspěchu právě příslušníci individualistické kultury, což může vysvětlovat, proč se na špičce žebříčku nejšťastnějších národů objevují většinou země s individualistickou kulturou.

V západoevropských a v severských zemích jsou jen malé rozdíly mezi průměrným hodnocením životního štěstí a životní spokojenosti. To by mohlo naznačovat, že v těchto zemích je životní spokojenost více spojena s individuálními prožitky jedince, tedy že šťastní jsou lidé, kteří jsou spokojeni a spokojení jsou lidé, kteří jsou šťastní. V jihoevropských a ve východoevropských zemích, které se většinou řadí mezi kolektivisticky a více rodinně orientované kultury, je situace o něco složitější. Vypadá to, že v těchto zemích je životní spokojenost méně závislá na tom, jak se lidé cítí. Češi se však tomuto trendu vymykají a příliš nerozlišují mezi hodnocením štěstí a spokojenosti. (Hamplová, 2015, s. 30)

Výzkum ESS ukazuje, že lidé ve východo- a středoevropských zemích jsou obecně méně šťastní a spokojeni se svým životem než lidé v západo- a jihoevropských zemích. Z obyvatelů evropských zemí jsou na tom nejlépe Skandinávci, Švýcaři a Holanďané, naopak nejhůře se cítí Bulhaři. Výjimku tvoří Poláci, ti se cítí mnohem šťastnější než ostatní lidé z regionu. Češi a Slováci se v míře životního štěstí moc neliší a jako obyvatelé postkomunistických zemí zas tak spokojení a šťastní nejsou. Ovšem v rámci středo- a východoevropských států patříme spíše k těm spokojeným. Šetření ISSP 2012 dospělo ke stejným závěrům, i když byl použit rozdílný způsob kladení otázek i jiný sběr dat. Rozdíly mezi zeměmi byly testovány pomocí tzv. Kolmogorova-Smirnova testu, který porovnává rozložení odpovědí. I tento výzkum potvrdil, že Poláci se vymykají a že Češi a Slováci jsou si hodně podobní v míře, v níž se cítí šťastní. (Hamplová, 2015, s. 32)

Pokud se podíváme na výsledky průměrné životní spokojenosti v české společnosti v roce 2002 a 2012, tak zjistíme, že k žádným zásadním změnám nedošlo. Češi se při evropském srovnání cítí stále stejně nespokojení. V roce 2002 obsadili 18. příčku mezi 22 zeměmi, ve kterých probíhal výzkum ESS a v roce 2012 byli na 21. místě z 29 zemí. (Hamplová, 2015, s. 36)

V této kapitole jsme si ukázali některé metody a datové zdroje, které se využívají k měření štěstí (spokojenosti). Zároveň jsme se dozvěděli, jak si vedou Češi v porovnání s ostatními národy. Nabízí se tak otázka: Proč jsou Češi méně spokojeni se svým životem než obyvatelé jiných evropských zemí? Určitě je to dáno i objektivními podmínkami, ve kterých žijeme a také tím, že nám chybí věci, které by nás šťastné učinily. Co dělá jednoho člověka spokojeným, nemusí platit u druhého, ne všem dělají radost stejné věci, ovšem i zde, při hledání spokojenosti, najdeme něco, co má většina lidí společného.

Odborná literatura se zaměřuje na určité oblasti života a jejich význam pro naši spokojenost, a to zejména na rodinu, přátelství, finanční zabezpečení, práci nebo zdraví. A právě těmto oblastem se budeme věnovat v jedné z následujících kapitol. Nejprve si ovšem přiblížíme samotný pojem životní spokojenost.

2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Terminologie životní spokojenosti není jednotná. Jak jsme si již dříve uváděli, tak různí autoři používají různá vymezení a pojetí. Názorovou shodu nenacházíme dle Payne (2005, s. 207) ani v odborných pojednáních, ani v metodologických otázkách. Je to proto, že se o kvalitě života mluví v rámci různých vědních oborů. Obrovské rozpětí kvality života pak způsobuje nemožnost najít nějakou univerzální definici. Psychologové se zajímají o subjektivní pohodu jednotlivců a snaží se ji změřit. Ve zdravotnictví a v lékařství pak jedinci hodnotí kvalitu života poskytované péče. Sociologové se zas zaměřují na kvalitu života sociálních skupin a zjišťují faktory, které je nejvíce determinují.

Mareš (2006, s. 12) se k vymezení definice vyjádřil takto: „Zdá se, že není možné usilovat o vytvoření univerzální definice, jež by se dala využít v různých oborech. Ukazuje se, že bude třeba koncipovat definice zakotvené v daném oboru, rozdílné podle úrovně obecnosti a vázané na určitý aplikační kontext. Navíc by měly být citlivé na sociální, kulturní a biologické determinanty života i na změny kvality života v čase“.

Pro zajímavost si můžeme uvést aspoň definici Světové zdravotnické organizace (WHO, 1996, s. 354), která považuje kvalitu života za „individuální vnímání jedincova postavení v životě v kontextu kultury a hodnotového systému ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, normám a obavám.“

Tato organizace pak rozlišuje **šest základních aspektů kvality života**:

- Fyzickou stránku
- Úroveň samostatnosti (např. posouzení míry únavy, bolesti, mobility, schopnost pracovat atd.)
- Duchovní oblast (sebepojetí a sebehodnocení, negativní a pozitivní prožívání, osobní víra, funkce myšlení atd.)
- Sociální vztahy (intimní soužití, osobní vztahy, širší sociální opora atd.)
- Životní prostředí (dostupnost zdravotnické a sociální péče, finanční zdroje, podmínky vnějšího fyzikálního prostředí i domácího prostředí atd.)
- Psychické zdraví

Na kvalitu života můžeme nahlížet jak z hlediska **objektivního**, tak **subjektivního**. Zatímco **subjektivní stránku** tvoří **osobní pohoda a životní spokojenost** daného člověka, tak **objektivní** dimenze kvality života odpovídají **životním podmínkám** (např. socioeko-

nomického statusu nebo zdravotnímu stavu). Důležité je znát i hodnotový systém daného člověka a jeho očekávání. (Slezáčková, 2012, s. 23)

Levin a Chatters (1998, s. 504) také dělí **kvalitu života na dvě základní dimenze** – subjektivní osobní pohodu a objektivní osobní pohodu (zdravotní stav, funkční kapacita organismu).

Subjektivní osobní pohodu pak tvoří čtyři složky – **sebeúcta** (self-esteem), **osobní zvládnutí** (personal control, mastery), **psychická osobní pohoda v užším slova smyslu** a **sebeuplatnění** (self-efficacy). **Psychická osobní pohoda** se skládá z různých kognitivních a emočních dimenzí, jako je např. **životní spokojenost, štěstí, psychosomatické symptomy, negativní a pozitivní efektivita, nálada** atd. Rozlišení osobní pohody na subjektivní a objektivní dimenzi se postupem času stalo jedním ze základních východisek studia tohoto fenoménu a v současnosti je všeobecně přijímáno většinou autorů (Bowling, 2005, s. 5).

Podle Blatného (2010, s. 198) je **osobní pohoda** definována jako „dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Stav osobní pohody je však vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích a není proto považován za jednoduchý konstrukt, ale spíše za širokou kategorii různých psychologických proměnných.“

Z řady studií tedy vyplývá, že životní spokojenost je součástí osobní pohody a ta je zase součástí kvality života. Globální životní spokojenost má úzkou souvislost s další kognitivní složkou osobní pohody, spokojeností v subjektivně významných oblastech života. Těmi jsou obvykle zdraví, rodina, přátelé, zaměstnání, sociální postavení a ekonomický status. A na tyto oblasti se podíváme v následující kapitole.

2.1 Koreláty životní spokojenosti

Lidi jsou nešťastní z toho, že nejsou pořád šťastní a pletou si euforii se spokojeností. Ve skutečnosti se štěstí skládá převážně z chvilky, kdy je prostě jenom klid. Kdy se necítíme ohroženi, a nikdo nás neotravuje.

Noam Chomsky, filosof a logik

2.1.1 Zdraví

V současnosti už máme spoustu vědeckých důkazů svědčících o tom, že pocit štěstí a životní spokojenost ovlivňují zdraví. Lidé, kteří jsou šťastnější, tak s menší pravděpodobností onemocní, a pokud už ochoří, tak si stěžují na menší množství příznaků nemoci než lidé méně šťastní. Vědecky byla také prokázána souvislost mezi pozitivní kvalitou emocionálního prožívání a zdravím. Bylo zjištěno, že lidé s vyšší úrovní kladného emocionálního prožívání (tedy, ti lépe naladěni) s menší pravděpodobností podléhají nachlazení, a pokud přece jen podlehnou, vykazují méně příznaků onemocnění, což odpovídá silnějšímu imunitnímu systému. (Slezáčková, 2012, s. 142)

Na základě těchto poznatků by se dalo očekávat, že šťastnější lidé budou i déle žít. Překvapivě tomu tak není. Porovnáním výsledků studií Dienera a Biswas-Dienera, kteří zkoumali vztah zdraví a emocionality, se zjistilo, že pro délku přežití při vážném onemocnění může být velmi vysoká úroveň prožívaného štěstí spíše na škodu. Velmi pozitivně naladěni lidé totiž nemusejí včas zaznamenat příznaky nemoci, což má za následek opožděný začátek léčby. Většinou jsou také hodně optimističtí, takže když se u nich objeví něco neobvyklého, tak tomu nepřikládají žádný význam. A jak uvádí Slezáčková (2012, s. 143), právě kvůli tomuto lehkovážnému přístupu zlehčují své počáteční symptomy a léčbu vyhledávají až se zpožděním. Při vážném onemocnění tak může být velká míra prožívaného štěstí spíše škodlivá.

Ovšem ani zhoršený zdravotní stav nemusí vždy znamenat snížení míry našeho štěstí. Spokojení a šťastní mohou být i lidé chronicky nemocní či handicapovaní, pokud umí přehodnocovat svou situaci a umí se přizpůsobit (pro jiné lidi neřešitelným) omezením. (Toman, 2014, s. 157)

2.1.2 Práce a zaměstnání

Dnešní doba je složitá, lidé, kteří práci nemají, si většinou přejí, aby ji měli a lidé, kteří ji mají, jsou často přetížení a ve stresu. Velkou roli hraje i to, co konkrétně v práci děláme, kolik času tam trávíme, kolik vyděláváme peněz a jestli má naše povolání nějakou společenskou prestiž.

Jak uvádí Křivohlavý (2013, s. 44), tak pro spokojenost s prací jsou nejdůležitější tyto aspekty: finanční ohodnocení práce, spolupracovníci, možnost postupu v podnikovém žeb-

říčku, nadřazení, charakteristika vlastní pracovní činnosti a u kvalifikovaných pracovníků ještě možnost odborného i osobnostního růstu.

Výsledky experimentálních prací ukazují, že „spokojenost s prací se přelévá do celkové spokojenosti se životem a celková spokojenost se životem ovlivňuje spokojenost s prací.“ (Křivohlavý, 2013, s. 43)

Problém ovšem nastává ve chvíli, kdy o práci přijdeme. Nebudeme se teď zmiňovat o lidech, kteří jsou nezaměstnaní dobrovolně a pracovat ani nechtějí, ale o těch, kteří o práci přišli a nedaří se jim najít novou. Tito lidé totiž netrpí jen finančním nedostatkem, ale negativní důsledky nezaměstnanosti se projevují v celé řadě oblastí lidského života, od různých duševních poruch, depresí, ztráty sebeúcty, nadměrné spotřeby nikotinu, alkoholu, oslabené imunity, vyššího rizika kardiovaskulárních poruch až po rozvodovost.

Vypadá to, že mezi českými muži a ženami nejsou příliš velké rozdíly v tom, jak na ně působí nezaměstnanost, ale jak uvádí Hamplová (2015, s. 47), tak většina prací ukazuje, že muži nezaměstnanost snášejí hůř. Ženská identita je totiž s placeným zaměstnáním spojena méně než identita mužů, a pokud ztratí práci, mohou se převtělit do společensky přijatelné role ženy v domácnosti. Mužské sebevědomí je více spojeno s rolí živitele a při ztrátě zaměstnání muži nemají, čím by ji mohli nahradit.

Mareš (2002, s. 83) navíc uvádí, že ženy mají pevnější sociální sítě a mívají více kontaktů s přáteli a příbuznými. Hrozí jim tak nižší riziko sociální izolace. Zaměstnání samo o sobě je zdrojem sociálních kontaktů a mnozí lidé na práci oceňují právě to, že mohou být mezi lidmi.

2.1.3 Finanční situace

Otázka peněz značně souvisí s předchozím bodem, tedy s naším zaměstnáním. V dnešní době není problém sehnat práci, ale spíše sehnat dobře placenou práci. Ovšem, znamená to, že pokud máme hodně peněz, automaticky i to, že jsme šťastní? Tady už se názory autorů začínají rozcházet. Většinou slyšíme, že štěstí se nedá koupit za peníze. Možná snad nějaký krátkodobý zážitek, ale my máme na mysli trvalejší štěstí.

Dostatek financí nám může zajistit lepší zdravotnickou péči, kvalitnější vzdělání a dostatečné zabezpečení na penzi. Výzkumy ukazují, že peníze tvoří důležitou, nikoli jedinou, součást životní spokojenosti. Štěstí neovlivňují peníze samotné, spíše to, jak jsou pro nás

důležité a za co je utrácíme. Toman uvádí (2014, s. 86), že jakmile se stane materiální bohatství našim hlavním cílem, začne věčná honba za penězi, která naše štěstí snižuje. Jestli peníze a majetek využíváme jako prostředek k uskutečnění „vyšších“ plánů nebo získání pozitivních zážitků a zkušeností, budeme mnohem šťastnější. Peníze tak mohou snížit nebo zvýšit pocit štěstí podle toho, jak je použijeme.

2.1.4 Volný čas

Většina z nás má nějaké koníčky nebo zájmy, kterými vyplňuje svůj volný čas. Je jasné, že se těmto aktivitám věnujeme proto, že nás baví, ale neznamená to automaticky vyšší míru naší životní spokojenosti. Jak uvádí Křivohlavý (2013, s. 52), tak existují velké rozdíly mezi mírou spokojenosti a různými druhy volnočasových aktivit. Velká pozornost byla věnována vztahu mezi **sportovní činností** a spokojeností. Bylo prokázáno, že už i samotná procházka klidným tempem má pozitivní vliv na naši spokojenost. U aerobiku zase psychologové zjistili podstatné snížení depresivity a úzkosti. Dá se předpokládat, že jakékoliv tělesné cvičení má vliv na zvýšení hladiny endorfinů.

Ovšem lidé, kteří pracují fyzicky, se asi hned po zaměstnání do posilovny nepohrnou, ti budou hledat spíše nějakou pasivní zábavu, u které si odpočinou. Psychologové se tak zaměřili i na **sledování televize**. Ukázalo se, že relativně vyšší míra spokojenosti byla prokázána pouze u lidí, kteří se na televizi dívají jen občas, případně si z televizních programů předem vybírají, co chtějí sledovat. (Křivohlavý, 2013, s. 53)

Mezi další volnočasové aktivity, u kterých byl prokázán kladný vliv na míru spokojenosti a sociální prospěšnost, patří **dobrovolnická činnost**. (Slezáčková, 2012, s. 129)

2.1.5 Manželství

Existuje spousta sociologických a psychologických výzkumů, které dokumentují, jak kvalita života, zdraví a spokojenost se životem souvisí s rodinným stavem. Opakovaně bylo zjištěno, že ženatí muži a vdané ženy se dožívají vyššího věku, trpí méně často psychickými poruchami, mají nižší pravděpodobnost úmrtí a jsou zdravější než lidé žijící bez partnera. (Hamplová, 2006, s. 37)

Nabízí se tedy otázka, jaké jsou příčiny toho, že se lidé v manželství mají lépe než ostatní? Podle Hamplové (2006, s. 38) existují dva způsoby vysvětlení, **teorie selekce** a **teorie kauzality**. Podle teorie selekce do manželství vstupují lidé s určitými temperamontovými a osobnostními charakteristikami, např. neurotismus nebo extravertze, které ovlivňují jejich schopnost navazovat a udržovat dlouhodobé vztahy. Tato teorie je však zpochybňována na základě novějších výzkumů a spíše se přistupuje k teorii kauzality.

Tato teorie uvádí tři druhy vysvětlení. Život v manželství vede k zdravějšímu životnímu stylu, protože přítomnost partnera má preventivní účinek na nevhodné či rizikové chování (kouření, nadměrné pití alkoholu, nadměrná konzumace jídla apd.). Manželé také sledují vzájemně svůj zdravotní stav a podporují se v preventivních návštěvách u lékaře a v případě vážnějšího onemocnění, mají díky rodinné péči a podpoře vyšší šance na přežití, než lidé žijící sami. Dalším vysvětlením je také to, že lidé žijící v manželství bývají bohatší, protože společně hospodaří, dělí se o výdaje a v případě nezaměstnanosti nebo nemoci za sebe přebírají ekonomickou zodpovědnost. Třetím činitelem, který působí v manželství, je emocionální podpora partnera, která dodává člověku pocit vlastní hodnoty a pomáhá mu zvládat životní problémy. (Hamplová, 2006, s. 38-39)

Pro zajímavost si můžeme ještě uvést, že míra prospěšnosti manželství je pro muže i ženy přibližně stejná, ale týká se jiných oblastí života. Ženy ochraňuje manželský svazek nejčastěji před alkoholismem a muže před depresemi. (Horwitz, 1996 cit. podle Slezáčková, 2012, s. 111)

Hamplová (2015, s. 111) pak zdůrazňuje, že manželství je také důležitým zdrojem smyslu života a patří mezi nejvýznamnější sociální instituce, které přispívají k budování a udržování identity jedince.

Tímto ovšem nevyvracíme skutečnost, že i svobodní, nesezdaní, rozvedení nebo ovdovělí nemůžou prožívat spokojený život.

2.1.6 Děti

Přirozeným vyústěním manželství jsou ve většině případů děti, které nám sice přinášejí spoustu štěstí a radosti, ale také starosti. Zároveň nám ale dávají pocit naplnění a smysluplnosti našeho života. Navíc je rozdíl, jestli se ptáme matek nebo otců. Výzkum, který se uskutečnil v Dánsku, a kterého se zúčastnilo tisíce partnerských párů, ukázal, že narození

prvního potomka učiní většinou šťastnějšími ženy, ale muže ne. Důležité je také respektovat životní preference a osobní dispozice případných rodičů. (Slezáčková, 2012, s. 116)

2.1.7 Přátelství

Další důležitou oblastí, která ovlivňuje životní spokojenost, je přátelství. Jak jistě všichni víme z vlastní zkušenosti a potvrzuje to i Hamplová (2015, s. 143), tak lidé, kteří mají blízké přátele, skvělé kolegy a sousedy, jsou šťastnější a spokojenější, mají méně problémů se spánkem, zažívají méně pocitů osamělosti a beznaděje a těší se vyššímu sebevědomí než lidé, kteří nemají mnoho přátel.

Přátelství hraje významnou roli nejen v partnerství a rodičovství, ale také v profesních vztazích a ve vztahu učitele a žáků. Skoro 40 % lidí, kteří mají pět a více blízkých přátel se cítí „velmi šťastní“. Z těch, kteří mají méně, než pět blízkých přátel se cítí „velmi šťastně“ pouze 26 % osob. (Slezáčková, 2012, s. 118)

Blížkost cílů a harmonie hodnotových žebříčků napomáhá tomu, že se z lidí stávají přátelé. Mnohdy nám nezištně poskytují pomoc, jsou pozorní k našim potřebám a projevují nám úctu. Právě přátelství prověří až čas, společné prožití mnoha zážitků a společné řešení řady různých konfliktních situací. Opravdové přátelství se sice vytváří dlouho, ale má pak cenu zlata. (Křivohlavý, 2013, s. 42)

Slezáčková (2012, s. 118) ještě dodává, že jsou to většinou právě přátelé, kdo nám pomáhá překonávat nepříznivá životní období, jako jsou např. nemoc nebo ztráta zaměstnání. Jsou tak důležitými poskytovateli tzv. **sociální opory**. Tou je míněna pomoc a podpora, která je poskytována druhými lidmi někomu, kdo se nachází v obtížné životní situaci. Počet osob, které jsou danému jedinci nablízku, tedy tzv. kvalita sociální sítě a hloubka jejích vzájemných vztahů určují spolehlivost a kvalitu poskytované sociální opory.

Můžeme tak říci, že hloubka a stálost mezilidských vztahů jsou mnohdy významnější než jejich počet. Jinými slovy řečeno, je lépe mít jednoho kamaráda, kterému věříme a můžeme se o něj opřít, než mít deset povrchních známých.

Sociální opora má také kladný vliv na zdravotní stav člověka tím, že snižuje negativní důsledky stresu. U lidí s nízkou mírou sociální podpory byl prokázán častější výskyt tzv. civilizačních onemocnění než u osob, které mají vysokou míru sociální opory. Vyšší míra získané sociální opory má pak pozitivní vliv nejen na naši psychiku, ale i na úspěšnost zvládnání náročných životních situací. (Slezáčková, 2012, s. 119)

V této kapitole jsme se zaměřili na oblasti, které nejvíce ovlivňují naši životní spokojenost a kterým se budeme ještě věnovat v praktické části této práce. V následující kapitole se podíváme na studie, které se týkají vztahu mezi životními událostmi, pocity štěstí a životní spokojeností.

2.2 Vliv životních událostí na spokojenost

V životě každého z nás jsou chvíle, kdy se cítíme úžasně, ale i chvíle, kdy nám do zpěvu zrovna moc není. Občas se dostaneme do nepříjemné situace a necítíme se dobře. V horším případě se můžeme propadnout až do deprese. Jindy zas prožijeme nějakou kladnou zkušenost a je nám skvěle. Nabízí se tedy otázka, jestli naši celkovou spokojenost ovlivňují výrazněji pozitivní nebo negativní zážitky?

Tímto tématem se zabýval Křivohlavý (2013, s. 69) a zjistil, že „pozitivní zážitky nemají tak výrazný vliv na to, jak nám je, jako zážitky negativní.“ Jedním z důvodů je i to, že pozitivních zážitků většinou není tak mnoho. Nejde jen o četnost pozitivních zážitků, ale i o dobu, která uběhla od posledního takového zážitku. Je zřejmé, že čím je vzdálenější to, co jsme jako povzbudivé zažili, tím je tato vzpruha slabší.

Náš stav ovlivňují i momentální okolnosti, např. životní podmínky. Jinak se cítíme ráno, když venku svítí slunce a my máme dovolenou, než když prší a je zima. Stejně tak se cítíme lépe v příjemném a hezkém prostředí, než někde, kde se už dlouho neuklízelo.

V pěti evropských zemích byla provedena studie, která se zabývala zážitky, které nás nejspíše uvedou do pozitivního stavu. První místo získaly dobré vztahy s přáteli, následovala radost z dobrého jídla, pak radost z dobrého pití. Jako předposlední se umístila radost ze sexuálního vzrušení a poslední byl zážitek úspěchu v některé důležité činnosti. (Křivohlavý, 2013, s. 69)

Jiná studie došla k podobným závěrům. K nejvýraznějším pozitivním zážitkům patří osobní styk s přáteli, různé druhy cvičení, sexuální styk, pohyb v přírodě, poslech hudby, dokonce i pouhý pohled na obrázky přírody nebo na film s tematikou přírodního prostředí má pozitivní vliv na to, jak se cítíme. V poslední době se také věnuje pozornost např. zamilování, výhrám v loterii, dokončení studia, svatbám nebo narození dítěte. Relativně nejdéle trvající kladný efekt na pozitivní emoce má právě zamilování. Když se zjišťoval vliv narození dítěte, tak z počátku byl velice pozitivní, ale prostřídával se s negativním vlivem

v situacích, kdy se objevily problémy s dítětem. Co se týče výhry v loterii, tak nejprve byl zaznamenán prudký vzestup kladných emocí, ovšem ty po chvíli opadly. (Křivohlavý, 2013, s. 71)

Zatím jsme si vyjmenovali pouze pozitivní životní události, ale bohužel nás občas potkají i ty negativní. Vágnerová (2008, s. 16-18) zde řadí frustraci, krizi, deprivaci, konflikt, trauma a stres. Všichni lidé nejsou stejní a každý bude reagovat na tutéž situaci jinak, někdo se např. při úmrtí blízké osoby zhroutí a jiný je sice smutný, ale dokáže normálně fungovat dál. Jde o to, že tentýž druh vlivu může mít odlišný dopad na lidi odlišné osobnosti, a právě na osobnost se zaměříme v následující kapitole.

2.3 Osobnost a pocity štěstí

Už jsme si uváděli, že míra štěstí a životní spokojenosti mezi lidmi je různá. Má na to vliv nejen genetika, ale i to, s čím se člověk v životě potýká. Psychologové se domnívají, že za štěstí nebo neštěstí můžou biologické faktory osobnosti. Ukázalo se, že existuje vztah mezi extravertí a pozitivními emocemi na jedné straně a neuroticismem a negativními emocemi na straně druhé. Zjišťovala se i vytrvalost tohoto vztahu a závěry potvrdily, že míra spokojenosti u osob, které procházely životními těžkostmi, se vrátila k původní výši, jakmile těžkosti pominuly. (Křivohlavý, 2013, s. 58)

K výkladu osobnosti můžeme použít tzv. **Velkou pětku**, která obsahuje základní osobnostní rysy. Její dimenze představují osobnostní tendence, které se projeví ve způsobu chování, prožívání a uvažování. Ovlivní i to, jak lidé hodnotí a vnímají dění kolem sebe, jaký je jejich postoj k sobě samým a ke světu. Patří sem **extraverze, neuroticismus, svědomitost, vstřícnost a otevřenost** ke zkušenosti. (Vágnerová, 2010, s. 102-110)

Tyto osobnostní rysy jsou relativně stabilní vlastnosti, které se už v průběhu dospělosti nějak zásadně nemění. Tato stabilita je ve značné míře podmíněna stálostí vlivů prostředí, hlavně sociální sítě a celkového stylu života, mohou ji posilovat dlouhodobě neměnné vnější podněty. Tak je tomu u mnoha lidí, kteří celou střední a pozdní dospělost prožijí ve stejných podmínkách, stejným způsobem života a s týmiž lidmi. (Vágnerová, 2010, s. 138)

Některé teorie berou v úvahu i citlivost různých temperamentů k tomu, co se v okolí daného člověka děje. Extroverti jsou totiž daleko vnímavější nežli introverti v tom, jak prožívají dění kolem sebe. Neurotici mají vyšší míru úzkosti a nižší citlivost k pozitivnímu

dění a mají tudíž i vyšší míru negativních emocí. Byla vytvořena domněnka, že souhra extraverte a neuroticismu se významně podílí na tvorbě zážitků štěstí. Také se ukázalo, že tento vztah mezi extravertí a pozitivní emocí a vztah mezi neuroticismem a negativní emocí přetrvává po řadu let. Zároveň vyšlo najevo, že údaje o extravertí a neuroticismu mají vysokou spolehlivost v předvídání druhu převládajícího emocionálního ladění i několik let dopředu. A také se potvrdilo, že údaje o extravertí a neuroticismu mají vyšší vliv na spokojenost nežli údaje o životních událostech. (Křivohlavý, 2013, s. 60)

Faktory „Velké pětky“ ovšem nejsou jedinými, které mají vztah k tomu, jak se cítíme. Křivohlavý (2013, s. 60-61) ještě uvádí, že určitou roli zde hraje i tzv. **dispoziční optimismus**. Je logické, že lidé, kteří mají optimistický vztah k tomu, co dělají, mohou pak intenzivněji prožívat úspěch svého snažení, což se pak odrazí v jejich celkovém postoji. Optimismus představuje zobecněnou snahu vidět v životě více kladných věcí a očekávat, že naše snaha bude mít pozitivní výsledek. Při testování, zda je tato domněnka pravdivá, se podařilo prokázat, že lidé s výrazně kladnějšími představami měli vyšší míru spokojenosti, když se dostali do stresové situace.

Stále však nevíme, co je příčinou a co je následkem. Určitý osobnostní rys ovlivňuje spokojenost daného člověka, ale může to být i opačně, tedy že spokojenost ovlivňuje určitý osobnostní rys. Křivohlavý (2013, s. 60) se domnívá, že existují oba tyto vzájemné vztahy v jedné a téže osobě.

V této kapitole jsme se zaměřily na osobnostní rysy, protože ty velkou měrou odpovídají za to, jak se cítíme, jak se chováme a jak prožíváme různé situace. V následující kapitole se pak podíváme blíže na období střední dospělosti, protože právě na tuto věkovou kategorii je zacílena naše práce, hlavně její praktická část.

3 SPOKOJENOST A STŘEDNÍ VĚK

V devadesátých letech 20. století byly zveřejněny výsledky rozsáhlé studie o spokojenosti, které se účastnilo 170 000 lidí z 16 zemí, kteří odpovídali na otázky typu „Jste spokojený se svým životem?“ a „Jak šťastný jste?“ Inglehart, autor studie, chtěl zjistit, jakou měrou ovlivňuje spokojenost náš věk. Osoby ve věku střední dospělosti vykazovaly 80% spokojenost se životem. Zde je důležité ukázat si i výsledky ostatních věkových kategorií. Lidé ve věku mladší dospělosti byli také v 80% spokojeni se životem a lidé ve věku starší dospělosti byli spokojeni v 79%. Adolescenti a lidé starší 65 let vykazovali 81% spokojenost se svým životem. (Toman, 2014, s. 158)

Jak můžeme vidět, tak výsledky jsou ve všech věkových kategoriích téměř totožné. Toman (2014, s. 158) ještě dodává, že v jiném výzkumu, který prováděli psychologové Stock a Okun z Arizonské státní univerzity došli ke stejným závěrům. Ze zhruba stovky psychologických studií zjistili, že věk se na naši spokojenosti podílí rozptylem pouze jednoho procenta. Mezinárodní křivka spokojenosti pak kopíruje písmeno U.

S tím souhlasí Slezáčková (2012, s. 139), která také hovoří o tom, že průměrná úroveň štěstí jedince kopíruje tvar velkého písmene U. Maxima dosahuje v rané dospělosti, pak pozvolna klesá až do zhruba čtyřicátého roku života, ale dobrou zprávou je, že pak se začne životní spokojenost s věkem opět zvyšovat.

Naše práce je zaměřena na životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti, takže by bylo vhodné si toto období blíže představit a hlavně věkově zařadit. Konkrétní časové vymezení a specifikace tohoto období se u jednotlivých autorů dost různí. Tak např. Karsten (2006, s. 151) považuje za dobu střední dospělosti období od 40 do 65 let, Vágnerová (2000, s. 375) vymezuje střední věk od **35 do 45 let**, Sheehy (1999, s. 11) datuje období střední dospělosti přibližně od 45 do 65 let a Hrdlička (2006, s. 11) sem řadí období mezi 35. a 50. rokem života. Jen pro upřesnění uvádíme, že v praktické části této práce se řídíme věkovým vymezením dle Vágnerové.

Toto období je považováno za vývojově významný mezník. Mění se postoj k sobě samému i k okolnímu světu. Člověk si více všímá svých prožitků a pocitů, roste tendence zabývat se sám sebou. Dosažení středního věku se projevuje dvěma způsoby, **bilancováním minulosti a představami o budoucnosti**. (Vágnerová, 2000, s. 375)

Člověk posuzuje svůj dosavadní život pod vlivem zkušeností, které získal, na základě aktuálního naladění a ve vztahu k některým např. známým a osobně významným lidem. Posuzuje svou rodinu, partnera, děti, svou profesní pozici, své zdraví, zevnějšek a somatické i psychické kompetence. Toto bilancování a rozhodování vychází z jiných potřeb a hodnot než na počátku dospělosti. Člověk si většinou uvědomí svou zranitelnost a sociální úspěšnost už mu nepřijde tak významná. Toto uvědomění mu otevírá šanci pro další osobnostní rozvoj. Představuje si budoucnost, posuzuje vlastní aktuální možnosti a zaměřuje se na **hledání smyslu života**. (Vágnerová, 2000, s. 375-376)

„Člověk, který má vyšší míru smysluplnosti života, se jeví jako ten, kdo výrazněji zažívá směřování své činnosti k určitému cíli, snaží se o dosahování cílů, které jsou v harmonii s jeho celkovým životním zaměřením, je spokojenější s tím, co dosud v životě udělal, má jasněji v otázkách účelu svého žití a je rozhodnut prožít další fázi svého života jako smysluplnou činnost.“ (Křivohlavý, 2006, s. 105)

3.1 Charakteristické znaky střední dospělosti

Ve středním věku se objevují první známky stárnutí, myšleno z biologického hlediska. Důsledkem je úbytek tělesné atraktivity, což postihuje více ženy než muže. V dnešní době, kdy se razí kult věčného mládí a neustále přibývá různých klinik plastické chirurgie a estetické dermatologie, je to pro některé ženy silná subjektivní zátěž. Ze všech informačních médií se dozvídáme, jak musíme být krásné manželky nebo přítelkyně, výkonné pracovnice a oddané maminky, nejlépe 24 hodin denně.

Vágnerová (2000, s. 379) hovoří o stárnutí jako o ztrátě určitých výhod, která je sice spravedlivá, protože postihuje všechny stejně, ale má individuálně rozmanité tempo. Farková (2009, s. 111) ještě dodává, že vnitřní, biologické stáří jednotlivých orgánů nemusí být navzájem v souladu s chronologickým věkem. Můžeme tak mít „pětatřicetiletý mozek,“ ledviny „šedesátileté“ a např. srdce „sedmdesátileté.“ Nemůžeme ani říci, že by člověk stárnul pouze nemocemi. Existují lidé, kteří prodělali za celý svůj život spoustu nemocí, přesto stárnou pomaleji než druzí, kteří byli zdraví. Spousta teorií se snaží odhalit důvod stárnutí, ale zatím ani jedna z nich nedokáže odpovědět na tuto otázku vyčerpávajícím způsobem.

Postoj k vlastnímu stárnutí pak může být různý. Odvíjí se od toho, jak je subjektivně významná hodnota toho, co člověk ztrácí. Reakcí na **první známky stárnutí** může být nejprve popírání skutečnosti, které následně přechází do fáze smlouvání. Někteří dospělí mají potřebu udržet si iluzi mládí, alespoň na čas, než budou schopni své stárnutí realisticky akceptovat. Na ulici pak můžeme potkat starší paní nebo i pána, kteří se chovají a oblékají jako adolescenti, což působí dost směšně. (Vágnerová, 2000, s. 379)

Klíčovým aspektem střední dospělosti je podle Eriksona v případě správného psychosociálního vývoje **generativita**. Tímto pojmem jsou označovány aktivity péče o druhé, které přispívají k životu dalších generací. Péčí o dítě naplňuje dospělý jedinec hlavní úkol dospělosti, zároveň se tak stává potřebným pro druhé, což mu přináší pocit osobní spokojenosti. (Hamplová, 2015, s. 128)

V tomto věku dochází také k dalšímu **rozvoji osobnosti**, vyhraňují se některé osobnostní rysy. Člověk se osvobozuje od různých vnějších tlaků. Do určité míry je to tím, že čtyřicátník už většinu společenských očekávání splnil a tlaky společnosti polevují. Člověk středního věku se také **uvolňuje z vazby na rodinu**, protože už splnil svou povinnost danou rodičovskou rolí a mění se jeho vztah k manželskému partnerovi i k dospívajícím dětem. Mění se rovněž **vztah s vlastními rodiči**, protože se mění obě generace, jedna je na vrcholu svých sil a druhá stárne a stává se závislou. Mění se i **potřeba intimity** a způsob jejího naplnění. V tomto věku je významnější sdílení života než bouřlivý milostný vztah. (Vágnerová, 2000, s. 378)

Také se znovu objevuje **problém vlastní identity**, který člověk řešil už v adolescenci, jenže tentokrát je potřeba vlastní identitu přehodnotit a nalézt její novou alternativu, která by byla přijatelná i pro období stárnutí. Je důležité si ujasnit, co je pro člověka nejdůležitější a tím svou novou identitu naplnit. Toto existenciální bilancování zahrnuje i **přiznání chyby**, které člověk udělal. (Vágnerová, 2000, s. 378)

Ve středním věku se mění částečně i **postoj k profesní roli**. Vágnerová (2000, s. 380) uvádí, že by měl především uspokojovat potřebu seberealizace a potvrzovat kvality kompetencí určitého člověka. Zaměření na úspěch a moc se postupně mění v preferenci jistoty a pohody. Také se v tomto věku mění pojetí generativity, což se projevuje tendencí k předávání zkušeností.

3.2 Vývojové úkoly věku střední dospělosti

Pro toto období existují čtyři okruhy vývojových úkolů, které každé pohlaví zvládá jiným způsobem:

1. Vývojové úkoly spojené s partnerstvím
2. Vývojové úkoly spojené s rodičovstvím
3. Péče o vlastní stárnoucí rodiče
4. Utváření styků a vztahů se sociálním okolím

Někteří autoři hovoří o tzv. „krizi mužnosti,“ která se objevila spolu s proměnou pohlavních rolí. Hodně mužů se neumí přizpůsobit změněným přáním a nadějím své partnerky, protože se nenaučili projevovat své emoce a odmítají tak ženskou touhu po blízkosti, důvěře a hloubce. Znemožňují tím jakýkoli intenzivnější kontakt a sami se doslova izolují. Oddělují svou sexualitu od emocionality a něhy, realizují pouze svou potřebu dominance a výkonnosti. Vzdalují se tak pocitově stále více od svých manželek a odrůstajících dětí, což někdy končí až rozpadem vztahu a rozvodem. (Karsten, 2006, s. 155)

Tato slova potvrzuje i Vágnerová (2000, s. 399), která v tomto věku hovoří o druhé krizi manželství, která může vyústit až v jeho rozpad. Zdrojem náhradního uspokojení se může stát mimomanželský vztah, i když většinou jen dočasně.

V závislosti na věku dětí se pak mění i rodičovská role. Podstatně větší emocionální potíže, když se mají odpoutat od svých dospívajících dětí, zažívají matky. Karsten (2006, s. 157) dodává, že rozhodujícím faktorem je v tomto případě zaměstnání. Ženy, které nastoupily zase do zaměstnání, se od svých dětí dokážou snadněji citově odpoutat a více podporovat jejich snahu postavit se na vlastní nohy. Naopak ženy, které žijí jen pro rodinu, někdy prožívají krizi identity, ztrátu smyslu a beznaděj, protože náhle čelí prázdnému hnízdu a nepotřebné mateřské lásce.

Na tomto místě musíme i zmínit, že střední věk je poslední možnost zplodit dítě a stát se rodičem. Dříve se běžně rodilo ve dvaceti letech, pak se to posunulo ke třicítce a dnes už není výjimkou matka prvorodička ve čtyřiceti letech.

Dalším vývojovým úkolem tohoto období je péče o stárnoucí rodiče. Celá řada studií prokázala, že osobou, která se stará o potřebné rodiče, je v naprosté většině případů žena, ať už je to dcera, snacha nebo třeba neteř. Projevuje se tu tradiční výchova k pohlavním rolím. Ženy cítí odpovědnost a závazek, protože tak byly vychovány. (Pomineme-li rostou-

cí počet seniorů, jejichž zaopatření převzaly profesionální instituce.) Muži se pak starají o materiální a organizační věci. Toto rozdělení odpovědnosti se týká i manželských dvojic, které mají v jiných oblastech svého partnerství méně tradiční role. (Karsten, 2006, s. 160)

Počínající úpadek psychických i fyzických kompetencí rodičů, v horším případě jejich smrt, působí jako podnět k uvědomění své vlastní zranitelnosti i omezenosti svého života. Někdy se mohou objevit i různé obranné reakce, které jsou znakem neschopnosti zvládnout danou situaci. (Vágnerová, 2000, s. 399)

Co se týče oblasti mezilidských vztahů, tak v partnerstvích s tradičním rozdělením pohlavních rolí, zůstává tento díl odpovědnosti na ženách. Jsou to právě ony, kdo pečuje o kontakty s přáteli, domlouvají schůzky a návštěvy a udržují vztahy s příbuzenstvem. Studie ukázaly, že v menších rodinách se častěji můžeme setkat s rovnoprávným rozdělením rolí, kdy se v oblasti mezilidských vztahů angažují oba partneři, každý má své přátelské vazby a své samostatné schůzky se známými a přáteli. (Karsten, 2006, s. 160)

Ve středním věku hraje důležitou roli i stereotyp. Je předvídatelný a snadný, nepřináší nám nic nového. Ovšem právě vztahový stereotyp může vést až k citovému vyhasínání, lhostejnosti a nezájmu. V této souvislosti se často hovoří o krizi středního věku, která je určitým protestem právě proti této rutině, a které se budeme věnovat v následující kapitole.

3.3 Krize středního věku

Pojem „krize středního věku“ poprvé použil psychoanalytik Elliott Jacques v roce 1965 ve svém článku, který nazval „Smrt a krize středního věku“. Podle jeho metafory je to „období, kdy se růst mění ve stárnutí. Je to doba, kdy člověk dosáhl určitého životního postavení a zisků, ale zároveň si začíná klást otázku: Jak dále? To, čeho dosáhl, ho nenaplnilo, jak očekával. Ba naopak- buď pocítuje chronickou nudu a nedostatek stimulujících podnětů nebo se dokonce cítí bolestně zajat v pasti dosavadní životní cesty. Najednou si uvědomuje, že je smrtelný, že doba před ním se krátí a možná je kratší než ta, kterou už má za sebou. Výsledkem je stav vnitřní nepohody, nejistoty, nerozhodnosti až paniky.“ (Hrdlička, 2006, s. 12)

Podle Junga (1994, s. 100- 103) se „v této životní fázi, právě mezi pětatřiceti a čtyřiceti, připravuje významná proměna lidské duše. Zpočátku to ostatně není žádná vědomá a nápadná změna, spíš 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.“

Krise středního věku představuje možnost opustit dosavadní stereotyp života, přestat plnit cizí očekávání a směřovat k životu, který by měl hlubší smysl. Motivace změnit životní stereotyp může být různě silná. Podle Vágnerové (2000, s. 376) závisí mimo jiné na vzájemném poměru dvou protikladných potřeb: potřeby jistoty a potřeby změny. Z toho se pak vyvozuje i preference určité **alternativy řešení krize středního věku**:

- a) Potřeba změny existuje, ale může se projevat pouze symbolicky, protože k ní člověk nenajde dost odvahy a po určité době na ni rezignuje. Zachování současného stavu je pro něho jednodušší a přijatelnější.
- b) Potřeba změny nakonec vede k nějakému jednání, ale nová alternativa nemusí mít přijatelnou kvalitu, např. když člověk odchází ze zaměstnání, ale ještě nemá zajištěné nové. V tomto případě hovoříme o tzv. moratoriu středního věku. Člověk si zvolí nějaké provizorium, kterým se zbaví dosavadní zátěže a získá čas na přiměřenější řešení.
- c) Potřeba změny se může projevit pozitivním způsobem, tedy, že člověk je schopen změnit to, co mu brání v dalším rozvoji.
- d) Negativní řešení obvykle souvisí s pocitem uzavření všech perspektiv. Takoví lidé už na vše rezignují. Extrémním řešením je bilanční sebevražda.

Krise středního věku mění postoj k mnoha hodnotám, postoj ke světu i k sobě samému. (Vágnerová, 2000, s. 400)

Každá krize, ať už středního věku nebo nějaká jiná, má svůj původ zejména ve stavu osobní nepohody. Jsou pro ni tedy typické stavy úzkosti, nespokojenosti, nejistoty a sklíčenosti. V protikladu k osobní nepohodě pak stojí osobní pohoda, které jsme se blíže věnovali v jedné z předchozích kapitol. Nikdo z nás nechce být nešťastný, proto je důležité o svou osobní pohodu náležitě pečovat a aktivně si ji udržovat.

Měli bychom vyhledávat pozitivní stránky nepříjemných událostí, vybírat si takové cíle, které nám při jejich naplnění přinesou co nejvíce uspokojení, kompenzovat si nespokojenost v určitých oblastech života tím, že budeme čerpat energii v oblastech, kde se nám daří a snažit se o určitou vyváženost v uspokojování svých životních potřeb.

V následující kapitole se pokusíme shrnout všechny hlavní myšlenky a poznatky teoretické části této práce.

4 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Tato práce je zaměřena na životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti. Nejprve jsme se snažili upřesnit, co vlastně pojem životní spokojenost znamená, ale žádná univerzální definice neexistuje. V české terminologii se často používá jako ekvivalent tohoto pojmu např. osobní pohoda, kvalita života, well-being, duševní pohoda, subjektivní komfort nebo velice širokého pojmu radost či štěstí.

Přestože někteří autoři i u nás upozorňují na neadekvátnost úplného ztotožňování těchto pojmů a je zřejmé, že nejde o skutečná synonyma, obsahová blízkost a vzájemné přesahování pojmů v realitě obecného, ale i odborného jazyka vede často v praxi k jejich vzájemnému zastupování či prolínání. (Kebza, Šolcová, 2005, s. 13)

Pojem životní spokojenost je relativně nejpřesněji definován právě v psychologických experimentálních pracích. Jeho definování se tak liší od obecného lidového pojetí, proto mu psychologové dávají i odlišné slovní označení. Např. Slezáčková (2012, s. 23) vnímá životní spokojenost jako součást kvality života. Na kvalitu života pak můžeme nahlížet jak z hlediska **objektivního**, tak **subjektivního**. Zatímco **subjektivní stránku** tvoří **osobní pohoda a životní spokojenost** daného člověka, tak **objektivní** dimenze kvality života odpovídají **životním podmínkám** (např. socioekonomickému statusu nebo zdravotnímu stavu).

Blatný (2010, s. 198) zase v souvislosti s životní spokojeností hovoří o osobní pohodě. Tu pak definuje jako „dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Stav osobní pohody je však vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích a není proto považován za jednoduchý konstrukt, ale spíše za širokou kategorii různých psychologických proměnných.“

Existuje několik způsobů, jak můžeme určit, kdo je šťastný a kdo nikoliv, obecně však máme dvě možnosti. První **přístup** je **objektivistický** a míra štěstí se zde hodnotí podle nějakých vnějších kritérií a nijak nesouvisí s postoji nebo prožitky jedince. Druhý **přístup** je **subjektivní**, což znamená, že člověk je šťastný, pokud se tak cítí. Nebo pokud svůj život vnímá jako úspěšný bez ohledu na to, zda splňuje nějaká vnější kritéria. Tato definice je postavena na osobním vnímání a hodnocení vlastního života a nezáleží na tom, jestli se jedná o hodnocení pocitové nebo rozumové. Podle tohoto přístupu tedy není šťastný ten, kdo dosáhne určitého cíle, ať už je to dobrá práce, krásná rodina nebo slušná životní úro-

veň, ale pouze ten, u koho převažují pozitivní emoce nad negativními a kdo se umí ze svého života radovat. (Hamplová, 2015, s. 14)

Spokojenost samotnou pak můžeme měřit pomocí **experimentálního laboratorního výzkumu**, v němž zkoumané subjekty hodnotí, jak šťastně se cítí. Díky laboratorním podmínkám můžeme měřit přímou mozkovou činnost a odstranit tak vliv případné sebestylizace. Bohužel tento způsob je velmi nákladný, proto využívají současné sociální vědy druhou metodu, **reprezentativní dotazníková šetření**. Při správném výběru a při dostatečně vysokém počtu dotazovaných můžeme získat vzorek, jehož složení bude přibližně odpovídat zkoumané populaci. (Hamplová, 2015, s. 23-24)

Mezi zdroje, které měří životní spokojenost, patří např. **Evropský sociální výzkum** (European Social Survey, dále ESS), který vznikl z iniciativy Evropské nadace pro vědu (European Science Foundation) v roce 2001 nebo **Mezinárodní program sociálního výzkumu** (International Social Survey program, dále ISSP), který byl zahájen v roce 1984 a k němuž se Česká republika připojila v roce 1992. (Hamplová, 2015, s. 174)

Životní spokojenost pak významně ovlivňují faktory jako je zdraví, práce, finanční situace, volnočasové aktivity, manželství, partnerství, vztah k vlastním dětem, přátelé, spokojenost v sexuální oblasti, s vlastní osobou, s bydlením a různé životní události.

Psychologové se domnívají, že za naši spokojenost, případně nespokojenost můžou biologické faktory osobnosti. Ukázalo se, že existuje vztah mezi extravertí a pozitivními emocemi na jedné straně a neuroticismem a negativními emocemi na straně druhé. (Křivohlavý, 2013, s. 58)

K výkladu osobnosti můžeme použít tzv. **Velkou pětku**, která obsahuje základní osobnostní rysy. Její dimenze představují osobnostní tendence, které se projeví ve způsobu chování, prožívání a uvažování. Ovlivní i to, jak lidé hodnotí a vnímají dění kolem sebe, jaký je jejich postoj k sobě samým a ke světu. Patří sem **extraverze, neuroticismus, svědomitost, vstřícnost a otevřenost** ke zkušenosti. (Vágnerová, 2010, s. 102-110)

Určitý osobnostní rys ovlivňuje spokojenost daného člověka, ale může to být i opačně, tedy že spokojenost ovlivňuje určitý osobnostní rys. Křivohlavý (2013, s. 60) se domnívá, že existují oba tyto vzájemné vztahy v jedné a téže osobě.

Naše práce je zacílena na osoby ve věku střední dospělosti. Konkrétní věkové vymezení a specifikace se u jednotlivých autorů dost liší. My jsme si vybrali dělení dle Vágnerové (2000, s. 375), která vymezuje střední věk od **35 do 45 let**.

Toto období je považováno za vývojově významný mezník. Mění se postoj k sobě samému i k okolnímu světu. Člověk si více všímá svých prožitků a pocitů, roste tendence zabývat se sám sebou. Dosažení středního věku se projevuje **bilancováním minulosti, představami o budoucnosti a hledáním smyslu života**. (Vágnerová, 2000, s. 375)

V tomto věku dochází také k dalšímu **rozvoji osobnosti**. Člověk středního věku se uvolňuje **z vazby na rodinu**, protože už splnil svou povinnost danou rodičovskou rolí a mění se jeho vztah k manželskému partnerovi i k dospívajícím dětem. Mění se rovněž **vztah s vlastními rodiči**, protože se mění obě generace, jedna je na vrcholu svých sil a druhá stárne a stává se závislou. Mění se i **potřeba intimacy** a způsob jejího naplnění. (Vágnerová, 2000, s. 378)

Ve středním věku se mění částečně i **postoj k profesní roli**. Vágnerová (2000, s. 380) uvádí, že by měl především uspokojovat potřebu seberealizace a potvrzovat kvality kompetencí určitého člověka. Zaměření na úspěch a moc se postupně mění v preferenci jistoty a pohody. Také se v tomto věku mění pojetí **generativity**, což se projevuje tendencí k předávání zkušeností. Nesmíme zapomenout zmínit krizi středního věku, která k tomu období také patří a mění postoj k mnoha hodnotám. Každá krize, ať už středního věku nebo nějaká jiná, má svůj původ zejména ve stavu osobní nepohody, proto je důležité o svou osobní pohodu pečovat a aktivně si ji udržovat.

Měli bychom vyhledávat pozitivní stránky nepříjemných událostí, vybírat si takové cíle, které nám při jejich naplnění přinesou co nejvíce uspokojení, kompenzovat si nespokojenost v určitých oblastech života tím, že budeme čerpat energii v oblastech, kde se nám daří a snažit se o určitou vyváženost v uspokojování svých životních potřeb.

Podle Blatného (2006, s. 133) výsledky mnoha výzkumů dokládají, že většina lidí je spokojených, tzn., že v dotaznících uvádějí průměrné až výrazně kladné hodnoty své spokojenosti a pouze malé procento lidí je skutečně nespokojených. My se teď pokusíme tuto skutečnost ověřit a v následující praktické části této diplomové práce zjistíme, jaká je tedy životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÁ ČÁST

V teoretické části jsme si vymezili pojmy jako je kvalita života, osobní pohoda, životní spokojenost a faktory, které ji ovlivňují. Zaměřili jsme se také na charakteristické znaky střední dospělosti, osobnost člověka a krizi středního věku. Tyto poznatky jsou základním podkladem pro praktickou část, kde jsou využity v oblasti výzkumu. Cílem této kapitoly je představit výzkumný projekt a jeho náležitosti.

5.1 Pojetí výzkumu

Rozhodli jsme se pro kvantitativní výzkum, protože pojetí výzkumu volíme na základě toho, co chceme zkoumat, v našem případě tedy životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti. Sledované jevy tak můžeme zachytit pomocí čísel, což by nám kvalitativní výzkum neumožňoval. Ovšem kdybychom chtěli, můžeme to zkoumat i kvalitativně, toto téma umožňuje obojí.

Výzkum kvantitativně orientovaný vychází z přesvědčení, že existuje jen jedna objektivní realita, která není závislá na našich citech nebo přesvědčení. Filozofickým základem klasických (kvantitativně orientovaných) pedagogických výzkumů je *pozitivismus*. (Chráska, 2007, s. 9)

5.2 Výzkumný problém a cíl výzkumu

Obecný výzkumný problém můžeme charakterizovat následující otázkou: *Jaká je celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti?*

Cílem výzkumu je zjistit míru celkové životní spokojenosti osob ve středním věku z pohledu těchto osob.

Za dílčí výzkumné cíle si klademe zjistit spokojenost osob ve věku střední dospělosti:

- se zdravím,
- s prací a zaměstnáním,
- se svou finanční situací,
- se svým volným časem,

- s manželstvím a partnerstvím,
- se vztahem k vlastním dětem,
- s vlastní osobou,
- se svou sexualitou,
- se vztahem ke svým přátelům, známým a příbuzným,
- s bydlením.

5.3 Výzkumné otázky a hypotézy

Hlavní výzkumná otázka zní: *Jaká je celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti?* To je samozřejmě formulace velmi obecná, a proto ji rozčleníme do několika dílčích výzkumných otázek:

VO1: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se zdravím?

VO2: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s prací a zaměstnáním?

VO3: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se svou finanční situací?

VO4: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se svým volným časem?

VO5: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s partnerstvím?

VO6: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se vztahem k vlastním dětem?

VO7: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s vlastní osobou?

VO8: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se svou sexualitou?

VO9: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se vztahem ke svým přátelům, známým a příbuzným?

VO10: Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s bydlením?

Hypotézy:

Hypotézy jsou predikcemi o vztazích mezi proměnnými. Při jejich formulaci je nutné dodržet tyto základní požadavky: Hypotéza je tvrzení, které je vyjádřeno **oznamovací větou**, musí **vyjadřovat vztah** mezi dvěma proměnnými, proto musí být vždy formulována

jako **tvrzení o rozdílech, vztazích nebo následcích** a musí ji být možno **empiricky ověřovat**. Proměnné, které v hypotéze vystupují, musí být měřitelné, byť jen na základě kategorizace. Proměnnou je pedagogický jev nebo vlastnost, která se ve výzkumu mění, nabývá různých hodnot. Můžeme je rozdělit na tzv. **nezávisle proměnné** a **závisle proměnné**. Nezávisle proměnná je vlastnost (jev), která je příčinou nebo podmínkou vzniku jiné vlastnosti (jevu). Závisle proměnná je vlastnost (jev), která je výsledkem (následkem, důsledkem) působení nezávisle proměnné. (Chráska, 2007, s. 16-17)

H1: Celková životní spokojenost je vyšší u osob s vysokoškolským vzděláním než u osob se středoškolským vzděláním.

Nezávisle proměnná: stupeň dosaženého vzdělání

Závisle proměnná: kladné nebo záporné vnímání životní spokojenosti

H2: Celková životní spokojenost je vyšší u lidí žijících v manželském soužití než u lidí žijících v ostatních typech soužití.

Nezávisle proměnná: druh soužití

Závisle proměnná: kladné nebo záporné vnímání životní spokojenosti

H3: Celková životní spokojenost je vyšší u lidí religiózních než u lidí nevěřících.

Nezávisle proměnná: religiozita

Závisle proměnná: kladné nebo záporné vnímání životní spokojenosti

Předpokládáme, že osoby s vyšším stupněm vzdělání, budou mít lépe placenou práci, a proto by mohly být šťastnější. U lidí v manželství se zase předpokládá, že si vzájemně pomáhají a jsou si oporou, proto by také měli být spokojenější, než lidé z jiných typů soužití. K poslední hypotéze nás vedla myšlenka, že lidé, kteří jsou religiózní, mají právě tu svou víru, o kterou se mohou opřít ve chvílích, kdy se jim úplně nedaří, a proto by mohli vykazovat větší spokojenost než lidé nevěřící.

5.4 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru

Základní soubor tvořily všechny osoby ve zlínském kraji ve věku střední dospělosti, tak jak ji klasifikovala Vágnerová (2000, s. 375), tedy 35 až 45 let, což bylo zhruba 93 882 osob (ČSÚ, 2015). Výběrový soubor jsme pak získali metodou snowball sampling, což znamená účelové nabalování dalších osob. Oslovili jsme nejprve kamarády, známé, spolupracovníky, rodinu, spolužáky a také jsme využili různé sociální sítě, zejména Facebook a emailové kontakty. Dotazník byl následně přepsán do elektronické podoby na stránkách www.survio.cz a zveřejněn na webovém serveru na této adrese, <http://www.survio.com/survey/d/P7H1V1X8A5V7N3W9U>. Tento způsob distribuce jsme zvolili proto, že některé otázky v dotazníku byly hodně intimní, tak jsme chtěli zachovat naprostou anonymitu osob.

Výzkum životní spokojenosti byl realizován v období leden až únor 2016 a dotazník vyplnilo původně 196 osob, ale 4 z nich nespĺňovaly podmínku, že jsou ze zlínského kraje a dalších 7 zase nespĺňovalo věkový limit, takže musely být tyto dotazníky vyřazeny. Výzkumný vzorek tak obsahuje 185 respondentů (116 žen a 69 mužů). Pro analýzu tedy bylo využito 94 % dotazníků.

5.5 Volba výzkumných metod a technik

Jako výzkumnou metodu jsme si zvolili dotazník, protože umožňuje poměrně rychlé shromáždění dat od velkého počtu respondentů. V pedagogických výzkumech je tato metoda velmi frekventovaná. Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. (Chráška, 2007, s. 163)

Pokud je dotazník sestaven neodborně a nevhodně, pak má velmi malou výpovědní hodnotu. Abychom se tomuto vyhnuli, tak jsme pro naši práci využili dotazník standardizovaný. Výzkumnou technikou byl **Dotazník životní spokojenosti (DŽS)** od autorů Fahrenheitberga, Myrteka, Schumachera a Brählera z roku 2001, který byl standardizován na německé populaci a do češtiny byl přeložen a poupraven Kateřinou Rodnou a Tomášem Rodným. Je určen k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti a diferencovanému posuzování deseti různých aspektů této spokojenosti.

Jak jsme uvedli už v teoretické části práce, tak koncept životní spokojenosti není dostatečně a přesně definován. Pojmy jako životní spokojenost, subjektivní dobré zdraví, kvalita

života jsou často zaměňovány. Jednota panuje pouze v názoru, že afektivní a kognitivní komponenty všech oblastí života (např. psychická stabilita, sociální vztahy, zdraví atd.) mohou přispívat k životní spokojenosti.(Fahrenberg et al., 2001, s. 6)

Tento Dotazník životní spokojenosti má deset škál vždy se sedmi položkami a celkovou hodnotou DŽS jako indexem celkové životní spokojenosti. Tyto škály jsou **Zdraví (ZDR)**, **Práce a zaměstnání (PAZ)**, **Finanční situace (FIN)**, **Volný čas (VLC)**, **Manželství a partnerství (MAN)**, **Vztah k vlastním dětem (DET)**, **Vlastní osoba (VLO)**, **Sexualita (SEX)**, **Přátelé, známí, příbuzní (PZP)**, **Bydlení (BYD)** a **Celková spokojenost (SUM)**.

Příklady položek jsou např:

Zdraví: „Se svou obranyschopností proti nemocem jsem...“

Práce a zaměstnání: „Se svým postavením na pracovišti jsem...“

Finanční situace: „Se svým životním standardem jsem...“ apd.

Kromě demografických otázek odpovídal každý respondent celkem na 70 výroků týkajících se 10 oblastí životní spokojenosti. Každý výrok pak nabízel 7 stupňovou škálu odpovědí a to: 1- velmi nespokojen (a), 2- nespokojen (a), 3- spíše nespokojen (a), 4- ani spokojen (a), ani nespokojen (a), 5- spíše spokojen (a), 6- spokojen (a), 7- velmi spokojen (a).

Posuzovací škály mají většinou 3, 5, 7, případně 9 stupňů. Počet stupňů ovlivňuje jemnost posouzení. Při třech stupních posuzujeme jev hruběji a s růstem počtu stupňů narůstá jemnost posouzení. V praxi se upřednostňují liché počty stupňů před sudými. Vytvoří se tak symetrická škála, kde nalevo od středu a napravo od středu je stejný počet stupňů. (Gavora, 2000, s. 88)

5.6 Způsob zpracování dat

Data, která jsme získali přes internetový server Survio, byla převedena do tabulkového procesoru Excel. Nejprve byly demografické otázky, které zjišťovaly místo bydliště, věk, pohlaví, víru, dosažený stupeň vzdělání a druh soužití. Pomocí funkce „filtr“ jsme odpovědi na tyto otázky zpracovali do tabulek absolutních a relativních četností a následně převedli do grafů. Potom jsme vyhodnocovali jednotlivé odpovědi za každou oblast životní spokojenosti tak, že jsme pomocí funkce „nahradit“ převedli slovní odpovědi na čísla, kdy

odpověď velmi nespokojen znamenala 1 až po velmi spokojen, což bylo číslo 7. Položky a škála DŽS jsou pólovány tak, že vyšší hodnoty znamenají vyšší spokojenost.

Součty hodnot odpovědí jednotlivých položek se nazývají hrubé skóry, ty se pak převádí na staninové hodnoty (ST1-ST9) pomocí tabulek s normami, které jsou součástí manuálu k DŽS. Normy pak rozlišují staniny dle pohlaví a věku. Fahrenberg et al., (2001, s. 66) uvádí, že staninovou hodnotu od 4 do 6 můžeme očekávat v 54% případů, což se potvrdilo i v našem výzkumu. Tato hodnota odpovídá slovní odpovědi „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*.“ Pokud bychom měli pohlavně a věkově homogenní soubor, mohli bychom pracovat i s hrubými skóry, ale tuto podmínku bohužel nesplňujeme, jelikož v našem souboru jsou zastoupeni muži i ženy.

Následně jsme vytvořili za každou škálu životní spokojenosti tabulku s relativními i absolutními četnostmi a převedli ji do grafu pro lepší přehlednost. Také jsme vypočítali aritmetický průměr, medián, (což je prostřední hodnota z řady hodnot seřazených dle velikosti), modus, (to je hodnota, která má v daném souboru největší četnost) a směrodatnou odchylku, která nám dá informaci o tom, jak dalece jsou jednotlivé hodnoty rozptýleny nebo nakupeny kolem střední hodnoty, k čemuž jsme také použili funkce programu Excel.

Celková hodnota DŽS- SUM se vypočítala tak, že jsme sečetli sedm škálových hodnot - zdraví (ZDR), finanční situace (FIN), volný čas (VLC), vlastní osoba (VLO), sexualita (SEX), přátelé, známí, příbuzní (PZP) a bydlení (BYD). Zbývající tři škály - práce a zaměstnání (PAZ), manželství a partnerství (MAN) a vztah k vlastním dětem (DET) se dle autorů (Fahrenberg et al., 2001, s. 64) do celkové životní spokojenosti nezapočítávají, protože tam často chybí data. Zní to logicky, protože všichni respondenti nežijí v manželství, nemají děti nebo nepracují, takže pokud bychom tam tyto skóry u ostatních osob započítali, tak by se nám tím dost zkreslili výsledky výzkumu. Nakonec jsme ověřovali hypotézy a k tomu jsme použili test nezávislosti chí- kvadrát pro kontingenční tabulku.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

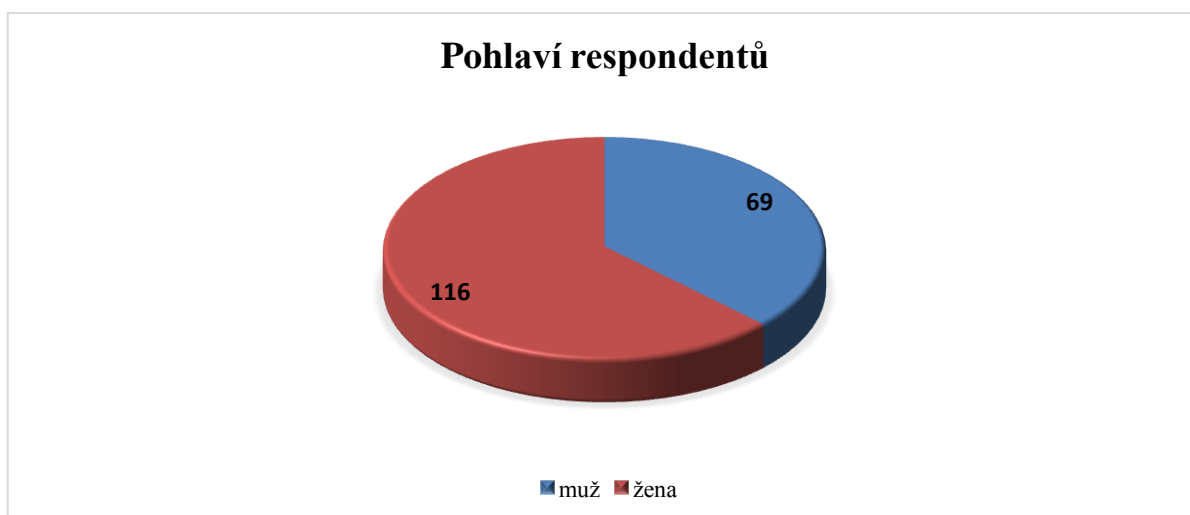
V této kapitole uvádíme výsledky dotazníkového šetření, které jsme graficky znázornili pro lepší přehlednost a doplnili popisem relativních četností. Nejprve jsme vyhodnotili demografické otázky a následně otázky týkající se všech oblastí životní spokojenosti, abychom mohli odpovědět na výzkumné otázky a jako poslední byly verifikovány hypotézy. Při zpracování hromadných dat většinou potřebujeme všechna naměřená data nějakým způsobem výstižně charakterizovat, potřebujeme určit hodnotu, která by všechny naměřené hodnoty dobře „reprezentovala.“ V pedagogických výzkumech se k tomuto účelu nejčastěji používá aritmetický průměr, medián, modus (Chráška, 2007, s. 45). Ke každé výzkumné otázce jsme tedy přiřadili tabulku, která tyto charakteristiky polohy za jednotlivé škály zaznamenává. Můžeme si tak udělat základní představu o datech, která zpracováváme. Aby tato představa byla úplná, přidali jsme ještě tzv. míru variability - směrodatnou odchylku. (Chráška, 2007, s. 52)

6.1 Charakteristika výzkumného vzorku

První dvě otázky v dotazníku zjišťovaly **místo bydliště** a **věk**. Pro nás měly pouze informační charakter, protože jsme potřebovali ověřit, zda jsou respondenti ze zlínského kraje a zda spadají do období střední dospělosti, tak jak ji klasifikovala Vágnerová (2000, s. 375), tedy 35 až 45 let. Jak jsme si již uváděli, tak tuto podmínku nesplnilo 11 respondentů a jejich odpovědi tedy musely být vyřazeny.

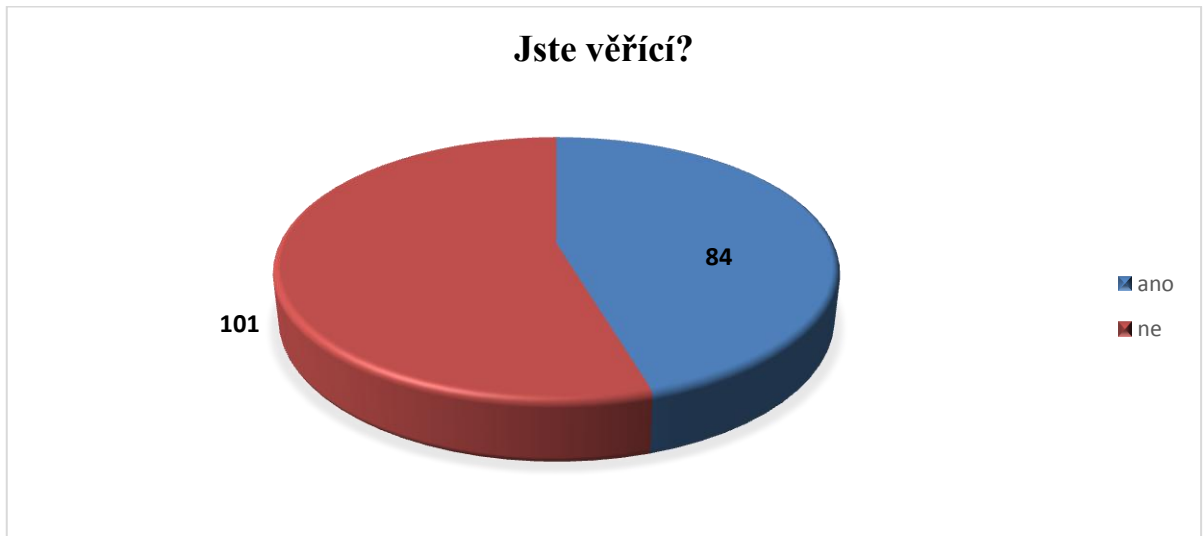
Třetí otázka zjišťovala **pohlaví**. Z celkového počtu 185 respondentů bylo 69 mužů (37%) a 116 žen (63 %).

Graf 1: Pohlaví respondentů



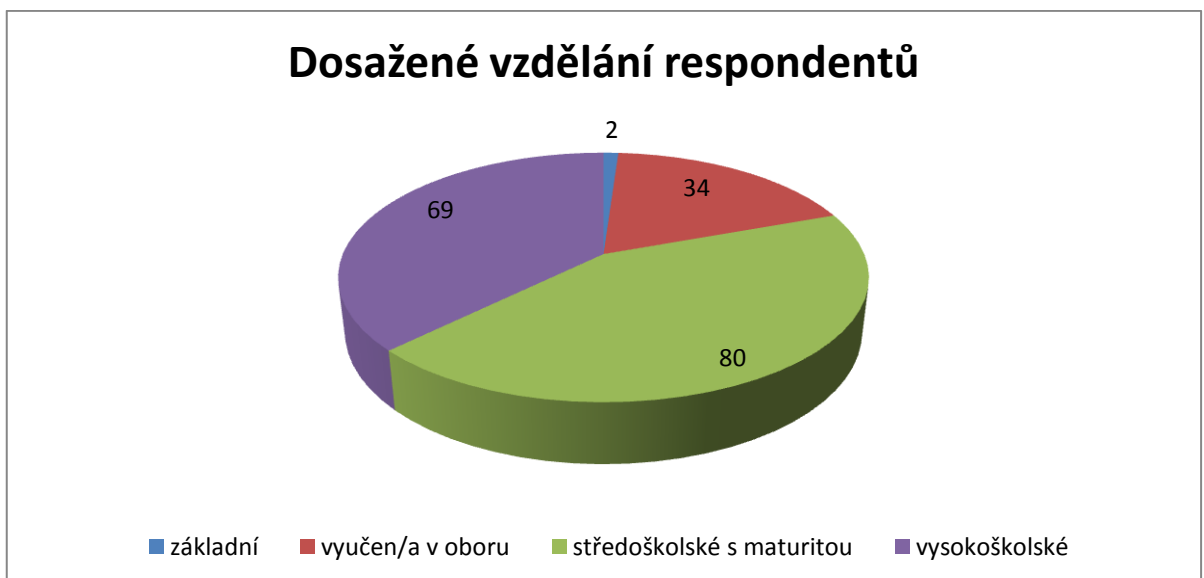
Čtvrtá otázka se týkala **víry**. Většina respondentů, tedy 101 (55%) je nevěřících a 84 (45%) je věřících.

Graf 2: Religiozita



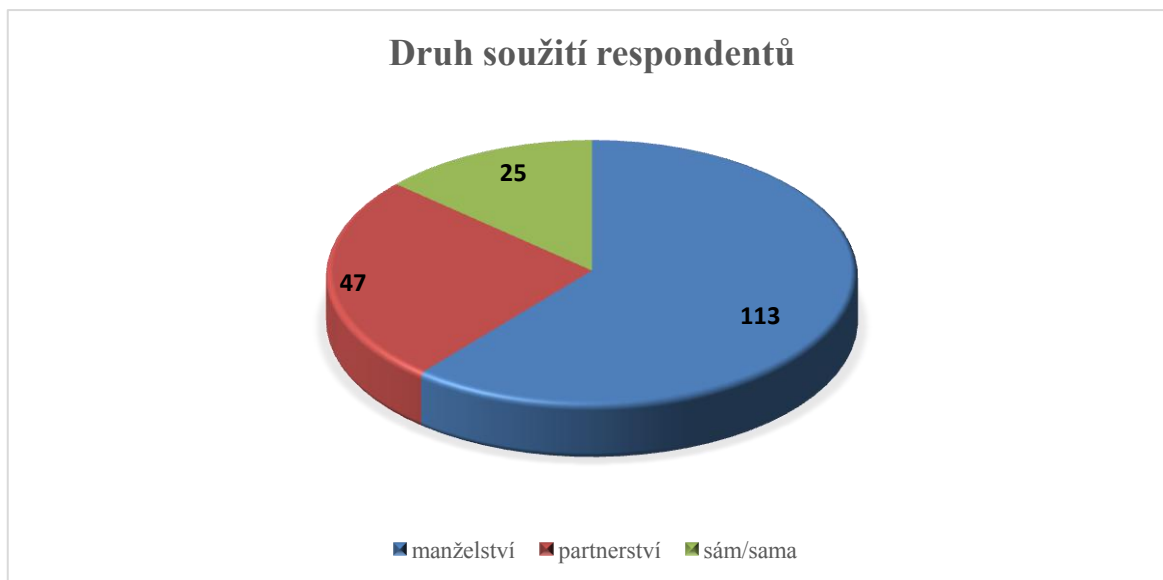
V Páté otázce jsme se ptali respondentů na jejich **vzdělání**. Z celkového počtu 185 osob bylo 80 (43%) středoškoláků s maturitou, 69 (37%) vysokoškoláků, 34 (19%) vyučených a 2 (1%) měli jen základní vzdělání.

Graf 3: Dosažené vzdělání respondentů



Poslední, šestá, demografická otázka se týkala **druhu soužití**. Většina, tedy 113 (61%) žije v manželství, 47 (25%) v partnerství a 25 (14%) respondentů žije samo.

Graf 4: Druh soužití respondentů



6.2 Celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti

Hlavní výzkumná otázka zní: *Jaká je celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti?*

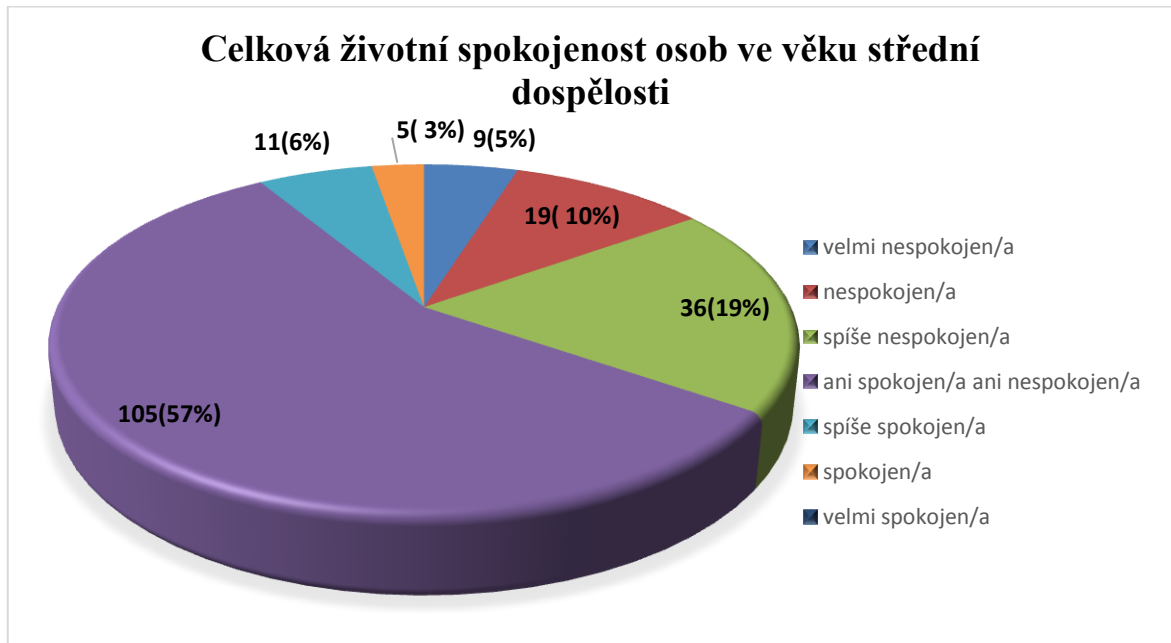
Z grafu č. 5 vyčteme data odpovídající na naši hlavní výzkumnou otázku, která zjišťuje celkovou životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti. Jak jsme si již uváděli, tak zde se započítávají pouze výsledky ze 7 škálových oblastí a těmi jsou: zdraví (ZDR), finanční situace (FIN), volný čas (VLC), vlastní osoba (VLO), sexualita (SEX), přátelé, známí a příbuzní (PZP) a bydlení (BYD). Zbývající tři škály – práce a zaměstnání (PAZ), manželství a partnerství (MAN) a vztah k vlastním dětem (DET) se zde nezapočítávají, protože zde chybí data od všech respondentů.

Nejčastější odpověď 105 respondentů (57%) byla „ani spokojen (a), ani nespokojen (a)“, následovalo 36 (19%) odpovědí „spíše nespokojen (a)“. Dalších 19 (10%) osob se cítí „nespokojeno“, 11 (6%) je „spíše spokojeno“ a 9 (5%) je „velmi nespokojeno“. Pouze 5 (3%) osob je „spokojeno“ a „velmi spokojen“ není nikdo.

Tyto výsledky korespondují s výsledky výzkumu ESS z roku 2012, kde se srovnávala životní spokojenost Čechů s ostatními evropskými státy. Češi hodnotili svůj život ve srovnání s obyvateli jiných evropských zemí poměrně neradostně. Hamplová (2015, s. 34) k tomu dodává, že pokud hovoříme o tom, že Češi nejsou příliš šťastní, neznamená to, že se velká část populace cítí nešťastná, ale jde spíše o to, že dotazovaní v našich zemích častě-

ji vybírali středovou kategorií (ani spokojen, ani nespokojen). Český vzorek tvořilo 2000 respondentů a z hlediska spokojenosti jsme obsadili 21. příčku mezi 29 zeměmi.

Graf 5: Celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti



V následující tabulce jsou zaneseny charakteristiky polohy a míra variability. Aritmetický průměr je 4, což odpovídá slovní odpovědi „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“, medián (prostřední hodnota z řady hodnot seřazených dle velikosti) je také 4, tedy „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“, modus (hodnota vyskytující se v daném souboru nejčastěji) je opět 4, což vyjadřuje „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“ a směrodatná odchylka je 1,015, což nám udává, jak dalece jsou jednotlivé hodnoty nakupeny kolem střední hodnoty.

Tabulka 1: Celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti

Celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti		
Průměr	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,015	

6.3 Dílčí oblasti životní spokojenosti osob ve věku střední dospělosti

Životní spokojenost se skládá z celkem 10 dílčích oblastí (zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní a bydlení) a na jejich výsledky se podíváme v této kapitole.

První vedlejší výzkumná otázka VO1 zní: *Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se zdravím?*

Tato škála životní spokojenosti obsahuje sedm položek a zaměřuje se na spokojenost se zdravím. Příklad výroků, na které osoby odpovídaly, je: „Se svou tělesnou kondicí jsem...“ nebo „Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...“

Graf 6: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se zdravím



Jak můžeme vidět na grafu č. 6, tak většina, 82 (44%) respondentů, se necítí „*ani spokojena, ani nespokojena*“, 47 (25%) respondentů je pak „*spíše nespokojeno*“ a dalších 24 (13%) je „*nespokojených*“. 22 (12%) respondentů je dokonce „*velmi nespokojených*“. Pouze 6 (3%) je „*spíše spokojeno*“ a 3 (2%) „*spokojeno*“ a pouhý jeden respondent (1%) je „*velmi spokojen*“ se svým zdravím.

V tabulce č. 2 pak opět můžeme vidět charakteristiky polohy a míru variability. Průměr a medián je tentokrát číslo 3, tedy „*spíše nespokojen (a)*“ a modus má hodnotu 4 „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“. Směrodatná odchylka je 1,172.

Tabulka 2: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se zdravím

Spokojenost se zdravím		
Průměr	3	spíše nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	3	spíše nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,172	

Druhá vedlejší výzkumná otázka VO2 zjišťovala: ***Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s prací a zaměstnáním?***

Respondenti opět hodnotili sedm výroků týkající se jejich práce a zaměstnání. Objevilo se tu např.: „S atmosférou na pracovišti jsem...“ nebo „S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...“

Graf 7: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s prací a zaměstnáním



Jak uvádí graf č. 7, nejčastější odpovědí (103 respondentů, 56%) na spokojenost s prací a zaměstnáním opět bylo „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“, následovalo 24 (13%) odpovědí „*spíše nespokojen (a)*“ a téměř stejný počet 23 (12%) je „*nespokojeno*“. 12 (7%)

se cítí „spíše spokojeno“ a 11 (6%) je naopak „velmi nespokojeno“. Zbývajících 10 (5%) a 2 (1%) je „spokojeno“ a „velmi spokojeno“.

Jak uvádí Hamplová (2004, s. 18), podle některých starších studií má práce pouze „průměrný“ vliv na životní spokojenost a souvisí s tím, jak je práce důležitá pro daného člověka. S tímto názorem se ztotožňujeme, protože jak můžeme vidět v tabulce č. 3, i naši respondenti volili nejčastěji možnost „ani spokojena, ani nespokojen (a)“, což odpovídá průměru.

Tabulka 3: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s prací a zaměstnáním

Spokojenost s prací a zaměstnáním		
Průměr	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,194	

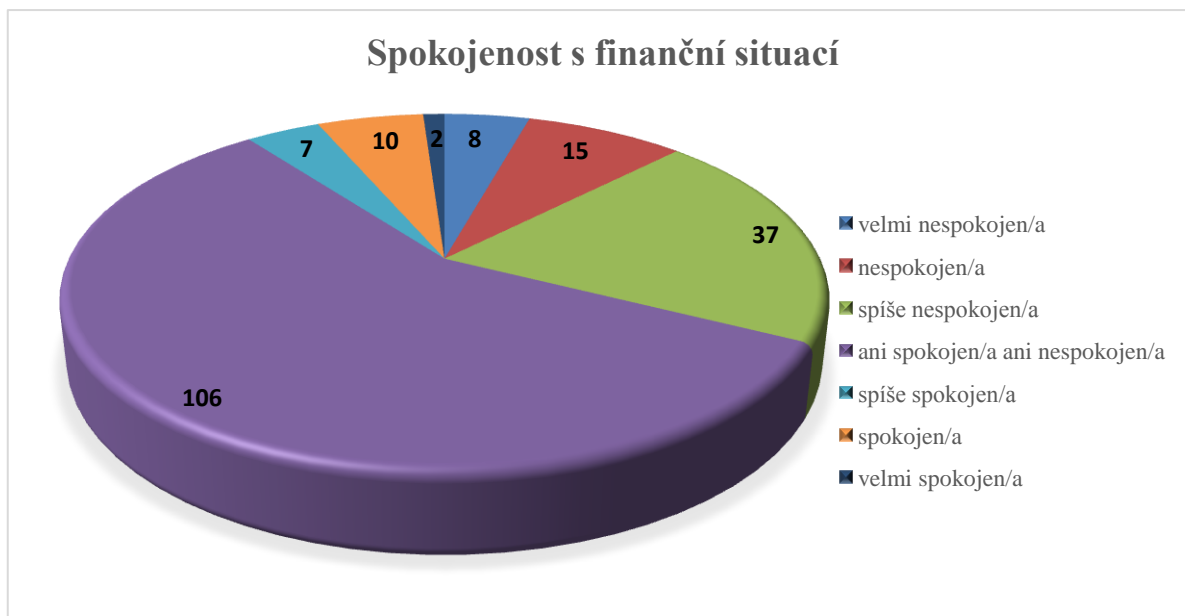
Vedlejší výzkumná otázka VO3 zjišťovala: ***Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s finanční situací?***

Tato škála životní spokojenosti obsahuje také sedm položek a zaměřuje se na spokojenost s financemi. Příklad výroků, na které osoby odpovídaly, je: „Se svým životním standardem jsem...“ nebo „S tím, co vlastním, jsem...“

Z grafu č. 8 a z tabulky č. 4 můžeme vyčíst, že většina respondentů (106, 57%) opět zvolila střední hodnotu, tedy možnost „ani spokojen (a), ani nespokojen (a)“. Hned za ní následovala možnost „spíše nespokojen (a)“, kterou zvolilo 37(20%) respondentů. 15 (8%) se pak cítí se svou finanční situací „nespokojeno“ a 8 (4%) „velmi nespokojeno“. Pouze 10 (6%) je „spokojeno“ a 7 (4%) „spíše spokojeno“. A jen 2 (1%) jsou „velmi spokojeni“.

Hamplová (2015, s. 90) se zabývala otázkou, nakolik jsou příjmy a materiální prostředky důležité pro naše štěstí a kvalitu života. Vztah mezi tím, kolik vyděláváme a jak jsme šťastní, se liší v různých skupinách společnosti a taky podle situace daného člověka. Ukazuje se např., že pokud člověk zaplatí za zvýšení příjmu svým zdravím nebo tím, že má méně času na svoji rodinu a na přátele, peníze k jeho životní pohodě příliš nepřispějí. Spíše naopak.

Graf 8: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s finanční situací



Tabulka 4: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s finanční situací

Spokojenost s finanční situací		
Průměr	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,083	

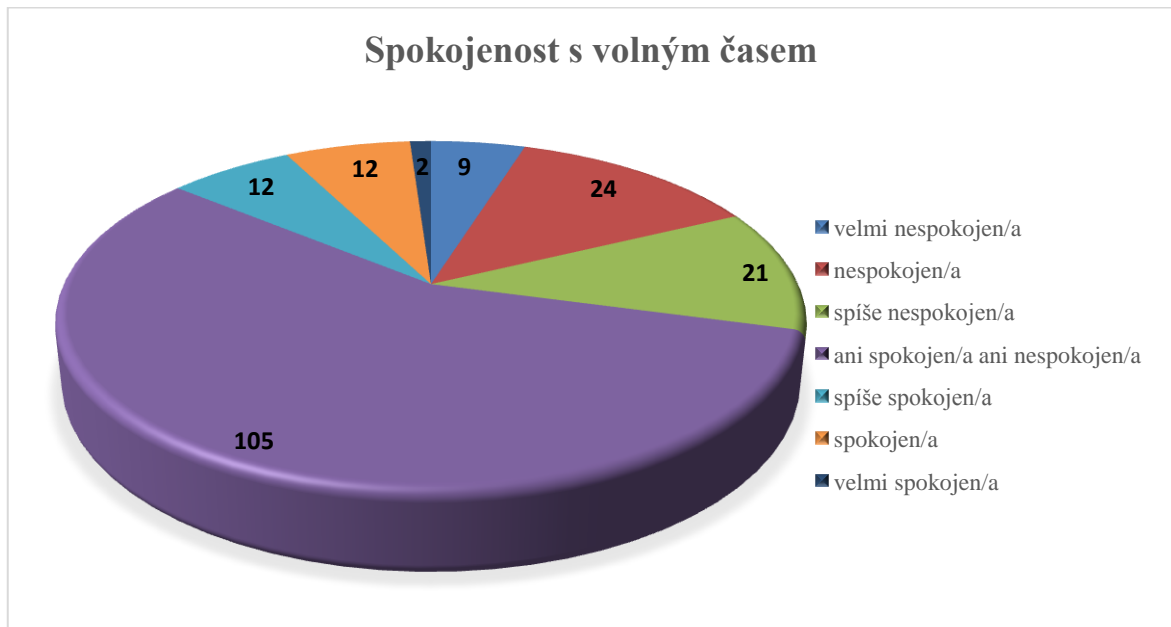
Vedlejší výzkumná otázka VO4 zjišťovala: *Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s volným časem?*

Tato škála životní spokojenosti zkoumala blíže spokojenost s délkou, kvalitou a s pestrostí volného času. Mezi výroky se objevilo např. „S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...“ nebo „S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...“apod.

Jak můžeme vidět v grafu č. 9 a v tabulce č. 5, tak největší četnost opět patřila možnosti „ani spokojen (a), ani nespokojen (a)“, kterou si zvolilo 105 (57%) respondentů. Druhá nejčastější odpověď byla „nespokojen (a)“, tu si vybralo 24 (13%) osob, následovala odpověď „spíše nespokojen (a)“ od 21 (11%) respondentů. „Spíše spokojeno“ a „spokojeno“

pak bylo 12 osob (6%). Naopak 9 (5%) se cítilo „*velmi nespokojeno*“. Jen 2 (1%) byli „*velmi spokojeni*“.

Graf 9: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s volným časem



Tabulka 5: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s volným časem

Spokojenost s volným časem		
Průměr	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,189	

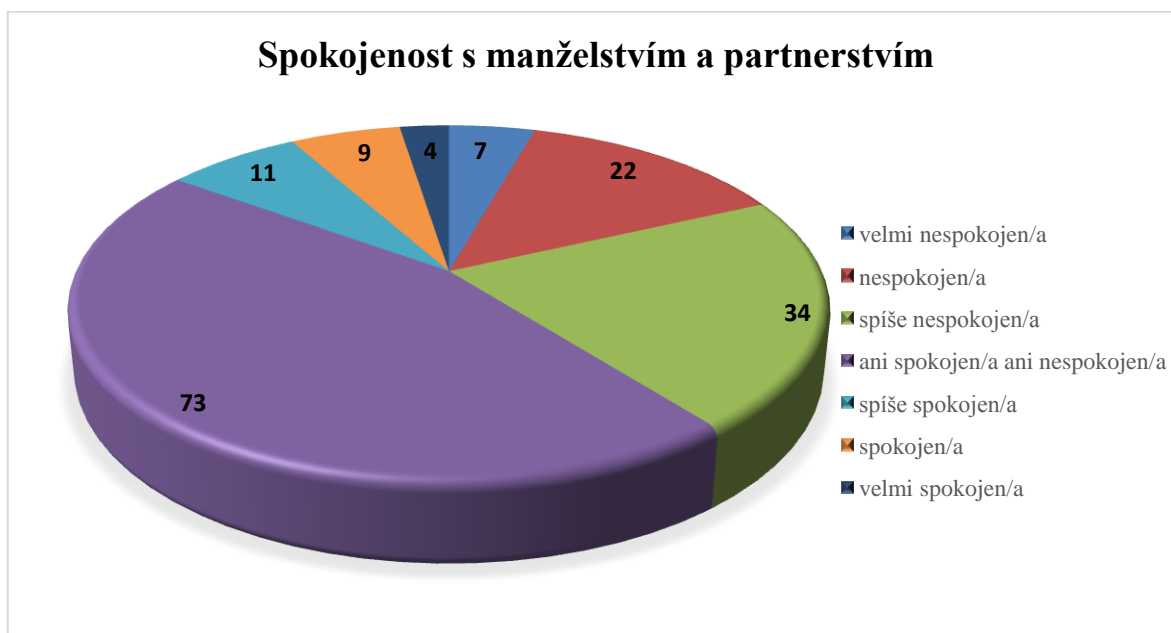
Vedlejší výzkumná otázka VO5 zněla: *Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s manželstvím a partnerstvím?*

Na tuto škálu životní spokojenosti nám odpovědělo z celkového počtu 185 respondentů jen 160, protože zbývajících 25 nežije ani v manželství, ani v partnerství. Zde se hodnotily výroky typu „S upřímností a otevřeností svého partnera/ partnerky jsem...“ nebo „S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...“ apod.

Jak nám napovídá graf č. 10 a tabulka č. 6, tak i tentokrát byla největší četnost odpovědi „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“, tuto možnost zvolilo 73 (45%) respondentů. „*Spíše*

„*nespokojeno*“ a „*nespokojeno*“ je 34 (21%) a 22 (14%) osob. 7 (4%) respondentů se pak cítí „*velmi nespokojeno*“. Kladných odpovědí zde moc nebylo, jen 11 (7%) dotazovaných je „*spíše spokojeno*“, 9 (6%) „*spokojeno*“ a pouze 4 (3%) se cítí být „*velmi spokojeni*“.

Graf 10: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s manželstvím a partnerstvím



Tabulka 6: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s manželstvím, partnerstvím

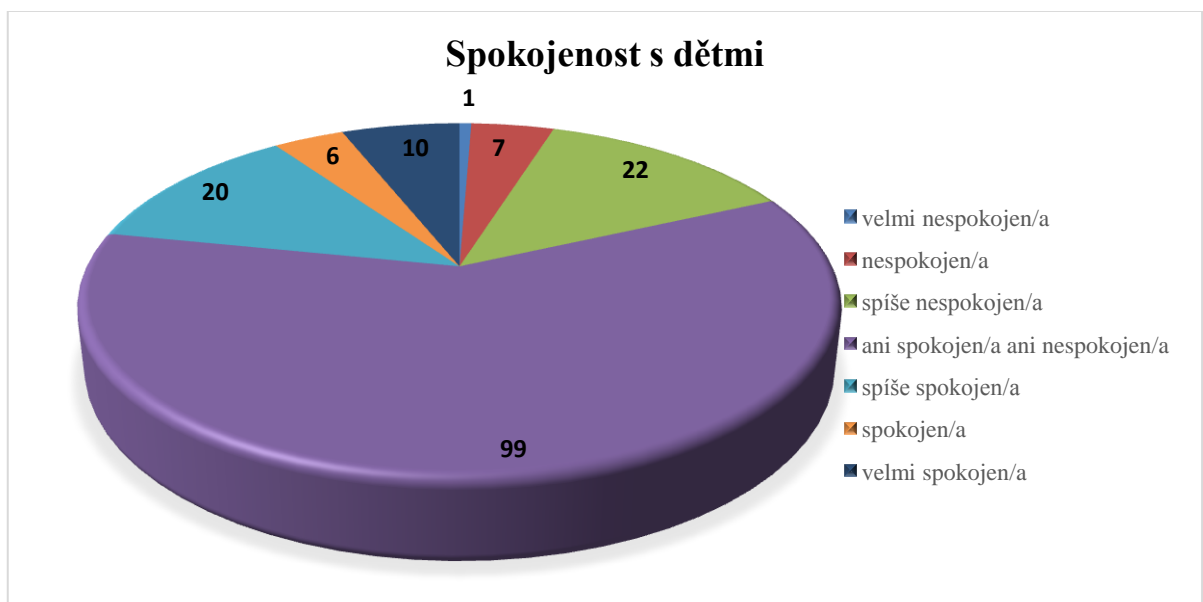
Spokojenost s manželstvím a partnerstvím		
Průměr	3	spíše nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,702	

Vedlejší výzkumná otázka VO6 byla: *Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se vztahem k vlastním dětem?*

Tuto škálu životní spokojenosti nám opět nevyplnilo všech 185 respondentů, ale jen 165, protože 20 z nich žádné děti nemá. Spokojenost se vztahem k vlastním dětem byla blíže specifikována výroky typu „Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...“ nebo „Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...“ apod.

I v této škále, která se týkala spokojenosti se vztahem k vlastním dětem, byla největší četnost odpovědí „ani spokojen (a), ani nespokojen (a)“, vybralo si ji celkem 99 (60%) respondentů. Jak jsme si již říkali, tak staninovou hodnotu od 4 do 6 můžeme dle Fahrenberga et al., (2001, s. 66) očekávat v 54% případů. Tato hodnota odpovídá slovní odpovědi „ani spokojen (a), ani nespokojen (a)“, což se nám zde opět potvrdilo. 22 (13%) respondentů je „spíše nespokojeno“ a 20 (12%) „spíše spokojeno“. Dalších 10 (6%) je „velmi spokojeno“ a 6 (4%) „spokojeno“. 7 (4%) osob je „nespokojeno“ a 1 (1%) osoba je dokonce „velmi nespokojena“.

Graf 11: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se vztahem k vlastním dětem



Tabulka 7: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se vztahem k vlastním dětem

Spokojenost s dětmi		
Průměr	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,636	

Vedlejší výzkumná otázka VO7 zní: ***Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s vlastní osobou?***

Tato škála podrobněji zjišťovala spokojenost s vlastní osobou pomocí těchto výroků: „Se svým vnějším vzhledem jsem....“ nebo „ Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem....“ apod.

Jako ve všech předchozích oblastech životní spokojenosti, i zde byla největší četnost u možnosti „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“, zvolilo ji 94 (50%) respondentů. Druhá nejčastější odpověď byla „*spíše nespokojen (a)*“, kterou si vybralo 36 (19%) osob. I třetí největší četnost byla negativní a „*nespokojeno*“ se cítí 29 (16%) respondentů. „*Velmi nespokojeno*“ je 18 (10%) osob. Pouhé 3 (2%) osoby jsou „*spíše spokojeny*“ a „*spokojeny*“ a jen 2 (1%) „*velmi spokojeny*“.

Jak můžeme vyčíst z grafu č. 12, tak v této oblasti životní spokojenosti jsou respondenti **hodně nespokojeni**. **Největší nespokojenost** se zatím ukázala **se zdravím** a hned na druhém místě je **nespokojenost s vlastní osobou**. Můžeme se jen domnívat, čím to je. Dnešní doba je příliš hektická a klade na nás obrovské nároky. Pokud nefungujeme na 100 % jako partnerky, matky, ženy, manželky, dcery, vedoucí, zaměstnankyně, tchyně nebo jako otcové, muži, manželé, zaměstnanci apod. cítíme se unavení a nespokojení, naše sebevědomí klesá.

Graf 12: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s vlastní osobou



Tabulka 8: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s vlastní osobou

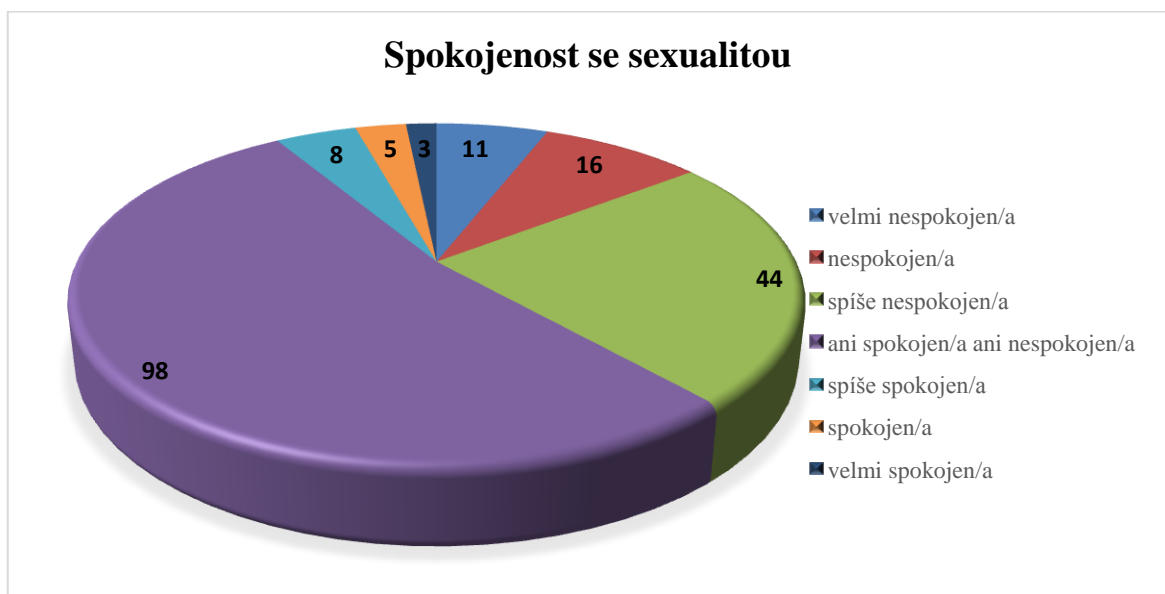
Spokojenost s vlastní osobou		
Průměr	3	spíše nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,169	

Vedlejší výzkumná otázka VO8 zní: *Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti se sexualitou?*

Respondenti v této škále vybírali z výroků typu: „S četností svých sexuálních kontaktů jsem...“ nebo „Se svými sexuálními reakcemi jsem...“ apod.

Jak vyčteme z grafu č. 13 a z tabulky č. 9, tak největší četnost opět měla možnost „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“, kterou vybralo 98 (53 %) respondentů. Následovalo 44 (24%) „*spíše nespokojených*“ a 16 (8%) „*nespokojených*“ osob. Dalších 11 (6%) pak bylo „*velmi nespokojených*“. „*Spíše spokojeno*“ a „*spokojeno*“ se cítilo jen 8 (4%) a 5 (3%) osob. Pouze 3 (2%) respondenti byli „*velmi spokojeni*“ se svou sexualitou.

Graf 13: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se sexualitou



Tabulka 9: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se sexualitou

Spokojenost se sexualitou		
Průměr	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,107	

Vedlejší výzkumná otázka VO9 zní: *Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s přáteli, známými a příbuznými?*

Tato škála životní spokojenosti také nabízela sedm výroků, mezi nimi bylo např.: „Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...“ nebo „Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...“ apod.

Většina respondentů (87, 47%) si zase zvolila prostřední možnost, která je neutrální, tedy „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“. Druhá největší četnost tentokrát patří odpovědi „*spíše spokojen (a)*“, kterou vybralo 43 (23%) osob. 19 (10%) respondentů je „*spíše nespokojených*“ a 16 (9%) „*nespokojených*“. Dalších 9 (5%) dotazovaných je „*velmi spokojených*“ a 7 (4%) „*spokojených*“. Jen 4 (2%) osoby se cítí být „*velmi nespokojeny*“.

Graf č. 14 nám ukazuje, že s touto oblastí životní spokojenosti jsou respondenti **nejvíce spokojeni**. Malinko nás to překvapuje, čekali bychom spíše, že nejvíce spokojeni budou respondenti se svými dětmi, ale existuje spousta výzkumů, které potvrzují, že uspokojující mezilidské vztahy jsou jedním z nejvýznamnějších zdrojů životní spokojenosti a osobní pohody (Slezáčková, 2012, s. 148).

Graf 14: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s přáteli a příbuznými



Tabulka 10: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s přáteli a příbuznými

Spokojenost s přáteli, známými a příbuznými		
Průměr	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,208	

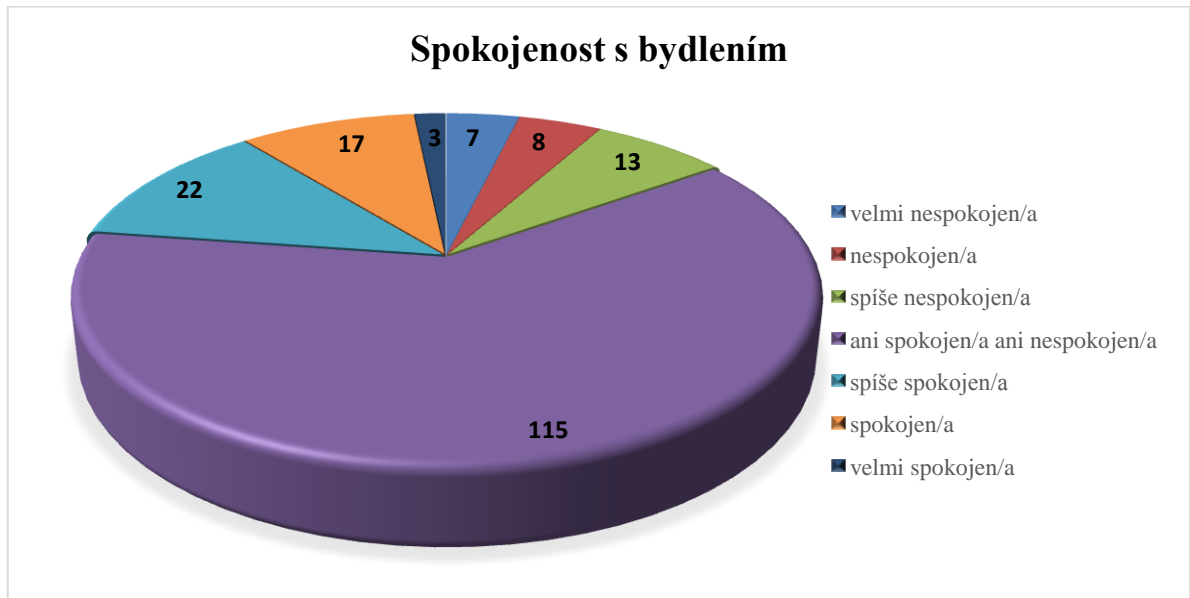
Vedlejší výzkumná otázka VO10 zní: *Jaká je spokojenost osob ve věku střední dospělosti s bydlením?*

Škála zkoumající blíže bydlení nabízela výroky typu: „S velikostí svého bytu jsem...“ nebo „S dosažitelností dopravních prostředků jsem...“ apod.

Ani v tomto případě neudělali respondenti výjimku a většina (115, 62%) zvolila možnost „ani spokojen (a), ani nespokojen (a)“. Druhou nejčastější odpovědí bylo „spíše spokojen (a)“, kterou vybralo 22 (12%) osob. Třetí nejčastější volbou našich respondentů bylo „spokojen (a)“, tu zvolilo 17 (9%) osob. Naopak 13 (7%) lidí se cítí být „spíše nespokojených“ a 8 (4%) „nespokojených“. Celkem 7 (4%) je jich „velmi nespokojených“ a jen 3 (2%) osoby jsou „velmi spokojeny“ se svým bydlením.

Z grafu č. 15 se dozvídáme, že nejvíce respondentů je, hned po spokojenosti s přáteli, známými a příbuznými, spokojeno právě s bydlením, které se umístilo na druhém místě.

Graf 15: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s bydlením



Tabulka 11: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s bydlením

Spokojenost s bydlením		
Průměr	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Medián (prostřední hodnota)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Modus (největší četnost)	4	ani spokojen/a ani nespokojen/a
Směrodatná odchylka	1,103	

6.4 Verifikace hypotéz

K ověření hypotéz jsme použili testu nezávislosti chí- kvadrát pro kontingenční tabulku. Provedli jsme třídění druhého stupně, kdy jsme ověřovali statistické závislosti mezi jevy. Rozdělili jsme si respondenty podle stupně vzdělání, druhu soužití, dle víry a podle kladného nebo záporného vnímání životní spokojenosti. Z důvodu nízkých očekávaných četností, které nesmí být menší než pět (je povoleno pouze 20 % polí), jsme nejprve sloučili sedm možných odpovědí do tří kategorií. Jedna kategorie vyjadřovala záporné odpovědi (*velmi nespokojen (a)*, *nespokojen (a)*, *spíše nespokojen (a)*), druhá kategorie obsahovala

neutrální odpověď (*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*) a třetí kategorii tvořily odpovědi kladné (*spíše spokojen (a), spokojen (a), velmi spokojen (a)*).

Kategorii s neutrálními odpověďmi jsme záměrně vynechali. Sice by tam mohla zůstat, ale pro naše účely bylo praktičtější se zaměřit jen na ty dvě krajní kategorie. Porovnávali jsme jen respondenty, kteří spadali do kategorie kladné nebo záporné, protože účelem tohoto testu bylo zjistit, jestli existuje souvislost mezi dvěma jevy, které byly zachyceny nominálním měřením. Potom jsme si vypočítali očekávané četnosti, určili počet stupňů volnosti, který vypočítáme dle vzorečku $f = (r-1) \cdot (s-1)$, kde r je počet řádků v tabulce a s počet sloupců. Pro tento vypočítaný počet stupňů volnosti se zvolenou hladinou významnosti 0,05 jsme si našli ve statistických tabulkách kritickou hodnotu testového kritéria. Na základě těchto výpočtů jsme pak zjistili, zda můžeme nulovou hypotézu odmítnout či nikoliv.

H1- Celková životní spokojenost je vyšší u osob s vysokoškolským vzděláním než u osob se středoškolským vzděláním.

H0: Mezi celkovou životní spokojeností vysokoškolsky a středoškolsky vzdělaných osob není signifikantní rozdíl.

HA: Mezi celkovou životní spokojeností vysokoškolsky a středoškolsky vzdělaných osob je signifikantní rozdíl.

Tabulka 12: hypotéza 1 kontingenční tabulka

Stupeň vzdělání	Kladné odpovědi	Záporné odpovědi	Σ
vysokoškolské	6 (5,9)	23 (23,1)	29
středoškolské	10 (10,1)	40 (39,9)	50
Σ	16	63	79

Testové kritérium $\chi^2 = 0,0031$

Stupeň volnosti $f = (2-1) \cdot (2-1) = 1$

Pokud se budeme orientovat na hladině významnosti 0,05, jejíž kritická hranice je 3,841, tak můžeme konstatovat, že dosažená hodnota 0,0031 je menší než kritická hodnota a tudíž přijímáme hypotézu nulovou. Mezi celkovou životní spokojeností vysokoškolsky a středoškolsky vzdělaných osob **není signifikantní rozdíl**. Výsledky našeho výzkumu potvrdily výsledky šetření ISSP (International Social Survey Program) z roku 2002, kde se

sice potvrdilo, že životní spokojenost pozitivně souvisí se vzděláním, ale mezi středoškolsky a vysokoškolsky vzdělanými respondenty nejsou statisticky významné rozdíly. (Hamplová, 2004, s. 23)

Slezáčková (2012, s. 139) k tomu ještě dodává, že dosažené vzdělání má nejednoznačný vliv na naši spokojenost. V některých studiích se potvrdil mírně kladný vztah, a to většinou v souvislosti s jinými proměnnými, jako je např. výška výdělku. Někdy však může mít úroveň vzdělání i negativní vliv na naši pohodu, a to hlavně v případě, že se nenaplní očekávání a aspirace související s dosaženým vzděláním.

H2: Celková životní spokojenost je vyšší u lidí žijících v manželském soužití než u lidí žijících v ostatních typech soužití.

H0: Mezi celkovou životní spokojeností lidí žijících v manželském soužití a v ostatních typech soužití není významný rozdíl.

HA: Mezi celkovou životní spokojeností lidí žijících v manželském soužití a v ostatních typech soužití je významný rozdíl.

Tabulka 13: hypotéza 2 kontingenční tabulka

Druh soužití	Kladné odpovědi	Záporné odpovědi	Σ
manželství	13 (8,8)	31 (35,2)	44
jiný typ	3 (7,2)	33 (28,8)	36
Σ	16	64	80

Testové kritérium $\chi^2 = 5,56$

Stupeň volnosti $f = (2-1) \cdot (2-1) = 1$

Pokud se budeme orientovat na hladině významnosti 0,05, jejíž kritická hranice je 3,841, tak můžeme konstatovat, že dosažená hodnota 5,56 je vyšší než kritická hodnota a tudíž přijímáme hypotézu alternativní. Můžeme tedy konstatovat, že mezi celkovou životní spokojeností lidí žijících v manželském soužití a v ostatních typech soužití **je významný**

rozdíl. Při porovnání pozorovaných a očekávaných četností z tabulky můžeme opravdu vyčíst, že lidé žijící v manželství jsou spokojenější.

Tyto naše výsledky korespondují s výzkumem ESS (European Social Survey) 2012, kde bylo prokázáno, že ženatí muži a vdané ženy jsou šťastnější než jejich vrstevníci, kteří žijí bez partnera, a do jisté míry jsou i šťastnější než ti, kdo žijí s partnerem beze sňatku. (Hamplová, 2015, s. 108)

H3: Celková životní spokojenost je vyšší u lidí religiálních než u lidí nevěřících.

H0: Mezi celkovou životní spokojeností u lidí religiálních a lidí nevěřících není signifikantní rozdíl.

HA: Mezi celkovou životní spokojeností u lidí religiálních a lidí nevěřících je signifikantní rozdíl.

Tabulka 14: hypotéza 3 kontingenční tabulka

religiozita	Kladné odpovědi	Záporné odpovědi	Σ
ano	8 (7,6)	30 (30,4)	38
ne	8 (8,4)	34 (33,6)	42
Σ	16	64	80

Testové kritérium $\chi^2 = 0,06$

Stupeň volnosti $f = (2-1) \cdot (2-1) = 1$

Pokud se budeme orientovat na hladině významnosti 0,05, jejíž kritická hranice je 3,841, tak můžeme konstatovat, že dosažená hodnota 0,06 je menší než kritická hodnota a tudíž přijímáme hypotézu nulovou. Mezi celkovou životní spokojeností u lidí religiálních a lidí nevěřících **není signifikantní rozdíl**. Naše výsledky se shodují s výzkumem ESS 2012, kde se porovnávala návštěvnost bohoslužeb a životní spokojenost.

Toto srovnání bylo zvoleno proto, že je lepším měřítkem účasti na životě církve i víry než náboženské vyznání.

Vyznání samo o sobě nemusí vypovídat nic o náboženské víře nebo vlivu církvi na společnost, ale může sloužit spíše jako kulturně historické sebezřazení, často pevně prováze-

né s národní identitou. Návštěvnost je tak z hlediska kvality života důležitější než náboženské postoje. Lidé, kteří chodí pravidelně do kostela, sice mají o něco vyšší pravděpodobnost být velmi šťastnými, ale tyto rozdíly jsou malé a nejsou statisticky významné. (Hamplová, 2015, s. 160)

Pro zajímavost ještě můžeme podotknout, že kdybychom tento výzkum prováděli ve Spojených státech amerických, tak výsledky by byly zcela odlišné. Během posledních let vznikly stovky vědeckých studií mapujících vztah mezi kvalitou života a náboženskou vírou. Tyto empirické studie dokládají, že náboženství, především účast na církevních aktivitách, jsou spojeny s vyšší kvalitou života.

Projevuje se to tím, že zbožní lidé častěji hlásají, že jsou šťastnější a spokojenější, lépe zvládají stres, mají nižší krevní tlak, lepší imunitu, nižší úmrtnost a častěji chodí na preventivní prohlídky. Ve Spojených státech amerických totiž církve hrají důležitou společenskou roli a představují společenské uskupení, v jehož rámci se odehrává řada sociálních událostí. Morální požadavky spojené s vírou a členstvím v církevním společenství vedou ke zdravějšímu životnímu stylu. Křesťansko – židovská náboženská tradice své následovníky nabádá k pomoci o druhé a vzájemná podpora v rámci církevního společenství může být přínosná, protože se zakládá na sdílených hodnotách a představách o smyslu bolesti. (Hamplová, 2015, s. 158)

7 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Hlavním cílem našeho kvantitativně orientovaného výzkumu bylo zjistit, jaká je životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti. Dílčími cíli pak bylo zjistit, jaká je spokojenost těchto osob s jejich zdravím, s prací, s finanční situací, s volným časem, s manželstvím a partnerstvím, se vztahem k vlastním dětem, s vlastní osobou, se sexualitou, s přáteli, známými, příbuznými a s bydlením. Dále jsme zjišťovali, jestli má na životní spokojenost vliv druh soužití, víra nebo dosažený stupeň vzdělání. Na tyto otázky si zde nyní odpovíme.

Našeho výzkumu se zúčastnilo celkem 185 osob ve věku střední dospělosti, tak jak ji klasifikovala Vágnerová (2000, s. 375), tedy ve věku 35 až 45 let, ze zlínského kraje. Z toho bylo 116 žen a 69 mužů. Z tohoto celkového počtu bylo 80 středoškoláků s maturitou, 69 vysokoškoláků, 34 vyučených a 2 respondenti měli jen základní vzdělání. Většina, tedy 113 osob, žije v manželství, 47 v partnerství a 25 respondentů žije samo.

Výzkumnou technikou byl Dotazník životní spokojenosti (DŽS) od autorů Fahrenberga, Myrteka, Schumachera a Brählera z roku 2001. Je určen k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti a diferencovanému posuzování deseti různých aspektů této spokojenosti. Největší četnost ve všech deseti oblastech životní spokojenosti měla odpověď „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“. Tato varianta je neutrální, neumožňuje nám blíže určit, jestli se respondent cítí být spíše spokojen nebo nespokojen, takže s ní nemůžeme dále pracovat.

Při zjišťování **celkové životní spokojenosti** našich respondentů byla nejčastější odpověď 105 respondentů (57%) opět „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“, následovalo 36 (19%) odpovědí „*spíše nespokojen (a)*“. Dalších 19 (10%) osob se cítí „*nespokojeno*“, 11 (6%) je „*spíše spokojeno*“ a 9 (5%) je „*velmi nespokojeno*“. Pouze 5 (3%) osob je „*spokojeno*“ a „*velmi spokojen*“ není nikdo.

Tyto výsledky korespondují s výsledky výzkumu ESS z roku 2012, kde se srovnávala životní spokojenost Čechů s ostatními evropskými státy. Češi hodnotili svůj život ve srovnání s obyvateli jiných evropských zemí poměrně neradostně. Hamplová (2015, s. 34) k tomu dodává, že pokud hovoříme o tom, že Češi nejsou příliš šťastní, neznamená to, že se velká část populace cítí nešťastná, ale jde spíš o to, že dotazovaní v našich zemích častěji vybírali středovou kategorii „*ani spokojen (a), ani nespokojen (a)*“.

Pokud se zaměříme na další oblasti, tak **nejvíce jsou respondenti spokojeni se svými přáteli, známými a příbuznými**. Slezáčková (2012, s. 148) uvádí, že existuje spousta výzkumů, které potvrzují, že uspokojující mezilidské vztahy jsou jedním z nejvýznamnějších zdrojů životní spokojenosti a osobní pohody. **Na druhém místě** se objevila **spokojenost s bydlením**, což znamená, že tyto osoby jsou velmi spokojeny se svými bytovými podmínkami, tzn. s velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních prostředků, případnou hlukovou zátěží a s náklady, stejně jako obecně se standardem bydlení. Fahrenberg et al. (2001, s. 62) ještě dodává, že spokojenost s položkou bydlení přibývá s věkem a že je zde vysoká interkorelace právě se škálou známí, přátelé, příbuzní. **Třetí místo** obsadila **spokojenost s vlastními dětmi**.

Naopak **největší nespokojenost** se ukázala **se zdravím** a hned na druhém místě je **nespokojenost s vlastní osobou**. Fahrenberg et al. (2001, a. 60) uvádí, že spokojenost se zdravím s věkem zřetelně klesá, což se dá očekávat a při nižší spokojenosti je také vlastní vliv na udržení zdraví považován za malý. Nejvyšší interkorelace je zde pak s vlastní osobou a **sexualitou**, která se objevila **na třetím místě** v nespokojenosti.

Dále jsme si stanovili tři hypotézy, které jsme pak verifikovali pomocí testu nezávislosti chí- kvadrát. Jako první nás zajímalo, zda existuje souvislost mezi celkovou životní spokojeností a dosaženým stupněm vzdělání. Tato hypotéza se nepotvrdila, mezi **celkovou životní spokojeností vysokoškolsky a středoškolsky vzdělaných osob nebyl prokázán signifikantní rozdíl**. Výsledky našeho výzkumu potvrdily výsledky šetření ISSP (International Social Survey Program) z roku 2002, kde se sice zjistilo, že životní spokojenost pozitivně souvisí se vzděláním, ale mezi středoškolsky a vysokoškolsky vzdělanými respondenty nejsou statisticky signifikantní rozdíly. (Hamplová, 2004, s. 23)

Potom nás také zajímalo, zda může ovlivnit naši životní spokojenost druh soužití. Tato hypotéza se potvrdila a můžeme tedy konstatovat, že mezi **celkovou životní spokojeností lidí žijících v manželském soužití a v ostatních typech soužití je signifikantní rozdíl**. Tyto naše výsledky korespondují s výzkumem ESS (European Social Survey) 2012, kde bylo prokázáno, že ženatí muži a vdané ženy jsou šťastnější než jejich vrstevníci, kteří žijí bez partnera, a do jisté míry jsou i šťastnější než ti, kdo žijí s partnerem beze sňatku. (Hamplová, 2015, s. 108)

Poslední hypotéza zkoumala vliv religiozity na celkovou životní spokojenost. Tato hypotéza se ovšem nepotvrdila a můžeme tak konstatovat, že mezi **celkovou životní spoko-**

jeností u lidí religiózních a lidí nevěřících není signifikantní rozdíl. Naše výsledky se shodují s výzkumem ESS 2012, kde se porovnávala návštěvnost bohoslužeb a životní spokojenost. Ta je z hlediska kvality života důležitější než náboženské postoje. Lidé, kteří chodí pravidelně do kostela, sice mají o něco vyšší pravděpodobnost být velmi šťastnými, ale tyto rozdíly jsou malé a nejsou statisticky významné. (Hamplová, 2015, s. 160)

Češi mají k církvím a organizovanému náboženství poměrně vyhraněný negativní postoj. Podle mezinárodního srovnávacího výzkumu ISSP 2008, který se věnoval náboženství a postojům k církvím, vyjadřovali Češi nejnižší důvěru v církve a náboženské organizace ze všech 24 zemí euroatlantického okruhu, které se šetření zúčastnily. Nízký zájem Čechů o to, co člověku může církve nabídnout, může být do jisté míry důsledkem toho, že členstvím v církvi mnoho nezískávají. (Hamplová, 2015, s. 159)

Vzhledem k tomu, že největší nespokojenost se objevila v oblastech zdraví, vlastní osoby a sexuality, bude naše doporučení pro praxi směřovat právě k těmto oblastem. Náš výzkum byl zaměřen na osoby ve věku střední dospělosti, což je generace, která vyrůstala ještě za minulého režimu, kdy se sebevědomí moc nenosilo. Naopak dnešní mladá generace je sebevědomá až moc. Knihkupectví jsou plná literatury na téma, jak mít rád sám sebe, nesnažit se být dokonalý, umět si víc užívat, míň se stresovat apod. Psychický a fyzický stav spolu úzce souvisí, takže pokud se naučíme trochu zvolnit a nenakládat si toho na sebe tolik, budeme se cítit líp, což se samozřejmě pak odrazí na našem zdraví a následně i na naší sexualitě. Na druhou stranu si nemyslíme, že by to s našimi respondenty bylo až tak špatné, protože spokojenost s přáteli, bydlením a hlavně dětmi nám to dokazuje.

Na tomto místě ještě považujeme za důležité zmínit, že jsme si vědomi toho, že velikost našeho výzkumného vzorku není natolik velká, abychom ho mohli považovat za dostatečně reprezentativní, což znamená, že výsledky našeho výzkumu nemůžeme zevšeobecnit na všechny osoby ve věku střední dospělosti ve zlínském kraji, ale platí pouze pro náš vzorek.

ZÁVĚR

V této diplomové práci jsme zjišťovali životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti. Zajímalo nás, jak jsou tyto osoby spokojeny se svým zdravím, s prací, s finanční situací, s volným časem, s manželstvím a partnerstvím, se vztahem k vlastním dětem, s vlastní osobou, se sexualitou, s přáteli, známými, příbuznými a s bydlením.

V teoretické části práce jsme se snažili upřesnit, co vlastně pojem životní spokojenost znamená, ale žádná univerzální definice neexistuje. V české terminologii se často používá jako ekvivalent tohoto pojmu např. osobní pohoda, kvalita života, well-being, duševní pohoda, subjektivní komfort nebo velice širokého pojmu radost či štěstí. Představili jsme si výsledky některých výzkumů, které na toto téma byly uskutečněny, a také se zabýváme faktory, které naši životní spokojenost nejvíc ovlivňují.

Vymezujeme pojmy jako je kvalita života a osobní pohoda. Dále se věnujeme období střední dospělosti, protože na tuto cílovou skupinu je orientován i náš výzkum. Zaměřili jsme se také na charakteristické znaky střední dospělosti, osobnost člověka a krizi středního věku. Tyto poznatky jsou základním podkladem pro praktickou část, kde jsou využity v oblasti výzkumu.

V praktické části naší práce jsme se snažili zjistit pomocí dotazníkového šetření odpověď na otázky, zda může víra a výše dosaženého vzdělání ovlivnit životní spokojenost a zda jsou na tom lépe lidé žijící v manželství nebo v jiném typu soužití. Využili jsme k tomu standardizovaný dotazník životní spokojenosti od autorů Fahrenberga, Myrteka, Schumachera a Brählera z roku 2001.

Výsledky našeho výzkumu ukazují, že osoby ve věku střední dospělosti se cítí být se svým životem spíše nespokojeny. Víra ani dosažené vzdělání životní spokojenost nějak významně neovlivňují, ale druh soužití ano. Lidé, kteří žijí v manželství, vykazují vyšší životní spokojenost než lidé žijící v partnerství nebo sami. Nejvíce jsou respondenti spokojeni se svými přáteli, známými, příbuznými, dále pak se svým bydlením a se svými dětmi. Naopak nejvíce nespokojeni jsou se svým zdravím, s vlastní osobou a se svou sexualitou.

Život máme jenom jeden, a proto stojí za to bojovat, aby byl ten nejlepší. Štěstí k nám samo nepřijde, musíme mu jít naproti. Bohužel většina lidí spoléhá na pomoc zvenčí. Pouze my sami jsme zodpovědní za většinu svého osudu, tedy i za svou spokojenost. My sami se o sebe musíme vědomě postarat a najít nějaký systém, který nám pomůže. Co nám po-

máhá, to musíme posilovat. Co nám škodí, oslabovat. Pokud to dokážeme, budeme šťastnější. Oproti našim předkům máme ohromné možnosti. Je jen na nás, abychom jich využili.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ARISTOTELES, 1937. *Etika Nikomachova*. Praha, nakl. Jan Laichter

AVERILL, James R. a Thomas A. MORE, 2000. Happiness. s. 663–676. In: LEWIS, Michael (ed.), Jeannette M HAVILAND-JONES (ed.) a Lisa Feldman BARRETT. *Handbook of emotions*. 2. ed. New York: Guilford Press. ISBN 1572 3052 92.

BAUMEISTER, Roy F, 1991. *Meanings of life*. New York: Guilford Press, XII, 426 s. ISBN 0898625319.

BLATNÝ, Marek, 2006. Jak předcházet krizím: psychologie osobní pohody. In: HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ, 2006. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-168-9

BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3434-7.

BOWLING, Ann, 2005. *Measuring health: a review of quality of life measurement scales*. 3. ed. Maidenhead : Open University Press. ISBN 0335215270.

CSIKSZENTMIHÁLYI, Mihály, 1996. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 395 s. Psychologie P. ISBN 80-7106-139-5.

CUTLER, Howard C a BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, XIV, 1999. *Cesta ke štěstí: průvodce dobrým životem*. Praha: Pragma, 303 s. ISBN 8072057138.

Český statistický úřad, 2015. In: *Statistická ročenka zlínského kraje 2015*. [online]. © 2015 [cit. 2016-02-06]. Dostupný z : <https://www.czso.cz/csu/czso/4-obyvatelstvo-z2612b1c8c>

DIENER, Ed a Richard E. LUCAS, 2008. Subjective Emotional Well-Being. In: LEWIS, Michael (ed.), Jeannette M HAVILAND-JONES (ed.) a Lisa Feldman BARRETT. *Handbook of emotions*. 3rd ed. New York: Guilford Press, xvi, 848 s., [4] s. barev. obr. příl. ISBN 978-1-60918-044-7.

DIENER, Ed, 2009. *The science of well-being the collected works of Ed Diener*. 1. Dordrecht: Springer. ISBN 9789048123506.

FAHRENBERG, Jochen et al., 2001. *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum. ISSN 80-86471-16-0.

FARKOVÁ, Marie, 2009. *Dospělost a její variabilita*. Vyd. 1. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2480-5.

FORDYCE, Michael, W, 1986. The Psychap Inventory: A multi-scale test to measure happiness and its concomitants. In: *Social Indicators Research*, sv. 18, č. 1, s. 1-33. ISSN 0303-8300

FORDYCE, Michael, W, 1988. The Fordyce Emotions Questionnaire. In: *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions*. [online]. [cit. 2015-12-23]. Dostupné z: <http://drjenna.net/wp-content/uploads/2013/07/fordyce.pdf>

FREDRICKSON, Barbara Lee, 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and- build theory of positive emotions. In: *American Psychologist* 56: s. 218-226. ISSN – 0003- 066X.

GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Překlad Vladimír Jůva. Brno: Paido, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.

GILBERT, Daniel Todd, 2007. *Škobrtnout o štěstí: jak se chytá zlatá muška*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha: Dokořán, 334 s. ISBN 978-80-7363-127-7.

GRUBER, June, Iris B. MAUSS a Maya TAMIR, 2011. A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. In: *Perspectives on Psychological Science* [online]. 2011, 6, s. 222-233. [cit. 2015-12-14]. ISSN 1745-6924. Dostupné z: http://gruberpeplab.com/pdf/GruberMaussTamir_2011_DarkSideHappiness.pdf

HAMPLOVÁ, Dana, 2004. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. 1. vyd. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 43 s. Sociologické studie/Sociological Studies, 04:06. ISBN 80-7330-063-X.

HAMPLOVÁ, Dana, 2006. Sociologický časopis. *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. [online] © Sociologický ústav Akademie věd České republiky, Praha [cit. 2016-02-15], Vol. 42, no. 1 : s. 35-55 Dostupné z: http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35_580_105Hamplova20.pdf

HAMPLOVÁ, Dana, 2015. *Proč potřebujeme rodinu, práci a přátele: štěstí ze sociologické perspektivy*. 1. vyd. Praha: Fortuna Libri, 214 s. ISBN 978-80-7321-947-5.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2009. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.

HAYBRON, Daniel M, 2003. *What do we Want from a Theory of Happiness? Metaphilosophy* [online] 34(3): 305-329 [cit. 2015-11-16]. DOI: 10.1111/1467-9973.00275. ISSN 0026-1068. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/1467-9973.00275>

HEŘMANOVÁ, Eva, 2012. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 239 s. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-106-0.

HNILICOVÁ, Helena, 2005. Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví. In: PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 629 s., ISBN 80-7254-657-0.

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

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada., Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4

INGLEHART, Ronald, 1990. *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, xviii, 484 p. ISBN 0691022968.

JUNG, Carl Gustav, 1994. *Duše moderního člověka ; Stati vybral a z něm. orig. přel. Karel Plocek ; Předml. naps. Ludvík Běťák*. 1. vyd. Brno: Atlantis. ISBN 80-7108-087-X.

KARSTEN, Hartmut, 2006. *Ženy - muži: genderové role, jejich původ a vývoj*. Vyd. 1. Praha: Portál, 183 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-7367-145-X.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2005. K teorii osobní pohody. In: BLATNÝ, Marek et al., *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 109 s. ISBN 80-86633-35-7.

KIM, Jungsik a Elaine HATFIELD, 2004. "Love Types and Subjective Well-being: A Cross-Cultural Study". *Social Behavior and Personality* 32: 173–182. ISSN 0301-2212

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 195 s. Psychologie (Portál). ISBN 80-7178-835-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2006. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 204 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Vyd. 1. Praha: Grada, 131 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.

LEVIN, Jeff a Linda M. CHATTERS , 1998. Religion, health, and psychological well-being in older adults. *Journal of Aging and Health*, 10(4), s. 504 - 531. ISSN 089 82 643.

LYUBOMIRSKY, Sonja, Laura KING a Ed DIENER, 2005. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. In: *Psychological Bulletin* 131 : s. 803-855. ISSN 0033-2909.

MAREŠ, Jiří, 2006. *Kvalita života dětí a dospívajících*. Brno: MSD. ISBN 80-86633-65-9.

MAREŠ, Petr, 2002. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Vyd. 3., Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 978-80-864-2908-3.

NAKONEČNÝ, Milan, 2000. *Lidské emoce*. Vyd. 1. Praha: Academia, 335 s. ISBN 80-200-0763-6.

PAYNE, Jan a kol., 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-657-0.

ROBINSON, John P, Phillip R SHAVER, Lawrence S WRIGHTSMAN a Frank M ANDREWS, 1991. *Measures of personality and social psychological attitudes*. San Diego: Academic Press, xiv, 753 p. ISBN 0125902441.

RUBIN, Gretchen Craft, 2011. *Projekt štěstí: rok splněných předsevzetí: štěstí je nakažlivé - nechejte se nakazit i vy*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 328 s. ISBN 978-80-249-1522-7.

SELIGMAN, Martin E, 2003. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 390 s. ISBN 80-249-0293-1.

SELIGMAN, Martin E, 2013. *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Vyd. 1. Praha: Dobrovský, 508 s. ISBN 978-80-7306-534-8.

SHEEHY, Gail, 1999. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 454 s. ISBN 80-7178-185-1.

SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 304 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.

SOCIOLOGICKÝ ÚSTAV AKADEMIE VĚD ČR, 2014. *European Social Survey*. [online]. © 2014 [cit. 2015-12-16]. Dostupné z: <http://ess.soc.cas.cz/>

SOKOL, Jan, 2008. *Filosofická antropologie: člověk jako osoba*. Vyd. 2. Praha: Portál, 222 s. ISBN 978-80-7367-422-9.

SUH, Eunkook a Jayoung KOO, 2008. Comparing subjective well-being across cultures and nations. In: EID, Michael a Randy J. LARSEN. *The Science of Subjective Well-being*. New York: Guilford Pubn, s. 417-427. ISBN 9781606230732.

TOMAN, Ivo, 2014. *Štěstí na míru: kolik štěstí můžeme mít?*. 1. vyd. Praha: Taxus, 196 s. ISBN 978-80-87717-08-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2008. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 872 s. ISBN 978-80-7367-414-4.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

VARELIUS, Jukka, 2013. Objective explanations of individual well-being. In: DELLE FAVE, Antonella, *The exploration of happiness present and future perspectives*. Dordrecht: Springer, s. 15-30. ISBN 9789400757028.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1996. *People and Health. What quality of life?*, [online]. Volume 17, s. 354-356. Cit. [2016-02-02]. Dostupné z: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/54358/1/WHF_1996_17%284%29_p354-356.pdf?ua=1

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod. a podobně

atd. a tak dále

BYD Bydlení

DET Vztah k vlastním dětem

ESS European Social Survey

FIN Finanční situace

ISSP International Social Survey Program

MAN Manželství a partnerství

např. například

PAZ Práce a zaměstnání

PZP Přátelé, známí, příbuzní

SEX Sexualita

SUM Celková hodnota

tzv. takzvaný

VLC Volný čas

VLO Vlastní osoba

WHO World Health Organization

ZDR Zdraví

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Pohlaví respondentů	57
Graf 2: Religiozita	58
Graf 3: Dosažené vzdělání respondentů	58
Graf 4: Druh soužití respondentů.....	59
Graf 5: Celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti	60
Graf 6: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se zdravím.....	61
Graf 7: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s prací a zaměstnáním.....	62
Graf 8: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s finanční situací.....	64
Graf 9: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s volným časem	65
Graf 10: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s manželstvím a partnerstvím	66
Graf 11: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se vztahem k vlastním dětem.....	67
Graf 12: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s vlastní osobou	68
Graf 13: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se sexualitou	69
Graf 14: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s přáteli a příbuznými	71
Graf 15: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s bydlením	72

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Celková životní spokojenost osob ve věku střední dospělosti	60
Tabulka 2: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se zdravím.....	62
Tabulka 3: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s prací a zaměstnáním.....	63
Tabulka 4: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s finanční situací	64
Tabulka 5: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s volným časem	65
Tabulka 6: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s manželstvím, partnerstvím	66
Tabulka 7: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se vztahem k vlastním dětem.....	67
Tabulka 8: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s vlastní osobou	69
Tabulka 9: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti se sexualitou	70
Tabulka 10: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s přáteli a příbuznými	71
Tabulka 11: Spokojenost osob ve věku střední dospělosti s bydlením.....	72
Tabulka 12: hypotéza 1 kontingenční tabulka	73
Tabulka 13: hypotéza 2 kontingenční tabulka	74
Tabulka 14: hypotéza 3 kontingenční tabulka	75

SEZNAM PŘÍLOH

PI – DOTAZNÍK ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

PII – VYHODNOCOVACÍ ARCH

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

DOTAZNÍK

Dotazník životní spokojenosti

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

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

Příklad:	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S počasím jsem ...				X			

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasím ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím ④. U každého tvrzení zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.

ZDRAVÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem 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 byl(a) nemocný(a), jsem ...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotte prosím své bývalé zaměstnání)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
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...							

FINANČNÍ SITUACE	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
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 výdělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

VOLNÝ ČAS	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte prosím pouze pokud máte stálého partnera / partnerku)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...							

VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vypíšte pouze pokud máte vlastní děti)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, 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...							

VLASTNÍ OSOBA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, 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...							

SEXUALITA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí 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 sexualitě hodíme, jsem...							

PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
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...							

BYDLENÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď.

Pohlaví: muž žena

Věk: let

Dosažené vzdělání:

- nedokončené základní vzdělání
 základní
 vyučen bez maturity
 vyučen s maturitou
 ukončené středoškolské vzdělání
 ukončené vysokoškolské vzdělání

Rodinný stav:

- ženatý / vdaná
 svobodný(á)
 vdovec / vdova
 rozvedený(á)

Domácnost:

- žiji sám / sama
 žiji s partnerem / partnerkou

Jste zaměstnaný(á)?

- ano
 ano, ve vlastní firmě
 v domácnosti
– anebo jste:
 žák / žákyně
 student / studentka
 v učení
 v důchodu
 nezaměstnaný(á)

Zaměstnání:

.....

Děkujeme za vaši spolupráci.

PŘÍLOHA P II: VYHODNOCOVALÍ ARCH

VYHODNOCOVALÍ LIST

Dotazník životní spokojenosti

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

Jméno a příjmení:

Pohlaví: muž žena Věk:

Examinátor: Datum:

Chybějící odpovědi:

Hrubý skór	Standardní skór	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Staniny
		4	7	12	17	20	17	12	7	4	
	1. Zdraví										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	2. Práce a zaměstnání										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	3. Finanční situace										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	4. Volný čas										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	5. Manželství a partnerství										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	6. Děti										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	7. Vlastní osoba										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	8. Sexualita										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	9. Přátelé, známí a příbuzní										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	10. Bydlení										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	11. Celková životní spokojenost										
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)