

Životní spokojenost a věk

Bc. Marcela Löflerová

Diplomová práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

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

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Marcela LÖFLEROVÁ**
Osobní číslo: **H128479**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní spokojenost a věk**

Zásady pro vypracování:

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

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

- na zdraví, materiální zabezpečení a vztahy s jinými lidmi;
- na faktory, které ovlivňují spokojenost člověka;
- na hodnocení spokojenosti v závislosti na věku.

Součástí práce bude kvantitativní výzkum zaměřený na hodnocení spokojenosti (zdraví, psychická pohoda, vztahy s ostatními lidmi, láska, koníčky, práce...) u lidí různých věkových kategorií, od mládeže po seniory.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

Gray, J. Jak mít co chceme a chtít, co už máme. Praha: knižní klub, Práh, 2001.

Hamplová, D. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Sociologický ústav Akademie věd České rep., 2004.

Hayflick, L. Jak a proč stárneme. Praha: knižní klub, Columbus, 1997.

Jordánová, Z. Poznej svůj cíl. Praha: Vodnář, 2004.

Richardson, Ch. Tajemství kvalitního života, cesta ke štěstí a harmonii. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2003.

Samers, H., Watson. A. Jak být v životě šťastnější. Praha: Grada Publishing, 2010.

Wolf, J. Umění žít a stárnout. Praha: Svoboda, 1982.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.

Katedra psychologie

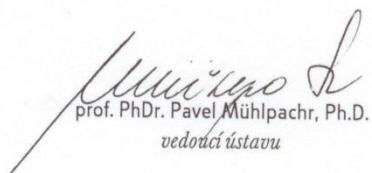
Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2014

V Brně dne 30. listopadu 2012


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




doc. PhDr. František Vízdal, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Marcela Löflerová

Jméno, příjmení studenta

V Brně 25. 3. 2014



Podpis

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

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

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

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

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

(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 vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor 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 jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na zjištění faktorů, které nejvíce ovlivňují životní spokojenost od období mladší dospělosti až po stáří. Práce je rozčleněna na dvě části: teoretickou a empirickou. Teoretická část se skládá ze tří kapitol. První kapitola vymezuje pojem kvalita života, štěstí a životní spokojenost z pohledu psychologie, sociální pedagogiky a sociologie. Druhá kapitola pojednává o vlivu osobnosti na kvalitu života, determinantech životní spokojenosti a vlivu sebevědomí na životní spokojenost. Třetí kapitola rozebírá jednotlivé věkové kategorie od adolescence až po stáří.

Empirická část je zaměřena na míru spokojenosti jednotlivých oblastí podle věkových kategorií a jejich vlivu na celkovou životní spokojenost. Pro zpracování výsledků byl použit standardizovaný dotazník „DŽS“ a k vyhodnocení hypotéz byl použit korelační koeficient, histogram, hrubé skóry a staniny.

Klíčová slova:

Životní spokojenost, štěstí, sebevědomí, míra spokojenosti, práce a zaměstnání, zdraví.

ABSTRACT

This thesis focuses on the factors that most affect life satisfaction from the period of early adulthood to old age. The work is divided into two parts: theoretical and empirical. The theoretical part consists of three chapters. The first chapter defines the concept of quality of life, happiness and life satisfaction from the perspective of psychology, social pedagogy and sociology. The second chapter discusses the influences on quality of life determinants of life satisfaction and self-esteem influence on life satisfaction. The third chapter discusses the different ages from adolescence to old age.

The empirical part focuses on the degree of satisfaction of individual areas by age group and their impact on overall life satisfaction. For processing the results of a standardized questionnaire was used "GST" and to evaluate the hypothesis of correlation coefficient was used, histogram, raw scores and stanine.

Keywords:

Life satisfaction, happiness, self-esteem, satisfaction rate, labor and employment, health.

Poděkování:

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové Csc. za laskavý a velmi vstřícný přístup, cenné rady a připomínky a metodickou pomoc při zpracování této diplomové práce.

Děkuji paní RNDr. Vlastě Kašové za odborné rady při zpracování praktické části analýzy dat.

Děkuji celé mojí rodině, zejména staršímu synovi za podporu při zpracovávání diplomové práce.

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

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ POJMŮ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST, KVALITA ŽIVOTA A ŠTĚSTÍ	11
1.1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST – VYMEZENÍ POJMU Z POHLEDU PSYCHOLOGIE	15
1.2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST – VYMEZENÍ POJMU Z POHLEDU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	17
1.3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST – VYMEZENÍ POJMU Z POHLEDU SOCIOLOGIE	19
1.4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST.....	22
2 VLIV OSOBNOSTI NA KVALITU ŽIVOTA	24
2.1 VLASTNOSTI OSOBNOSTI	25
2.2 LIDSKÉ POTŘEBY VE VZTAHU K DOSAŽENÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI.....	31
2.3 SEBEHODNOCENÍ A SEBEVĚDOMÍ.....	34
3 VĚKOVÁ OBDOBÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA	41
3.1 OBDOBÍ ADOLESCENCE	44
3.2 MLADÁ DOSPĚLOST	45
3.3 STŘEDNÍ DOSPĚLOST	47
3.4 POZDNÍ DOSPĚLOST	49
3.5 STÁŘÍ – SÉNIUM.....	52
II PRAKTICKÁ ČÁST	55
4 DOTAZNÍKOVÝ VÝZKUM A JEHO VYHODNOCENÍ	56
4.1 CÍL VÝZKUMU	56
4.2 METODIKA VÝZKUMU	57
4.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ	59
4.4 VYHODNOCENÍ OTÁZEK	86
4.5 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	88
DISKUSE	90
ZÁVĚR	93
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	95
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	100
SEZNAM OBRÁZKŮ	101
SEZNAM GRAFŮ	102
SEZNAM TABULEK	104

ÚVOD

Být spokojený a šťastný je přání, touha nejednoho z nás. I přes značné rozdíly má většina definic životní spokojenosti, štěstí a subjektivního či psychologického blaha společné, že zdůrazňuje subjektivitu hodnocení – lidé jsou spokojeni a šťastní, pokud se tak cítí nebo pokud o sobě říkají, že se tak cítí.

Důležitý aspekt životní spokojenosti, je spokojenost se zaměstnáním. Jelikož převážnou část života většina z nás stráví v práci – je to mezi 40 – 50 lety a do budoucna se určitě nebude zkracovat profesní část života, je důležité mít nejen práci, ale také být s ní spokojen, aby byla smysluplná, zajímavá, mít možnost pracovat mezi lidmi, komunikovat s druhými lidmi a vytvářet pracovní přátelství a budovat sociální vztahy. Současné pracovní prostředí je velmi hektické až stresující, často trávíme více času sněním o životě, místo abychom ho skutečně žili. Je důležité začlenit do svého života společenské aktivity, venkovní aktivity, fyzické cvičení a taky chvíle klidu, relaxace, abychom se mohli cítit co nejlépe. Regenerace a nabití nových sil nejvíce čerpáme na dovolené, ale i tam cca 1/3 lidí pracuje – alespoň ve formě telefonátů a kontroly mailů.

Mezi zážitky, které nás nejspíše uvedou do pozitivního stavu, patří: dobré vztahy s přáteli, radost z dobrého jídla, radost z dobrého pití, radost ze sexuálního vzrušení, zážitek úspěchu v některé důležité činnosti. Člověk je sociální tvor, proto potřebuje kolem sebe ostatní lidi. Dobré mezilidské vztahy, rodina, kamarádi, přátelé pozitivně ovlivňují psychický vývoj člověka a ovlivňují míru životní spokojenosti.

Poměrně často nás potkávají nepříjemné zážitky, někdy až velmi tíživé situace. Právě ty stimulují náš osobnostní rozvoj. Pokud se nám podaří zvládnout tyto náročné situace, jsme spokojeni sami se sebou, věříme si, jsme sebejistí, pozitivně naladěni. Je důležité poučit se z chyb – „vše zlé je pro něco dobré“.

Cílem diplomové práce je zmapovat životní spokojenost podle věku. Jedná se o celkovou životní spokojenost a také porovnání některých jejích oblastí jako je zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osobě, sexualita, přátelé, známí a příbuzní, bydlení. Téma práce „Životní spokojenost a věk“ jsem si vybrala proto, že pracuji ve zdravotnictví, obor fyzioterapie a jedním z cílů mojí práce je přispět ke zvýšení životní spokojenosti zlepšením zdravotního stavu. Zajímá mě, které faktory mají největší vliv na celkovou životní spokojenost lidí

a zda zdraví, je to nejdůležitější a jaký podíl mají ostatní faktory. Dále porovnání celkové spokojenosti u jednotlivých věkových kategorií – mladší, střední, starší a nad 60 let.

Struktura diplomové práce je v teoretické části členěna do třech kapitol. První část obsahuje vymezení pojmu životní spokojenost, kvalita života a štěstí a pohledu na životní spokojenost z hlediska psychologického, sociálně pedagogického a sociologického. Druhá část je zaměřena jaký vliv na kvalitu života má osobnost, její vrozené a získané vlastnosti a možnosti zvýšení sebevědomí. Třetí část charakterizuje věková období lidského života od adolescence až po stáří. V praktické části jsou zmapovány jednotlivé faktory a oblasti, které významně ovlivňují životní spokojenost. Výzkum se zaměřuje na jednotlivá věková období (18 – 30 let, 31 – 45 let, 46 – 60 let, nad 60 let) a míru spokojenosti s jednotlivými oblastmi života a jejich vlivu na celkovou životní spokojenost. Byl použit kvantitativní výzkum – „Dotazník životní spokojenosti“, výsledky byly zpracovány u 181 respondentů (97 žen, 84 mužů), kteří pochází z hlavního města a okolí. Pro zpracování dotazníku a ověřování hypotéz byla využita analýza dat, korelační koeficient a histogram.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ POJMŮ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST, KVALITA ŽIVOTA A ŠTĚSTÍ

Výzkum kvality života bývá označován za nejvýznamnější, ale také nejkontroverznější téma soudobé sociologie. Na počátku 20. století se pod pojmem „kvalita života“ rozuměla hlavně materiální úroveň společnosti, v 60. letech širší pojetí tohoto pojmu naplnila i nematerialistická dimenze života. V dalším vývoji se výzkum velmi individualizoval a současné pojetí „kvality života“ je zaměřeno na subjektivní vnímání a hodnocení vlastního života.¹ Dlouhodobým výzkumem „osobní pohody“ (subjective well-being = SWB) se zabývá Ed Diener, významný americký psycholog. Pod tímto pojmem rozumí jak racionální, tak emocionální zhodnocení vlastního života.

Mezi složky osobní pohody řadí Diener:

- subjektivní stav duševní pohody, kdy převažují pozitivní emoce (*PA – positive affect*) a poměr negativních emocí je nižší (*NA – negative affect*)
- kognitivní (racionální) zhodnocení životní spokojenosti (*LS – life satisfaction*)
- zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života (*F – flourishing, tj. míra spokojenosti se zdravím, vztahy, se sebou sama, pracovním výkonem*)

Diener se kromě SWB zabývá také termínem „**duševní bohatství člověka**“, které přesahuje pojem osobní pohody a je důležitým předpokladem štěstí, podle něj zahrnuje:

- životní spokojenost a štěstí
- spiritualitu (duchovnost – způsob vnímání, životní praxe, osobní zacházení s tím, co člověka přesahuje)
- pozitivní postoj, kladné emoce, smysluplný život, dobré mezilidské vztahy
- zapojení se do aktivit a pracovních činností
- fyzické a mentální zdraví
- materiální dostatek pro uspokojení našich potřeb
- hodnoty a cíle, které vedou k jejich naplnění²

¹ Hamplová, D., Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích, on line dostupné http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35_580_105Hamplova20.pdf, [citace 2014-02-08]

² Slezáčková, A., Průvodce pozitivní psychologií, 2012, s. 25, 27

Šťastný, úspěšný život a životní spokojenost obsahuje: přirozené sebevědomí, kvalitní vztahy s blízkými lidmi, lásku, tvořivou práci a zábavu, rozvoj vlastního potenciálu, naplňování nejen osobních, ale obecně lidských potřeb – konat dobro, potřebu uznání, čas pro aktivní odpočinek. Kdo má ve svém podvědomí „nainstalován“ negativní pocit neúspěšnosti, situace a různé věci vidí neustále pesimisticky, často trpí pocity méněcennosti, je ohrožen stresem a frustracemi. Výzkumy dokazují, že osmdesát procent všech nemocí a úrazů má základ v psychické nepohodě a v konfliktních vztazích mezi lidmi. Jinak řečeno stav těla je odrazem stavu mysli a nemoc je často projevem neřešených vnitřních problémů.

Úspěšní lidé se snaží vymanit z průměrného života, mají snahu podávat nejlepší výkony ve všem, co dělají. Změny v životě vnímají jako zajímavé šance, náročné a svízelné situace řeší a poučí se z nich pro příště.³ Je mylná představa, že život bez konfliktů a problémů by byl šťastný. Nebyl. Pokud člověk nedojde na určité dno, nemůže dojít k pozitivní změně a trvale dobrý stav radost nepřináší. Dokud budeme pociťovat změnu, budou se vylučovat endorfiny, což jsou látky, které mají v naší mysli na starost příjemné pocity.⁴

Naši dlouhodobou spokojenost může ovlivnit dynamická rovnováha, která je podmíněna neustálým bojem mezi protiklady, ve třech oblastech života:

- vztahy (rovnováha mezi jednotlivými životními rolemi, rovnováha energie, kterou vynakládáme, i rovnováha mezi jejich kvalitou)
- kondice (rovnováha mezi výdejem a příjmem energie, to, jak se o sebe staráme)
- potřeby (rovnováha v dosahování všech důležitých potřeb života)⁵

Celková životní spokojenost těžce nemocných (např. nemocných rakovinou) a zdravých lidí se liší jen nepatrně. Příčina je ve schopnosti lidí aktivně zvládat zátěž pomocí kognitivních strategií (analýza, syntéza, indukce, dedukce...), které člověku pomáhají od potencionální hrozby odklonit pozornost či snížit význam hrozícího rizika.

³ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 92 - 93

⁴ Pacovský, P., Člověk a čas time management IV. Generace, 2000, s. 76

⁵ Pacovský, P., Člověk a čas time management IV. Generace, 2000, s. 147

Štěstí

Pokud by se považovalo **šťěstí** za věc, dalo by se měřit nebo vážit, tak pojem štěstí by bylo jednoduché definovat. Ovšem štěstí je vnímáno jako stav mysli, „subjektivní blaho“, emocionální naladění s pozitivními emocemi. Štěstí je nejen příjemné, ale i výhodné, užitečné, prospěšné a v mnoha směrech působí i blahodárně. Zdraví, dobré mezilidské vztahy, smysluplné aktivity se štěstím úzce souvisí a je prokázáno, je-li úspěšnost v těchto oblastech, pocit štěstí a spokojenosti se zesiluje a pozitivní emoce opět zvyšují pravděpodobnost úspěchu.⁶

Životní energie, elán, charisma, vitalita vytvářejí rozdíl mezi silným a slabým, vítězem a poraženým, mezi šťastným a nešťastným. Životní energie je síla, která z člověka „vyzařuje“, je patrná ve stisku ruky, zabarvení hlasu, v nadšení, se kterým člověk něco dělá. Je-li elánu dostatek, tak převažuje radost a aktivita, v opačném případě způsobuje únavu, netečnost a podlamuje zdraví. V lidském těle rozlišujeme energii fyzickou, duševní a duchovní, vzájemně se prolínají, ovlivňují se:

- fyzická energie je ovlivňována výživou bohatou na vitamíny a minerály, pohybem, odpočinkem, sexuální aktivitou, pohybem v přírodě
- duševní energie je posilována pozitivními mezilidskými vztahy, poznáváním, kulturou, hrou
- duchovní energie je tvořena láskou, důvěrou v lidi, souzněním s přírodou

Objeví-li člověk v sobě tyto prameny energie a efektivně je bude využívat, má velkou naději, že prožije vnitřně bohatý, spokojený a zdravý život.⁷

Během života dospíváme, stárneme a psychicky vyžíváme a tím se obsah některých pojmů v průběhu života mění. To platí i u slova „šťěstí“. Pro *šestnáctileté* je pojem *šťěstí* významně spojen s pojmem *láska*. U *čtyřicetiletých* *šťěstí* znamená spíše *spokojenost*, u *šedesátiletých* pojem *zabezpečenost*, u *osmdesátiletých* nabývá pojem štěstí někdy až *silně abstraktní* význam. Někdy je tím myšlena *touha po smrti*. Vývojově jsme k prožitkům štěstí naprogramováni, abychom zůstali zdraví a funkční po celý život. Ovšem někdy pouze sníme o štěstí, ale neprožíváme jej, nedosáhli jsme pocitu štěstí a to má negativní dopad na kvalitu života.⁸

⁶ Slezáčková, A., Průvodce pozitivní psychologií, 2012, s. 133

⁷ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 96

⁸ Keller, J., Novotný, P., Úvod do filosofie, sociologie a psychologie, 2008, s. 159

Štěstí je silně motivující emoce, všestranně burcující, tzv. „živá voda“. Pocit štěstí vzbuzuje nejspolehlivěji široká a hluboká emoční ukotvenost v sociálních, milostných, tvůrčích, rodinných, milostných, zájmových či profesních vztazích.⁹

Podle průzkumů se ukazuje, že jedním z největších vlivů na pocit štěstí a spokojenosti mají sociální vazby. Mnoho lidí z chudých zemí považuje svůj život za šťastný, na rozdíl od bohatých z bohatých zemí, protože žijí ve funkční komunitě, kde si vzájemně pomáhají. Dalším předpokladem štěstí je pocit toho, že ovládám svůj život. Cíle by se měly stanovovat zajímavé, ale dosažitelné. Věci, situace, které nelze změnit, brát takové jaké jsou, naučit se s nimi žít bez zbytečné zátěže. Podle výsledků studie amerických psychologů, lze pocit štěstí a životní spokojenosti zvýšit tím, že budeme bojovat s naší přirozenou adaptabilitou. I když se nám daří velmi dobře, časem to začneme považovat za přirozené a pocit štěstí z lepšího života se vytratí.¹⁰

Z globálního průzkumu (aspekty z oblasti životního stylu a duševního blahobytu), který v roce 2013 publikovala OSN, zaujímá česká republika 39. místo. Ve vedení jsou skandinávské země (1. Dánsko, 2. Norsko, 3. Švýcarsko, 4. Nizozemsko, 5. Švédsko..., 152. Rwanda, 155. Benin, 156. Togo).¹¹

⁹ Keller, J., Novotný, P., Úvod do filosofie, sociologie a psychologie, 2008, s. 159

¹⁰ <http://www.tabletmedia.cz/cz/penize-nebo-stesti/>, publikováno 14. 11. 2013, [citace 2014-01-10]

¹¹ <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/czech-republic/>, [citace 2014-01-29]

1.1 Životní spokojenost – vymezení pojmu z pohledu psychologie

Téměř každý člověk má touhu, aby žil šťastně a spokojeně, ale představy, co je naplní šťastného života, jsou různé. Pro někoho to je materiální blaho, jiné činí spokojenými pocit osobní moci, další jsou šťastni při obětavé službě a pomoci druhým. Významný americký psychoterapeut C. R. Rogers¹² uvedl, že psychologické pojetí dobrého života může mít empirický základ hlavně v psychoterapeutické praxi, kde lze narazit na hledání životního smyslu. Člověk je schopen žít naplno, když je svobodný a fungující osoba, jež je schopna prožívat své city a nebát se být sám sobě soudcem, být sám sebou. „*Dobrý život je proces, nikoliv stav bytí, je to směr, nikoliv cíl cesty.*“¹³

Důležitá je otevřenost vůči prožívání, umět přiznat si lásku, ale i zlobu, vinu, neúspěch... Snahou je dosáhnout více existencionálního žití – žít plně v každém okamžiku. Pod pojmem „dobrý život“ si lze představit, čím svobodněji bude člověk prožívat svá rozhodnutí, tím účinnější budou i rozhodnutí v jeho jednání. „*Žít dobrý život znamená stát se plně fungující osobností, a to znamená stát se sám sebou.*“¹⁴ Zoufalství vychází z nechuti být sám sebou a ještě horší je, když se člověk rozhodne být jiný, než je.

Základním postojem lidí, kteří v životě něco dokázali, je neustála víra sama v sebe a udržovat si pozitivní přístup k věcem a lidem. Někteří lidé odpadnou již na začátku jen proto, že si myslí, že nemají šanci na úspěch, protože se okolnosti a věci obrátily proti nim. Což znamená, že jejich mentální vyladění není zaměřeno na úspěch a tento postoj, přístup někdy selhání doslova přitahuje. Úspěchu se dosahuje nejprve v mentální rovině. Pokud budeme mít stále o sobě pochybnosti, výsledek tomu bude odpovídající. Pro dosažení toho, co chceme, musíme neustále věřit, mít sebedůvěru.¹⁵

¹² C.R.Rogers (1902 – 1987) byl významným představitelem humanistické psychologie, jejíž směr je zaměřen terapeuticky, poradensky, výchovně. Zajímá se o každodenní činnost lidí, o řešení jejich problémů. Vyzdvihuje jedinečnost každého z nás, na člověka se dívá celostně.

¹³ Nakonečný, M., Psychologie téměř pro každého, 2004 s. 25

¹⁴ Nakonečný, M., Psychologie téměř pro každého, 2004 s. 26 - 27

¹⁵ Carnegie, G., Jak vést úspěšný a plnohodnotný život, 2012, s. 93

Když budeme vidět před očima odměnu, kterou chceme dosáhnout – je jedno jestli je to hmotná věc jako dům, nové auto, peníze nebo nehmotná v podobě satisfakce z dosažení životního snu – budeme motivováni k tvrdé práci, abychom dosáhli vytouženého cíle a sen se tak stal realitou. V životě člověka nic nemůže nahradit úspěch, je stvořen proto, aby vytvářel věci. Skutečného štěstí je nemyslitelné dosáhnout bez nějakého smysluplného cíle.

Helen A. Kellerová¹⁶ kdysi pronesla myšlenku: „*Optimismus je víra, která vede k úspěchům, ničeho se nedá dosáhnout bez naděje*“.¹⁷ Lidé, jež dosahují ve svém životě největších úspěchů, bývají vždy optimističtí a nadějeplní. Je potřeba dokázat přijímat dobré i zlé, tak, jak věci v životě přicházejí. Optimisté mají kreativní síly, což pesimistům chybí. Nic tak nepomůže zvládat potíže, problémy a kopance, které nám přináší život, jako optimistické a radostné vyladění. Optimista, který má stejné dispozice a schopnosti jako pesimista, má daleko více sil. Optimismus působí jako „elixír“ pro povzbuzení mysli a zmírňuje rány, které nám život uštedřil. Je velmi důležité si vypěstovat návyk zaujímat pozitivní a optimistický postoj, kdy věříme, že spíše uspějeme, než ztroskotáme, že věci dopadnou spíše dobře než špatně. Nejprve se věci rodí v naší mysli a teprve poté dojde k jejich realizaci.¹⁸

Podle dlouhodobých studií se celková úroveň životní spokojenosti v průběhu života moc nemění, lidé si celoživotně udržují svojí „laťku“, ale mění se její zdroje. Objem pozitivních emocí (zejména podle míry intenzity) s přibývajícím věkem klesá, ale pokud jsou prožitky menší intenzity, tak pozitivní emoce s věkem naopak narůstají. Osobní pohoda je v mládí charakterizována expresivní podobou a odvíjí se od počtu a intenzity emocionálních prožitků. Dominantou staršího věku je rozumové, globální hodnocení života, velký význam hrají zkušenosti.¹⁹

Z psychologického hlediska je nejdůležitější pro životní spokojenost si udržovat pozitivní ladění, optimismus, mít víru, poučit se z chyb, které nám život přinesl a jež nás posunou dál, mít rád druhé, ale i sám sebe.

¹⁶ H.A.Kellerová (1880 – 1968) byla americká spisovatelka, lektorka. Narodila se zdravá, ale před druhým rokem věku po vážné nemoci přišla o zrak a sluch. I přes svůj handicap dokázala vystudovat univerzitu, uměla mluvit v 5 jazycích. Pomohla založit Americkou nadaci pro nevidomé.

¹⁷ Carnegie, G., Jak vést úspěšný a plnohodnotný život, 2012, s. 98

¹⁸ Carnegie, G., Jak vést úspěšný a plnohodnotný život, 2012, s. 105

¹⁹ Blatný, M. a kolektiv, Psychologie osobnosti, 2010, s. 209

1.2 Životní spokojenost – vymezení pojmu z pohledu sociální pedagogiky

Sociální pedagogika je speciální pedagogická disciplína, transdisciplinární obor, který má velmi úzký vztah k sociologii, psychologii, medicíně, antropologii, právu, ekonomii, politologii. Pojem sociální v sobě zahrnuje tři roviny:

- v nejširším smyslu slova jako společenský, vztahující se ke společnosti jako celku
- v užším smyslu slova značí pojem směr ke zdokonalení životních podmínek lidí
- v nejužším smyslu slova směr kurativní – řešení nepříznivých sociálních situací.²⁰

Sociální pedagogika v současné době klade důraz na předcházení vzniku sociálních problémů, sociálně patologických jevů a směr kurativní je přesouván do oblasti sociální práce.²¹ Součástí prevence je také vhodné využití volného času, který se stává významnou oblastí života i výchovy a to sebou přináší očekávání i rizika. Kvalita života se tak odvíjí od smysluplného využití volného času, který přispívá k celkové životní spokojenosti. Zejména u dětí a mládeže je důležitý obsah a způsob využívání volného času, protože rekreace, zábava, způsob odpočinku mají vliv na studijní, poté pracovní výkony člověka, pozitivně působí na výchovu dětí v rodině i partnerské vztahy.

Volný čas je vyplněn činnostmi, které si můžeme svobodně vybrat, děláme je rádi, dobrovolně, přinášejí nám pocit uspokojení, uvolnění, což je spojeno s utvářením životního stylu. Důležitou funkcí volného času je kompenzace případných neúspěchů a nezdarů v práci, kdy přebytečný vztek „vybijeme“ při zájmové činnosti, která nás baví, co nám jde.²² V rámci volného času se učíme komunikovat s lidmi, začíná to v rodině (čtení knížek, pohádek, hraní deskových her...), poté s vrstevníky, spolužáky, kamarády. U současné generace mládeže hrají prim nové informační a komunikační technologie (počítač, internet, mobilní telefon), které slouží ke vzdělávání a získávání nových poznatků a znalostí, což je pozitivní stránka. Negativně to bohužel působí na malé využití volného času např. sportem, proto má také nemalá část dětské populace problémy s nadváhou.

²⁰ Krebs, V. a kol., Sociální politika, 2007, s. 21

²¹ Hroncová, J., Emmerová, I. a kol., Sociální pedagogika, 2009, s. 10

²² Kraus, B., Sýkora, P., Sociální pedagogika I, 2009, s. 50 - 52

Volný čas má nejen individuální, ale i sociální hodnotu, která ovlivňuje a má dopad na celou společnost. Sociální aspekt ve volném čase je jeden ze základních prvků k podpoře a tvorbě zdravého životního stylu, životní spokojenosti. Šťastní a spokojení lidé jsou zárukou sociální stability rozvoje dané společnosti a bez ohledu na věk i nejúčinnější forma prevence sociálně patologických jevů.²³ Jedním z důvodů pro vhodné pedagogické působení a usměrnění volného času dětí a mládeže je negativní zjištění, že většina dětí tráví volný čas živelně, bez výběru, konkrétního cíle, na ulici, je ponechaná sama sobě, kde hrozí riziko vážného ohrožení.²⁴ Neorganizovaný způsob volného času může způsobit větší úrazovost dětí, experimentování s drogami, čímž ohrožují nejen sebe, ale i ostatní. Z nudy nevědí, co dělat, dochází k překračování zákona – šikana na vrstevníky, krádeže, agresivita na příslušníky jiných etnik, prohlubuje se rasová nesnášenlivost. Vypěstování si určitého celoživotního zájmu, smysluplné a aktivní využití volného času, má již od dětství výrazný preventivní význam, protože zahálka, nicnedělání, nuda jsou často významným faktorem vzniku sociálních deviací.²⁵

Sociální pedagogika je zaměřená na „třetí oblast“ výchovy, která zasahuje do procesu socializace ohrožených, sociálně znevýhodněných skupin dětí, mládeže, ale i dospělých. Pomáhá rodině řešit krizové situace a předcházet vzniku dysfunkčních procesů u dětí a mládeže. Cílem je výchova ke svépomoci, zlepšení společenských podmínek, ve kterých jedinec žije, „probudit“ sociální myšlení i prosociální chování.²⁶

K faktorům životní spokojenosti patří i projevy chování v různých životních situacích. Sociální pedagog se snaží pomoci druhým, dětem, mládeži, dospělým, kteří se dostanou do svízelné situace. Hlavními nástroji jsou vzájemná komunikace, povzbuzení při řešení nelehkých věcí, pomoc při navázání nových kontaktů při změně prostředí (přestěhování z venkova do města či naopak), pomoc v podobě poradenství, vzdělávání a výchově.

²³ Krystoň, M., Podiel primárnych výchovných činiteľov na efektívnom využívaní voľného času žiakov. In: Hroncová, J., Emmerová, I. a kol., Sociálna pedagogika, 2009, s. 77

²⁴ Kratochvílová, E.: Pedagogika voľného času, Bratislava, 2004, s. 222, In: Hroncová, J., Emmerová, I. a kol., Sociálna pedagogika, 2009, s. 78

²⁵ Kraus, B., Sýkora, P., Sociální pedagogika I, 2009, s. 55

²⁶ Hroncová, J., Emmerová, I. a kol., Sociálna pedagogika, 2009, s. 77

1.3 Životní spokojenost – vymezení pojmu z pohledu sociologie

Sociologie se zabývá zkoumáním různých forem společenského života, utvářením sociálních skupin, studiem sociálního chování. Její snahou je zmapovat, jak probíhají procesy sociální reprodukce, jak je společnost schopná udržet svoji kontinuitu a jak se zároveň společnost mění. Hlavním problémem, který se prolíná napříč sociologií je udržet smysl pro řád, míru, lidský obsah života v prudce se měnícím světě hospodářsky, politicky i kulturně.²⁷ Žádná společnost nezaručí faktickou rovnost všem svým členům, vždy byla, je i bude diferencována do vrstev a skupin, z nichž každý má jiný podíl na statcích a službách, výši své prestiže i přístupem k moci. Určité skupiny ovládají zdroje bohatství a moci, čímž stírají větší objem blahobytu, movitý i nemovitý majetek a tato nerovnost se promítá též do vzdělání i lékařské péče.

Pro život je potřeba nejen fyziologických potřeb (vzduch, jídlo, pití, spánek), ekonomických potřeb („bez peněz nejde žít“), ale i sociálních potřeb. Osobní styk s druhými lidmi, možnost s někým hovořit, sdílet poznatky, podělit se s někým o radost, ale i smutek, pečovat o někoho, když je to zapotřebí, být milován patří k nejdůležitějším sociálním potřebám.²⁸

Lidé jsou sociální tvorové, proto tedy mezi klíčové faktory ovlivňující náš blahobyt patří frekvence našeho kontaktu s ostatními a kvalita osobních vztahů. P. Natorp je autorem myšlenky: „*Člověk bude člověkem pouze ve společnosti, člověk jako individuum existuje pouze abstraktně jako atom ve fyzice. Člověk bez společnosti není člověkem*“.²⁹

²⁷ Mucha, I., Sociologie základní texty, 2004, s. 9

²⁸ Křivohlavý, J., Sestra a stres, 2010, s. 82

²⁹ Natorp, P., Sozialpädagogik, In: Hroncová, J., Emmerová, I. a kol., Sociální pedagogika, 2009, s. 15

K životní spokojenosti přispívá velkou měrou socializace jedince. Má hlavní význam jak pro fungování společnosti, tak i pro normální vývoj jejích členů, dochází k předávání osvojených návyků mezi generacemi. Bez socializace by společnost přišla o „kolektivní paměť“. Nikdo by nic nevěděl o nejobyčejnějších věcech, jako jsou základní hygienické návyky, co je a není správné, jaké je vhodné a nevhodné chování, co je podporováno a co zakázáno, co je slušné a naopak neslušné.³⁰ Na příkladu cizince je nejlépe vidět význam socializace, jelikož každá kultura má své hodnoty a normy.

Nepochybně sociální opora, vzájemná důvěra, příslušnost k určité komunitě patří k silným prediktorům životní spokojenosti. Naopak samota je provázána nízkými prožitky pozitivních emocí a malé životní spokojenosti. I zde platí, že kvalita předčí kvantitu. Dle řady výzkumů má na osobní pohodu významný vliv kvalita vztahů, zatímco počet přátel a známých nikoliv.³¹

Významným faktorem, který ovlivňuje životní spokojenost, je práce a zda je v ní člověk spokojen. Už jen správná volba povolání znamená výhru pro život. Stává se, že jedinec s vysokou vrozenou inteligencí má práci, která nevyžaduje takto inteligentního člověka a proto je neúspěšný. Je to stejné, jako kdyby jedinec s malou vrozenou inteligencí zastával post, kde je podmínka úspěchu velká vrozená inteligence. Oba dva budou nespokojení, neúspěšní na poli práce.³² Dospělí lidé tráví značnou část svého času v zaměstnání, proto je důležité pro celkovou spokojenost mít práci – pro uspokojení sociálních kontaktů a být s ní spokojen – pro naplnění pocitu identity, životního smyslu a vlastní seberealizaci. Ztráta zaměstnání, která sebou přináší i negativní ekonomický efekt, se tak podílí nejen na záporném vlivu na pocit osobní pohody, ale i negativně ovlivňuje zdravotní stav lidí.³³

³⁰ Keller, J., Novotný, P., Úvod do filosofie, sociologie a psychologie, 2008, s. 30

³¹ Blatný, M. a kolektiv, Psychologie osobnosti, 2010, s. 206

³² Čapek, N. F., Stručná typologie, 2000, s. 91

³³ Blatný, M. a kolektiv, Psychologie osobnosti, 2010, s. 201

Od konce sedmdesátých let 20. století, podle francouzského sociologa G. Lipovetskeho, nastupuje společnost hyperkonzumu, spotřebitel stále více nakupuje pro potěšení ze života. Konzumní postoj se šíří do celé společnosti – do oblasti trávení volného času, do vztahu k rodině, k volbě školy, k výběru přátel a partnerů, ale i víry, náboženství, politických stran a volebních preferencí.

Většina lidí si životní spokojenost spojuje s pohodlím a s drobnými radostmi. Konzum ponechává lidem dostatek volnosti k vlastnímu rozhodování, přináší jim nefalšované uspokojení a zvyšuje jejich pohodlí. Přesto má nadměrný konzum dvojí záporný důsledek. Jednak narůstá počet lidí, kteří nemají dostatek finančních prostředků na spotřebu a na druhé straně, ti co si mohou konzumu užívat, ale projevuje se u nich nejistota a s ní související psychické potíže. To je důsledkem individualizace konzumu a růstem tlaku na osobní výkon.³⁴

Do naší životní spokojenosti se promítá kvalita životního prostředí, úroveň bydlení, mezilidské vztahy, trávení volného času, vnímání umění a cestování.

³⁴ Keller, J., Novotný, P., Úvod do filosofie, sociologie a psychologie, 2008, s. 79

1.4 Faktory ovlivňující životní spokojenost

Mezi faktory ovlivňující životní spokojenost patří demografické faktory (rodina, partnerství/manželství, pohlaví, věk, vzdělání, zaměstnání), typ osobnosti, sociální kontakty a biologické faktory (zdraví).

V mnoha výzkumech se projevilo, že jedním z klíčových faktorů životní spokojenosti je **rodinný stav**. Ženatí muži a vdané ženy jsou se svým životem spokojenější než lidé rozvedení, svobodní nebo žijící v nesezdaném soužití. Manželství poskytuje praktické i emocionální zázemí, proto také vdané a ženatí netrpí tolik depresemi a psychickými problémy.³⁵ Opora partnera je zejména důležitá při řešení těžkých situací, kdy se potvrzuje rčení: „Ve dvou se to lépe táhne“ a „sdílená bolest, je poloviční bolest“.

Na základě studií zabývajících se vlivem **pohlaví** na životní spokojenost není mezi muži a ženami jednoznačný rozdíl a celkově pohlaví nemá výrazný vliv na životní spokojenost. Ženy jsou sice náchylnější depresím a vykazují vyšší negativní emocionalitu, ale to může být způsobeno rozdílným prožíváním pozitivních i negativních emocí mužů a žen.

Dosavadní výzkumy zřetelnou souvislost mezi **věkem** a spokojeností neprokázaly.³⁶ *Přesto se dá předpokládat, že s rostoucím věkem životní spokojenost klesá, protože se zhoršuje jejich fyzické zdraví, ekonomická situace a hrozí jim vyšší riziko sociální izolace.*³⁷ Z vlastní zkušenosti vím (pracuji jako fyzioterapeut na poliklinice), že pracující důchodci hodnotí kladně svoji životní spokojenost. Patrně je to tím, že jsou na tom dobře po zdravotní stránce – jsou schopni vykonávat svoji práci a i finanční stránka je velmi uspokojivá. Částka za penzi + příjem ze zaměstnání (i když není plný pracovní úvazek) je mnohdy vyšší než v době, kdy měli před odchodem do důchodu.

³⁵ Hamplová, D., Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory, Sociologický ústav České republiky, 2004, dostupné: on line http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/209_1hamp130%20pro%20tisk.pdf, [citace 2014-03-10]

³⁶ Diener a Lucase, 2000, In: Hamplová, D., Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 16

³⁷ Hamplová, D., Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 35

Korelace mezi **vzděláním** a životní spokojeností byly potvrzeny v několika studiích. Vzdělanější lidé mají většinou vyšší příjmy, vyšší prestiž zaměstnání, což zvyšuje životní spokojenost. I v případě ztráty zaměstnání mají vyšší šanci, že si najdou lépe nové pracovní místo.³⁸

Zaměstnání souvisí s životní spokojeností, jelikož práce (zaměstnání) vyplňuje podstatnou část našeho života. Práce poskytuje pocit smysluplnosti, umožňuje vlastní seberealizaci, a navazování sociálních kontaktů.

Vedle vlivu socioekonomických a demografických faktorů na životní spokojenost mají vliv i **osobnostní rysy, způsob prožívání**. Psychologie označuje dva osobnostní rysy s temperamentovým základem:

- extraverte – introverte
- emoční stabilita – labilita, někdy též označovaný za neuroticismus

Extraverti a emočně stabilní lidé jsou spokojenější v životě než introverti a osoby emočně nevyrovnaní. Je to způsobeno odlišným způsobem prožívání v závislosti na temperamentových vlastnostech. U extraverte je dominantní tendence prožívat pozitivní emoce, zatímco podkladem neuroticismu to je negativní afektivita – prožívat negativní emoce. Další poměrně významnou roli ve zdrojích osobní pohody hraje teorie diskrepance (nesoulad) v očekáváních. Spokojenost je dána mírou souladu či neshody mezi očekáváními, potřebami, cíli, aspiracemi, touhami, životními plány a skutečným stavem věcí. Cíle a plány musí být přiměřené našim schopnostem a možnostem, aby byly splnitelné. Příliš velké ambice znamenají velké riziko pro osobní pohodu, vedou k pocitům nespokojenosti. Ovšem ani příliš malé cíle nejsou ideální, ty vedou k pocitům nudy až úzkosti. Důležité k dosažení vytyčeného cíle je vnitřní motivace, osobní přesvědčení.³⁹

Zdá se, že faktor zdraví by měl být největším prediktorem pro celkovou životní spokojenost, ale to by nemocní či handicapovaní lidé museli být stále nespokojeni. Příčina je ve schopnosti lidí aktivně zvládat zátěž pomocí kognitivních strategií (analýza, syntéza, indukce, dedukce...), které člověku pomáhají od potencionální hrozby odklonit pozornost či snížit význam hrozícího rizika.

³⁸ Schieman et al. 2001, In: Hamplová, D., Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 16

³⁹ Blatný, M. a kolektiv, Psychologie osobnosti, 2010, s. 204

2 VLIV OSOBNOSTI NA KVALITU ŽIVOTA

Pojem osobnost se užívá jako charakteristika nebo-li hodnocení daného jedince. Nejhlavnějším znakem je jedinečnost, odlišnost od všech jiných osobností, výlučnost. Osobností se člověk nerodí, tou se stává již ve věku tří let, kdy u něho vzniká vědomí „já“ a „vůle“ (já chci). Rychlý rozvoj osobnosti probíhá především v dětství a každá chyba ve výchově může způsobit škodu na celý život.⁴⁰ Rozvoj osobnosti ovlivňuje řada vzájemně se podmiňujících činitelů:

- **biologické** – dědičnost, genetika, činnost vlastní nervové soustavy, vrozené vlohy, celkový momentální tělesný stav a zdraví...
- **sociální** – výchova, rodina se svými zvyky, žebříčkem životních hodnot, vliv školního prostředí, kluby, zájmová sdružení...
- **vesmírné a přírodní zákonitosti** – atmosférický tlak, magnetismus, léčivé i patogenní zóny...
- **vlastní aktivita jedince** – při pozitivních vnitřních a vnějších podmínkách, je další výrazný činitel života vlastní snažení, chtění. Je to individuální způsob, jak člověk prožívá, vnímá, chápe podněty, které na něj působí, jak motivuje sám sebe, učí se, přizpůsobuje se...⁴¹

Osobnost je charakterizována určitým způsobem prožívání, uvažování a chování, vztahem s prostředím. **Osobnost lze definovat jako komplexní a relativně stabilní systém fungující jako celek, skládá se ze vzájemně propojených psychických a somatických vlastností a jejich reakcí na různé podněty a situace.**⁴²

⁴⁰ Hartl, P., Hartlová, H., Velká psychologický slovník, 2010, s. 373

⁴¹ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 14 - 15

⁴² Vágnerová, M., Psychologie osobnosti, 2010, s. 13

2.1 Vlastnosti osobnosti

Jsou to relativně trvalé charakteristiky jedince, které ovlivňují jeho myšlení, chování, prožívání, dle nich se dá usuzovat, jak se člověk asi zachová v určitých situacích. Mezi nejdůležitější vrozené vlastnosti osobnosti patří temperament, vlohy, dispozice, inteligence a mezi získané se řadí schopnosti, zájmy, charakterové a volní vlastnosti.

Temperament

Temperament je definován jako vrozené vzorce chování a biologických funkcí organismu, určují dynamiku a intenzitu celého prožívání a chování osobnosti. Je spjat s emocemi, prožíváním a reakcí na vzniklé podněty.⁴³ Temperamentové vlastnosti jsou minimálně ovlivnitelné nejen výchovou, ale do značné míry i volní kontrolou – je pro ně typická spontánnost projevů. Například Cloninger⁴⁴ za základní složky osobnosti považuje temperament a charakter, vymezuje však charakter oproti temperamentu jako vědomou reflexi sebe a s ní spojené volní chování.⁴⁵ Ve druhé polovině 80. let 20. století vyvinul teorii osobnosti, jež je označována jako biologická nebo psychobiologická. Temperament se projevuje automaticky, biologické mechanismy, které tvoří jeho podklad, jsou vývojově velmi staré, v mozku jsou lokalizovány převážně do limbického systému a striata. Genetická složka pro temperament je asi 40 – 60%. Charakter je vytvářen záměrně v závislosti na individuálních cílech a hodnotách, je lokalizován do temporálního kortexu a hipocampu. Genetická komponenta pro charakter je 10 – 15%.⁴⁶

⁴³ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 50

⁴⁴ Claude Robert Cloninger (1944) je americký psychiatr a genetik, zabývá se výzkumem genetiky, neurobiologie, rozvojem osobnosti a poruchami osobnosti.

⁴⁵ Blatný, M. a kolektiv, Psychologie osobnosti, 2010, s. 24

⁴⁶ <http://telemedicina.med.muni.cz/psychiatrie-pro-zubni-lekarstvi/index.php?pg=vybrane-kapitoly-psychiatrie-pro-zubni-lekarstvi--poruchy-osobnosti--etiopatogeneze>, [citace 2014-01-24]

Schopnosti

Schopnosti vznikají a vyvíjejí se na základě vrozených vloh a to učením, životní zkušeností nebo-li se rozvíjejí tzv. přirozené (prvotní) schopnosti. Lidé se liší stupněm dokonalosti ve vykonávání různých typů či povahy činností. To jsou tzv. speciální schopnosti – nadání (talent), genialita. Nadáním se rozumí schopnosti, které člověk realizuje na kvalitativně vyšší úrovni než srovnatelná širší populace. Genialita je spojení mimořádného nadání s mimořádně příznivými podmínkami – další osobnostní kvality, motivace, tvořivost.⁴⁷

Schopnosti jsou předpokladem pro úspěšné vykonávání určité činnosti, podle nich se rozlišuje kvalita, rychlost a snadnost osvojení. K životní spokojenosti má předpoklady se dopracovat jedinec, který je schopen rychle, kvalitně a snadněji si osvojit dovednosti a vědomosti. Pokud nemáme geneticky dané některé vlohy, právě schopnosti mají za úkol kompenzovat tyto nedostatky. Schopný, kreativní člověk je velkou devízou, protože díky svým schopnostem zvládne řešit třeba i zpočátku neřešitelné situace, umí si poradit.

V současné společnosti jsou klíčové schopnosti zárukou větší flexibility v pracovní síle, větší schopnost přizpůsobení se neustálým změnám, větší produktivě práce, konkurenceschopnosti a přispívají k motivaci a spokojenosti pracovníků (i zaměstnavatelů).

Klíčové schopnosti by měli získávat:

- *mladí lidé na konci povinného vzdělání a přípravy, aby byli připraveni na dospělost, zejména na pracovní život, a vytvořili si základ pro další vzdělávání;*
- *dospělí lidé v průběhu svého života prostřednictvím procesu rozvoje a aktualizace dovedností.*⁴⁸

⁴⁷ Mikšík, O., Psychologická charakteristika osobnosti, 2007, s. 130

⁴⁸http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_cs.htm, aktualizace 3. 3. 2011, [cit. 2014-03-10]

Vlohy

Vlohy jsou dědičně získané anatomicko – fyziologické zvláštnosti člověka, jsou základem pro schopnosti a dovednosti. Vlohy jsou jistý rámec možností, které určují, kam až se mohou přirozeně rozvíjet různé schopnosti. Nakořik a jak člověk svých vloh využije, závisí na vnějších podmínkách. Na nejobecnější úrovni lze rozdělit vlohy do čtyř základních skupin:

1. vlohy pro abstrakci, symbolizaci
2. vlohy senzorické
3. vlohy motorické
4. vlohy pro sociální podněty a obsahy

Hranice dané vlohami jsou u většiny osob širší, než jsou realizované a naplněné schopnosti. Kombinace vloh předem neznamená, jaké schopnosti se na jejich základě vytvoří. Ke specializaci dochází obsahem podnětů, stimulací z prostředí a příležitostí se setkat s určitými předměty. Běžný jev je, že vlohy nejsou dostatečně využívány.⁴⁹

Dispozice

Dispozice jsou od narození stále přítomny u člověka a projevují se v různé míře podle okolností. Například rodinná dispozice k určitému onemocnění, nebo k určité specifické aktivitě (dlouhé prsty umožňují snazší hru na hudební nástroj). Pro rozvoj dispozic jsou rozhodující vnější podmínky.

Intelligence

Intelligence je charakterizována jako obecné nadání, celková rozumová vyspělost, mentální úroveň, schopnost účinně využívat minulé zkušenosti v nově vzniklých situacích. Vzděláváním se intelligence dále rozvíjí a kultivuje, a aby se mohla plně rozvinout, záleží na vytrvalosti, cílevědomosti a dalších vlastnostech. Kromě rozumové intelligence je důležitá pro úspěch v životě i emoční (personální) intelligence. Je to schopnost rozumět svým citům, schopnost empatie a ve svých myšlenkách, jednáních a činech se jí řídit. Vědecké výzkumy dokládají, že lépe je své city nepotlačovat, ale patřičně usměrňovat.

⁴⁹ Mikšík, O., Psychologická charakteristika osobnosti, 2007, s. 129

Emoce výrazně ovlivňují způsob, jak člověk řeší problémy.⁵⁰ Emocionální inteligence v sobě zahrnuje pět základních schopností, které by měly být předmětem „lidského vzdělávání“ v kontaktu se sebou a s druhými lidmi. Již od dětství je třeba rozvíjet :

- sebevědomí – uvědomování si sebe sama, porozumění a orientace ve svém vlastním životě, což je základem pro
- organizaci vlastního života – ovládání svých nálad a pocitů tak, aby nepřevažovaly obavy, strach, negativní pocity až stres
- motivování sebe sama k řešení úkolů, nenechat se odradit neúspěchy, využívat dostatečně potřebnou píli a flexibilitu
- empatii – vcítění se do prožitků druhých lidí, smysl pro jejich psychický život, sounáležitost s jejich utrpením, schopnost vžít se do „kůže“ i těch, kteří nám nejsou moc sympatičtí
- angažovaný kontakt s druhými lidmi – sklon nestát stranou, ale naopak účastnit se společných aktivit, pociťovat radost a potřebu ze soužití s druhými.⁵¹

Důležitým aspektem empatie je akceptace vnitřního světa druhého člověka, jako bychom jím byli, a zároveň jej odlišit od vlastních pocitů, zvládnout přejít od vnitřního světa druhé osoby zpět k sobě.⁵²

S. Brockert a G. Braunová charakterizují rozdíly mezi tradičním IQ (rozumová inteligence) a EQ (emoční inteligence).⁵³

⁵⁰ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 51

⁵¹ Mikšík, O., Psychologická charakteristika osobnosti, 2007, s. 146

⁵² Nykl, L., Carl Ransom Rogers a jeho teorie, Přístup zaměřený na člověka, 2012, s. 35

⁵³ Příloha I

Zájmy

Zájem je trvalejší úsilí člověka, zabývat se určitou činností, předmětem, s výrazným emočním doprovodem. Podněcuje paměť, vůli, myšlení, psychické procesy. Zájmy naznačují více o osobnosti a životní dráze jedince.⁵⁴ Rozvoj jednotlivých zájmů je třeba pěstovat již od dětství. Děti potřebují mít kolem sebe podnětné prostředí a samo si potom vybere, co ho nejvíce těší, zajímá, čemu se chce věnovat. Zájmy a záliby mají člověku poskytovat radost, uspokojení, aktivní odpočinek. Během života by měly plnit funkci rozptýlení, odpočinku, načerpání nových sil, celkově přispívají k harmonickému vývoji osobnosti od dětství až po důchodový věk.⁵⁵ Zájmy povzbuzují k činnosti, důležitou roli hrají při výběru povolání, trávení volného času, vytváření interpersonálních vztahů, utváření a prohlubování kulturních potřeb. Aktivní vztah k objektu poznávání, zájem o proniknutí do dosud neprobádaných skutečností, vytváří potřebu vědění a tento vztah i potřeba vědění jsou takto neustále zesilovány, prohlubovány, usměrňovány. Za základní komponenty motivační konstrukce osobnosti lze nazvat soustavu jejích potřeb a zájmů.⁵⁶

⁵⁴ Hartl, P., Hartlová, H., Velká psychologický slovník, 2010, s. 684

⁵⁵ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 52

⁵⁶ Mikšík, O., Psychologická charakteristika osobnosti, 2007, s. 116

Charakter

Charakter je vyjádřen psychickými vlastnostmi osobnosti, které se projevují navenek v mravní stránce jejího chování a jednání, jedná se o mravní profil jedince. Ve vnitřním prožívání se charakter odráží ve svědomí, navenek se projevuje chováním. Charakter člověka se nejvíce prověří v zátěžových situacích („v nouzi poznáš přítele“) nebo při dlouhodobější spolupráci.⁵⁷ Charakter vyjadřuje něco relativně stálého a zároveň zvláštního, význačného, osobitého. Není to jen ve spojení s člověkem, ale i s jinými objekty hodnocení jako je charakter krajiny, určité opatření, věci. Pojem charakter a role spolu vyjadřují vztah obsahu a formy, což znamená, že v každé roli (např. otce) se projevuje charakter daného jedince a okolí tak může očekávat podle role jeho chování v určité situaci. Obecně lze říci, že v sociálních interakcích se charakter nejen utváří, ale i projevuje.⁵⁸ Myšlenky a názory, které vstřebáváme od útlého věku, kdy je naše mysl velmi tvárná, přizpůsobivá, se zapíší do naší osobnosti na celý život, ať už jsou to vjemy dobré nebo zlé. Do dvanácti až čtrnácti let věku dítěte je potřeba vštípit dětem své ideály a etické zásady, aby byla šance, že se jimi budou řídit po celý život. Formování dětského charakteru se tím dá ovlivnit velmi silně, čímž se může minimalizovat budoucnost našich dětí „na šikmé ploše“.⁵⁹

Volní vlastnosti

Jsou to vlastnosti, které záměrně, cílevědomě směřují k dosažení vytyčeného cíle. Je to vlastní pouze člověku, je to navenek projevovaná aktivní složka *jáství* (uvědomění si sebe samého)⁶⁰. Síla vůle napomáhá rovnováze rozumu a citu. Výchova má největší vliv na formování volních vlastností. Pokud je vytrénovaná vůle jedinou silnou stránkou osobnosti, pak celý život je podřízen vnějšímu úspěchu a to může mít i destruktivní vliv na svého jedince. Mezi volní vlastnosti patří vytrvalost, cílevědomost, sebeovládání, samostatnost, rozhodnost, iniciativnost... Pokud není dostatek vůle, tak každá z těchto vlastností má i svůj protipól.⁶¹

⁵⁷ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 52

⁵⁸ Nakonečný, M., Psychologie téměř pro každého, 2004, s. 244

⁵⁹ Nadace Napoleona Hilla, Cesta k úspěchu podle Napoleona Hilla, 2013, s. 88

⁶⁰ Hartl, P., Hartlová, H., Velká psychologický slovník, 2010, s. 667

⁶¹ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 52

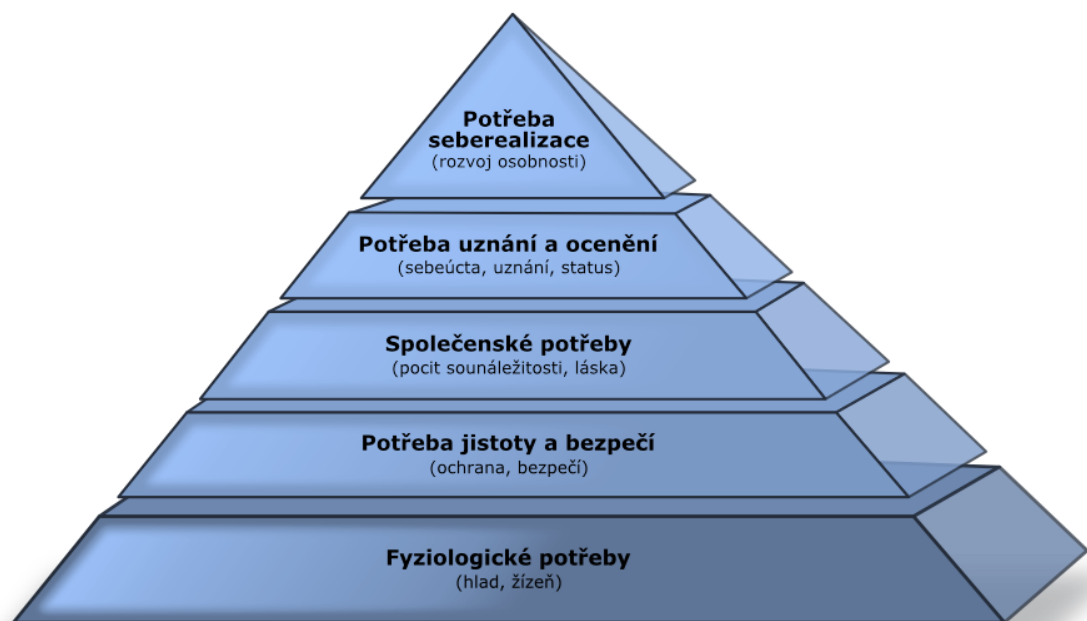
2.2 Lidské potřeby ve vztahu k dosažení životní spokojenosti

Lidé se od sebe liší tím, jak vnímají, jak si pamatují, jaké mají zájmy a potřeby a jak reagují na určité věci. Temperament určuje dynamiku celého chování a prožívání jedince. Lidé se chovají různě ve stejných situacích, někdo se rychle rozčílí, vzruší, druhý zůstane klidný, pasivní. Potřeba je vlastnost organismu, jejímž hlavním znakem je nedostatek nebo přebytek něčeho. Vybízí k vyhledávání podmínek nezbytných k životu nebo naopak k vyhýbání se podmínkám, které nejsou příznivé pro život.⁶²

Růst a zráním má člověk po celý život, během biodromálního vývoje. Potřeby nutí jedince vykonávat takové činnosti, které dosáhnou jejího uspokojení. Potřeba aktivizuje do té doby, dokud není uspokojena. Různorodost a množství potřeb závisí na úrovni vývoje člověka, na materiálních a kulturních podmínkách jeho života.⁶³ Charakteristickým znakem potřeb je dynamika, která je ovlivněna vnitřními a vnějšími okolnostmi.

Dělení potřeb podle amerického humanistického psychologa A. Maslowa:⁶⁴

Obrázek č. 1



⁶² Rozsypalová, M., Čechová, V., Mellanová, A., Psychologie a pedagogika I, 2003, s. 43

⁶³ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 61

⁶⁴ Říčan, P., Cesta životem, 1989, s. 52

Uspokojování základních fyziologických potřeb (hlad, kyslík, žízeň, spánek, odpočinek) zajišťuje přežití organismu a musí být uspokojovány pravidelně. Pokud se člověk cítí v bezpečí a zajištěn, aktualizuje se potřeba lásky, někam patřit, být milován. Je-li naplněna, vzroste potřeba člověka o pocit vlastního sebevědomí a sebeúcty, stejně důležitý je respekt a uznání blízkých osob. Vrchol pyramidy tvoří nejvyšší tzv. meta-potřeby, jako je seberealizace, kterou má vyvinutou asi desetina osob, jež má smysl pro spravedlnost, pravdu a dokonalost. Seberealizace je pro jedince vrcholem uspokojení a povznesením nad běžné starosti života a přispívá k celkové životní spokojenosti. Začátek seberealizace je v mládí a rozvíjí se během dalšího vývoje jedince, jde o celoživotní záležitost.⁶⁵

Jednou z nejdůležitějších integrovaných potřeb je potřeba sociálního kontaktu, realizace snahy o sociální prestiž. V důsledku neuspokojení této potřeby vede většinou k preferenci náhradní potřeby, např. snaha získat materiální statky, někdy i asociální činností. Lidé, kteří mají ve svém rejstříku nějakou protispolečenskou činnost, postrádají humanistické a lidské hodnoty, pozitivní postoje k jiným lidem.⁶⁶

Životní styl velmi souvisí s hodnotovými orientacemi a motivací člověka. Optimální je vyváženost hodnot („být“) a potřeb („mít“). Nelze si koupit lásku, přátelství, zdraví, štěstí, tvořivou práci, to jsou hodnoty, které tvoří životní spokojenost. Lze je ale získat jako odměnu za péči a čas, který jsme jim věnovali.

Uspokojování jednotlivých potřeb se uskutečňuje v určité hierarchii – co je pro člověka důležité, přitažlivé a co je naléhavé. Pokud člověk nemá možnost duševně se rozvíjet, postupně ztrácí smysl života. Naplnění materiálními hodnotami – blahobyť, neznamena vždy životní spokojenost. Někdy je tak skryta vnitřní prázdnota, osamělost a úzkost.⁶⁷

⁶⁵ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 62

⁶⁶ Janoušek, J. a kolektiv, Sociální psychologie, 1988, s. 79

⁶⁷ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, 1998, s. 64

Tzv. zelené vdovy by o tom mohly vyprávět. Jedná se o ženy v domácnosti, které trápí nuda z blahobytu, mají téměř vše, na co si vzpomenou – po stránce materiální a přesto k životní spokojenosti mají velmi daleko. Bydlí v domku v satelitech, v zeleni, ale mimo město. Jsou mladé, bohaté a vdané, ale život je nebaví. Objevuje se u nich totální krize identity a životního stylu. Dříve byly zvyklé na městský život, většina z nich chodila do práce, byly pořád v kontaktu se světem. Najednou žijí ve venkovském prostředí, ale postrádají venkovské kořeny a návyky, stávají se z nich vyhnankyně. Nový životní styl se musí člověk naučit a chvíli to trvá. Je potřeba si utřídit priority. Pokud bydlí žena v domku se zahradou, může se věnovat zahradním zálibám – radost z vlastně vypěstované mrkve nebo různých bylinek mohou být náplastí na život mimo společenský ruch města.

2.3 Sebehodnocení a sebevědomí

Sebehodnocení (vztah k sobě) je poznání a hodnocení sebe sama, svých schopností, zkušeností, vytrvalosti, svého zdravotního stavu a svých psychických předpokladů. Je zdrojem dobrého vztahu k lidem i k vykonávání činností. Ve výchově i sebevýchově je důležité se zaměřit na formování zdravého, přiměřeného sebehodnocení, což někdy působí obtíže a dochází buď k **podceňování sebe sama** – člověk se nesnaží dosáhnout vyššího vzdělání, nesnaží se zvýšit kvalifikaci či ucházet se o náročnější povolání, nevytyčuje si vyšší cíle. Naopak člověk, který se **přeceňuje** – si klade neúměrně vysoké cíle, které jsou nesplnitelné a opakovaně ho tak provází mnoho neúspěchů a zklamání.⁶⁸

Základy sebehodnotících kritérií jsou položeny již v prenatálním období, už i nenarozené dítě vnímá a cítí, formuje se jeho sebepojetí vůči sobě samotnému. Hlavním zdrojem je matka, která přenáší na plod jak kladné, tak ale i záporné emoce. Úzkost či nejistota spojená s mateřstvím může zanechat hluboké jizvy, naopak pozitivní emoce – těšení se na dítě a pocit jistoty může být příčinou zdravého psychického vývoje dítěte. Dítě v prvním roce života teprve objevuje sama sebe, například dříve pozná hlas své matky než svůj vlastní. Už ve třetím roce života je uvědomování si vlastního „já“ velmi výrazné.⁶⁹ Sebehodnotící kritéria jsou dílem rodičů, významnými osobami v rámci rodiny či osobami, jež zastávají výchovné a rodičovské funkce již od dětství. Podle řady vývojových studií patří rodičovská opora až do rané adolescence k nejsilnějším prediktorům sebehodnocení (Coopersmith, 1967, Harter, 1996, Rosenberg, 1979).

Postupně s vývojem jedince, se začíná více uplatňovat vliv vrstevníků na hodnocení vlastní osoby, ale rodičovská opora je stále významná. Ta se zmenšuje až v dospělosti a souvisí to s příchodem do zaměstnání a založením vlastní rodiny. U dospělých na sebehodnocení mají výrazný vliv spolupracovníci, osoby z referenčních skupin a poté významné osoby z rodiny (rodiče a partner), důvěrní přátelé a vlastní děti.⁷⁰

⁶⁸ Rozsypalová, M., Čechová, V., Mellanová, A., Psychologie a pedagogika I, 2003, s. 63

⁶⁹ Kohoutek, R. a kolektiv, Základy sociální psychologie, 1998, s. 126

⁷⁰ Blatný, M., Plháková, A., Temperament, inteligence, sebepojetí, 2003, s. 116

Jedním z nejdůležitějších hledisek sebehodnocení je jeho pozitivita či negativita. I na nepříjemné situaci se snažíme najít něco dobrého (alespoň poučení pro příště), soustředíme se na naše silné stránky, na to, co se nám podařilo. Úspěch potěší, ale nesmíme “usnout“, jinak začneme stagnovat. Neúspěch bolí, ale může být odrazem k novým řešením, cílům. Oba póly mají stejnou cenu, proto místo trápení, výčitek a obviňování, je důležité co nejrychleji vyvodit poučení a aktivně se zapojit do změny a jít za úspěchem. Aby se pozitivní myšlení projevilo kladnými emocemi, je potřeba:

- zastavit situaci, kdy by se rozběhlo negativní hodnocení
- přemýšlet pozitivně
- ověřit pozitivní emocionální odezvu

Pokud pozitivně sníme i přemýšlíme, do naší mysli nemohou vniknout negativní myšlenky, a tím žijeme „zdravěji“.⁷¹

Individuální rozdíly v sebehodnocení mají dopad na chování jedince v různých oblastech jako je soutěžení, kauzální atribuce, výkon a jsou spojovány s pocitem spokojenosti a duševního zdraví jedince. Porucha sebehodnocení se projevuje buď sebpřeceněním, nebo sebepodceněním.⁷²

Vznikem teorie **komplexu méněcennosti** se zabývala individuální psychologie v čele s Alfrédem Adlerem, jež pocit méněcennosti považoval za důsledek vrozené nebo získané tělesné vady, orgánové nedostačivosti. Jedinec může na pocity méněcennosti rezignovat nebo je může aktivně kompenzovat. Pocit méněcennosti založené na méněcennosti orgánů vzniká teprve „zapadnutím“ biologického faktu do sociálního kontextu. Lidé se sníženým sebehodnocením mají komplexy méněcennosti, pocit snížené vlastní hodnoty, nízká sebeúcta, nízké sebevědomí a tento stav velmi ovlivňuje hmotná zabezpečení, ekonomická pozice, národní tradice, cítění, třídní a rasová příslušnost. Tento negativní stav záporně ovlivňuje celou osobnost, má vliv na společenskou přizpůsobivost, rozumovou a pracovní výkonnost, citový život, vývoj povahových vlastností a motoriku.⁷³

⁷¹ Pacovský, P., Člověk a čas time management IV. Generace, s. 135, 142,146

⁷² Blatný, M., Plhánková, A., Temperament, inteligence, sebepojetí, 2003, s. 119

⁷³ Kohoutek, R. a kolektiv, Základy sociální psychologie, 1998, s. 130

Kořeny pocitů méněcennosti nejsou jen **objektivní defekty** v osobnosti člověka, např. tělesné vady, vada řeči, sexuální impotence, disharmonický rozvoj osobnosti, nižší inteligence, ale **postoj člověka k defektu**. Komplex méněcennosti vždy značí narušení rovnováhy osobnosti. Postižený jedinec se snaží o kompenzaci přiměřenou formou nebo nepřiměřenou, která je často společensky nežádoucí. Mezi negativní projevy patří rezignace, všechny způsoby racionalizace (sebeospravedlňování), denní snění, podvádění, patologické lhářství, snaha vyniknout v čemkoliv – i v krádežích. Najít pomoc zakomplexovaným lidem je někdy velmi složité, hodně pro ně znamená – vhodné pracovní zařazení, vyrovnaný rodinný život, úspěchy na poli koníčků a zájmů, ohodnocení (pochválení) dobrého výkonu osobami, které mají u postiženého autoritu, respekt.

Zvýšené sebehodnocení tzv. „narcistické“ znamená, že je člověk zamilován do sebe sama a není schopen vidět hodnotu v něčem jiném. Těmto lidem hodně času zabírá starost o vlastní vzhled, osobní věci, oděv a životní styl. Rádi hovoří jen o sobě, vlastních zkušenostech, zážitcích a bývají to lidé ješitní, koketní. Mají sklon přehlížet i názory jiných lidí, přitom však kladné hodnocení ze strany druhých lidí, rádi slyší. Sebeláska často bývá způsobena rodiči, kteří nadměrně posilují sebedůvědu dítěte, nebo sami trpí velikášstvím a potomek se s nimi identifikuje.

Dalším typem zvýšeného sebehodnocení je tzv. „démonické“, které je charakteristické představou nadosobní moci, jde o určitý druh „šílenství“. Tito jedinci jsou velmi sobečtí, jejich hlavním cílem je ovládat druhé, manipulovat s lidmi.

Nekritické sebehodnocení je důsledkem nedostatku životních zkušeností, představitosti a soudnosti v oblasti objektivních hodnot. Vyskytuje se u lidí se sklonem k mentorování, kdy je člověk přesvědčen o vlastní bezchybnosti, neomylnosti a právu kárat druhé, o svých neobyčejných morálních hodnotách a takto posuzuje i druhé lidi. Jedním z hlavních rysů lidí se zvýšeným sebehodnocením jsou ascendentní tendence – snaha mít moc, převahu, vládnout, potřeba vést ostatní, ovládat je. Tito lidé si nepřipouštějí omyly, nemají potřebu nových informací, nejspřávnější jsou pouze jejich nápady a lpějí na nich.⁷⁴

⁷⁴ Kohoutek, R. a kolektiv, Základy sociální psychologie, 1998, s. 135

Sebevědomí je důležitá složka osobnosti, která určuje, jak si člověk uvědomuje své možnosti, schopnosti obstat v životních situacích i svoje rezervy. Člověk si musí věřit, že je schopný obstat v životních situacích, mít se rád a vážit si sám sebe. Úroveň sebevědomí ovlivňuje všechny oblasti života: partnerské vztahy, práci, studium, trávení volného času, zdraví, komunikaci (umění říkat „ano“, i „ne“). Sebevědomí je alfou omegou našeho životního štěstí. Pokud si zdravě důvěřujeme, můžeme prožívat vyrovnaný partnerský vztah a nebýt emočně závislé. Umíme si říci o vyšší pozici, více peněz a také se staráme o své tělo.⁷⁵ Každému člověku je přirozená sebedůvěra, která mu pomáhá zvládat nástrahy života. Zpočátku sebevědomí formuje zejména rodina, posléze přátelé, lidé z blízkého i vzdáleného okolí. Pokud si člověk uvědomuje, kým je, pak zvládne pojmenovat své emoce, potřeby, prožitky a umí vyhledávat **cesty vedoucí ke spokojenosti**. Sebevědomí určuje, nakolik a jakým způsobem je člověk schopen objektivně zhodnotit své silné a slabé stránky a vše dohromady zkombinovat a **využít v běžném životě**, k dosažení vytyčených cílů. Celková problematika **sebevědomí** je komplexem dílčích postojů v kontextu vnitřního života i v otázkách socializace a všeho souvisejícího.⁷⁶

Abychom dosáhli opravdových úspěchů, je důležité věřit sami sobě, naše síla je ukryta v našem nitru. Víra v naše vlastní schopnosti a dovednosti může přimět ostatní, aby nám důvěřovali a uvěřili v náš potenciál. Základem pro „utužení“ zdravého sebevědomí je:

- vážit si sám sebe, být na sebe náročný – být sám sobě tím nejnáročnějším nadřazeným
- nelitovat se, neužírat se úspěchy druhých lidí
- nepodceňovat se, důvěřovat si
- sledovat své vlastní cíle, smýšlet o sobě pozitivně, tvrdě pracovat ve svůj prospěch
- náš rozvoj, který přinese zisk i ostatním – neupírat jim jej.⁷⁷

⁷⁵ [http:// www.sebevedomi.psychoweb.cz](http://www.sebevedomi.psychoweb.cz), [citace 2014-02-15]

⁷⁶ <http://www.spektrumzdravi.cz/jak-zvysit-sebevedomi>, [citace 2014-02-15]

⁷⁷ Nadace Napoleona Hilla, Cesta k úspěchu podle Napoleona Hilla, 2013, s. 31, 32

Sebevědomí se projevuje v celém spektru našeho života. Je tvořeno tím, jak se vnímáme, co si o sobě myslíme a hodnotíme ve vztahu ke konkrétní situaci, činnosti a lidem. Sebevědomí má stránku emocionální (nálady, emoce, pocity) a kognitivní (představy, hodnocení, myšlenky). Sebevědomí rozdělujeme na:

- **Slabé** – jedinec o sobě pochybuje v běžných každodenních situacích. V jeho myšlení převažují negativní stránky, problémy vyvolávají i malé změny v životě, které nedokáže řešit a ty mohou být příčinou stresu.
- **Střední** – člověk o sobě pochybuje na podkladě stresujících událostí pro většinu lidí (rozchod, náročný projekt v práci, velká odpovědnost...), nikoliv na základě široké škály běžných každodenních situací. V „normálním“ stavu si jedinec uvědomuje své kladné vlastnosti i pozitivní stránky. Po určitém čase je schopen se vyrovnat se složitými životními změnami.
- **Velké** – jedinec o sobě téměř nepochybuje, pokud ano, tak jen v extrémně obtížných situacích a to bez velkého stresu. Člověk věří ve své schopnosti a pozitivní stránky, problémy bere jako příležitost, které jej posunou dál, poučí se z nich, dobře se přizpůsobuje změnám.⁷⁸
- **Nadměrné, přehnané** – jde o neopodstatněnou víru v intuitivní logické uvažování, odhady a kognitivní schopnosti, tito jedinci přeceňují své schopnosti. Myslí si, že jsou chytřejší, schopnější a mají lepší informace, než je ve skutečnosti pravda.⁷⁹

Při hodnocení vlastní důležitosti proto nesmíme zabřednout do nadutého egoismu, nepodléhat sebechvále. Při hodnocení vlastních schopností, našeho potenciálu je důležité zachovat chladnou hlavu.⁸⁰

⁷⁸ <http://www.eftpsychologie.cz/clanky/sebevedomi/>[citace 2014-02-20]

⁷⁹ <http://www.investicniweb.cz/univerzita/investovani/2009/12/9/nadmerne-sebevedomi-aneb-zabijak-investoru>, [citace 2014-02-10]

⁸⁰ Nadace Napoleona Hilla, Cesta k úspěchu podle Napoleona Hilla, 2013, s. 31

Z historie uvedu jen pár příkladů, kdy zdravé sebevědomí, víra v sebe sama dopomohla „obyčejným“ lidem stát se úspěšným, bohatým, splnit si své životní přání. Abraham Lincoln se narodil v dřevěném srubu a dotáhl to až do Bílého domu (ve funkci prezidenta USA byl v letech 1861 – 1865), Napoleon se narodil jako chudý Korsičan a podmanil si půlku Evropy. Henry Ford dokázal v životě víc, než kdokoli jiný, protože si věřil. John D. Rockefeller⁸¹ začínal jako chudý knihkupec a díky dostatku sebedůvěry se z něj stal nejbohatší muž.

Richard Branson⁸² je velmi úspěšný, bohatý muž a na vlastní kůži poznal, že pokud chce v životě něčeho dosáhnout, není to bez námahy. Musíme věřit sobě i druhým, stanovit si cíl, mít pozitivní přístup k životu, vzájemně si pomáhat. Ničeho nelitovat, pokud se něco nepovede, jsou to další zkušenosti, které nás obohatí. Zbytečně se neohlížet zpátky, minulost nelze změnit, ale pouze se z ní poučit.⁸³ Za úspěšného lze považovat člověka, kterému se podařilo zajistit své fyzické i duchovní potřeby, aniž by pošlapal práva svých bližních. Žádný jedinec nedosáhne plné spokojenosti při dosažení svých cílů. Ukáže se, že existuje ještě něco, po čem člověk marně touží. Pokud by se přesto našel člověk, který dosáhl absolutní spokojenosti, přestal by se rozvíjet, jelikož by neměl o co usilovat, a tím by se spokojenost rozplynula. Dvěma nejsilnějšími impulsy, které zvyšují lidskou aktivitu, je sexuální pud a touha po moci a materiálním obohacení.⁸⁴

⁸¹ John Davison Rockefeller (1839 – 1937) - americký průmyslník, založil firmu Standard Oil company a postupně se stal nejbohatším člověkem na světě a prvním americkým miliardářem.

⁸² **Richard Ch. N. Branson** (18. 7 1950) – je britský podnikatel, miliardář, zakladatel a majitel obchodní značky Virgin. První podnikatelský úspěch měl již v patnácti letech, kdy začal vydávat časopis *Student*. Založil nahrávací firmu *Virgin Records*, obchodoval s hudebními deskami. Mezi další jeho společnosti patří např. letecká společnost *Virgin Atlantic Airways*, věnuje se též vesmírné turistice, jeho firma *Virgin Galactic* plánuje komerční lety do vesmíru. V roce 2004 založil *Virgin Unite*, jejíž účelem je pomáhat více lidem, kteří jsou ve vážných sociálních problémech

⁸³ Branson R., *Screw it, let's do it*, 2006, s. 37

⁸⁴ Nadace Napoleona Hilla, *Cesta k úspěchu podle Napoleona Hilla*, 2013, s. 166

Nikdy nebudeme dlouhodobě úspěšní, pokud jediným cílem bude zisk a snaha vydělat jen peníze. Ty jsou významné, ale podstata je v tom, že peníze jsou pouze prostředek, abychom mohli konat, ne cíl sám o sobě. Na cestě za úspěchem, životní spokojeností je na předních místech rodina, přátelé, vzájemná pomoc, nikdy se nevzdávat, být zdvořilý, mít odvahu, zdolávat výzvy, udělat něco prospěšného pro ostatní.⁸⁵

O smysluplnosti života rozhodují čtyři základní druhy potřeb smyslu, se kterými se setkáváme při každodenních činnostech: potřeba smysluplných životních cílů, potřeba pozitivního sebehodnocení, potřeba kladných hodnot – proč žít, potřeba vlastní výkonnosti a vytyčených cílů. Jasný cíl dává program do další fáze života, ať je to krátkodobá či dlouhodobá perspektiva. V životě může jedinec sledovat několik cílů – v práci, v rodině, ve společenském životě. Když jeden cíl člověk ztratí (člověk ztratí zaměstnání či odejde do důchodu), další cíl může převzít dominantní úlohu a opět najít smysl života a životní spokojenost.⁸⁶

⁸⁵ Branson R., Screw it, let's do it, 2006, s. 24

⁸⁶ Křivohlavý, J., Pozitivní psychologie, 2004, s. 87

3 VĚKOVÁ OBDOBÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA

Každý člověk má svůj jedinečný životní příběh, který je ovlivněn různými okolnostmi, vlivy a to dělá z člověka neopakovatelnou a jedinečnou bytost. Existují však obecné zákonitosti vývoje, charakteristické změny, kterými jedinec prochází v určitém životním období. Vývoj ovlivňují **vnitřní a zevní vlivy**. Mezi **vnitřní řadíme dědičnost**, každý má svůj genotyp – informace o tělesných, psychických a sociálních schopnostech a vlastnostech. Budoucí vývoj ovlivňují zděděné (objevují se až během života – srdeční choroby) a vrozené choroby (hemofilie – porucha srážlivosti krve). Mezi **zevní vlivy patří vlivy prostředí**. Významnou roli hraje rodina, uspokojování biologických a psychologických potřeb zejména v raném dětství. Mezi nejdůležitější patří:

- **Potřeba být milován** – dítě musí být milováno, aby se samo mohlo naučit milovat.
- **Potřeba identity** – znamená někam patřit. Aby se dítě stalo svébytným jedincem, potřebuje mít vzor, od někoho se to naučit.
- **Potřeba bezpečí** – dítě ke svému rozvoji potřebuje bezpečné prostředí, kde nemá strach z ohrožení, jinak by to mohlo komplikovat budoucí zdravý vývoj.
- **Potřeba podnětů a všestranného rozvoje** – možnost učit se a poznávat.
- **Potřeba být akceptován** – dítě si často vynucuje naši pozornost, ale pokud ji budeme ve zdravé míře uspokojovat, bude i ono později schopno akceptovat nás.
- **Potřeba řádu** – dítě potřebuje pravidelný režim, který napomáhá zdravému tělesnému a duševnímu rozvoji. Např. rituály – společné večeře, pohádka na dobrou noc, oslavy narozenin, vánoc, velikonoce.
- **Potřeba volně se projevat** – dítě potřebuje projevit své myšlenky, názory, přání.
- **Autoregulace** (jak je člověk schopen svojí vůlí usměrňovat své chování) a **sebevýchova**⁸⁷

Do lidského vývoje zahrnujeme nejen vývoj v raném období života, ale i ve starší dospělosti a stáří, jedná se o pozitivní (růst) i negativní (úbytek) vývoj.⁸⁸

⁸⁷ Kopecká I., Psychologie 1. díl, 2011, s. 96

⁸⁸ Blatný, M. a kolektiv, Psychologie osobnosti, 2010, s. 167

Jednotlivá období ontogeneze:

- Prenatální období: od početí do narození (během porodu období perinatální)
- Novorozenecké období: od narození do 4 – 6 týdnů
- Kojenecké období: do jednoho roku života
- Batolecí období: do tří let života
- Předškolní období: do šesti let (do vstupu do základní školy)
- Mladší školní věk: do jedenácti let
- Starší školní věk – puberta (pubescence): do patnácti let
- Dospívání – adolescence: do 20 – 22 let
- Mladá dospělost: 20 – 30 let
- Střední dospělost: 30 – 45 let
- Pozdní dospělost: 45 – 60 let
- Stáří: od 65 let do smrti, dle WHO dělíme na: rané stáří: 60 – 74 let

vlastní, pravé: 75 – 89 let

dlouhověkost: 90 a více let

Hlavní vývojové úkoly jednotlivých období:

- V raném dětství: naučit se chodit, mluvit, udržovat čistotu, rozpoznat dobro a zlo, umět si hrát
- Ve školním věku: naučit se psát, číst, počítat, rozvíjet slovní zásobu, zařazovat se mezi vrstevníky, osvojit si mužskou či ženskou roli, utvářet sebevědomí, získávat nezávislost
- V adolescenci: vytvářet vztahy s vrstevníky obou pohlaví, ztotožnit se s vlastním vzhledem, získat citovou nezávislost na rodičích, zodpovědnost, připravovat se na profesi, manželství
- V rané dospělosti: vybrat si partnera a naučit se s ním žít, založit rodinu, vychovávat děti, vést domácnost, budovat kariéru v profesním životě, věnovat se zájmům⁸⁹

⁸⁹ Kopecká I., Psychologie 1. díl, 2011, s. 101

- Ve středním věku: vychovávat děti a být jim vzorem, rozvíjet pracovní a společenskou kariéru, nést odpovědnost za stárnoucí rodiče
- V pozdní dospělosti: zvládnout sníženou výkonnost a zdravotní obtíže, připravit se na odchod do důchodu, udržovat si zájmové činnosti, obstát v roli prarodiče, vyrovnat se s eventuální smrtí partnera, udržet si co nejdéle duševní a psychickou aktivitu⁹⁰

Ve vývoji od dětství k dospělosti rostou na síle sociální vlivy a vliv biologických faktorů se zmenšuje. Naopak v procesech stáří opět stoupá vliv biologických faktorů. Během vývoje se mění celý organismus jedince, včetně psychiky. Střídají se období pozvolného a bouřlivého vývoje, který není stejnoměrně rychlý, s postupujícím věkem se prodlužuje doba trvání etapy. Všechny změny se dějí v kontextu celé osobnosti, změny jsou nevratné, jsou ovlivněny schopnostmi a temperamentem. Jednotlivá stadia na sebe navazují, v každé etapě je určité citlivé období, kdy je člověk vnímavější na nějaké podněty či vlivy. Relativní neuspokojení vývojové potřeby v určitém období se může negativně promítnout do zvládnání dalších potřebných úkolů. Vývoj každého člověka je individuální, emotivita a fantazie se nejvíce rozvíjí do šesti let věku, ve škole spíše racionální stránka osobnosti.⁹¹

Ve své diplomové práci mám vzorek respondentů, věkově od 18 do 83 let, proto více rozvinu kategorie: adolescence, mladší a střední dospělost, pozdní dospělost, stáří.

⁹⁰ Kopecká I., Psychologie 1. díl, 2011, s. 101

⁹¹ Farková, M., Dospělost a její variabilita, 2009, s. 14

3.1 Období adolescence

Fáze dospívání bývá bouřlivým procesem přechodu od dětství k dospělosti. Věkové ohraničení je u dívek 15 – 22 let, u chlapců 16 – 22 let. Začátkem jsou známky pohlavního zrání, probíhají významné psychické i sociální změny a koncem období je dovršena plná pohlavní zralost i ukončen tělesný růst.⁹² V této době je jedinec nejkrásnější, tělesně i duševně nejsvěžejší, nejbystřejší. Zároveň je dospívání velmi těžké období, plné rozporů, adolescent se musí vyznat sám v sobě, ověřit si, co dokáže a vydrží a najít své místo ve světě. Vztah k druhému pohlaví je velmi intenzivní a rozmanitý, šťastný, ale i nešťastný. Občas je to spojeno s vážnými osobními krizemi. Adolescent má určitý způsob trávení volného času, způsob řeči, styl oblékání, hudební vkus i svoji životní filosofii.⁹³

Toto období je charakteristické vnitřními a vnějšími konflikty zejména s rodiči, tendencí k osamostatnění se, zájmem o sebe sama, vzdorem, snahou dostat se do světa dospělých. Zájmově většina adolescentů ještě není vyhraněná, občas se objeví výraznější nadání pro sportovní i umělecké výkony či zájem o přírodu a techniku. Sociální interakce probíhají zejména mezi vrstevníky, vznikají typické chlapecké party se společnými aktivitami. Sociální zkušenosti mají výrazný vliv na sebevědomí, u dívek mohou nastat komplexy především s hodnocením svého vnějšího vzhledu.⁹⁴

Paměť v adolescenci je plně funkční, jak logická, tak mechanická. Myšlení a inteligence je na vrcholu. Dospívající rádi diskutují, nové poznatky si ověřují a zauímají k nim vlastní názor a postoj. Adolescent se snaží nalézt vlastní cestu, v jeho názorech je projekce revolty proti zavedenému řádu světa. Nedostatek vědomostí a zkušeností je příčinou, že rozumové výkony nedosahují ještě úrovně dospělého člověka. Významnými událostmi na cestě k dospělosti je získání občanského průkazu, absolvování tanečních (včetně výuky společenského chování), dosažení 18 let (vznik trestní odpovědnosti) a složení maturitní zkoušky či obdržení výučního listu.⁹⁵

⁹² Kopecká, I., Psychologie 1. díl, 2011, s. 142

⁹³ Říčan, P., Cesta životem, 1989, s. 205, 206

⁹⁴ Nakonečný, M., Lexikon psychologie, 1995, s. 367

⁹⁵ Kopecká, I., Psychologie 1. díl, 2011, s. 149, 150

3.2 Mladá dospělost

Některé zdroje uvádějí rozmezí tohoto období od 20 do 30 let (Langmeier, Krejčířová, 2007) jiné od 20 do 40 let (Vágnerová M., 2007). Hlavním kritériem je dosažení osobní zralosti, plná osobní a občanská zodpovědnost, citové osamostatnění od rodičů a ekonomická nezávislost. Lidé v tomto období mají největší vitalitu, tělesnou sílu a dostatek životní energie. Na vysoké úrovni jsou všechny poznávací procesy, myšlení a inteligence je na vrcholu.⁹⁶

Dospělý jedinec má větší práva, ale s tím souvisí i nárůst povinností a odpovědnosti. Potřeba svobody a nezávislosti, zájem zkusit nové role přináší prestiž a nové podněty, ale zároveň to znamená zátěž. Do období mladé dospělosti je zahrnuto několik hlavních životních mezníků:

- jedinec dosahuje stabilnější profesní postavení
- uzavírá manželství (nebo jiná forma trvalejšího partnerství)
- stává se rodičem (v posledních letech se výrazně zvyšuje dolní hranice rodičovství.⁹⁷ V roce 1993 průměrný věk ženy při narození prvního dítěte byl 22,6 let, v roce 2006 - 27 let⁹⁸ a v roce 2008 se dostal až na 29,4 let. I u mužů se posouvá hranice směrem nahoru, poprvé se stávají rodičem až kolem 32,6 let.⁹⁹)

Změna hodnotových preferencí se odráží v postoji mladých lidí – narůstá význam práce a rodiny a klesá hodnota volného času. Hodnota dospělého spočívá v potvrzení kvality mezilidských vztahů i výsledků jeho činnosti, které vytvořil. I dospělý jedinec potřebuje nejen dávat, ale i dostávat. Emoční uspokojení mu poskytuje partner, děti i přátelé. Bez osobního zázemí by byl člověk velmi zranitelný.¹⁰⁰

⁹⁶ Kopecká, I., Psychologie 1. díl, 2011, s. 151, 152

⁹⁷ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 15

⁹⁸ <http://archiv.soc.cas.cz>, [citace 2014-02-25]

⁹⁹ <http://www.tyden.cz/rubriky/domaci/zdravotnictvi/stari-rodice-riskuji-dite-muze-trpet-schizofrenii> [citace 2014-02-25]

¹⁰⁰ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 15

Období mladé dospělosti bývá označováno jako etapa **intimity**. To znamená schopnost být sám sebou ve společnosti druhého. Intimní partner je ten, se kterým vytvoříme spolehlivý, důvěrný vztah, cítíme se bezpečně, nenudíme se s ním a to vše může vyvrcholit vstupem do manželství a založením rodiny. Manželství by mělo být postaveno na hlubokém emočním vztahu, kdy partneři mohou zůstat autentičtí a mít svůj vlastní názor.¹⁰¹

Dospělost je i etapou **generativy**, jejímž úkolem je něco subjektivně i objektivně významného vytvořit, zplodit, něco po sobě zanechat, jako jsou vlastní děti či výsledky práce. Rodičovství lze brát jako projev intimity i generativy, vztah s dítětem naplňuje všechny znaky intimity.

Třicetiletý jedinec je mnohem více svázán se svým sociálním prostředím, má méně osobní svobody a více zodpovědnosti, zaměřuje se na dlouhodobé cíle. Mladý člověk je na vrcholu svých sil, chce něco dokázat a má velmi silnou potřebu seberealizace. Má touhu vybudovat něco, co by mělo delší trvání než jeho fyzická existence, něco, co by jej přesahovalo. Proto je schopen utlumit aktuální osobní potřeby ve prospěch trvalejších hodnot a důležitých mezilidských vztahů.

Ve fázi mladé dospělosti ovlivňuje rozvoj myšlení zejména **zkušenost**, tj. vnější vlivy. Mladý člověk má osvojené základní způsoby uvažování a dále je rozvíjí získáváním zkušeností a nových informací. Myšlení se stává ucelenější, dospělý člověk si dokáže uvědomit své limity a přizpůsobit jim řešení problému. Větší životní zkušenosti mají vliv na komplexnější uvažování, akceptování řešení, která by byla přijatelná z více hledisek, pro více lidí.

V průběhu mladé dospělosti se stabilizuje emoční prožívání, přestože prožitky mladých lidí mohou být silné. Obvykle převažuje pozitivní emoční ladění, smutek a zklamání nemá tendenci přetrvávat tak dlouho. Ve srovnání s adolescenty dovedou mladí dospělí své prožitky, nálady, pocity a postoje lépe ovládat a rozlišovat.¹⁰²

¹⁰¹ <http://www.szsoo.cz/dokumenty/zrockova/dospelost.pdf> [citace 2014-02-25]

¹⁰² Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 15, 18, 24

3.3 Střední dospělost

Rozmezí této etapy je od 30 – 45 let (Langmaier, Krejčířová, 2007) či od 40 –50 let (Vágnerová M., 2007). Hlavním úkolem střední dospělosti je dosažení a udržení dobré profesní pozice a stabilizace rodiny (s partnerem, dětmi i rodiči). Pokud funguje rodina je zdrojem jistoty a bezpečí a umožňuje tak jedinci dosáhnout různých cílů v profesi či společnosti. Střední věk je vrcholem zralosti i zodpovědnosti. Čtyřicátník má velkou zodpovědnost nejen ve vztahu k dětem a stárnoucím rodičům, ale i vůči celé společnosti. Střední věk je ovlivněn sociokulturním kontextem, ale závisí i na průběhu dosavadního života, tvoří jej osobní zkušenosti, významné události a životní mezníky, s nimiž se setkal a musel se člověk vyrovnat. Bilancování středního věku je naplněno mírou uspokojivosti generativity či naopak pocity vlastní stagnace. Čtyřicátník by rád vytvořil a zanechal něco po sobě, co je obecně uznávaná hodnota, rád vynaloží úsilí ve prospěch něčeho budoucího jako je vlastní potomstvo, rodina, firma i možnost věnovat svoji energii veřejnému dění. Naplněná a uspokojivá generativa vede k pocitu celkové životní pohody.¹⁰³

Významným faktorem této etapy je skutečnost, že se definitivně uzavírají některé životní možnosti (mateřství) a jiné se zásadním způsobem redukují. Uvažování a prožívání může ovlivnit pocit „poslední šance“, který navozuje potřebu zkusit navázat ještě nějaký milostný vztah jako potvrzení vlastní hodnoty ženské či mužské role. Mezi pětatřicátým a čtyřicátým rokem života může přijít tzv. **krize středního věku**, jakési „loučení se s mládím“. Jedinec je uprostřed své životní dráhy a často kriticky hodnotí svůj dosavadní život, má tendenci jej změnit, najít si nové povolání, nového partnera, nové životní poslání.¹⁰⁴

V období středního věku se na první příčky dostávají jiná témata než dříve. Cíle, hodnoty a někdy i způsob života se ocitají v centru pochybností a introspekce, jelikož přestávají vyjadřovat aktuální životní situaci. Mnoha věcem rozumí jedinec lépe než dříve díky zkušenostem, ale právě proto méně jedná. Již nemá opojnou motivaci k činu jako v rané dospělosti, zvažuje klady a zápory plánovaných akcí.¹⁰⁵

¹⁰³ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 178, 184

¹⁰⁴ Kopecká, I., Psychologie I. díl, 2011, s. 158

¹⁰⁵ Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný M., Krize středního věku, 2006, s. 24

Začíná mít vlastní zkušenost se stárnoucím organismem a prvních známek ubývajících sil. Úbytek sil jde ruku v ruce s úbytkem motivace. Postupně je střední věk naplněn poznáním ohraničenosti vlastních sil a možností, většina lidí se stává konzervativnější. Mnohé aktivity jsou v základu nudné, stálým opakováním se stávají ještě nudnějšími. V dnešní době se k tomu přidává ještě pocit, že jedinec neudrží tempo se světem. Výrazná expanze technických dovedností, masové rozšíření počítačů a internetu do všech oblastí života, rozvoj mobilních technologií, on-line komunikace s úřady, bankami, cestovními kancelářemi jsou samozřejmé pro mladou generaci, ale pro starší generaci je to někdy složité.

Témata a úkoly středního věku:

- akceptovat nezvratnost krátkého se času: změna v pohledu na svět
- smířit se s úbytkem sil, což je přirozený projev stárnutí
- rozvinout zralou sexualitu a zralý partnerský vztah
- akceptovat odchod dětí z rodiny
- uznat obrat rolí ve vztahu k vlastním stárnoucím rodičům
- rozvinout přátelství středního věku, dát koníčkům a zájmům nové významy¹⁰⁶

Ve středním věku se vrací problém vlastní identity, který jedinec řešil v adolescenci. Vyploouvají na povrch staré nevyřešené problémy, které byly zamaskované úspěchem mládí. Výhodou tohoto období jsou nabyté zkušenosti, střízlivější a racionálnější přístup, nevýhodou pak omezenost času i možností. Člověk se stává znovu introvertnějším, než byl v rané dospělosti, zabývá se víc sebou a svými vnitřními problémy. Existenciální bilancování v sobě zahrnuje i přiznání chyb, kterých se člověk dopustil a slouží jako poučení pro něj.

Lidé středního věku jsou se svým rodinným životem spíše spokojeni, hodnotí jej střízlivě, ubylo nadšení i silné nespokojenosti oproti rané dospělosti.¹⁰⁷

¹⁰⁶ Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný M., Krize středního věku, 2006, s. 23, 24, 25

¹⁰⁷ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 185, 189

3.4 Pozdní dospělost

V období pozdní dospělosti (45 – 60 let) dochází k výraznějším involučním změnám, postupně se zpomaluje metabolismus, zhoršuje se smyslové vnímání (zrak, sluch), celková výkonnost a postřeh. Významným mezníkem je klimakterium (45 – 55 let), které je výraznější u žen než u mužů – vyznačuje se poklesem hladiny ženských hormonů. To má za následek různé projevy: návaly pocitů horka, zvýšené pocení, zvyšování krevního tlaku, palpitace, závratě, emoční labilita, podrážděnost, zvýšené vyplavování vápníku z kostí a přibývání na váze. Některé ženy tyto tělesné změny těžce nesou a mohou tak mít za následek snížené sebehodnocení a sklony k depresi. U mužů je klimakterium rozděleno do delšího časového úseku, ke snížení testosteronu dochází pomaleji.¹⁰⁸

Člověk mezi 50 – 60 lety je z hlediska průměrné délky života na konci třetí čtvrtiny svého života. Lidé by si měli cenit všeho pozitivního, co jim zůstalo zachováno, protože následující etapa stáří je spojená s dalším úbytkem sil a zvýšenou četností chorob popřípadě úmrtím. Padesátiletý člověk uvažuje o dalším uspořádání vlastního života, o své budoucnosti, které by mohly být v pozdějším věku těžko zvládnutelné (výměna bytu, zlepšení vybavenosti bytu, chaty).¹⁰⁹

Jedinec v tomto období bývá ještě plně pracovně vytížen, zejména v dnešní době, kdy se zvyšuje věková hranice odchodu do důchodu. Úspěchy pramení ze získaných dovedností a zkušeností, které alespoň částečně zmírňují dopady zdravotních obtíží a úbytku schopností. Na odchod do důchodu je třeba se připravit dopředu, najít si smysluplnou a radostnou náplň života i po skončení pracovní kariéry, protože tato situace patří mezi významné mezníky v životě.¹¹⁰

¹⁰⁸ Kopecká, I., Psychologie 1. díl, 2011, s. 160

¹⁰⁹ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 229

¹¹⁰ Paulínová, L., Psychologie pro tebe, s. 42

Hlavním úkolem pozdní dospělosti je zvládnutí začínajících signálů biologického stárnutí a přizpůsobení svého životního tempa aktuálním schopnostem a možnostem. Je nutné změnit postoj k vlastnímu životu, člověk již nemá takové možnosti seberealizace, které byly typické pro mladší a střední dospělost. Stárnutí je provázáno změnou v pojetí intimity, lépe ji uspokojují trvalé a stabilní vztahy, nová zkušenost již není tak atraktivní jako dříve.

V dlouhodobých partnerských vztazích již není tak důležitá sexuální výkonnost, prioritou se stává tolerance a pochopení, významný je prožitek citové blízkosti a souznění. Padesátiletý jedinec se více obrací do svého soukromí, jež je hlavním zdrojem jeho jistoty a bezpečí, více si ho váží a rodinné vztahy tvoří nejvýraznější složku jeho identity.¹¹¹

Padesátníci jsou citově více zranitelní, než byli dříve, hůře snášejí stres a psychický konflikt, neshody v rodině či na pracovišti. Mnoho lidí se v tomto věkovém období setká s těžkými stránkami života – jako je vážná nemoc či úmrtí někoho z velmi blízkých. Jak se s tím člověk vyrovná, záleží na osobnostních vlastnostech a vztazích s nejbližším okolím. Ze smutku je třeba se proplakat či prosmutnit k nové radosti. K pozitivním stránkám této etapy patří radost z vnoučat, které jsou důkazem pokračování toho, co je z nás zrozeno. Prarodiče hledají u vnoučat rodové znaky tělesné i povahové, předávají se výchovné zásady a tvoří se rodinná tradice.¹¹²

Stárnoucí člověk již nepotřebuje nikomu, ani sobě samému nic dokazovat, splnil společenská očekávání, vychoval děti a dosáhl určitého postavení na poli své profese. V dalším období se více váže na rodinu a zabývá se vlastní osobnostní proměnou.

¹¹¹ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 230

¹¹² Farková, M., Dospělost a její variabilita, 2009, s. 111

Mezi 50. a 60. rokem se začínají více podobat osobnostní vlastnosti mužů a žen. Vytrácí se rozdílné charakteristiky, které pramenily z biologicky podmíněné erotické atraktivity a plodnosti. Podle Junga¹¹³ **dochází k vyrovnání ženského a mužského principu**, na významu nabývá dosud potlačená část osobnosti:

- muži směřují k ženskému typu prožívání a chování – stávají se klidnějšími, empatičtějšími mají sklon k pečovatelským projevům, které mohou uplatnit u vnoučat. Snížená produkce některých pohlavních hormonů má za následek menší agresivitu a soutěživost.
- ženy jsou dominantnější a méně závislé, sebevědomější než byly dříve. Chtějí o svém životě sami rozhodovat, což muži někdy negativně snáší u své manželky.

V období pozdní dospělosti dochází k významnému posunu v mezigeneračních vztazích. Dospělí děti se osamostatňují, uzavírají manželství a zakládají vlastní rodinu. Stárnoucí rodiče již nemají tolik povinností, jsou sice svobodnější, ale mohou pociťovat prázdnotu, ztrátu životního smyslu a dostat se do tzv. „**fáze prázdného hnízda**“. V této etapě je opět velmi významné přátelství zahrnující vzájemnou důvěru, které má výrazný podíl na životní spokojenosti lidí v pozdní dospělosti. Přátelský vztah může kompenzovat eventuální problémy v rodinných vztazích. Jeho pozitivem je větší stabilita a menší zranitelnost, bývá spolehlivější a trvanlivější oproti partnerským vztahům.

Jinou variantou je tzv. „**fáze přečpaného hnízda**“, kdy jde o společné soužití rodičů a mladých manželů. Většina rodičů považuje byt za své vlastní teritorium a očekávají, že se jim mladí přizpůsobí. Potřeby obou generací jsou rozdílné, což přináší sebou napětí a větší riziko konfliktů. Přesto stárnoucí rodiče hodnotí společné soužití pozitivněji než jejich děti, významný podíl na tom má narození vnoučat.¹¹⁴

¹¹³ Carl Gustav Jung (1875 – 1961) byl švýcarský lékař a psychoterapeut, zakladatel analytické psychologie – pochopení lidské psychiky na pozadí světa snů, umění, mytologie, náboženství a filosofie. Má významný podíl na zkoumání příčin a léčbě schizofrenie.

¹¹⁴ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 236, 274, 279, 297

3.5 Stáří – sénium

Stáří je poslední etapou lidského života, které podle WHO dělíme na:

rané stáří (60 – 74 let), vlastní, **pravé stáří** (75 – 89 let), **dlouhověkost**: 90 a více let.

„Dětství je chvíle, mládí je chvíle, dospělost je chvíle a stáří je součtem těch chvíl.“

F. A. Bielaszewski (polský literát)

„Být starý je nádherné, pokud jsme nezapomněli, co to znamená začínat.“

Martin Buber (židovský filosof)¹¹⁵

Počátek stáří podle sociálního věku začíná odchodem do důchodu, respektive dosažením věku pro penzionování, protože část lidí přestože dosáhla penzijního věku, je stále profesně aktivní. V roce 2012 v ČR bylo 250 tisíc pracujících důchodců, což představuje 5% z celkového počtu zaměstnaných, ženy mírně převažují nad muži.¹¹⁶ Celkový počet důchodců k 31. 3. 2013 byl v ČR - 2 863 034 osob.¹¹⁷

Odchod do důchodu je výrazný sociální mezník, který uzavírá dlouhou etapu lidského života, která byla spojena s profesní činností. Mění se nejen role, ale i postoje, hodnoty. Problém pocitu prázdnoty života spočívá v tom, že lidé si nedovedou vytvořit sami nějaký program, náplň života. Dříve, když chodili do práce, byl jejich život více organizován, měl řád a teď se musí sami rozhodovat, což dělají neradi. Přesto značná část české populace bere odchod do důchodu jako pozitivní změnu života, jelikož se lidé mohou více věnovat svým činnostem, koníčkům, věcem, které je zajímají a cítí se spokojenější.¹¹⁸

¹¹⁵ Kopecká, I., Psychologie 1. díl, 2011, s. 165

¹¹⁶ Sovová Eva, http://finance.idnes.cz/k-penzi-si-v-cesku-privydelava-temer-ctvrt-milionu-duchodcu-pqt-penze.aspx?c=A120210_150923_poj_sov, 15. 2. 2012, [citace 2014-02-28]

¹¹⁷ <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2013/2013-05-14-pocty-duchodcu-a-duchodu-za-1-ctvrtleti-2013.htm>, [citace 2014-02-28]

¹¹⁸ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 356, 357

Období stáří má v rámci kontinuity lidského života svůj zvláštní význam. *Podle teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity v pojetí vlastního života.* Znamená to přijetí života jako celku, který měl jistý smysl. Starý člověk potřebuje hodnotit svůj život pozitivně, jako ukončené dílo, vyrovnat se s vlastním životem, aby mohl přijmout i jeho konec – jako nevyhnutelný důsledek. Jedinec by měl akceptovat život takový, jaký byl - smíření se svými nedostatky, vyrovnání se vším, co se nezdařilo, přijetí vlastní nedokonalosti. Ve stáří nemá smysl již nic předstírat, což znamená pravdivost k sobě samému. Naopak jedinec může využít svou osobní zkušenost ve prospěch dalších generací. Dosažení uspokojivé integrity se projevuje pozitivním hodnocením vlastního života – 80% lidí ve věku 60 – 90 let považovalo svůj život za dobrý nebo převážně dobrý.¹¹⁹

Povahové rysy seniorů jsou různé, významně se na nich podílí individuální osud, jejich životní dráha. Typické vlastnosti člověka se s věkem opravdu zvyrazňují. Lakomý staříček byl již v mládí jistě šetrný, ten, kdo vyhledával slovní šarvátky, se ve stáří mění v nesnášenlivého a vztahovačného jedince. S věkem nepochybně klesá vitalita, dochází k dalšímu opotřebování organismu, postupně se projevují následky předchozích nemocí a celoživotní fyzické zátěže.¹²⁰

Prevenčí nesoběstačnosti ve stáří je **aktivita** a to zejména pohybová. Nikdy není pozdě změnit stravovací a pohybové návyky i životní styl, i když ve stáří to jde hůře. Program volného času ve stáří má velký vliv na životní spokojenost. Jakákoliv aktivita ať už fyzická, sociální nebo psychická přináší životu smysl a naplnění. Udržení a navázání nových kontaktů v rámci generace, společná setkávání vrstevníků, sousedské a přátelské vztahy a zejména spolehlivé rodinné zázemí ovlivňují kvalitu života starých lidí.¹²¹

¹¹⁹ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 299, 300

¹²⁰ Haškovcová, H., Fenomén stáří, 2010, s. 141, 147

¹²¹ Závalová, H. a kolektiv, Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie, 2001, s. 79

Právo na vzdělávání patří mezi základní lidská práva a mělo by být podporováno bez ohledu na věk. Univerzita třetího věku je specifickým programem celoživotního vzdělávání zaměřené na osoby v postproduktivním věku. Základním posláním U3V je umožnit seniorům, aby se kvalifikovaně a na univerzitní úrovni mohli systematicky seznamovat s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, politiky, historie, kultury apod. Mimo toho plní U3V také výraznou sociální funkci a motivuje seniory k další aktivitě.¹²²

Specifickým znakem stáří je potřeba být prospěšný a užitečný pro ostatní, zaměřenost na vztahy k lidem. Může to být péče o nemohoucího člena rodiny, která v krajním případě může mít charakter až sebeobětování. Proces individuace je charakteristický pro druhou polovinu lidského života, kdy zisky a vnější úspěchy již nemají takový význam, prvořadí je rozvoj vlastní osobnosti. Stárnoucí člověk by se měl naučit žít i s méně žádanými vlastnostmi. Umět zestárnout je stejně důležité jako kdysi dosažení dospělosti.¹²³

Stárnutí sebou nese nepříjemné změny: bolest, snížený elán, nižší svalový tonus a hustotu kostí, nižší sexuální energii, výpadky paměti, vrásky, ztrátu nezávislosti, zvýšenou potřebu léků a lékařské péče. Popírat stárnutí nelze, ale můžeme dělat vše, co je v našich silách, abychom oddálili nástup nemocí souvisejících se stárnutím, abychom žili tak dlouho, že rychlý sestup bude až na konci života. Stárnutí přináší hloubku a celek zkušeností, celek bytí, klidu a vlastního druhu energie a krásy.¹²⁴ *Stárnutí by mělo hodnotu lidského života zvyšovat, nikoli snižovat. Má schopnosti vyhladit drsnost, dodat příjemné vlastnosti a zdokonalit charakter.*¹²⁵

Důležitým úkolem pravého stáří je zvládnání přibývajících zdravotních potíží, s nimi spojen pokles soběstačnosti. Pocit životní pohody na přijatelné úrovni je udržován díky smíření se s mnoha ztrátami a zátěžemi.

Jedinci, kteří si až do vysokého věku udrželi přiměřené tělesné a duševní zdraví, jsou moudří a mohou nám předat značné životní zkušenosti.¹²⁶

¹²² <http://www.cuni.cz/UK-51.html>, [citace 2014-01-03]

¹²³ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II., 2007, s. 301

¹²⁴ Weil, A., M. D., Zdravé stárnutí, 2007, s. 11, 13

¹²⁵ Weil, A., M. D., Zdravé stárnutí, 2007, s. 120

¹²⁶ Kopecká, I., Psychologie I. díl, 2011, s. 175

PRAKTICKÁ ČÁST

4 DOTAZNÍKOVÝ VÝZKUM A JEHO VYHODNOCENÍ

4.1 Cíl výzkumu

Cílem je zmapovat celkovou životní spokojenost (CŽS) dle věku v kategoriích 18 – 30 let, 31 – 45 let, 46 – 60 let, nad 60 let. Zjistit, který z faktorů má největší vliv na CŽS, jaká je spokojenost jednotlivých oblastí (zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní, bydlení), porovnání CŽS lidí s partnerem (ženatí, vdané) a bez partnera v jednotlivých věkových kategoriích, a v kterých oblastech působí rostoucí věk pozitivně a naopak.

Dále porovnání míry spokojenosti jednotlivých oblastí a jejich vlivu na celkovou spokojenost. Výzkum je zaměřený i na otázku pohlaví, zda ovlivňuje celkovou životní spokojenost či ne. Proměnné tvoří pohlaví, věk.

Pomocí výzkumných otázek a znalostí z teoretické části jsou formulovány hypotézy: H1, H2, H3, H4, H5.

Otázka:

1. Souvisí celková životní spokojenost s věkem?
2. Jaké jsou rozdíly mezi spokojeností v jednotlivých oblastech a v CŽS podle věku?
3. Která oblast má největší vliv na CŽS u mužů a u žen podle věkových kategorií?

H1: Na celkovou životní spokojenost má větší vliv „Práce a zaměstnání“ než „Zdraví“.

H2: S rostoucím věkem jsou lidé bez partnera nespokojenější, než lidé žijící s partnerem.

H3: S rostoucím věkem klesá celková životní spokojenost.

H4: Spokojenost se zaměstnáním stoupá po čtyřicátém pátém roce.

H5: S vyšším věkem klesá spokojenost se zdravotním stavem.

4.2 Metodika výzkumu

Dotazníkové šetření jsem provedla od listopadu 2013 do ledna 2014. Rozhodla jsem se pro kvantitativní výzkum pomocí standardizovaného dotazníku DŽS - Jochen Fahrenberg, Michael Myrtek, Jörg Schumacher, Elmar Brähler, překlad T. Rodný, K. Rodná.

Celkem jsem rozdala 200 dotazníků, zpět se mi vrátilo 181 dotazník (90,5% návratnost), byl to náhodný stratifikovaný výběr, počet žen 97, počet mužů 84, věkové rozmezí 18 – 83 let. Respondenty jsem rozdělila podle věkových kategorií:

- 18 – 30 let – mladší kategorie
- 31 - 45 let – střední kategorie
- 46 – 60 let – starší kategorie
- nad 60 let

Zkoumaný vzorek tvořili probandi z hlavního města a okolí. Jedinci vyznačovali své odpovědi do standardizovaného dotazníku, kde byly přesně formulovány škálové a výběrové otázky, šetření bylo anonymní.

Demografické údaje: pohlaví, věk, dosažené vzdělání, rodinný stav, domácnost, zaměstnání.

Celková životní spokojenost (CŽS) – jedná se o součet hrubých skór 7 oblastí dotazníku (Zdraví, Finanční situace, Volný čas, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí a příbuzní, Bydlení). U ověřování hypotéz, kde pracuji se staniny používám CŽS.

Úplná celková životní spokojenost – jedná se o součet hrubých skór všech 10 oblastí (7 oblastí+ Práce a zaměstnání, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem). Protože jsem použila pro výzkum standardizovaný „Dotazník životní spokojenosti“ (překlad T. Rodný, K. Rodná), kde CŽS se počítá jen ze 7 oblastí, proto jsem označila při výsledcích všech oblastí tuto kategorii jako „úplná celková životní spokojenost“ pro lepší orientaci.

Hrubé skóry – je to součet sedmibodové škálové hodnoty sedmi tvrzení z každé oblasti, maximum je 49 bodů:

Velmi nespokojen(a)..... 1 bod

Nespokojen(a)..... 2 body

Spíše nespokojen(a) 3 body

Ani spokojen(a) ani nespokojen(a) 4 body

Spíše spokojen(a)..... 5 bodů

Spokojen(a)..... 6 bodů

Velmi spokojen(a)..... 7 bodů

Staniny – jsou hrubé normy, odpovídající empirickým rozložením. Do vyhodnocovacího listu se zanesou hrubé skóry jednotlivých škál (součty hodnot odpovědí jednotlivých položek) a v tabulkách norem se vyhledají příslušné staninové hodnoty (ST1 – ST9).¹²⁷

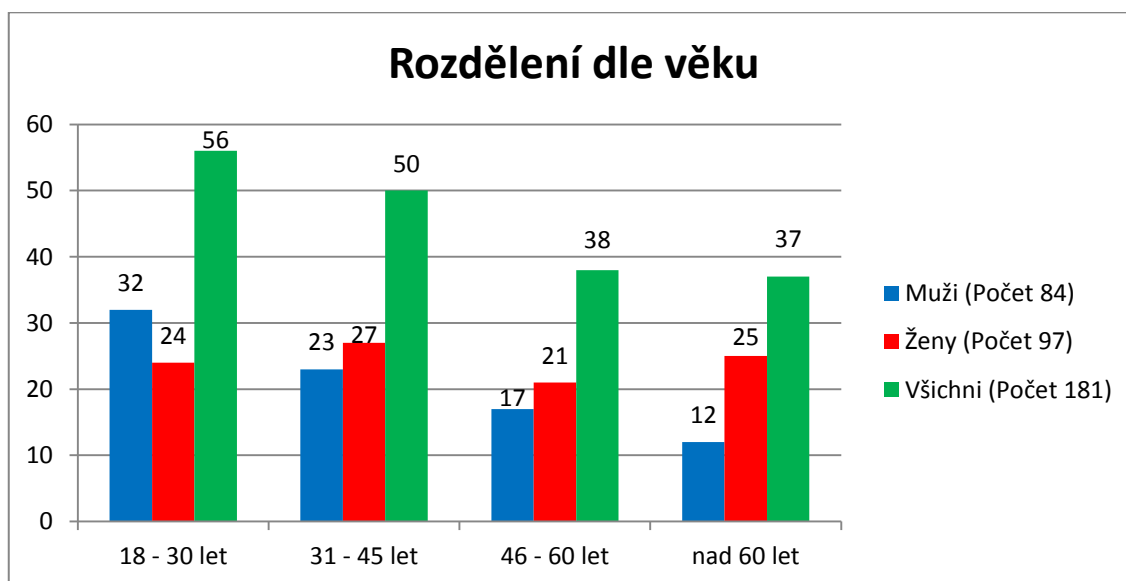
Z důvodu autorských práv Hogrefe – Testcentrum nemohu zveřejnit plné znění dotazníku, proto pouze pro účely obhajoby diplomové práce přiložím DŽS + vyhodnocovací list k nahlédnutí.

¹²⁷ Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E., *Dotazník životní spokojenosti*, překlad Rodný, T., Rodná, K., 2001, s. 80 - 84

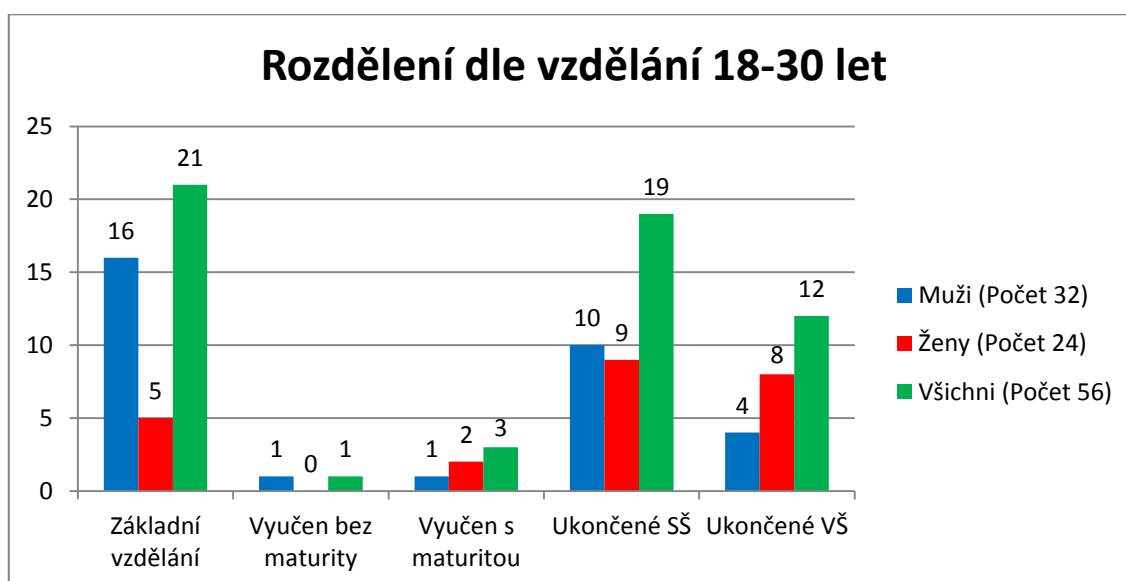
4.3 Analýza výsledků

Počet probandů jsem nejprve rozdělila do čtyř kategorií dle věku – graf č. 1 (18 – 30 let, 31 – 45 let, 46 – 60 let, nad 60 let), poté rozdělení dle vzdělání (základní, vyučen bez maturity, vyučen s maturitou, ukončené SŠ, ukončené VŠ) v jednotlivých věkových skupinách – graf č. 2 – 5, tabulka č. 1

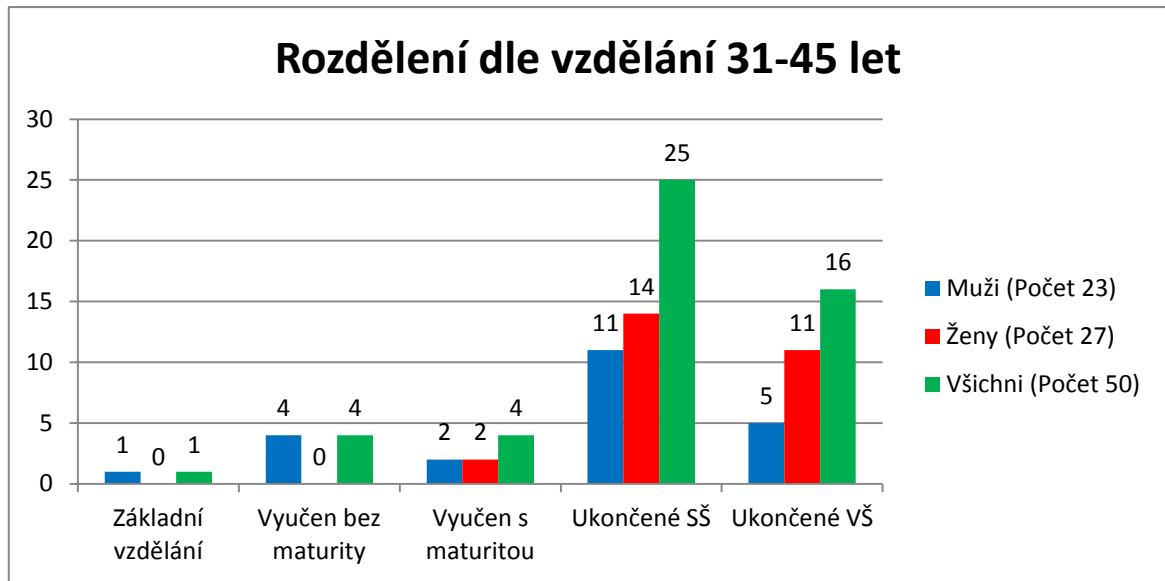
Graf č. 1



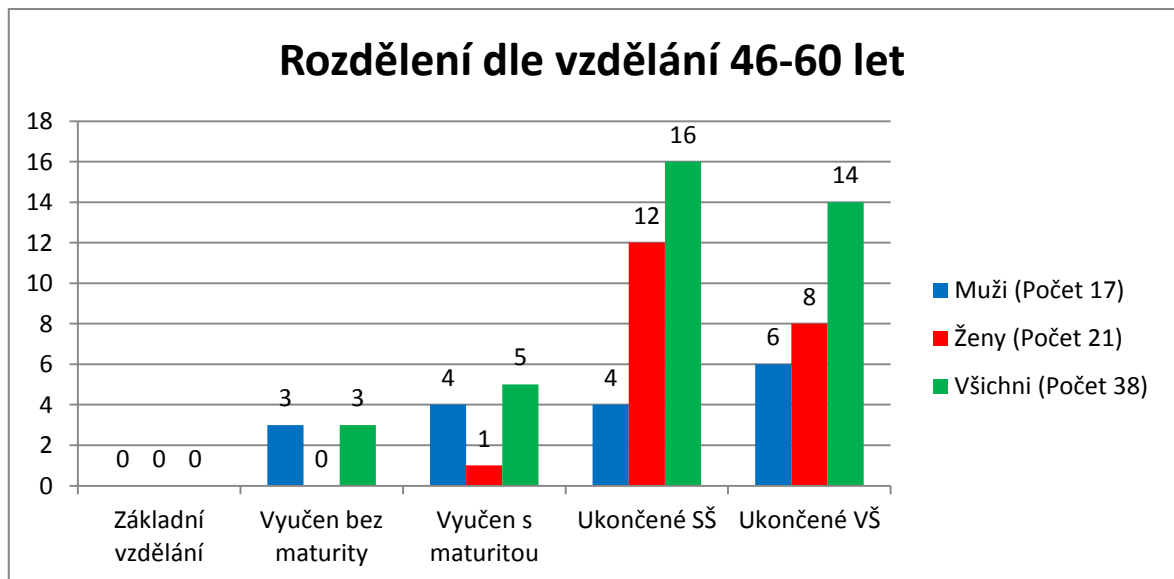
Graf č. 2



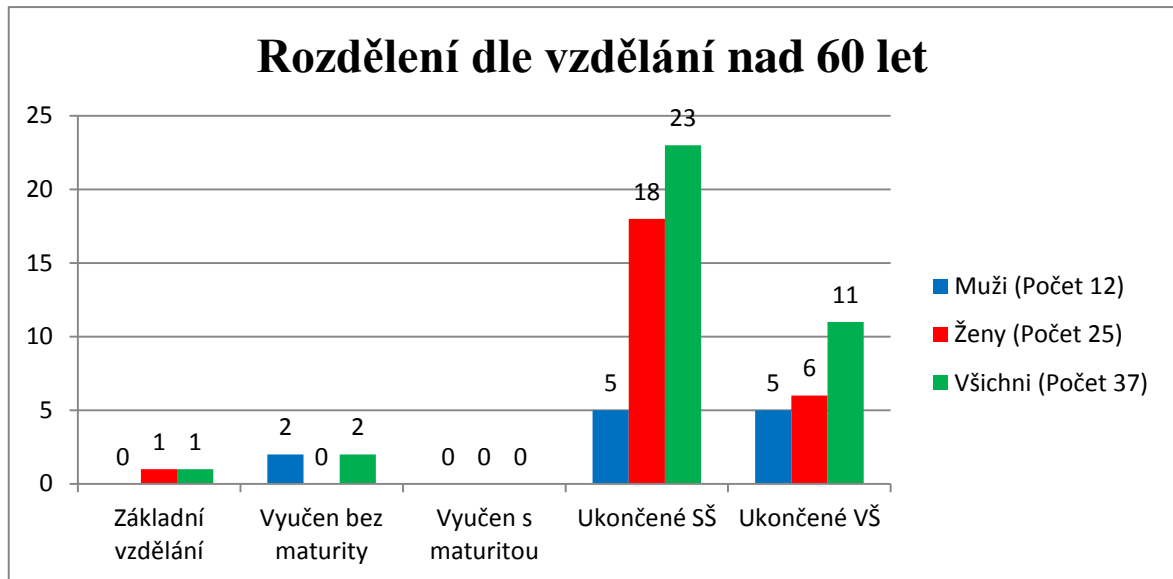
Graf č. 3



Graf č. 4



Graf č. 5

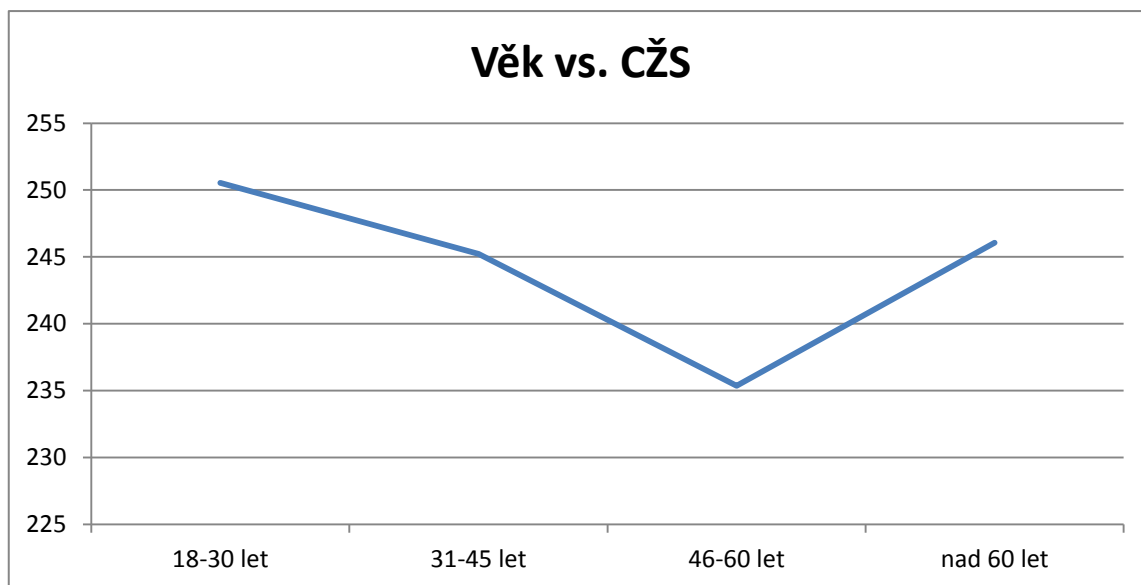


Tabulka č. 1

Rozdělení dle vzdělání

	Základní	Vyučen bez maturity	Vyučen s maturitou	Ukončené SŠ	Ukončené VŠ
Muži	17	10	7	30	20
Ženy	6	0	5	53	33

Graf č. 6

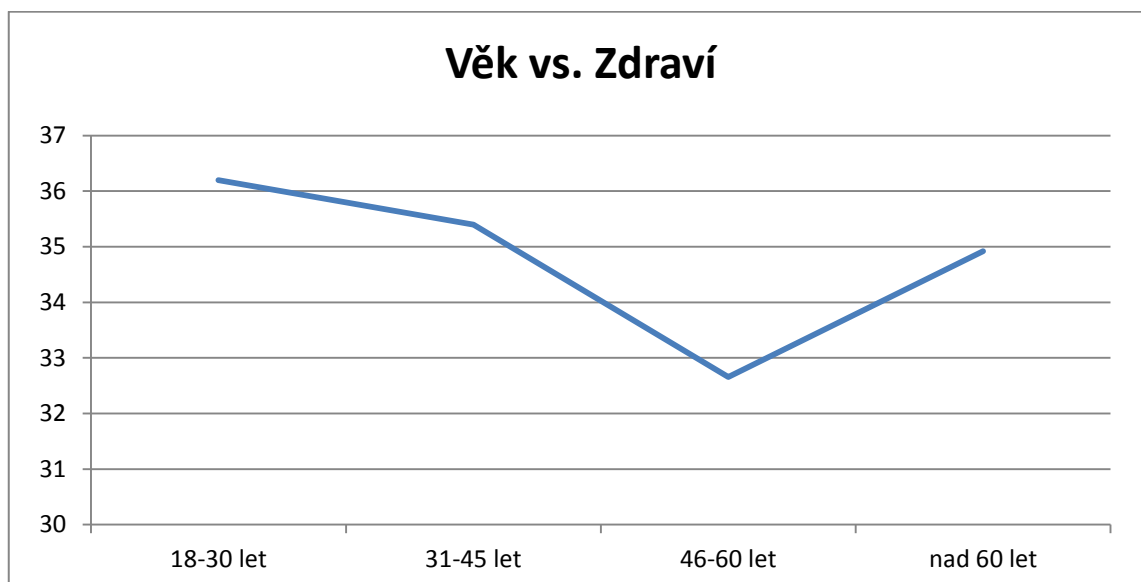


Graf č. 6 znázorňuje CŽS dle věku. Nejvyšší spokojenost je ve věkové kategorii 18 - 30 let (HS 250), poté postupně klesá spokojenost a od 60 let opět stoupá a dosáhne přibližně stejné úrovně jako věková kategorie 31 – 45 let (HS 246).

HS CŽS je počítáno ze 7 oblastí (viz str. 57, 58), maximum HS je 343. (7x49)

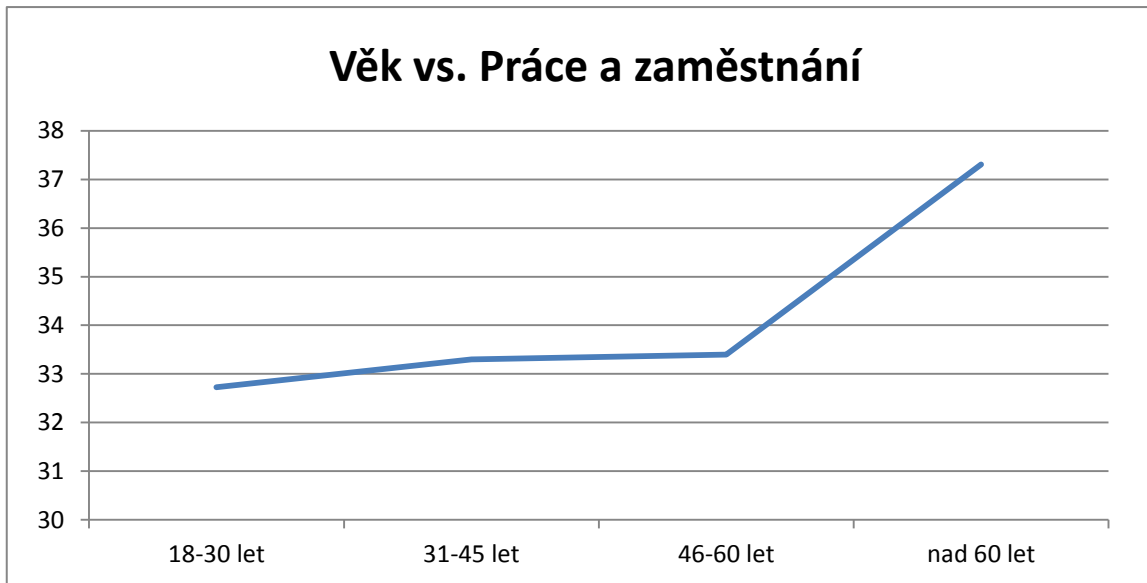
HS jednotlivých oblastí je 49 (velmi spokojen).

Graf č. 7



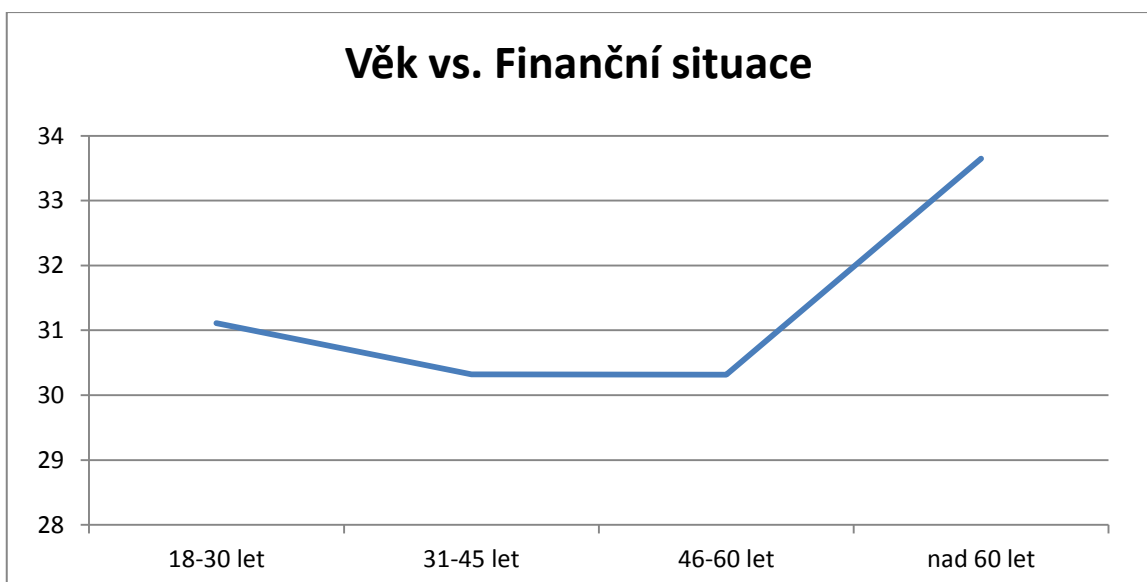
Nejmenší spokojenost v oblasti „Zdraví“ je ve třetí věkové kategorii (46 – 60 let) – HS 32,6, naopak největší spokojenost u nejmladší kategorie (18 30 let) – HS 36,2. Na druhém místě je věková kategorie (31 - 45 let) – HS 35,4 a na třetím místě je nejstarší kategorie (nad 60 let), HS 34,9.

Graf č. 8



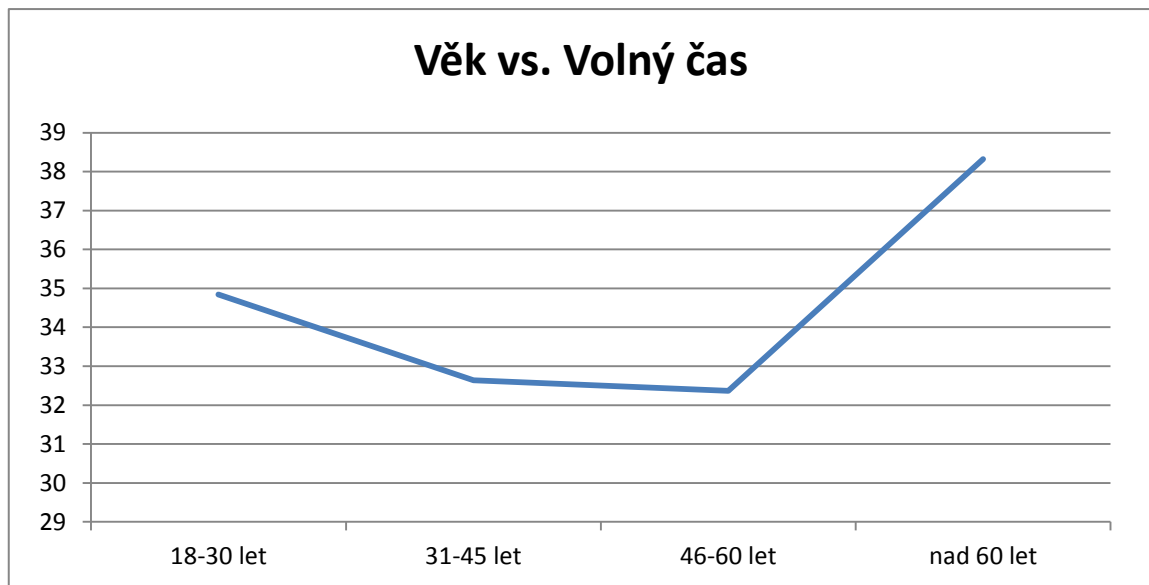
Dle grafu je patrné, že spokojenost s faktorem „Práce a zaměstnání“ postupně stoupá, nebo-li do 60 let věku se drží na stejné úrovni (HS 32,7, 33,3, 33,3) a poté stoupá (HS 37,3).

Graf č. 9



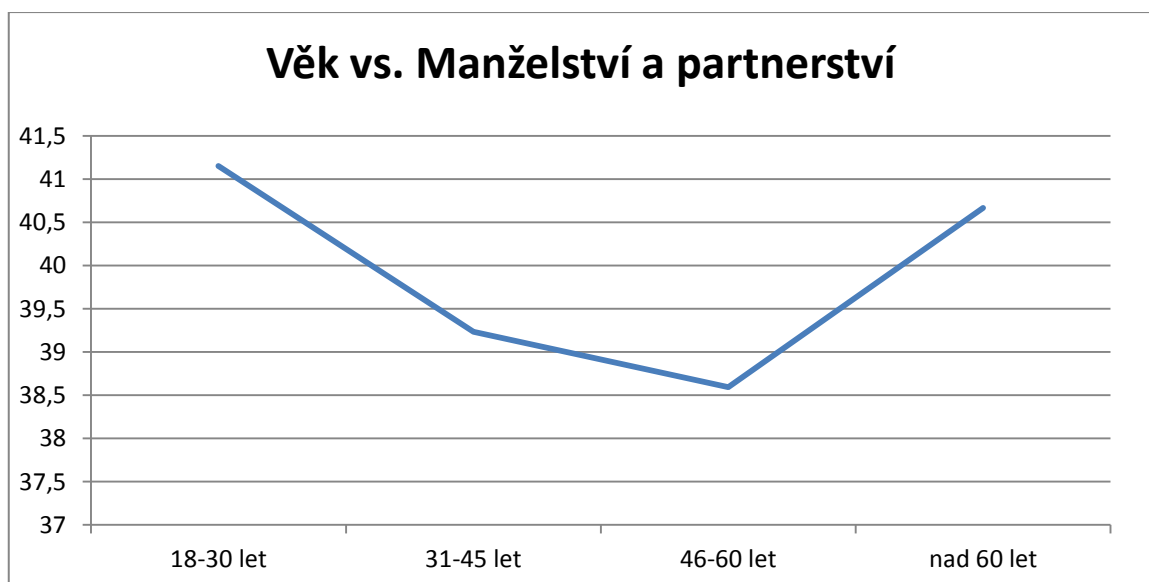
Spokojenost s „Finanční situací“ je nejvyšší ve věkové kategorii nad 60 let (HS 33,6). Ve věkové kategorii 18 – 30 let je spokojenost druhá nejvyšší (HS 31,1) a od 31 – 60 let je na stejné úrovni (HS 30,3).

Graf č. 10



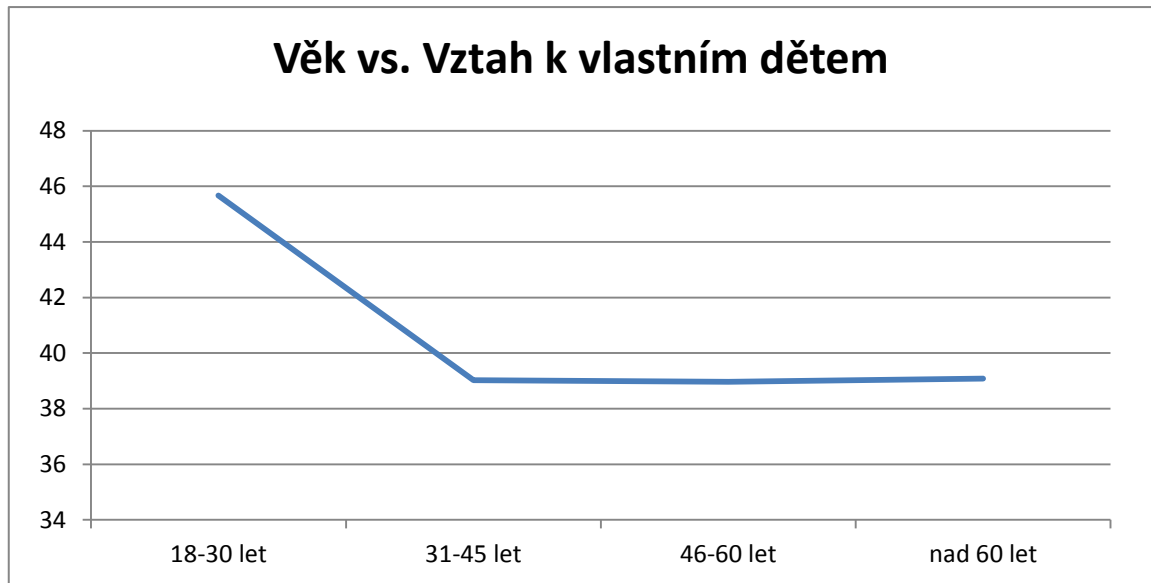
Spokojenost s volným časem do 60 let postupně klesá, od 60 let opět stoupá a dosáhne nejvyšší spokojenosti (HS 38,3). V první věkové (18-30 let) je HS 34,2, poté klesá na 32,6 (31-45 let) a ve třetí věkové kategorii (45-60 let) klesne na 32,3.

Graf č. 11



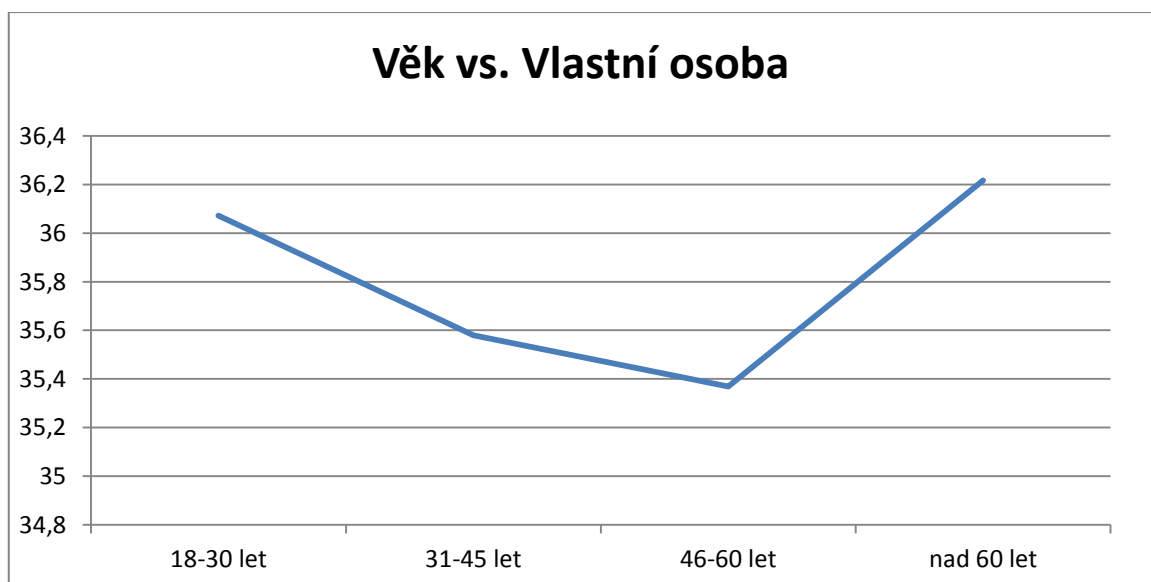
Nejvyšší spokojenosti v oblasti „Manželství a partnerství“ dosáhla první věková kategorie (18-30 let) - HS 41,1. Od 31 do 60 let postupně klesá spokojenost (HS 39,2 a 38,5) a od 60 let opět stoupá (HS 40,6).

Graf č. 12



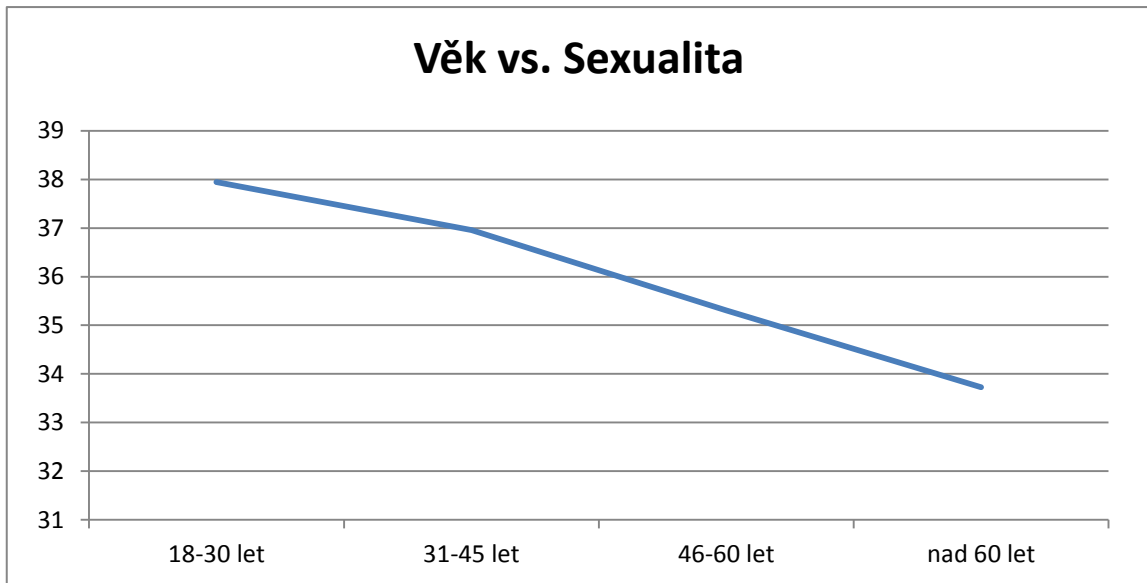
Spokojenost v oblasti „Vztah k vlastním dětem“ je nejvyšší u věkové kategorie 18 – 30 let (HS 45,6). Od 31 let poté spokojenost klesá na hodnotu HS 39 a na této škále spokojenosti zůstává stejná i u všech dalších věkových kategorií (31 – 45 let, 46 – 60 let, nad 60 let).

Graf č. 13



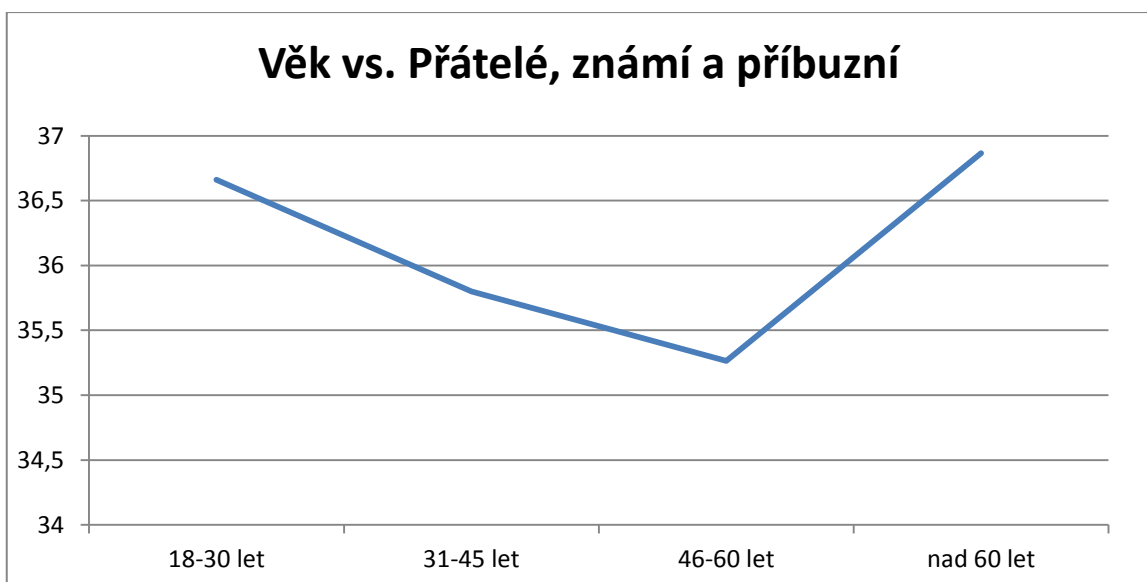
Spokojenost s „Vlastní osobou“ je přibližně stejná ve všech věkových kategoriích. Hodnota HS je 36 (18 - 30 let), 35,5 (31 - 45 let), 35,3 (46 - 60 let), 36,2 (nad 60 let).

Graf č. 14



Hodnocení spokojenosti v oblasti „Sexualita“ je jediné, které vyjadřuje nejnižší věk = nejvyšší spokojenost, nejvyšší věk = nejnižší spokojenost. Není to výrazný rozdíl dle HS (37,9 – 36,9 – 35,3 – 33,7), ale od začátku až do konce klesá.

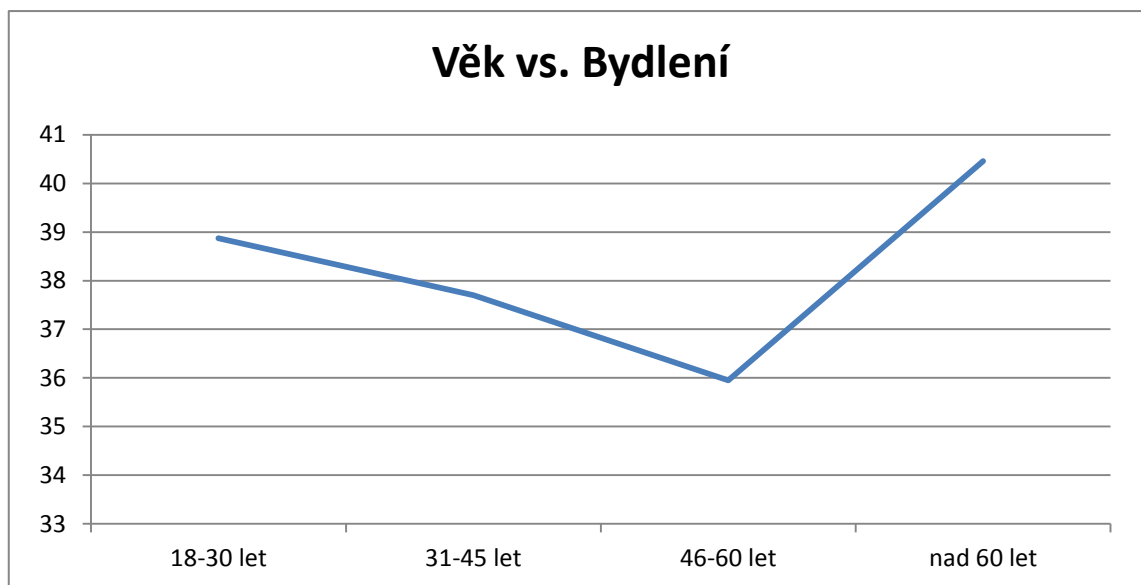
Graf č. 15



Spokojenost v oblasti „Přátelé, známí a příbuzní“ je přibližně stejná ve všech věkových kategoriích, podle HS je mírný pokles do 60 let a poté spokojenost opět stoupá.

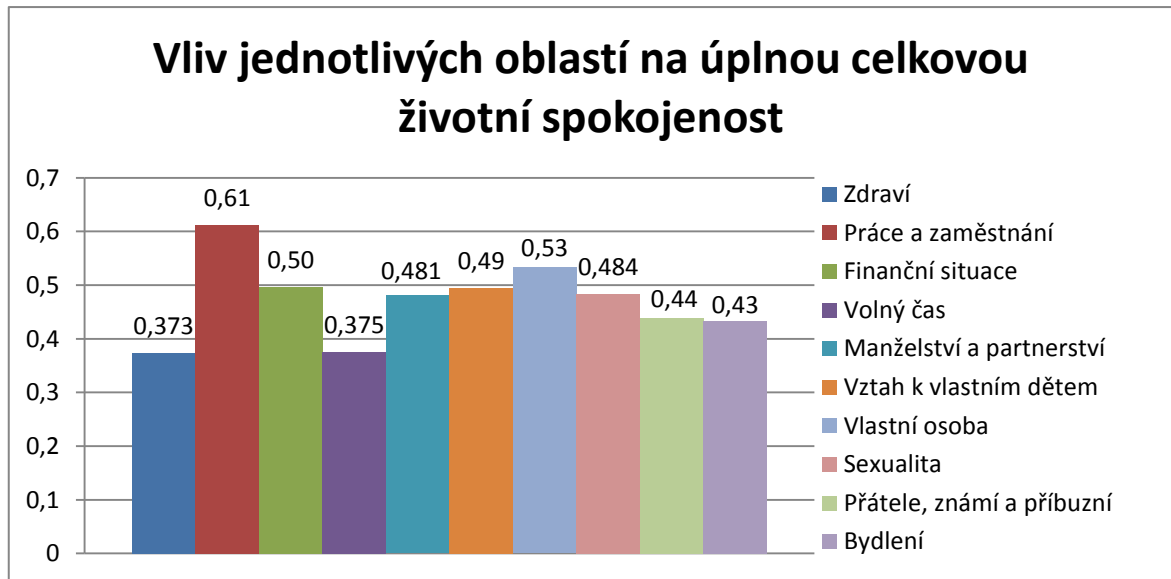
HS: 36,6 – 35,8 – 35,2 – 36,8.

Graf č. 16



Spokojenost s „Bydlením“ je nejvyšší ve věkové kategorii nad 60 let (HS 40,4). Na druhém místě je věková kategorie 18 - 30 let (HS 38,8), třetí je kategorie 31 – 45 let (HS 37,7), na čtvrtém místě věková kategorie 46 – 60 let (HS 35,9).

Graf č. 17

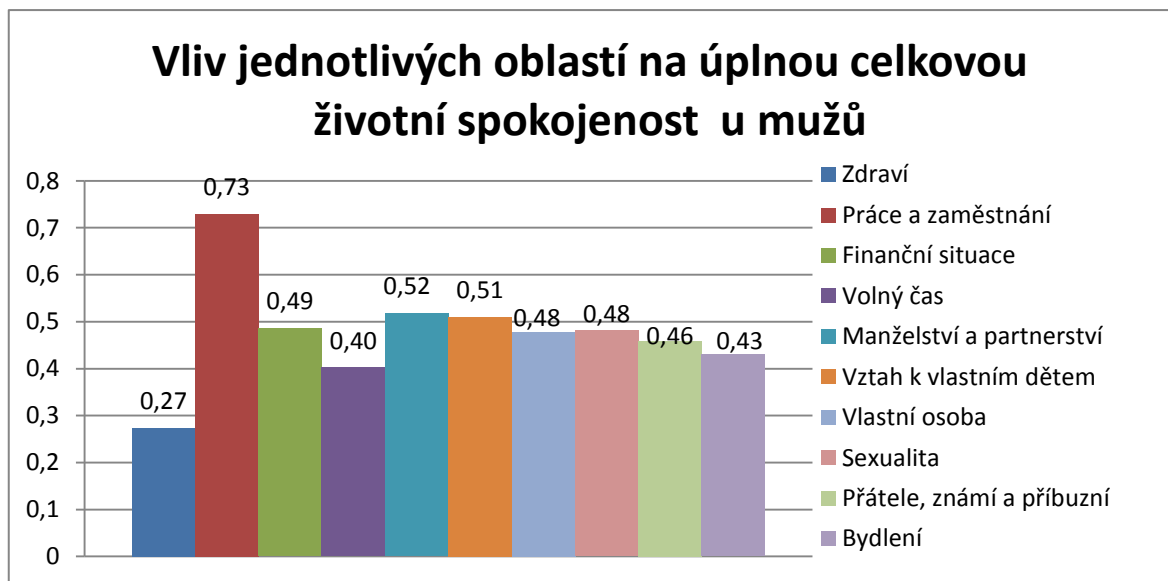


Pořadí vlivu jednotlivých oblastí na CŽS:

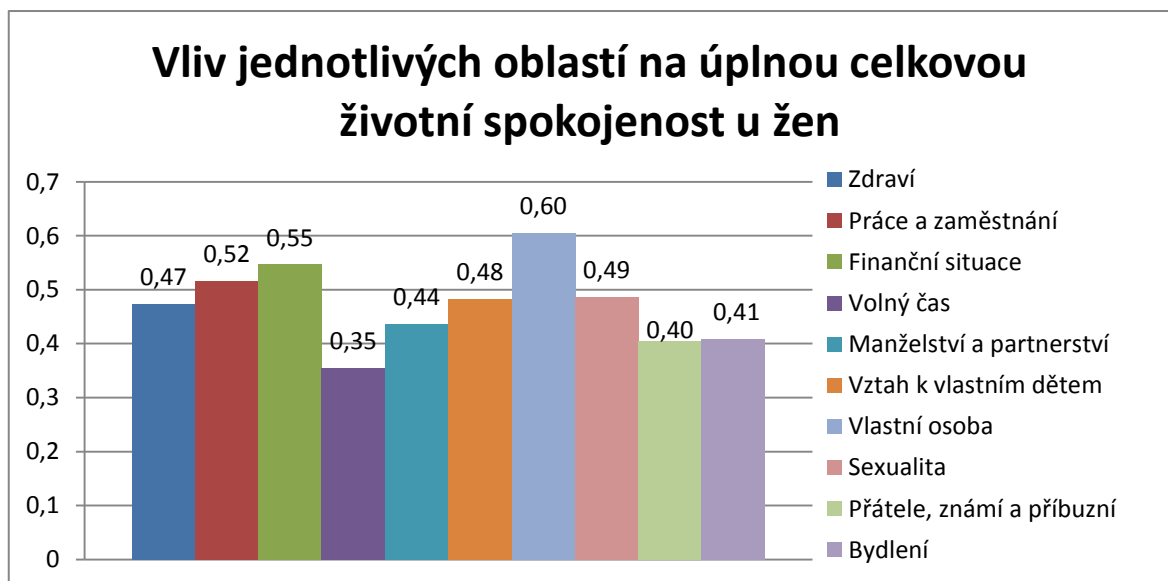
1. Práce a zaměstnání
2. Vlastní osoba
3. Finanční situace
4. Vztah k vlastním dětem
5. Sexualita
6. Manželství a partnerství
7. Přátelé, známí a příbuzní
8. Bydlení
9. Volný čas
10. Zdraví

K výsledkům jsem použila výpočet hrubých skóre každé oblasti (10) a sečtením všech hrubých skóre jsem získala „úplnou celkovou životní spokojenost“. Pomocí korelačního koeficientu jsem určila vliv závislosti jednotlivých oblastí na „úplnou celkovou životní spokojenost“ – graf č. 17.

Graf č. 18

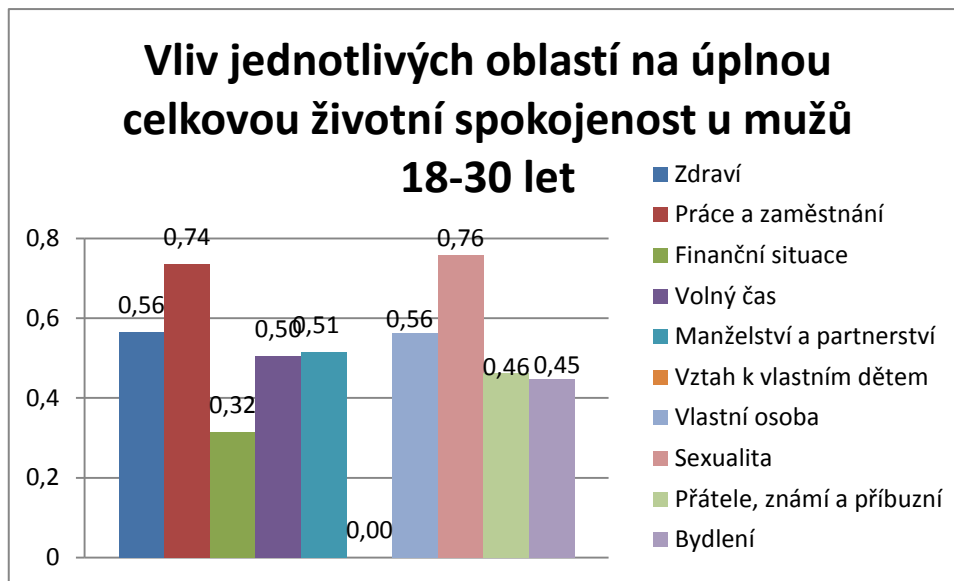


Graf č. 19

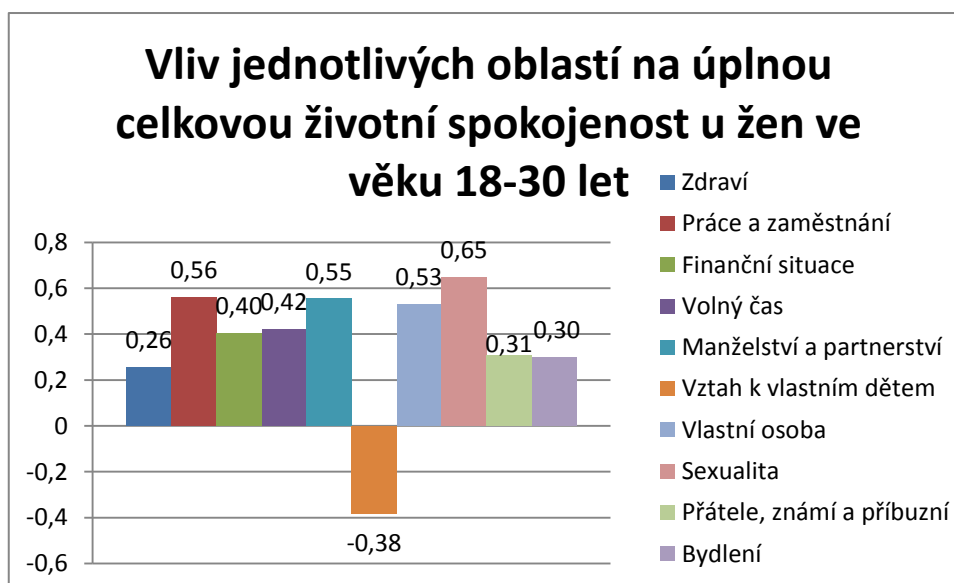


U mužů má poměrně výrazný vliv „Práce a zaměstnání“ na CŽS, je na prvním místě, na rozdíl od žen, tam obsadila třetí místo. U žen je na prvním místě (čili největší vliv) „vlastní osoba“, kde se mimo jiné hodnotila „spokojenost s vnějším vzhledem“. Můžeme předpokládat, že pro ženy je důležitější vnější vzhled než pro muže, je to historicky dané – k ženám patří „krása“, ať je to od módy, šperky, bižuterie až po současné úpravy plastické chirurgie.

Graf č. 20



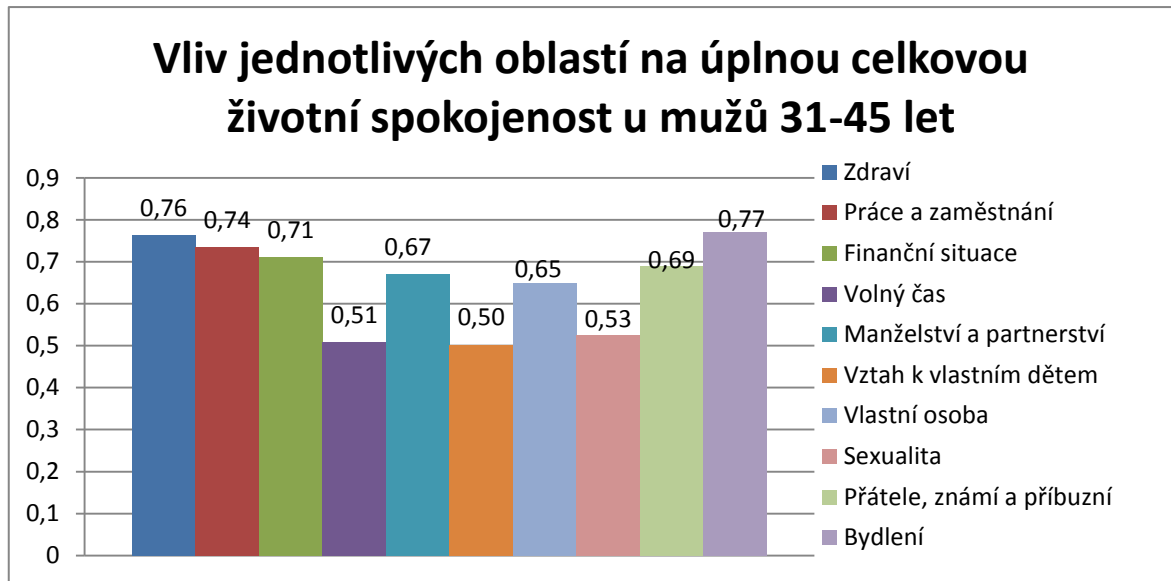
Graf č. 21



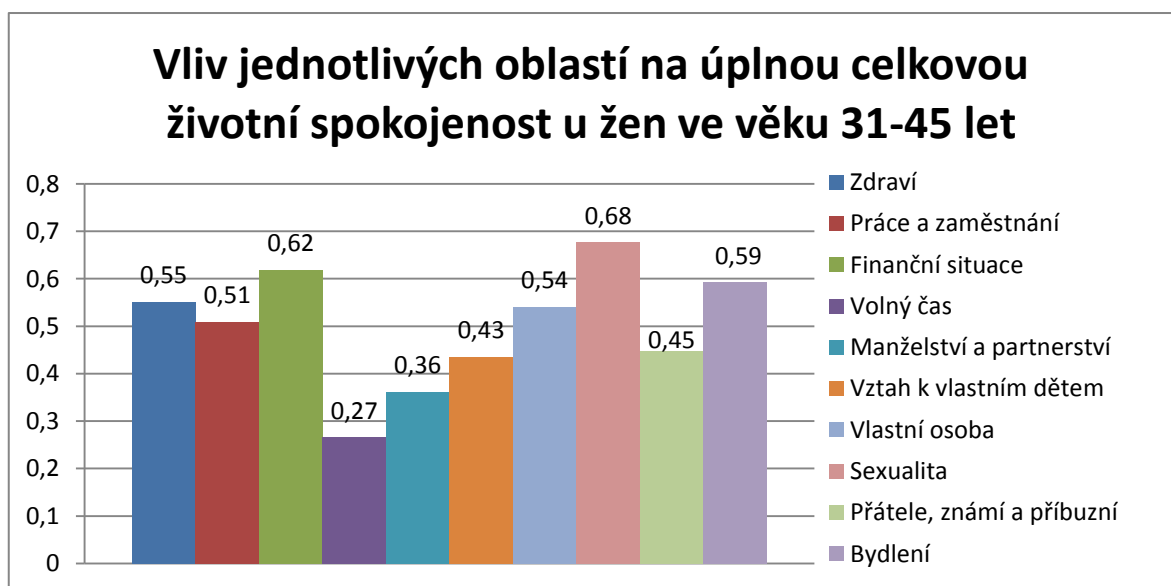
U **mužů** (18 – 30 let) má největší vliv na úplnou CŽS faktor „Sexualita“ (0,76), na druhém místě skončila „Práce a zaměstnání“ (0,74) a na třetím shodně „Zdraví“ a „Vlastní osoba“ (0,56). U mužů nikdo neměl děti, proto nemohli odpovědět na otázky a vyšel tedy „0“ vztah.

U **žen** má největší vliv také „Sexualita“ (0,65), na druhém místě „Práce a zaměstnání“ (0,56), na třetím je „Manželství a partnerství“ (0,55). Faktor „Vztah k vlastním dětem“ byl hodnocen pouze 2 respondentkami z 24, proto je v záporném hodnocení (-0,38).

Graf č. 22



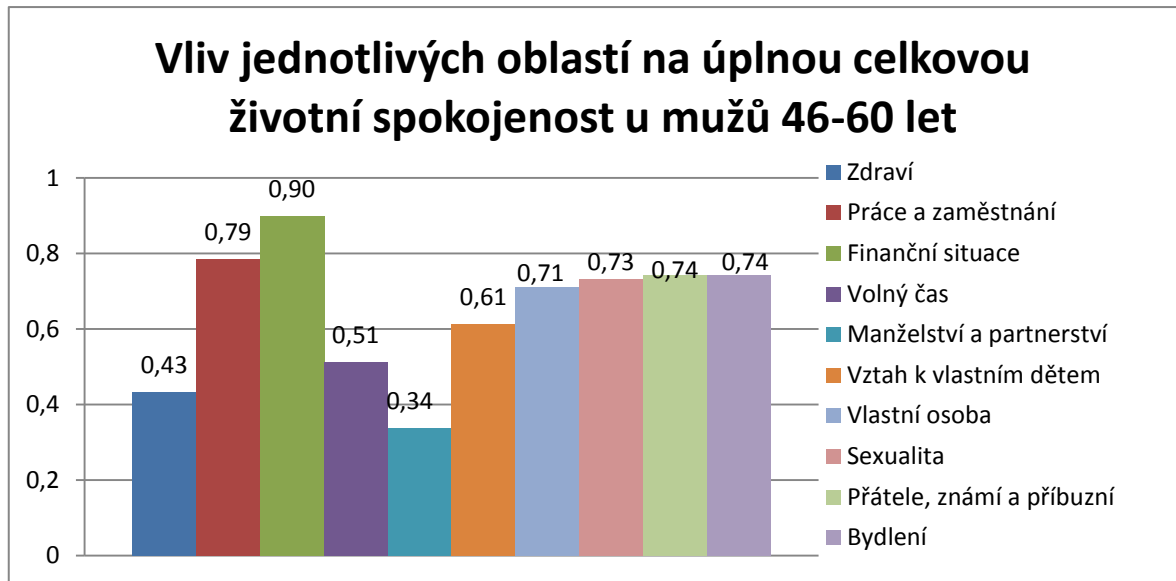
Graf č. 23



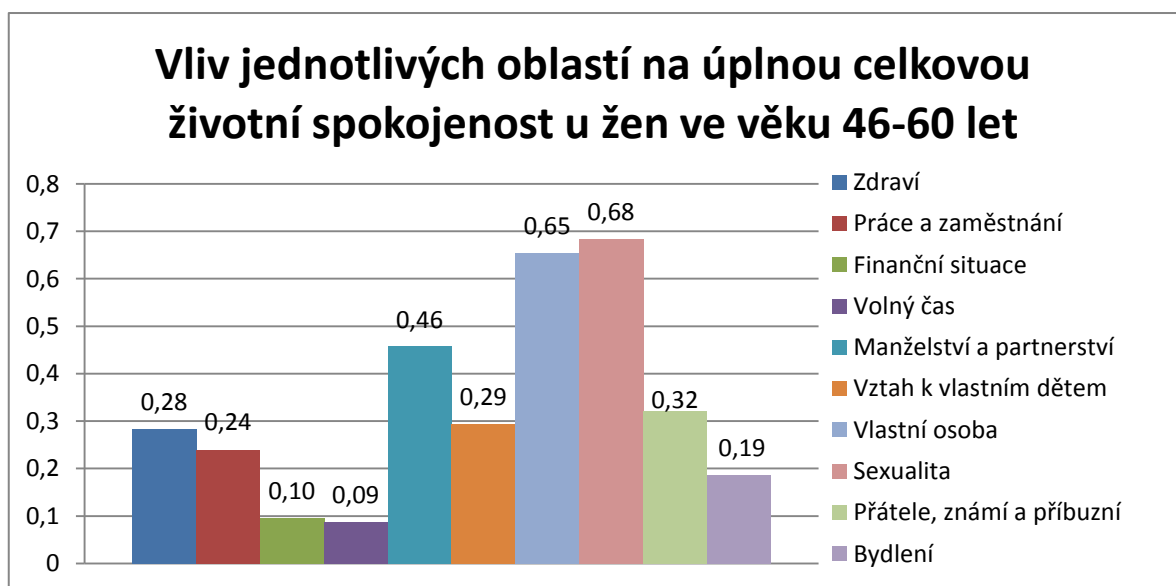
U mužů v této kategorii vyšel největší vliv na úplnou CŽS faktor „Bydlení“(0,77). Minimální odstup má „Zdraví“(0,76) a „Práce a zaměstnání“(0,74).

U žen je na prvním místě „Sexualita“(0,68), na druhém „Finanční situace“(0,62) a na třetím „Bydlení“(0,59).

Graf č. 24



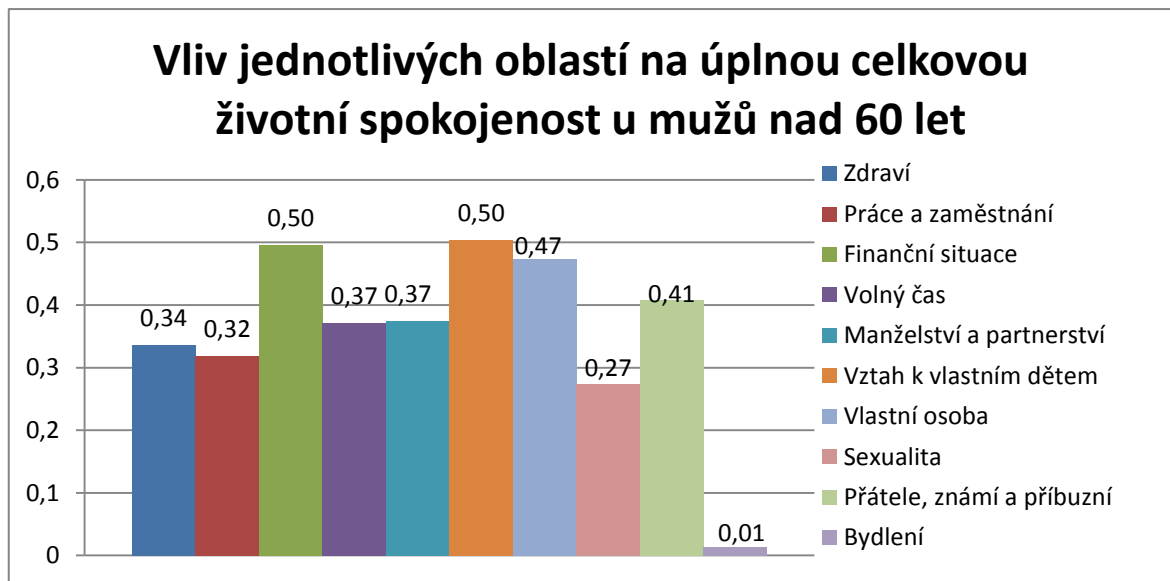
Graf č. 25



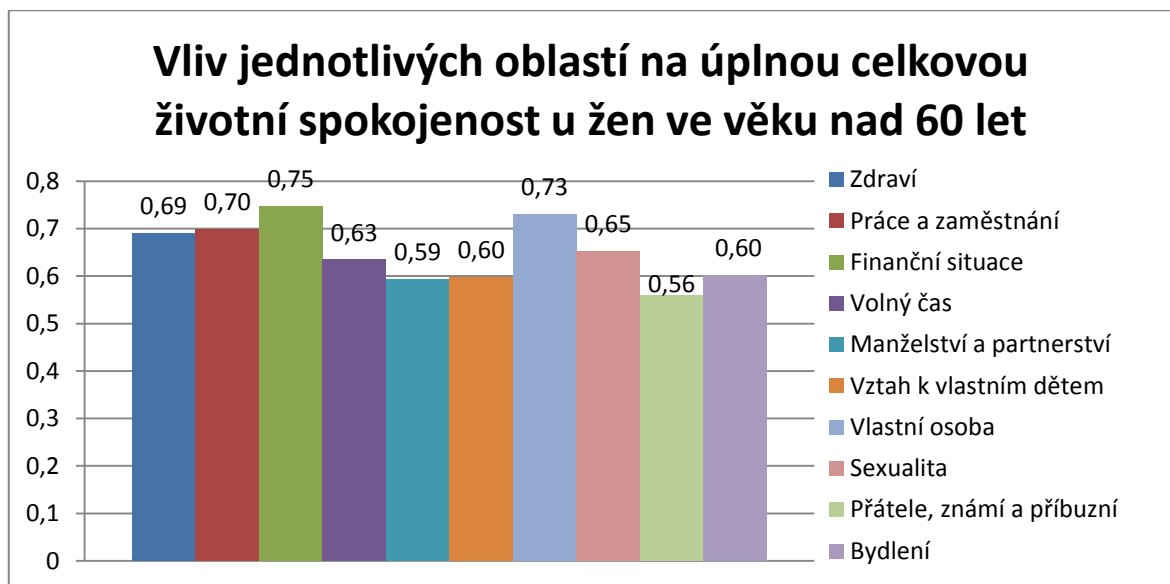
U mužů (46 – 60 let) má největší vliv na úplnou CŽS faktor „Finanční situace“ (0,90), na druhém místě „Práce a zaměstnání“ (0,79) a na třetím je shodně „Přátelé, známí a příbuzní“ a „Bydlení“ (0,74).

U žen (46 - 60 let) je na prvním místě vlivu „sexualita“ (0,68), na druhém místě „Vlastní osoba“ a s mírným odstupem na třetím místě je „Manželství a partnerství“ (0,46).

Graf č. 26



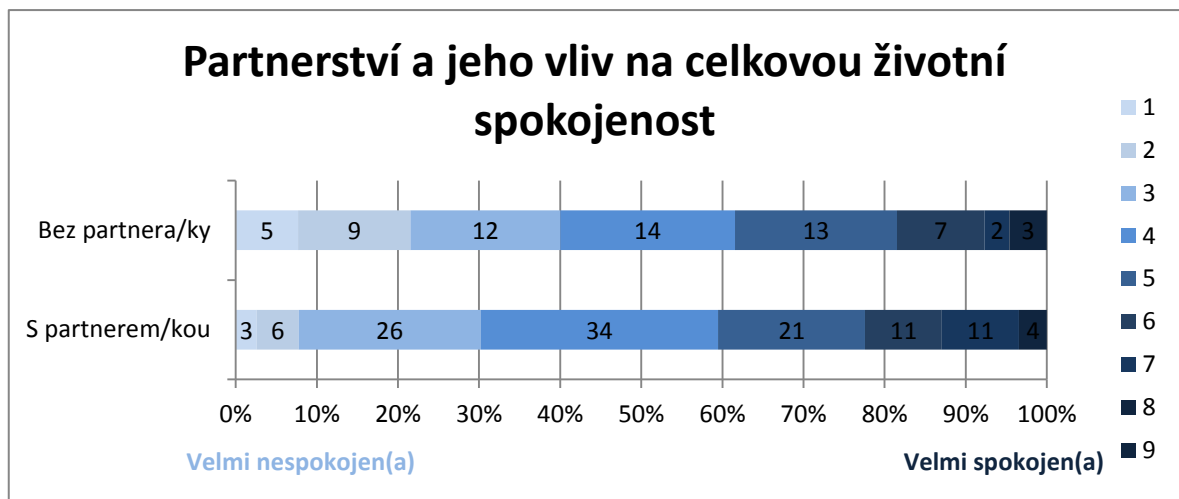
Graf č. 27



U mužů nad 60 let mají největší vliv na úplnou CŽS dvě oblasti – „Finanční situace“ a „Vztah k vlastním dětem“ (0,50), na druhém místě „Vlastní osoba“ (0,47) a na třetím „Přátelé, známí a příbuzní“ (0,41).

U žen ve stejné věkové kategorii má největší vliv „Finanční situace“ (0,75), v těsném závěsu je „Vlastní osoba“ (0,73), na třetím místě je „Práce a zaměstnání“ (0,70).

Graf č. 28



Tabulka č. 2

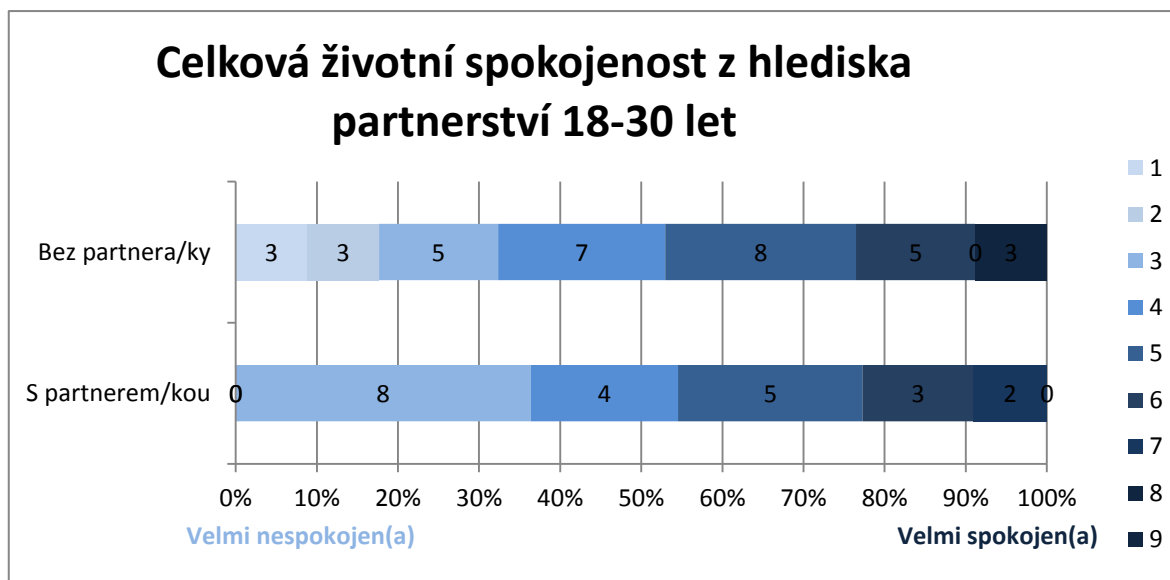
S partnerem/kou		Bez partnera/ky	
Staniny	Četnost	Staniny	Četnost
1	3	1	5
2	6	2	9
3	26	3	12
4	34	4	14
5	21	5	13
6	11	6	7
7	11	7	2
8	0	8	0
9	4	9	3

Podle škálového vyhodnocení (od „velmi nespokojen“ až po „velmi spokojen“ = 9 úrovní) je patrné, že velmi nespokojeno je pět dotazovaných „bez partnera“, oproti třem dotazovaným „s partnerem“. I při sečtení prvních dvou škál „velmi nespokojen“ (14 probandů bez partnera oproti 9 probandům s partnerem) vyplývá, že lidé bez partnera mají nižší celkovou životní spokojenost. I druhý konec škály potvrzuje, že partnerství má pozitivní vliv na CŽS. Při sečtení tří nejvyšších škál „velmi spokojen“ jej ohodnotilo pět probandů bez partnera a patnáct probandů s partnerem – tabulka č. 2.

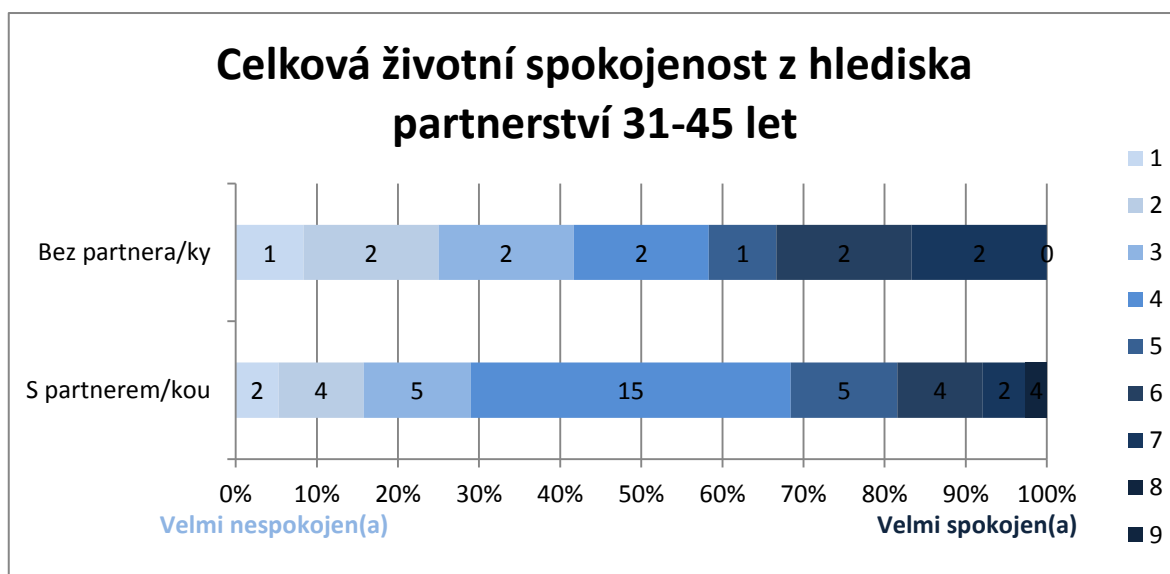
Počet respondentů žijících s partnerem je 116, bez partnera 65.

Výsledky jsem hodnotila dle hrubého skóre CŽS, převedla na staniny a pomocí histogramu jsem zjistila četnost každé staniny u lidí žijících „s partnerem“ a „bez partnera“ – graf č. 28.

Graf č. 29



Graf č. 30

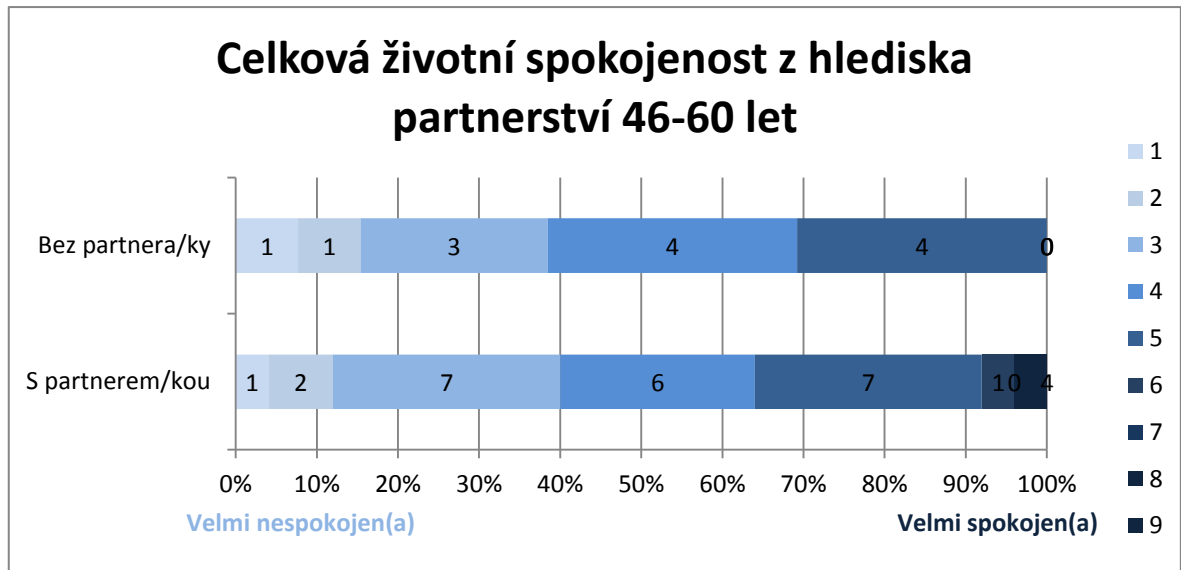


V kategorii 18 – 30 let uvedli respondenti spokojenost s CŽS i když nemají partnera. Škálová hodnota spokojenosti (staniny 7, 8, 9) byla u 2 respondentů s partnerem, u 3 respondentů bez partnera. Opačný pól - škálová nespokojenost (staniny 1, 2) – byl hodnocen 6 respondenty bez partnera a z těch, co mají partnera, žádný nevedl tuto nespokojenost.

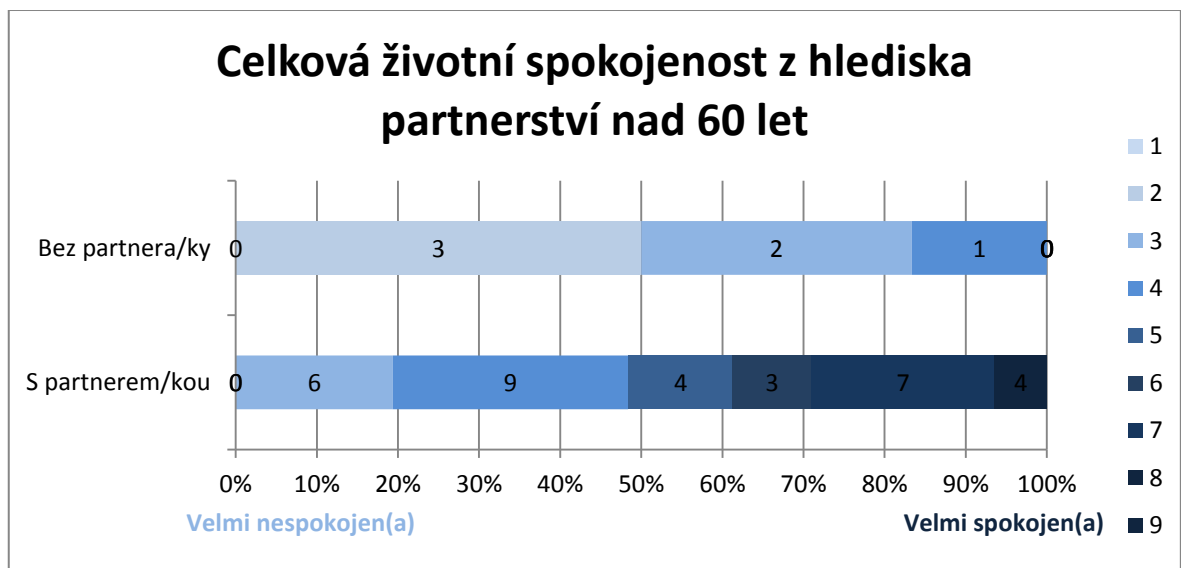
V kategorii „18 – 30 let“ odpovědělo 22 respondentů, že má partnera a 34 je bez partnera.

V kategorii „31 – 45 let“ odpovědělo 38 respondentů, že má partnera a 12 je bez partnera.

Graf č. 31



Graf č. 32

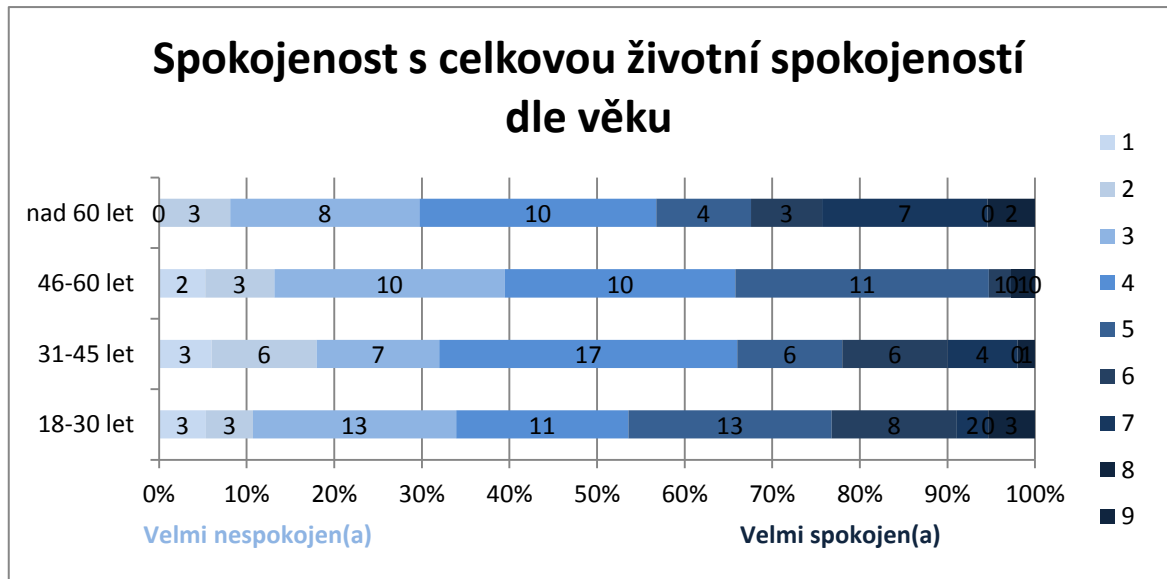


Ve vyšším věku je partnerství velmi důležité pro CŽS. Dle grafu č. 31, 32 je znatelné, že nepřítomnost partnera negativně ovlivňuje CŽS, z respondentů nad 46 let nikdo neohodnotil škálovou spokojenost staniny 7, 8, 9 (velmi spokojen).

Škálová nespokojenost, staniny 1, 2 (velmi nespokojen) je u respondentů nad 46 let, hodnocena ve třech případech, kdy jsou s partnerem a v pěti případech, kdy jsou bez partnera.

Z celkového počtu 75 probandů obou kategorií žije 56 s partnerem a 19 bez partnera.

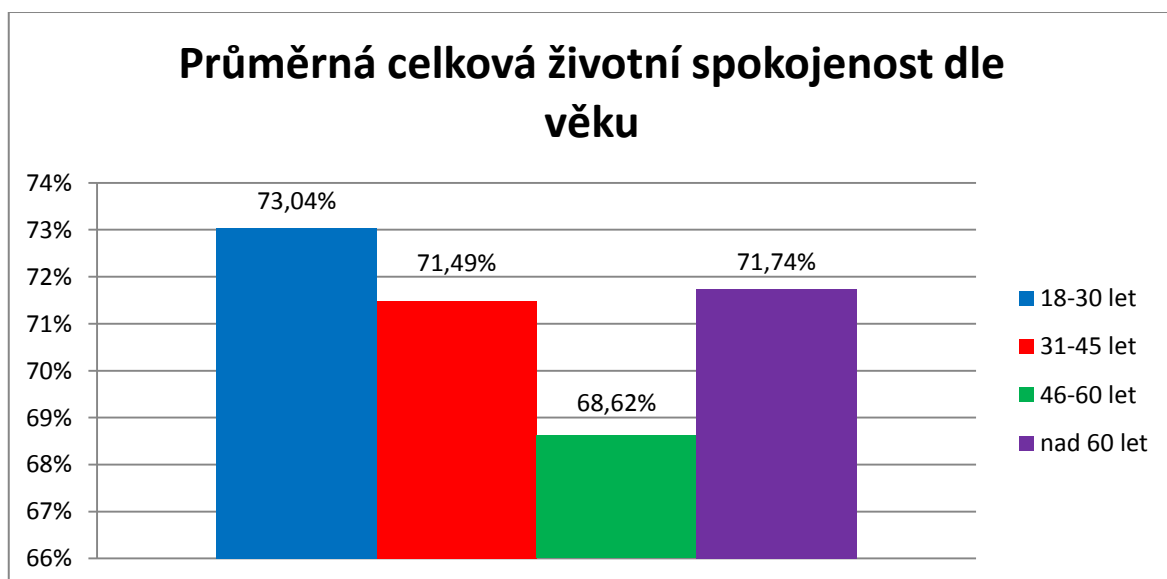
Graf č. 33



Tabulka č. 3

18-30 let		31-45 let		46-60 let		nad 60 let	
Staniny	Četnost	Staniny	Četnost	Třídy	Četnost	Třídy	Četnost
1	3	1	3	1	2	1	0
2	3	2	6	2	3	2	3
3	13	3	7	3	10	3	8
4	11	4	17	4	10	4	10
5	13	5	6	5	11	5	4
6	8	6	6	6	1	6	3
7	2	7	4	7	0	7	7
8	0	8	0	8	1	8	0
9	3	9	1	9	0	9	2

Graf č. 34



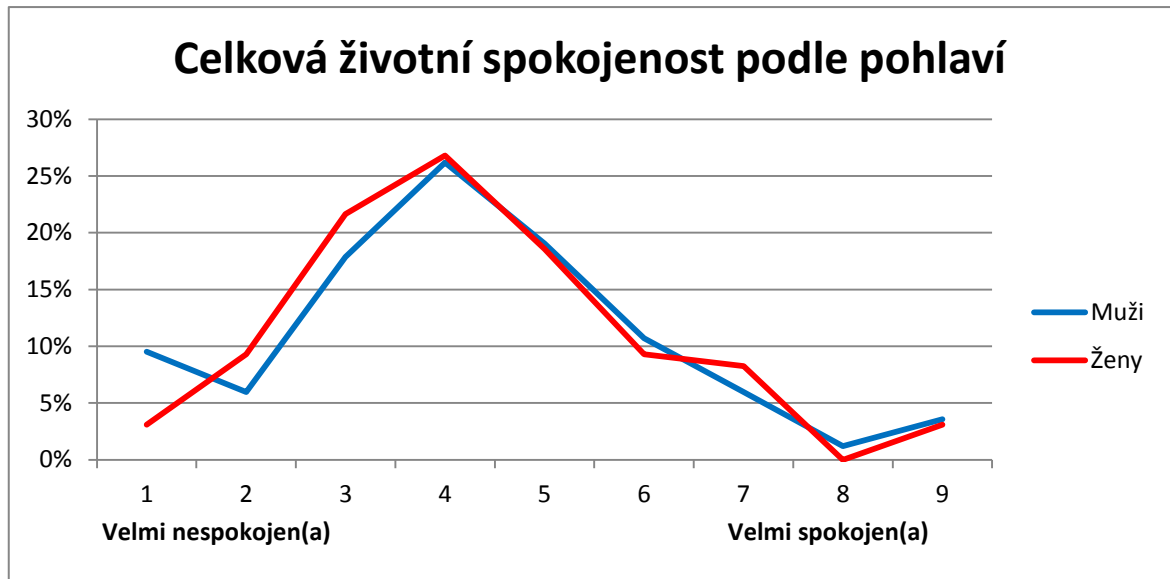
Spokojenost s CŽS dle věku jsem vyjádřila pomocí hrubého skóre CŽS (7 oblastí) a převedením na staniny pomocí histogramu jsem zjistila četnost každé staniny dané věkové kategorie ve škálové hodnotě od „velmi nespokojen“ až po „velmi spokojen“.

Staniny vyjadřující nespokojenost jsou 1 – 4, stanin 5 je „ani spokojen, ani nespokojen“ a staniny vyjadřující spokojenost jsou označeny 6 – 9. Věková kategorie do 30 let má poměrně velký podíl respondentů vyjadřujících nespokojenost (30), ale má i zároveň nejvíce respondentů hodnotících škálu spokojenosti (13). Nejhůře je na tom třetí kategorie (46 – 60 let), ve které 25 respondentů je ve škále „nespokojenosti“ a jen 2 respondenti jsou ve škále „spokojenosti“. Výsledky znázorňuje graf č. 33 a tabulka č. 3. V grafu č. 34 je vyjádřena průměrná CŽS dle věku.

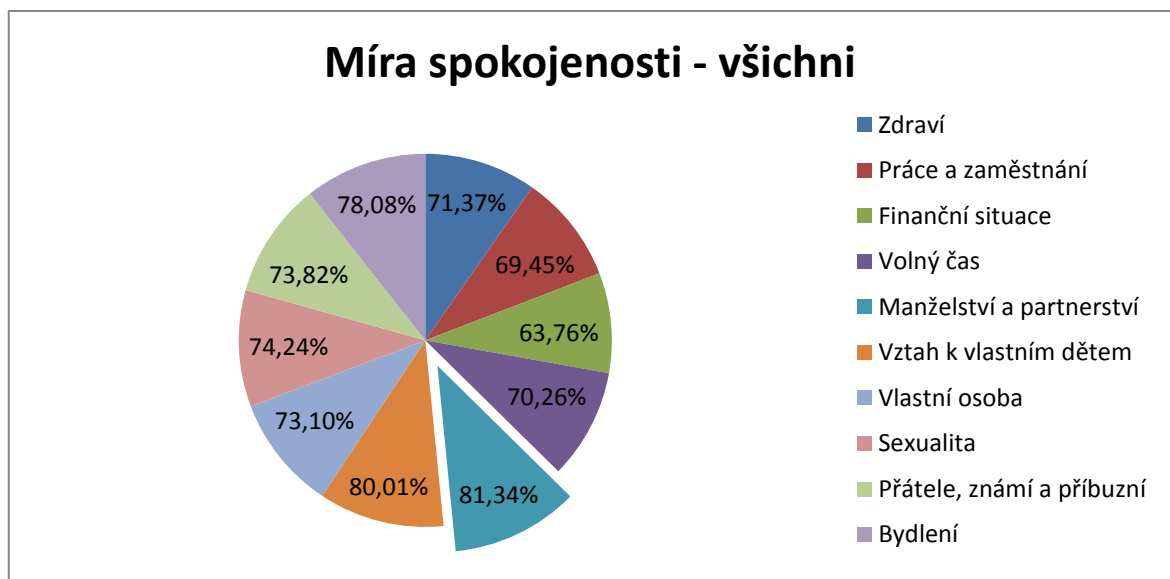
Pořadí:

1. věková kategorie 18 – 30 let: 73,04%
2. věková kategorie nad 60 let: 71, 74%
3. věková kategorie 31 – 45 let: 71, 49%
4. věková kategorie 46 – 60 let: 68, 62%

Graf č. 35



Graf č. 36

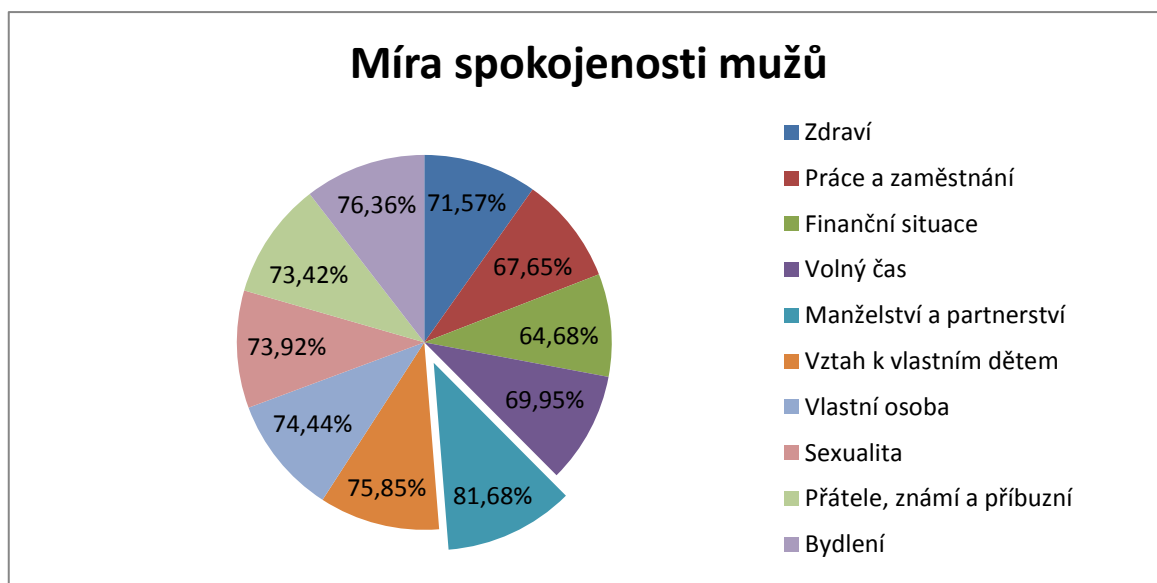


Výsledky výzkumu ukazují, že muži i ženy jsou přibližně stejně spokojeni, **není výrazný rozdíl mezi pohlavím.**

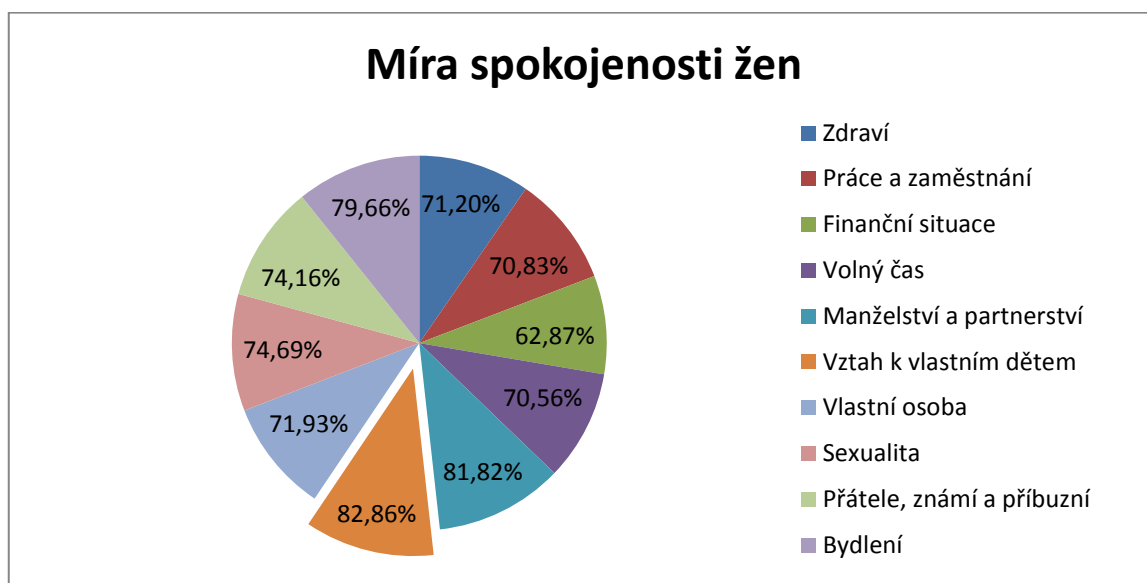
Muži i ženy hodnotili největší spokojenost v oblasti:

1. Manželství a partnerství - 81,34%
2. Vztah k vlastním dětem – 80,01%
3. Bydlení – 78,08%

Graf č. 37



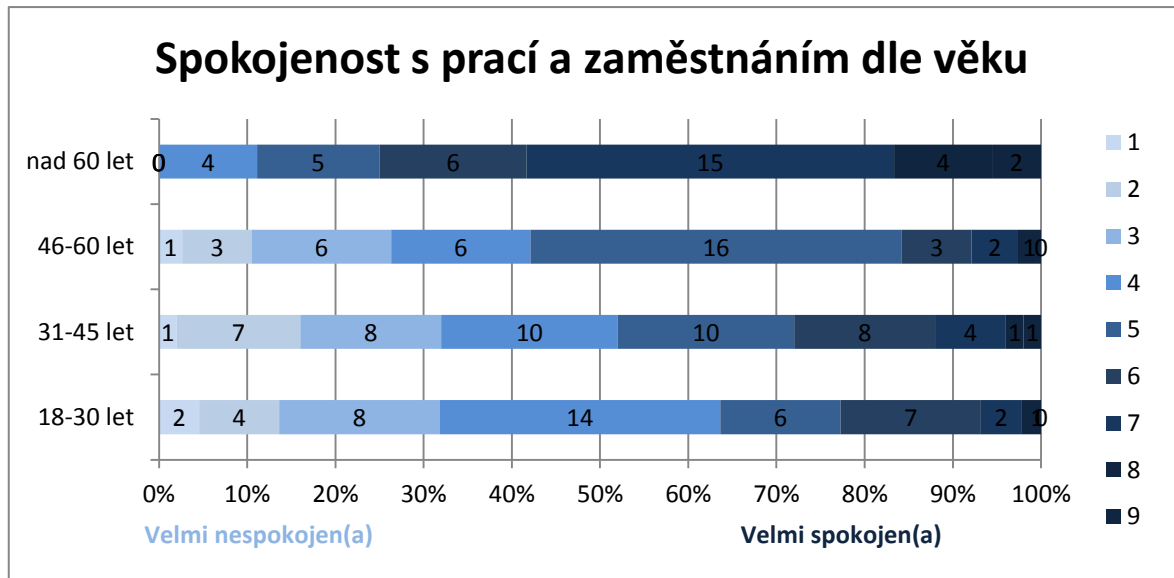
Graf č. 38



Míra spokojenosti u mužů a žen se nepatrně liší. Graf č. 37 vyjadřuje „spokojenost u mužů“, kde se na prvním místě umístilo „Manželství a partnerství“ (81,68%), na druhém místě bydlení (76,36%) a na třetím místě „Vztah k vlastním dětem“ (75,85%).

U žen je největší míra spokojenosti v oblasti „Vztah k vlastním dětem“ (82,86%), na druhém místě je oblast „Manželství a partnerství“ (81,62%) a na třetím místě bydlení (79,66%), výsledky znázorňuje graf č. 38.

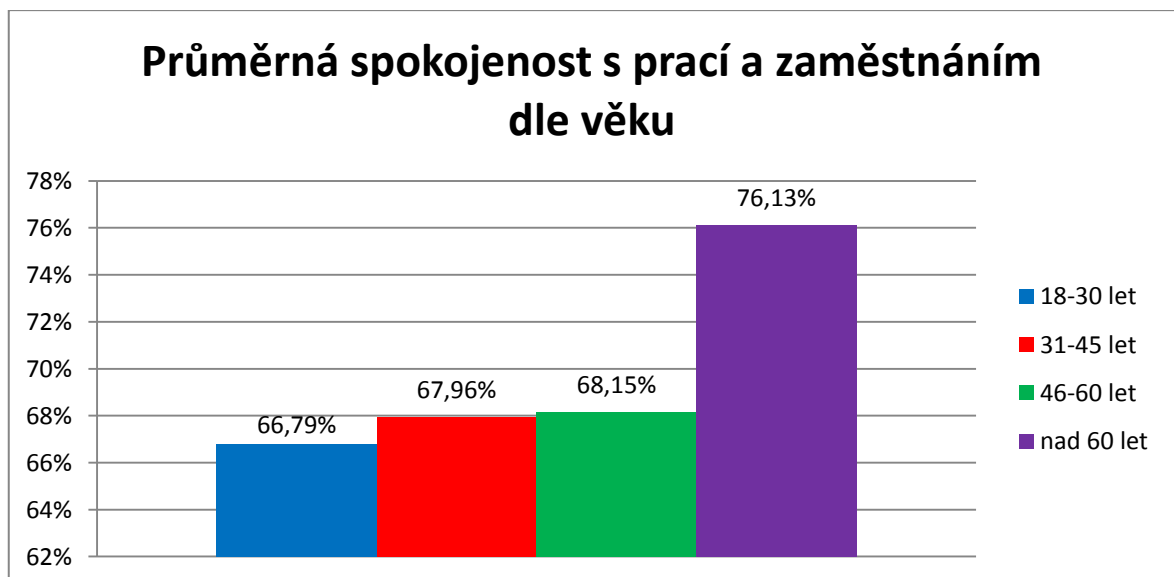
Graf č. 39



Tabulka č. 4

18-30 let		31-45 let		46-60 let		nad 60 let	
Třída	Četnost	Třída	Četnost	Třída	Četnost	Třída	Četnost
1	2	1	1	1	1	1	0
2	4	2	7	2	3	2	0
3	8	3	8	3	6	3	0
4	14	4	10	4	6	4	4
5	6	5	10	5	16	5	5
6	7	6	8	6	3	6	6
7	2	7	4	7	2	7	15
8	1	8	1	8	1	8	4
9	0	9	1	9	0	9	2

Graf č. 40

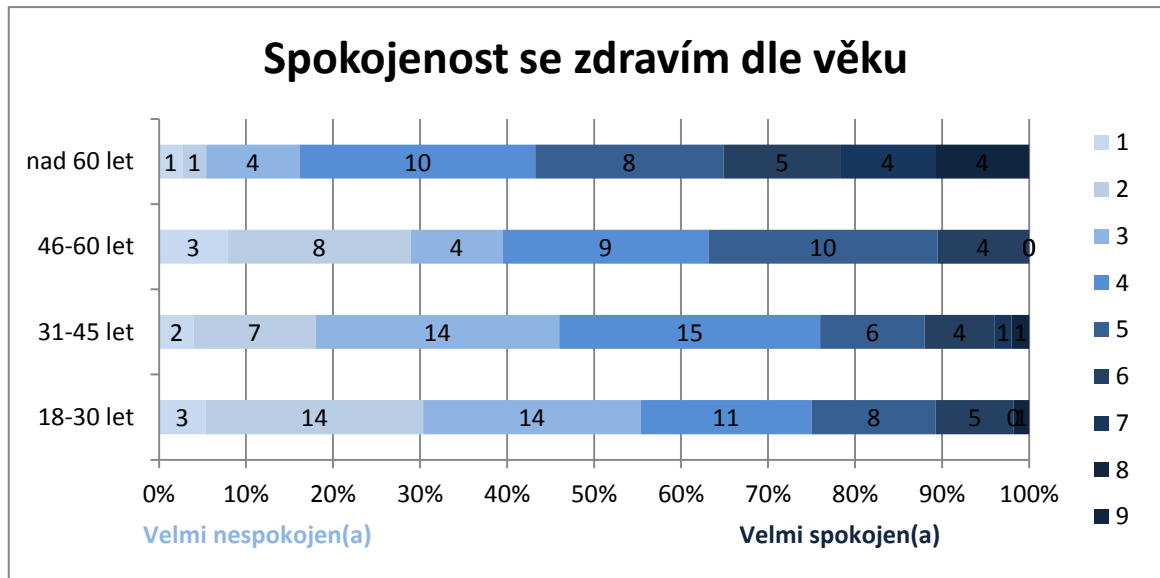


Největší spokojenost v oblasti „Práce a zaměstnání“ je ve věkové kategorii nad 60 let. Při hodnocení škály nespokojenosti - staniny 1, 2 je na prvním místě kategorie „31 – 45 let“ (8 nespokojených respondentů), poté následuje kategorie „18 – 30 let“ (6 nespokojených respondentů), na třetím místě respondenti od „46 – 60 let (4 nespokojení), nad 60 let neuvedl nikdo, že by byl velmi nespokojen se zaměstnáním. Nejlepší výsledky má kategorie nad 60 let i v hodnocení škály velmi spokojen – na staniny 8, 9 dosáhlo 6 probandů, u kategorie 31 – 45 let 2 probandi a ostatní dvě kategorie shodně po 1 probandovi.

V průměrné spokojenosti dle věku s „Prací a zaměstnáním“, které jsem počítala přes hrubé skóry (49 bodů = 100%) jsou na:

1. místě jedinci „nad 60 let“ – 76,13% spokojenost
2. místě jedinci „45 – 60 let“ – 68,15% spokojenost
3. místě jedinci „31 - 45 let“ – 67,96% spokojenost
4. místě jedinci „18 – 30 let“ – 66,79% spokojenost

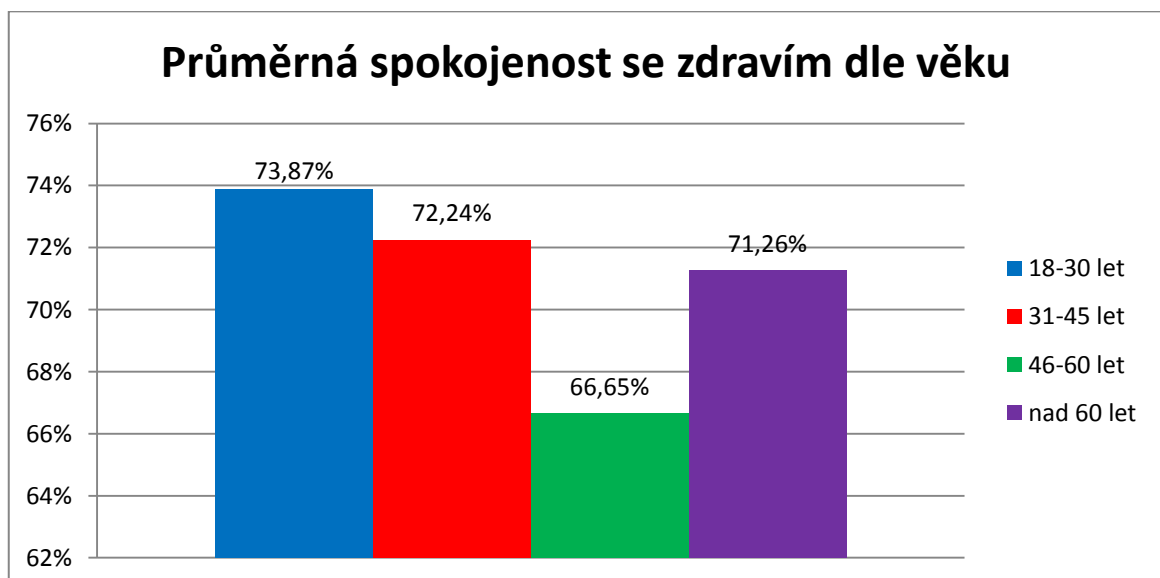
Graf č. 41



Tabulka č. 5

18-30 let		31-45 let		46-60 let		nad 60 let	
Třídy	Četnost	Třídy	Četnost	Třídy	Četnost	Třídy	Četnost
1	3	1	2	1	3	1	1
2	14	2	7	2	8	2	1
3	14	3	14	3	4	3	4
4	11	4	15	4	9	4	10
5	8	5	6	5	10	5	8
6	5	6	4	6	4	6	5
7	0	7	1	7	0	7	4
8	1	8	1	8	0	8	4
9	0	9	0	9	0	9	0

Graf č. 42



Ve spokojenosti oblast „zdraví“ celkem překvapivě obstála kategorie nad 60 let (71,26% spokojenost). V průměrné spokojenosti je v těsném závěsu za kategorií „18 - 30 let“ (73,87% spokojenost) a „31 – 45 let“ (72,24% spokojenost). Na čtvrtém místě je kategorie „46 – 60 let“ (66,65% spokojenost).

Ve škálovém hodnocení (od - velmi nespokojen až po - velmi spokojen) vyznívají první kategorie („18 – 30 let“, „31 – 45let“) celkem nespokojeně, ale je to dáno přepočtením na staniny, kde pro jednotlivé věkové skupiny jsou dané staniny dle dosaženého hrubého skóre (HS). Například :

Muž „26 – 35 let“ má HS 38 – 41 (77,55% - 83,67% spokojenost), což je **stanin 4**

Muž „56 – 65 let“ má HS 40 – 42 (81,63% - 85,71% spokojenost), což je **stanin 6**

Muž „66 – 75 let“ má HS 38 – 41 (77,55% - 83,67% spokojenost), což je **stanin 6**

Stanin 1 – 4 odpovídá škálové hodnotě nespokojenosti

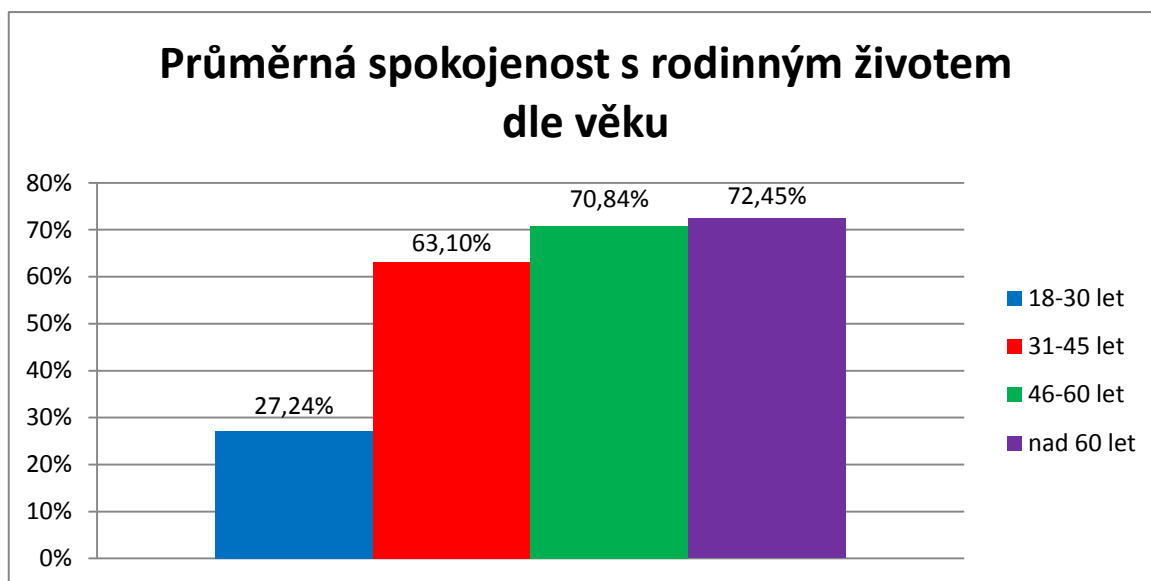
Stanin 6 – 9 odpovídá škálové hodnotě spokojenosti

Stanin 5 – je ani spokojen ani nespokojen

„Staniny jsou hrubé normy, odpovídající empirickým rozložením, pro praktické účely postačující“.¹²⁸

¹²⁸ Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E., *Dotazník životní spokojenosti*, překlad Rodný, T., Rodná, K., 2001, *Dotazník životní spokojenosti*, s. 65

Graf č. 43



Do „spokojenosti s rodinným životem“ jsem započítala dvě oblasti: „Manželství a partnerství“ a „Vztah k vlastním dětem“. U obou oblastí jsem sečetla hrubé skóry (100% spokojenost = 98 bodů, každá oblast má maximum 49 bodů) a procentuálně vyjádřila každou věkovou kategorii.

Pořadí:

1. respondenti „nad 60 let“ (72,45%)
2. respondenti „46 – 60 let“ (70,84%)
3. respondenti „31 – 45 let“ (63,10%)

Respondenti „18 – 30 let“ (27,24%) – tato kategorie je ovlivněna tím, že mladiství cca 18 - 24 let nemají partnera či děti, proto nebude v této kategorii hodnocena.

4.4 Vyhodnocení otázek

Otázky, potřebné ke stanovení a vyhodnocení hypotéz:

1. Souvisí celková životní spokojenost s věkem?

Z našeho výzkumného vzorku je patrné, že souvisí. CŽS se mění podle věku, není to stálá hodnota. Podle Hamplové s rostoucím věkem klesá celková životní spokojenost¹²⁹, podle našeho výzkumu je nejvyšší CŽS ve věkové kategorii 18 – 30 let a poté postupně klesá a od 60 let opět mírně stoupá, nedosáhne však na úroveň nejmladší kategorie, zůstane cca na úrovni spokojenosti v období 31 – 45 let (graf č. 6).

2. Jaké jsou rozdíly mezi spokojeností v jednotlivých oblastech a v CŽS podle věku?

Největší míra spokojenosti, bez rozdílu pohlaví, je s „Manželstvím a partnerstvím“, na druhém místě je „Vztah k dětem“ a na třetím „Bydlení“. MAN a DET patří do oblasti „Rodinný život“. Dle věku je nejvyšší spokojenost s rodinným životem u kategorie nad 60 let (graf č. 43). Rozdíly spokojenosti jednotlivých oblastí podle pohlaví je nepatrná, na prvních třech místech jsou vždy stejné oblasti, ale v jiném pořadí. U mužů je první „Manželství a partnerství“, druhé „Bydlení“, třetí je „Vztah k vlastním dětem“. U žen je první „Vztah k dětem“, druhé je „Manželství a partnerství“, třetí je „Bydlení“ (graf č. 37, 38).

Podle věku je nejvíce spokojena **nejmladší kategorie (18 – 30 let)** a to v 6 oblastech:

CŽS, Zdraví, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Sexualita, Přátelé, známí a příbuzní. Nejnížší spokojenost má naopak v oblasti „Práce a zaměstnání“. **Nejstarší kategorie (nad 60 let)** má nejvyšší spokojenost v 5 oblastech: Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Přátelé, známí a příbuzní, Bydlení. Nejnížší spokojenost má tato kategorie v oblasti „Sexualita“. Nejhůře dopadla kategorie **45 – 60 let**, která v 6 oblastech byla na posledním čtvrtém místě: CŽS, Zdraví, Volný čas, Manželství a partnerství, Přátelé, známí a příbuzní, Bydlení (graf č. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16).

V oblasti „Vlastní osoba“ byly všechny věkové kategorie téměř stejně spokojeni (graf č. 13).

¹²⁹ Hamplová, D., *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 22

3. Která oblast má největší vliv na CŽS mužů a žen podle věkových kategorií?

Pohlaví výrazně neovlivňuje CŽS, muži i ženy jsou podobně spokojeni (graf č. 35). *Vliv rozdílů mezi pohlavími na globální životní spokojenost je nepatrný. Ve většině výzkumů se neprokázaly žádné rozdíly. Ve dvou výzkumech byli spokojenější muži, v jiném výzkumu ženy.*¹³⁰ I v našem výzkumném vzorku se potvrdilo, že pohlaví nemá významný vliv na CŽS. Nepatrné rozdíly jsou podle věku. **V kategorii 18 - 30 let** je u mužů i žen shodně na prvním místě vlivu na CŽS „Sexualita“ (graf č. 20, 21). **V kategorii 31 – 45 let** je u mužů na prvním místě „Bydlení“ (graf č. 22), u žen „Sexualita“ (graf č. 23). **Kategorie 46 – 60 let** je u mužů na prvním místě vlivu „Finanční situace“ – 0,90, což je vůbec největší vliv vůbec (graf č. 24), u žen je to opět „Sexualita“ – 0,68 (graf č. 25). V kategorii **nad 60 let** je vliv shodný jak u mužů, tak u žen – 0,50. Na prvním místě jsou dvě oblasti: „Finanční situace“ a „Vztah k vlastním dětem“ (graf č. 26, 27).

¹³⁰ Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E., *Dotazník životní spokojenosti*, překlad Rodný, T., Rodná, K., 2001, s. 8

4.5 Vyhodnocení hypotéz

H1: Na celkovou životní spokojenost má větší vliv „Práce a zaměstnání“ než „Zdraví“.

„Práce a zaměstnání“ (PAZ) má dokonce největší vliv na CŽS (graf č. 17). Naopak „Zdraví“ se umístilo až na posledním místě. Pro muže má také největší vliv na celkovou životní spokojenost „PAZ“ (graf č. 18), pro ženy je to „Vlastní osoba“ (graf č. 19). Hypotéza se potvrdila.

H2: S rostoucím věkem jsou lidé bez partnera nespokojenější, než lidé žijící s partnerem.

Ve všech věkových kategoriích se potvrdilo, že ženatí, vdané či lidé žijící s partnerem jsou celkově spokojenější. U nejmladší skupiny (18 – 30 let, graf č. 29) i 2 respondenti bez partnera ohodnotili CŽS jako „velmi spokojen“. U ostatních kategorií (31 – 45 let, 46 – 60 let, nad 60 let) na škálovou hodnotu „velmi spokojen“ dosáhli pouze respondenti s partnerem, bez partnera nikdo – graf č. 31, 32. Ve věkové kategorii od 45 let a výše nikdo z respondentů žijících bez partnera neodpověděl v hodnocení škálové spokojenosti (ST 6, 7, 8, 9).

Hypotéza se potvrdila.

H3: S rostoucím věkem klesá celková životní spokojenost.

U věkového rozmezí 18 – 30 let je nejvyšší CŽS (73,04%) a poté postupně klesá, ale jen do 60 let věku (68,62%). Od 60 let opět stoupá (71,74%) na úroveň CŽS v kategorii „31 - 45 let“ (71,49%) – graf č. 34. Respondenti (46 – 60 let) poměrně málo hodnotili svoji CŽS ve škálové spokojenosti (velmi spokojen, spokojen), pouze 2 probandi a naopak 25 jedinců bylo v hodnocení škálové nespokojenosti (velmi nespokojen, nespokojen) – graf č. 33.

Hypotéza se částečně potvrdila, protože ve třech po sobě jdoucích kategoriích klesá, ale v poslední skupině (od 60 let) se opět CŽS zvyšuje – graf č. 6.

H4: Spokojenost se zaměstnáním stoupá po čtyřicátém pátém roce.

Spokojenost se zaměstnáním od 18 do 60 let jen nepatrně stoupá (66,79%, 67, 96%, 68,15%) a v kategorii nad 60 let se zvýší až na 76,13% - graf č. 40.

Dle grafu č. 8 je patrné, že spokojenost se zaměstnáním po čtyřicátém pátém roce více stoupá než v předešlém věkovém období od 18 – 45 let.

Hypotéza se potvrdila.

H5: S vyšším věkem klesá spokojenost se zdravotním stavem.

Nejvyšší spokojenost se „zdravím“ je v kategorii „18 – 30 let“ (73,87% spokojenosti), poté klesá na 72,24% (31 – 45 let), na 66,65% (45 – 60 let) a pak začne stoupat až na 71,26% (nad 60 let) – graf č. 42. Opět věková skupina 45 – 60 let je nejméně spokojena (stejně jako u CZS).

Hypotéza se částečně potvrdila, první tři věkové kategorie klesá a u poslední začne stoupat (graf č. 7).

DISKUSE

H1: Na celkovou životní spokojenost má větší vliv „Práce a zaměstnání“ než „Zdraví“.

Campbell a kol. (1976) uvádí, že ačkoliv respondenti označovali zdraví jako nejdůležitější faktor pro jejich štěstí, spokojenost s vlastním zdravím se ukázala až osmým nejsilnějším prediktorem pro celkovou životní spokojenost.¹³¹ I náš výzkumný vzorek respondentů prokázal, že „zdraví“ nepatří k hlavním prediktorům CŽS, byl dokonce na posledním místě. Hamplová uvádí, že *CŽS souvisí s tím, zda se člověku líbí v práci.*¹³² Pozitivní hodnocení spokojenosti práce má kladnou odezvu v CŽS.

H2: S rostoucím věkem jsou lidé bez partnera nespokojenější, než lidé žijící s partnerem.

Vliv „Partnerství“ na CŽS znázorňuje graf č. 28, tabulka č. 2. Zde je také shoda, jak ve výzkumném vzorku, tak v reprezentativních vzorcích. Člověk je sociální tvor a většina lidí má touhu „být milována“ a zároveň i „milovat“ a k tomu je zapotřebí mít partnera. Zajímavé by bylo srovnání i tzv. singles, protože dosavadní výzkumy jasně prokazují vliv partnerství na CŽS jako významný. De Paulo dokládá, že i svobodní, nesezdaní mohou prožívat spokojený život.¹³³ Partnerství pozitivně ovlivňuje CŽS ve všech věkových kategoriích, ale zároveň u nejmladší (18 – 30 let) kategorie jsou někteří jedinci velmi spokojeni i bez partnera. U respondentů cca od 18 – 24 let se nepředpokládá, že budou mít všichni stálého partnera, jsou ještě velmi mladí a pod pojmem spokojenost si představují možnost cestovat, věnovat se svým zálibám, užít svobodu a partnerství by je někdy mohlo omezovat v jejich aktivitách. Postupem věku partnerství nabývá na síle, což potvrzuje i náš výzkumný vzorek - graf č. 29, 30, 31, 32.

¹³¹ diplomová práce Binarová Monika, 2007, dostupné on line: http://is.muni.cz/th/75540/ff_m/, [citace 2014-03-10]

¹³² Hamplová, D., *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 34, dostupné: on line http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/209_1hampl30%20pro%20tisk.pdf, [citace 2014-03-10]

¹³³ De Paulo, B. M., *Single with attitude: Not your typical take on health and happiness, love and money, marriage and friendship*. New York: Create Space, 2009, In: Slezáčková, A., *Průvodce pozitivní psychologií*, 2012, s. 111

Výsledky šetření ISSP 2002 naznačují, že životní spokojenost je sociálně zakotvená, a zdá se, že klíčovým faktorem šťastného života je sociální kontakt (partnerství).¹³⁴ Ve všech studiích, také v reprezentativní studii Fahrenberga et al. (1994) bylo zjištěno, že osoby žijící s partnerem byly se svým životem spokojenější.¹³⁵

H3: S rostoucím věkem klesá celková životní spokojenost

Výzkumné studie od různých autorů se v otázce CŽS dle věku liší. Některé uvádějí snížení životní spokojenosti s věkem¹³⁶, jiné naopak trend, že se životní spokojenost zvyšuje s věkem.¹³⁷ Náš výzkumný vzorek potvrdil částečně obě tvrzení - do 60 let se postupně snižuje CŽS, ale od 60 let se začíná zvyšovat (graf č. 6, 33, 34). Zvýšení CŽS s rostoucím věkem může způsobovat, že starší lidé vedou řádnější život, méně riskují, vyhýbají se fyzickým konfliktům a jsou spokojenější, někteří z nich, se svým zaměstnáním, bývají ve vyšších pozicích, což přináší pozitivní efekt po finanční stránce. Jiné výzkumy dokládají, že za snížením CŽS s věkem stojí zhoršení zdravotního stavu, někteří lidé ztrácejí paměť, mají horší schopnost udržet pozornost, přestávají být soběstační, omezují se sociální kontakty.¹³⁸

H4 - : Spokojenost se zaměstnáním stoupá po čtyřicátém pátém roce.

Náš výzkum prokázal postupné zvyšování spokojenosti s prací a věkem, nejvyšší spokojenost (76,13%) byla u nejstarší věkové kategorie nad 60 let (graf č. 8, 39, 40). Respondenti, kteří byli v důchodu, hodnotili v dotazníku své bývalé zaměstnání. Můžeme se domnívat, že většina oslovených probandů v kategorii nad 60 let, byli např. pracující důchodci, kteří jsou většinou spokojeni jak s finanční stránkou (pobírají penzi + plat

¹³⁴ Hamplová, D., *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 36, dostupné: on line http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/209_1hamp130%20pro%20tisk.pdf, [citace 2014-03-10]

¹³⁵ Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E., *Dotazník životní spokojenosti*, překlad Rodný, T., Rodná, K., 2001, s. 10

¹³⁶ Hamplová, D., *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 22, dostupné: on line http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/209_1hamp130%20pro%20tisk.pdf, [citace 2014-03-10]

¹³⁷ Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E., *Dotazník životní spokojenosti*, překlad Rodný, T., Rodná, K., 2001, s. 9

¹³⁸ Mirowsky, Ross, 1992, In: Hamplová, D., *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 16

v zaměstnání), tak i po zdravotní stránce, jelikož zdraví jim umožňuje dál setrvávat v pracovním procesu. Dle Hamplové, se spokojenost se zaměstnáním snižuje do středního věku, ale po 45. roku opět stoupá.¹³⁹

H5: S vyšším věkem klesá spokojenost se zdravotním stavem.

V našem výzkumném vzorku se potvrdila částečně, protože spokojenost se zdravím postupně klesá s věkem, ale u nejstarší věkové kategorie (nad 60 let) se opět zvyšuje (graf č. 7, 41, 42). Někteřími dotazovanými byli např. klienti navštěvující fyzioterapii, a z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že tato věková kategorie celkem pravidelně dochází na léčbu, ve smyslu preventivní rehabilitační péče (využití cvičení, vodoléčby i elektroléčby v rámci komplexního rehabilitačního programu). Výsledek může být ovlivněn počtem probandů, ve věkové kategorii nad 60 let jich bylo nejméně (37), 46 – 60 let (38 probandů), 31 – 45 let (50 probandů), 18 – 30 let (56 probandů). Dále pak výběrem, jak jsem uvedla výše. Reprezentativní vzorky mívají nad tisíc respondentů, ale vzhledem k časové i finanční náročnosti jsem si nemohla dovolit větší vzorek respondentů. Pro účely diplomové práce je dostačující vzorek 181 probandů.

¹³⁹ Hamplová, D., *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 22

ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo popsat faktory, které nejvíce ovlivňují životní spokojenost během našeho života (od 18 let). V teoretické části jsem se věnovala pojmům životní spokojenost, štěstí, popsala vlastnosti osobnosti a pár rad jak získat a udržet si sebevědomí. Velká důležitost je připisována dvěma temperamentovým charakteristikám: extraverci a neuroticizmu, které jsou do určité míry vrozené. Individuální úroveň životní spokojenosti má relativně stálou hladinu, která se může rozvlnit účinkem vnějších vlivů do plusu či minusu, ale po určité době vlivem homeostatických mechanismů se opět vrátí do původních kolejí. Jsou-li, ale události výrazné a dlouhodobé, pak může dojít ke změně životní spokojenosti směrem nahoru i dolů. Velké individuální rozdíly jsou ve způsobu adaptace na příslušné změny. Někteří lidé se přizpůsobí rychle a snadno, jiným to trvá řadu let. Ovdovění nebo ztráta zaměstnání patří mezi nejvýraznější (nejsmutnější) zkušenosti, se kterými se člověk vyrovnává někdy až do konce života. Ve třetí kapitole jsem rozebrala věkové kategorie od období adolescence až po stáří.

Praktickou část jsem zaměřila na zjištění celkové životní spokojenosti i dílčích oblastí u jednotlivých věkových kategorií. Dle dostupných výsledků z dotazníkového šetření vyplývá, že spokojenost s jednotlivými oblastmi - Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí a příbuzní, Bydlení - je různá během života a nedá se jednoznačně říci, zda s rostoucím věkem klesá nebo stoupá životní spokojenost. Diener a Lucase (2000) tvrdí, že dosavadní výzkumy neprokázaly jasnou souvislost mezi věkem a spokojeností.¹⁴⁰

V některých oblastech (CŽS, ZDR, MAN, DET, SEX, PZP) je největší spokojenost od 18 – 30 let. Jiné, například spokojenost s „Prací a zaměstnáním“ je největší po šedesátém roce života. Velmi mě udivila ve výsledcích právě nejstarší zkoumaná kategorie, která byla v pěti oblastech nejspokojenější, předčila ji pouze nejmladší kategorie. Ovšem, kdy jindy být nejvíce spokojen, než v době plné fyzické i psychické síly, krásy a nezkažených iluzí. „Vítězství“ nejmladší kategorie jsem předpokládala, ale respondenti nad 60 let mě mile překvapili. To je celkem pozitivní zjištění, protože nejmladší kategorie (18 – 30 let) mně je

¹⁴⁰ Hamplová, D., *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*, Sociologický ústav České republiky, 2004, s. 16

už velmi vzdálená, ale věk šedesát je teprve přede mnou. Podle výzkumného vzorku je důležité „přežít“ období 45 – 60 let (v teoretické části zmiňuji některé charakteristické jevy), protože to byla nejnespokojenější kategorie. Samozřejmě si uvědomuji malý výzkumný soubor, proto nemohu zobecňovat výsledky mé práce. Pro příště by bylo vhodné doplnit výzkum i o kvalitativní poznatky a kvantitativní výzkum provést na větším vzorku, ale byla jsem limitována finančními i časovými možnostmi.

Pracuji jako fyzioterapeut a můj zaměstnavatel zajišťuje rehabilitační péči v domově seniorů, kde bych mohla v budoucnu spojit zkušenosti ze sociální pedagogiky a znalosti načerpané během studia. Celkově sociální pedagogika má v budoucnu větší možnosti spolupracovat s fyzioterapií, jelikož populace stárne a bude nárůst seniorů. Věk se prodlužuje, ale stejně tak, je potřeba zvyšovat i jeho kvalitu v rámci soběstačnosti starých lidí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BLATNÝ, Marek a kolektiv, *Psychologie osobnosti, Hlavní témata, současné přístupy*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2010, vyd. 1., s. 304, ISBN 978-80-247-3434-7
- BLATNÝ, Marek, PLHÁKOVÁ, Alena, *Temperament, inteligence, sebepojetí*, Psychologický ústav Akademie věd ČR, Brno, 2003, vyd. 1., s. 150, ISBN 80-866620-05-0
- BRANSON, Richard, *Screw it, let's do it*, First published in Great Britain in 2006, ISBN 0 7535 1099 5, 9 780753 510995
- CARNEGIE, Dale, Associates, Inc., *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*, Práh, Praha, 2012, vyd. 1., s. 154, ISBN 978-80-7252-379-5
- ČAČKA, Otto, *Přehled psychologie obecné, dospívání a pracovní výkonnosti*, Masarykova univerzita Brno, vyd. 1., 1996, s. 83, ISBN 80-210-0904-7
- ČAKRT, Michal, *Typologie osobnosti*, Management Press, Praha, 2004, vyd. 1., s. 361, ISBN80-7261-112-7
- ČAPEK, Norbert, f., *Stručná typologie*, Kandi, Praha, 2000, vyd. 7., s. 97, ISBN 80-238-5555-7
- FAHRENBERG, Jochen, MYRETEK, Michael, SCHUMACHER, Jörg, BRÄHLER, Elmar, *Dotazník životní spokojenosti*, Testcentrum s.r.o., Praha, 2001, vyd. 1., s. 84, ISBN 80-86471-16-0
- FARKOVÁ, Marie, *Dospělost a její variabilita*, Grada Publishing, a. s., Praha, 2009, vyd. 1., s. 136, ISBN 978-80-247-2480-5
- FROMM, Erich, *Cesty z nemocné společnosti*, EarthSave CZ s.r.o., Praha, 2009, vyd. 1., s. 342, ISBN 978-80-86916-10-1
- GILBERT, Daniel, *Škobrtnout o štěstí, Jak se chytá zlatá muška*, Dokořán, s.r.o., Praha, 2007, vyd. 1., s. 334, ISBN 978-80-7363-127-7
- GRUSS, Peter (ed.), *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, Portál, Praha, 2009, s. 224, ISBN 978-80-7367-605-6
- HARTL, Petr, HARTLOVÁ, Helena., *Velká psychologický slovník*, Portál, s.r.o., 2010, vyd. 4., s. 800, ISBN 978-80-7367-6786-5
- HAUCK, Olivier, *Překonejte komplex méněcennosti*, Portál, s.r.o., Praha, 2010, vyd. 1., s. 104, ISBN 978-80-7367-665-0

- HELUS, Zdeněk, *Psychologie*, nakladatelství Fortuna, Praha, 2003, vyd. 3., s. 120, ISBN 80-7168-876-2
- HELUS, Zdeněk, *Sociální psychologie pro pedagogy*, Grada Publishing a.s., Praha, 2007, vyd. 1., s. 280, ISBN 978-80-247-1168-3
- HEWSTONE, Miles, STROEBE, Wolfgang, *Sociální psychologie*, Praha, 2006, vyd. 1., s. 776, ISBN 80-7367-092-5
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, *Fenomén stáří*, Havlíček Brain Team, Praha, 2010, vyd. 2., s. 365, ISBN 978-80-87109-19-9
- HODKINSON, Tom, *Jak být volný*, Jota s.r.o., Brno, 2011, vyd. 1., s. 334, ISBN 978-80-7217-816-2
- HRDLIČKA, Michal, KURIC, Julián, BLATNÝ, Marek, *Krize středního věku*, Portál, s.r.o., Praha, 2006, vyd. 1., s. 168, ISBN 80-7367-168-9
- HRONCOVÁ, Jolana, EMMEROVÁ, Ingrid a kol., *Sociální pedagogika*, Pedagogická fakulta UMB, Banská Bystrica, 2009, vyd. 1., s. 275, ISBN 978-80-808-381-95
- JANOUŠEK, Jaromír a kol., *Sociální psychologie*, Státní pedagogické nakladatelství, n. p., Praha, 1988, vyd. 1., s. 185
- KELLER, Jan, Novotný, Petr, *Úvod od filosofie, sociologie a psychologie*, Dialog, Liberec, 2008, vyd. 1., s. 224, ISBN 978-80-6761-81-7
- KOHOUTEK, Rudolf a kolektiv, *Základy sociální psychologie*, CERM, s.r.o., Brno, 1998, vyd.1., s. 181, ISBN 80-7204-064-2
- KOPECKÁ, Ilona, *Psychologie 1. díl*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2011, vyd. 1., s. 187, ISBN 978-80-247-3875-8
- KOPECKÁ, Ilona, *Psychologie 2. díl*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2012, vyd. 1., s. 164, ISBN 978-80-247-3876-5
- KRAUS, Blahoslav, *Základy sociální pedagogiky*, Portál, s.r.o., Praha, 2008, vyd. 1., s. 216, ISBN 978-80-7367-383-3
- KRAUS, Blahoslav, SÝKORA, Petr, *Sociální pedagogika I*, IMS Brno, 2009, s. 63
- KREBS, Vojtěch a kolektiv, *Sociální politika*, ASPI a.s., 2007, vyd. 4., s. 504, ISBN 978-80-7357-276-1
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Psychologie pocitů štěstí*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2013, vyd. 1., s. 136, ISBN 978-80-247-4436-0

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Pozitivní psychologie*, Portál, s.r.o., Praha, 2004, vyd. 1., s. 200, ISBN 80-7178-835-X
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti*, Grada Publishing a. s., Praha, 2007, vyd. 1., s. 120, ISBN 978-80-247-1838-5
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Sestra a stres, Příručka pro duševní pohodu*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2010, vyd. 1., s. 119, ISBN 978-80-247-3149-0
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2011, vyd. 1., s. 144, ISBN 978-80-247-3604-4
- LACA, Slavomir, *Sociální pedagogika*, IMS, Brno, 2011, s. 211, ISBN 978-80-87182-19-2
- LUSSO, Cesari, Vittoria, *Prarodiče, rodiče a vnoučata*, Portál s.r.o., 2011, vyd. 1., s. 112, ISBN 978-80-262-0003-1
- LIPOVETSKÝ, Gilles, *Hypermoderní doba*, Prostor, Praha, 2004, vyd. 1., s. 148, ISBN 978-80-7260-283-4
- MUCHA, Ivan, *Sociologie - základní texty*, vydavatelství 999, Pelhřimov, 2004, s. 302, ISBN 80-86391-13-2
- MÜHLPACHER, Pavel, *Sociální pedagogika II*, IMS Brno, 2011, s. 252
- MULLEROVÁ, M. F., *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost*, Portál, s.r.o., Praha, 2001, vyd. 1., s. 183, ISBN 80-7178-440-0
- MYERS, David, G., *Cesta ke štěstí, Tajemství vaší duševní pohody*, Návrat domů, Praha, 2006, s. 209, ISBN 80-7255-147-7
- NOVÁK, Tomáš, *Sebedůvěra cesta k úspěchu*, Grada Publishing, a. s, Praha, 1999, vyd. 1., s. 108, ISBN 80-7169-708-7
- NAKONEČNÝ Milan, *Psychologie téměř pro každého*, Academia, Praha, 2004, vyd.1., s. 318, ISBN 80-200-1198-6
- NAKONEČNÝ, Milan, *Lexikon psychologie*, Vodnář, Praha, 1995, vyd. 1., s. 397, ISBN 80-85255-74-X
- NÜRNBERGER, Elke, *Síla pozitivního myšlení*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2011, vyd. 1., s. 112, ISBN 978-80-247-3954-0
- NYKL, Ladislav, *Carl Ransom Rogers a jeho teorie, Přístup zaměřený na člověka*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2012, vyd. 1., s. 184, ISBN 978-80-247-4055-3

- PACOVSKÝ, PETR, *Člověk a čas, time management IV. generace, Time expert*, 2000, vyd. 1., s. 251, ISBN 80-902783-0-2
- PAULÍNOVÁ, Lea, *Psychologie pro tebe*, nakladatelství Informatorium, spol. s r.o., Praha, 1998, vyd. 2., s. 123, ISBN 80-85427-30-0
- PERRY, Martin, *Sebavedomie, 10 kroků na překonání nedostatečné sebadůvery*, Ottovo nakladatelství, Praha, 2004, s. 144, ISBN 80-7360-024-2
- POTŮČEK, Martin a autorský tým, *Průvodce krajinou priorit*, Gutenberg, Praha, 2002, vyd. 1., s. 686, ISBN 80-86349-06-3
- ROZSYPALOVÁ, Marie, ČECHOVÁ, Věra, MELLANOVÁ, Alena, *Psychologie a pedagogika*, nakladatelství Informatorium, spol. s r.o., Praha, 2003, vyd. 1., ISBN 80-7333-014-8
- ŘÍČAN, Pavel, *Cesta životem*, Panorama, Praha, 1990, vyd. 1., s. 440, ISBN 80-7038-078-0
- SEKOT, Aleš, *Sociologie v kostce*, Paido, Brno, 2002, s. 140, ISBN 80-7315-021-2
- SLEZÁČKOVÁ, Alena, *Průvodce pozitivní psychologií*, Grada Publishing, a.s., Praha, 2012, vyd. 1., s. 304, ISBN 978-80-247-3507-8
- SMĚKAL, Vladimír, MACEK, Petr (eds.), *Utváření a vývoj osobnosti, Psychologické, sociální a pedagogické aspekty*, Barrister & Principal – studio, s.r.o., Brno, 2002, vyd. 1., s. 263, ISBN 80-85947-83-8
- TELCOVÁ, Jana, *Úvod do psychologie*, Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r. s., Brno, 2002, s. 151, ISBN 80-8656-13-X
- VÁGNEROVÁ, Marie, *Psychologie osobnosti*, nakladatelství Karolinum, Praha, 2010, vyd. 1., s. 467, ISBN 978-80-246-1832-6
- VÁGNEROVÁ, Marie, *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, nakladatelství Karolinum, Praha, 2007, vyd. 1., s. 461, ISBN 978-80-246-1318-5
- ZAVÁZALOVÁ, Helena a kolektiv, *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*, Univerzita Karlova v Praze – nakladatelství Karolinum, 2001, s. 97, ISBN 80-246-0326-8

Internetové zdroje:

Hamplová, D., Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích, on line,
dostupné z: [http:// sreview.soc.cas.cz](http://sreview.soc.cas.cz)

<http://archiv.soc.cas.cz>

<http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2013/2013-05-14-pocty-duchodcu-a-duchodu-za-1-ctvrtleti-2013.htm>

<http://www.eftpsychologie.cz/clanky/sebevedomi/>

http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_cs.htm, aktualizace 3. 3. 2011

<http://www.investicniweb.cz/univerzita/investovani/2009/12/9/nadmerne-sebevedomi-aneb-zabijak-investoru>

http://finance.idnes.cz/k-penzi-si-v-cesku-privydelava-temer-ctvrt-milionu-duchodcu-pqt-penze.aspx?c=A120210_150923_poj_sov, 15. 2. 2012

<http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/czech-republic/>

[http:// www.sebevedomi.psychoweb.cz](http://www.sebevedomi.psychoweb.cz)

<http://www.spektrumzdravi.cz/jak-zvysit-sebevedomi>

<http://www.szsuo.cz/dokumenty/zrockova/dospelost.pdf>

<http://www.tabletmedia.cz/cz/penize-nebo-stesti/>, publikováno 14. 11. 2013

<http://telemedicina.med.muni.cz/psychiatrie-pro-zubni-lekarstvi/index.php?pg=vybrane-kapitoly-psychiatrie-pro-zubni-lekarstvi--poruchy-osobnosti--etiopatogeneze>

<http://www.tyden.cz/rubriky/domaci/zdravotnictvi/stari-rodice-riskuji-dite-muze-trpet-schizofrenii>

diplomová práce, Binarová Monika, 2007, dostupné on line: http://is.muni.cz/th/75540/ff_m/, citace [2014-03-10]

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

OSN – Organizace spojených národů

IQ – inteligenční kvocient

EQ – emoční kvocient

USA – Spojené státy americké

WHO – Světová zdravotnická organizace

ČR – Česká republika

U3V – Univerzita třetího věku

DŽS – dotazník životní spokojenosti

MAN- manželství a partnerství

DET – Vztah k vlastním dětem

VLO – vlastní osoba

PAZ – práce a zaměstnání

SEX - sexualita

BYD – bydlení

FIN – finanční stránka

ZDR - zdraví

PZP – přátelé, známí a příbuzní

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – strana 31

SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1 – Rozdělení dle věku – s. 59
- Graf č. 2 – Rozdělení dle vzdělání 18 – 30 let – s. 59
- Graf č. 3 - Rozdělení dle vzdělání 31 – 45 let – s. 60
- Graf č. 4 - Rozdělení dle vzdělání 46 – 60 let – s. 60
- Graf č. 5 - Rozdělení dle vzdělání nad 60 let – s. 61
- Graf č. 6 – Věk vs. Celková životní spokojenost – s. 62
- Graf č. 7 – Věk vs. Zdraví – s. 62
- Graf č. 8 – Věk vs. Práce a zaměstnání – s. 63
- Graf č. 9 – Věk vs. Finanční situace – s. 63
- Graf č. 10 – Věk vs. Volný čas – s. 64
- Graf č. 11 – Věk vs. Manželství a partnerství – s. 64
- Graf č. 12 – Věk vs. Vztah k vlastním dětem – s. 65
- Graf č. 13 - Věk vs. Vlastní osoba – s. 65
- Graf č. 14 – Věk vs. Sexualita – s. 66
- Graf č. 15 – Věk vs. Přátelé, známí a příbuzní – s. 66
- Graf č. 16 – Věk vs. Bydlení – s. 67
- Graf č. 17 – Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS – s. 68
- Graf č. 18 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u mužů – s. 69
- Graf č. 19 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u žen – s. 69
- Graf č. 20 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u mužů 18 – 30 let – s. 70
- Graf č. 21 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u žen 18 – 30 let – s. 70
- Graf č. 22 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u mužů 31 – 45 let – s. 71
- Graf č. 23 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u žen 31 – 45 let – s. 71
- Graf č. 24 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u mužů 46 – 60 let – s. 72
- Graf č. 25 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u žen 46 – 60 let – s. 72

Graf č. 26 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u mužů nad 60 let – s. 73

Graf č. 27 - Vliv jednotlivých oblastí na úplnou CŽS u žen nad 60 let – s. 73

Graf č. 28 – Partnerství a jeho vliv na CŽS – s. 74

Graf č. 29 – CŽS z hlediska partnerství 18 – 30 let – s. 75

Graf č. 30 – CŽS z hlediska partnerství 30 – 45 let – s. 75

Graf č. 31 – CŽS z hlediska partnerství 45 – 60 let – s. 76

Graf č. 32 – CŽS z hlediska partnerství nad 60 let – s. 76

Graf č. 33 – Spokojenost s CŽS dle věku – s. 77

Graf č. 34 – Průměrná CŽS dle věku – s. 77

Graf č. 35 – CŽS dle pohlaví – s. 79

Graf č. 36 – Míra spokojenosti – všichni – s. 79

Graf č. 37 – Míra spokojenosti mužů – s. 80

Graf č. 38 – Míra spokojenosti žen – s. 80

Graf č. 39 – Spokojenost s prací a zaměstnáním dle věku – s. 81

Graf č. 40 – Průměrná spokojenost s prací a zaměstnáním dle věku – s. 81

Graf č. 41 – Spokojenost se zdravím dle věku – s. 83

Graf č. 42 – Průměrná spokojenost se zdravím dle věku – s. 83

Graf č. 43 – Průměrná spokojenost se rodinným životem dle věku – s. 85

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – s. 61

Tabulka č. 2 – s. 74

Tabulka č. 3 – s. 77

Tabulka č. 4 – s. 81

Tabulka č. 5 – s. 83

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I: Inteligence a emoční inteligence

PŘÍLOHA P I: INTELIGENCE A EMOČNÍ INTELIGENCE

Brockert, S., Braunová, G., Testy emoční inteligence, 1997

IQ	EQ
přemýšlení, hloubání	asociování
shromažďování faktů a údajů	hledání nových idejí
rozpoznat mysl	vytvářet smysl
logické rozhodování	rozhodování metodou pokusů a omylů
čas a klid	tempo, netrpělivost
hlavou	intuitivně
tvrdá fakta	„měkké informace“
analyticky	celostně
vedena rozumem	vedena pocity
„levá hemisféra“	„pravá hemisféra“
„když“ a „ale“	„tady a „nyní“
zvažovat	spontánní rozhodnutí
myslet	cítit
zkoušet, ověřovat	věřit ve správnost vlastního rozhodování
slova a čísla	lidé a situace
porozumění minulosti	vliv na budoucnost
logika	psycho - logika
studený, jasný	teplý, nejasný
distancovaný	propojený
egocentrický	skupinově zaměřený
izolovaný	zapojený
mužský faktor	ženský faktor
rozum	cít
vzdělávání	vývoj emocí