Prožívání životní pohody ve vztahu k rodinnému stavu

Michaela Lišková, BA (Hons)

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: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Michaela LIŠKOVÁ, BA (Hons)**
Osobní číslo:	**H118479**
Studijní program:	**N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:	**Sociální pedagogika**
Téma práce:	**Prožívání životní pohody ve vztahu k rodinnému stavu**

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 elektronické učebnice pedagogického výzkumu, která je umístěna na internetových stránkách Pedagogické fakulty Univerzity Komenského v Bratislavě. V práci bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovědního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce. S ohledem na výše uvedené metodiky a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena zejména na:
- zjišťování rozdílů v subjektivním prožívání životní spokojenosti v závislosti od partnerského vztahu (manželství vs. nesezdané soužití)
- hledání odpovědi na otázku, proč a z jakého důvodu je preferován daný způsob soužití
- sociální postavení rodiny v manželském svazku vs. soužití v nemanželském svazku
Součástí práce bude sociologický průzkum (event. drobný sociologický výzkum) u zvolených párů žijících v manželství, či volném partnerství, zaměřený zejména na zjišťování rozdílů v subjektivním prožívání životní spokojenosti v závislosti od partnerského vztahu (typu soužití, pohlaví partnerů, délky trvání apod.), též na důvody volby tohoto typu soužití, či na to jaké výhody či nevýhody v tomto svazku zkoumané subjekty spatřují.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BLATNÝ, Marek. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno : Masarykova univerzita. 2005.
HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Praha: Sociologický ústav AV ČR. 2004.
HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. 2006. Sociologický časopis 42: 35–55.
NAKONEČNÝ, Milan. Lidské emoce. Praha: Academia. 2000.
Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.**
Katedra psychologie

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2013**

V Brně dne 30. listopadu 2011

INSTITUT MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ * Stud. administrativa * BRNO IČO:[illegible]555670

L.S.

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 obhajoby [1)];
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 [2)];
- podle § 60 [3)] odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 [3)] odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Michaela Lišková

.....

Jméno, příjmení studenta

V Brně 21.03.2014

.....

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 nevýdělečně 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 nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Určujícím tématem této diplomové práce je prožívání životní pohody ve vztahu k rodinnému stavu. Smyslem práce a jejím hlavním cílem je obeznámit, popsat a prozkoumat vztah mezi prožíváním životní pohody a rodinným stavem. V teoretické části se dotkneme historie a vymezení pojmů týkající se životní pohody. Zmíníme některé psychologické, pedagogické a sociologické aspekty ovlivňující prožívání životní pohody. Empirická část následně prezentuje výzkumné šetření, jež bylo realizováno pomocí dotazníku s cílem potvrdit, či vyvrátit hypotézy sestavené k zpracovávanému tématu.

Klíčová slova: životní pohoda, kvalita života, prožívání životní pohody, spokojenost, rodinný stav.

ABSTRACT

The main topic of this thesis is the experience of well-being in relation to marital status. The purpose of the work and its main goal is to introduce, describe and explore the relationship between the experience of well-being and marital status. The theoretical part the history and definitions relating to welfare are described. We mention some psychological, pedagogical and sociological aspects, which influence the perception of well-being. The empirical section presents the research survey that was conducted by questionnaire in order to confirm or refute the hypothesis drawn to the current subject.

Keywords: well-being, quality of life, sense of well-being, satisfaction, marital status.

PODĚKOVÁNÍ

Velké díky bych ráda věnovala PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc., za její trpělivou podporu, shovívavost a velmi užitečnou metodickou pomoc v celém průběhu zpracování mé diplomové práce. Rovněž bych ráda poděkovala za velkou podporu mojí rodině.

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

OBSAH

ÚVOD ... **8**
I TEORETICKÁ ČÁST ... **10**
1 POJEM ŽIVOTNÍ POHODA ... **11**
1.1 Životní pohoda z historického hlediska vývoje společnosti ... 12
1.2 Životní pohoda z hlediska dnešní doby ... 15
1.3 Vymezení důležitých pojmů souvisejících s pojmem životní pohoda ... 21
1.4 Pohled na životní pohodu v ČR ... 25
2 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍ POHODY ... **28**
2.1 Vliv osobnosti na koncept well-being ... 28
2.2 Prožívání životní pohody z hlediska pohlaví a věku ... 30
2.3 Prožívání a životní pohoda z hlediska mezilidských vztahů ... 33
3 PEDAGOGICKÉ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍ POHODY ... **36**
3.1 Vzdělání a jeho vliv na prožívání životní pohody ... 37
3.2 Výchovné styly a jejich vliv na vnímání životní pohody ... 39
4 SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍ POHODY ... **42**
4.1 Společnost a její vliv na jedince v rámci konceptu well-being ... 42
4.2 Rodina a manželství ... 44
II PRAKTICKÁ ČÁST ... **47**
5 EMPIRICKÝ VÝZKUM ... **48**
5.1 Cíl výzkumu ... 48
5.2 Metodika výzkumu ... 49
5.3 Analýza výsledků ... 50
5.4 Vyhodnocení stanovených hypotéz ... 87
5.5 Diskuse ... 99
5.6 Závěr a doporučení k výzkumu ... 102
ZÁVĚR ... **104**
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY ... **105**
SEZNAM OBRÁZKŮ ... **111**
SEZNAM TABULEK ... **112**
SEZNAM GRAFŮ ... **114**
SEZNAM PŘÍLOH ... **117**

ÚVOD

Životní pohoda je předmětem zájmu psychologie, pedagogiky, sociologie medicíny, politologie, ekonomie, environmentalistiky a mnoha dalších oborů. Zatímco donedávna byla pozornost odborníků soustředěna zejména na zmírňování zdravotních obtíží člověka či na zkoumání spokojenosti s pracovním životem, v současné době se dostává do popředí analýza pohody, kvality života z aspektu individuální spokojenosti člověka. Tématika osobní pohody je předmětem již řady zajímavých studií, které mimo jiné ukázaly, jak moc ceněnou a žádoucí komponentou se tento pojem stává.

Proč je pocit osobní pohody tak žádoucí? Šťastní jedinci si v řadě životních oblastí mohou vést lépe, než lidé sklíčení a nešťastní. Mají lepší zdraví, prospívají v sociálních vztazích, angažují se více pro druhé, aj. (Blatný et al., 2005, s. 71). Obecně se tedy dá říci, že vyšší úroveň prožívání životní pohody přináší celkově efektivnější fungování lidí ve společnosti, z čehož mohou plynout výhody jak pro jedince, tak i pro společnost jakožto celek. Na studiu kvality života, životní pohody a zejména na otázku faktorů vedoucích k její podpoře by se měla podílet i sociální pedagogika. Většina publikovaných modelů kvality života uvádí mezi základními doménami, které se týkají spokojenosti, životní pohody a štěstí člověka, rodinu, partnera a domov. Výzkumy potvrzují, že většina lidí spojuje šťastný život s interpersonálními vztahy. Pro koncept kvality života je klíčový pocit životní pohody, který úzce souvisí s tělesnou a sociální vyrovnaností člověka. Subjektivní prožívání životní spokojenosti určitě ovlivňují i faktory vyplývající z blízkých vztahů – funkční rodina, manželství, partnerství, láska a soulad ale i osamění a samota.

Otázkami kvality života se začali u nás a na Slovensku odborníci zabývat intenzivněji už v osmdesátých a devadesátých letech 20. století (např. D. Kováč, P. Babinčák, M. Machovec, J. Křivohlavý, D. Hamplová, V. Smékal a další). Životní pohoda, nebo také subjektivní pocit pohody z *angl. well being*, je frekventované téma pozitivní psychologie, která je aktuálním směrem současné psychologie a začíná se rozvíjet i v České republice (např. A. Slezáčková). Protože široká problematika kvality života a životní pohody se týká celého života individua, rozhodla jsem se vybrat z ní jen dílčí oblast – vztah prožívání životní pohody k rodinnému stavu.

Cílem diplomové práce je prozkoumání prožívání životní pohody ve vztahu k rodinnému stavu. Pozornost bude věnována existenci možných rozdílů v proživání životní pohody mezi mužem a ženou. Zkoumány budou i další aspekty, které mohou ovlivňovat životní spokojenost a to zejména věk, vzdělání, délka vztahu či samotný rodinný stav. Diplomová práce obsahuje dvě části, teoretickou a empirickou. V teoretické části jsou vymezeny pojmy týkající se životní pohody. Je zde drobný historický exkurz a též je zmíněn pohled na životní pohodu z dnešního hlediska. Další kapitoly teoretické části diplomové práce se věnují možným aspektům, jež ovlivňují prožívání životní pohody, a to z hlediska psychologie, sociologie a v neposlední řadě pedagogiky. Empirická část práce si klade za úkol prozkoumání rozdílů v subjektivním prožívání životní spokojenosti v různých závislostech, jako je pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, či délka trvání partnerského vztahu. Snahou je zjištění, zda je samotné prožívání ovlivněno výše zmíněnými ukazateli, a tím pádem ovlivňuje samotné prožívání spokojenosti v životě, nebo naopak.

Práci na toto téma jsem si vybrala především z vlastního zájmu, ale také mě zaujala víceoborovost problematiky a její využití v osobním a pracovním životě, zejména při práci s lidmi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POJEM ŽIVOTNÍ POHODA

Životní pohoda by se dala označit za dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém se odráží celková spokojenost člověka s vlastním životem. Tento konstrukt však není zdaleka tak jednoduchý, jak by se mohlo na první pohled zdát.

Životní pohodu vyjadřují jak různé emoční prožitky, tak i poznávací významy. Proto životní pohodu považujeme za kategorii, ve které je potřeba počítat s mnoha psychologickými proměnnými.

Konstrukty, které se v minulosti používaly k vyjádření životní pohody, se dnes již považují za její součásti. Konkrétně se jedná o dlouhodobé negativní a pozitivní emoční stavy štěstí, životní spokojenost, zadostiučinění ve významných oblastech života a sebehodnocení či sebeúcta (Sirgy, 2002).

Kebza a Šolcová (2003) determinují životní pohodu v rámci psychologických kategorií. Na základě prostudování odborné literatury došli k závěru, že životní pohodu je nutné řadit nejen do strukturální, ale i do procesuální kategorie. Stejně jako Sirgy, Kebza a Šolcová uvádějí, že u psychologického založení životní pohody se jedná o emoční prožitky jako nálady, afekty a postoje.

Podle Dienera je z nejširšího hlediska životní pohoda tvořena emoční a kognitivní složkou. Emoční složka je tvořena prvky jako nálada, emoce a afekty. Lidé prožívají určitou míru spokojenosti bez přílišného či vědomého přemýšlení. Součástí emoční složky jsou dlouhodobě pozitivní nebo negativní emoční stavy a pocity štěstí. Naopak kognitivní složka představuje vědomé posuzování života. Součástí kognitivní složky jsou životní spokojenost, spokojenost ve významných sférách života a sebehodnocení (Diener, 1999).

Podle mého názoru nezbývá než z výše uvedenými autory souhlasit. Souhlasím s tvrzením, že životní pohoda rozhodně závisí na psychologických proměnných, které je nutné rozdělit na emoční a kognitivní. Vlastními slovy bych životní pohodu popsala jako vnitřní klid nebo rozvážnost.

Pro zvládání rozličných životních situací bez přehnaného vnitřního vypětí a vždy s rozvahou je nezbytné naučit se dobře ovládat vlastní nálady, emoce, afekty a zastávat postoje, které k vnitřnímu klidu a rozvážnosti vedou. Psychologické proměnné závisí i na dalších

prvcích jako jsou např. socio-kulturní a sociální determinanty, kam patří rodinné zázemí, naplňující partnerský vztah, zajímavé zaměstnání, a jiné prediktory životní pohody, kterými se budu zabývat v následujícím textu.

Důležitou součástí pochopení dané problematiky je i uvědomění si, že jde vždy o subjektivní posouzení osobní životní pohody.

„Člověk sám je jediný kompetentní posoudit, zda je v životě spokojený či nikoli a žádný objektivní přístup nemůže jeho mínění vyvrátit.“ (Dosedlová a kol., 2008, s. 40)

Bohužel při používání tzv. sebeposuzujících škál často dochází ke zkreslení ve snaze působit dobrým a nanejvýše žádoucím dojmem. Dosedlová a kol. (2008) uvádějí, že ovlivňujících faktorů je však více. Může se jednat o zaujatost, momentální emocionální rozpoložení, předsudky či nepřesnost vzpomínek, které si vybavujeme.

I když se na první pohled zdá, že pojem životní pohoda by mohl být primárně psychologickým tématem, je nutno v tomto případě uvažovat v souvislostech interdisciplinárních. S tímto pojmem se můžeme setkat v řadě přírodovědných a společenskovědních oborech., jako je například medicína, sociologie, filozofie, pedagogika či jiné obory (Blatný et al., 2005, s. 12). Načež navazuje i fakt, že velké popularity se danému pojmu dostalo v kontextu s koncipováním definice zdraví, vydané Světovou zdravotnickou organizací v roce 1948. Jak píší Kebza a Šolcová (2005), pojem životní pohody je zde zakotven v rámci charakteristiky zdraví, která uvádí, že již nejde jen o nepřítomnost či přítomnost nemoci nebo poruchy, ale zejména o stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody. Jedná se o jeden z nejčastěji používaných způsobů pro výklad daného pojmu.

Prožívání osobní pohody je velmi často spojováno s termínem kvality života. Dá se tedy usuzovat, že osobní pohoda je hodnocením kvality života jakožto celku (Šolcová, Kebza, 2004, s. 21). V této práci je nejčastěji užíván pojem životní pohoda, méně častěji pak pojem kvalita života

1.1 Životní pohoda z historického hlediska vývoje společnosti

Životní pohoda či životní spokojenost není diskutovaným tématem pouze dnešní doby, naopak historie tohoto tématu sahá do hluboké minulosti. Již odedávna se jím zabývají nejen filosofové, ale i duchovní vůdci, umělci, či později psychologové a sociologové.

Lidstvo odjakživa toužilo přijít na to, jak dosáhnout štěstí, definovat ho a pochopit, co štěstí utváří a jak vlastně vzniká. Díky tomu byly postupně vytvářeny různé teorie, hypotézy a následně i seriózní vědecký výzkum ohledně životní pohody.

Již ve 20. letech 20. století se objevuje pojem týkající se jakési kvality života, a to v úzké návaznosti na ekonomický rozvoj. Diskutoval se hlavně v souvislosti vlivu podpory sociálně slabých občanů na jejich životy a též na rozpočet státu.

K nepřehlédnutelnému posunu v této problematice došlo zhruba v 80. letech 20. století. Systematický výzkum pozitivních stavů a osobní pohody můžeme tedy datovat od 80. let dvacátého století (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 116). S mohutným rozmachem publikovaných článků k tématice osobní pohody dochází též ke vzniku nové vědní disciplíny – psychologie osobní pohody.

První vymezení faktorů souvisejících s kvalitou života vytvořil W. Forrester, který mezi ně zařadil zabezpečující životní standard, zabezpečení potravinami, finance, stav znečištění životního prostředí či hodnotu růstu obyvatel. V roce 1961 pak došlo k upřesnění ze strany Organizace spojených národů (OSN), jež přijala dvanáct faktorů, které následně označila jako podmínky života. Jednalo se o stav ochrany zdraví, životní prostředky, vzdělání, pracovní podmínky, stav zaměstnanosti, uspokojování potřeb a zásoby, doprava a komunikace, byty a jejich výstavba, odpočinek a zábava, oblékání, sociální jistoty, osobní svoboda (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 8).

„V roce 1974 Evropská komise OSN systematizovala sociální indikátory do osmi skupin:

- *zdraví,*
- *kvalita pracovního prostředí,*
- *nákup zboží a služeb,*
- *možnosti trávení volného času,*
- *pocit sociální jistoty,*
- *možnosti rozvoje osobnosti,*
- *fyzikální kvalita životního prostředí,*
- *možnost účasti na společenském životě.“* (Kula, 2006, s. 17–18)

Zajímavým se jeví i pohled amerického psychologa, filosofa a sociologa německého původu Ericha Fromma (2001) na moderní společnost. Fromm ve své knize *Mít nebo být?* mluví o velkém příslibu moderní doby. Bohužel příslib nebyl naplněn, a proto následovalo

u lidí velké zklamání. Od velkého příslibu neomezeného pokroku společnost i jednotlivci očekávali maximální štěstí pro maximální počet osob. Pod pojmem štěstí moderní společnost rozuměla hmotný nadbytek a neomezenou osobní svobodu. Jinak řečeno zrodilo se nové náboženství, ve kterém Svatá Trojice byla nahrazena trojicí neomezené výroby, absolutní svobody a neomezeného štěstí. Zázrak se však nekonal, což potvrzují následující fakta, která platí i pro naši postmoderní společnost:

- neomezené uspokojování všech tužeb nevede k maximálnímu štěstí,
- absolutní svoboda je iluzí, za kterou stojí fakt, že jsme kolečky v byrokratické společnosti,
- hospodářský pokrok se týká bohatých národů, přičemž rozdíl mezi chudými a bohatými národy se pořád prohlubuje,
- technický pokrok vytváří ekologická nebezpečí a nebezpečí nukleární války (Fromm, 2001, s. 13–15).

Kde se tedy stala chyba? Proč lidé moderní doby nenašli obecnou životní pohodu? Autor vysvětluje svoje hledisko rozdělením způsobu života do dvou módů. Mód vlastnění a mód bytí. Mód vlastnění dává prioritu hromadění hmotných i nehmotných statků. Mód bytí preferuje svobodu před hromaděním, a to ve smyslu aktivního žití bez postranních ziskuchtivých úmyslů. Fromm (2001) tvrdí, že si člověk musí vybrat, kterým způsobem chce žít, jinak životní pohodu nenalezne. Autor též poukazuje na to, že moderní společnost, které dala vznik průmyslová revoluce, podporuje převahu rozumového, manipulativního myšlení vedoucího k zakrnění emocionálního života (Fromm, 2001, s. 174–175).

Tímto se dostáváme opět k jádru naší problematiky. Životní pohoda je definována jako emoční stav. Z výše uvedeného vyplývá, že postmoderní společnost, ve které žijeme, si z moderní společnosti nese dědictví zakrněného emocionálního života, což se nedá považovat za dobrou výchozí pozici. V současnosti, možná více než kdykoliv předtím, je prioritou hromadění majetku. Jak tedy nalézt životní pohodu v dnešní postmoderní společnosti?

Nemohu plně souhlasit s Frommem v předkládaném tvrzení, že je nutné vybrat si jeden mód, aby mohl člověk nalézt životní pohodu. Domnívám se, že v dnešní společnosti by bylo velmi obtížné zvolit si pouze jeden mód bytí. Z mého pohledu by bylo ideálním řešením nalézt rovnováhu mezi oběma módy bytí. Nicméně ani nalezení již zmíněné rovno-

váhy mezi oběma módy nemusí vést k absolutní životní pohodě, může však dojít k přiblížení se ke kýženému stavu.

Pro psychologii postmoderní společnosti bylo charakteristické, že psychologové dlouho nevěnovali přiměřenou pozornost pozitivním rysům lidského života. Důvod nalezneme velice snadno. Psychologie je věda, která se svým praktickým výstupem zaměřuje na pomoc lidem, proto se převážně zabývala tématy, které lidi trápí. Psychologové se snažili o popis a pochopení negativních jevů, které měly vliv na životní pohodu. Snažili se najít jejich původ a důvody vzniku, aby je lidé mohli překonávat (Blatný, 2010, s. 197).

Průkopníky humanistické psychologie, kteří se začali zajímat o pozitivní stránky lidské osobnosti, byli americký psycholog Abraham Maslow a jeho pokračovatelé pak Rakušan Alfred Adler a Američan Carl Rogers. V současnosti na ně navazují žijící kanadský psycholog ukrajinsko-polského původu Albert Bandura, americký psycholog Martin Seligman a americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi.

Myers a Diener (1995) přišli na to, že mezi psychologickými studiemi, které se v minulosti zabývaly negativními stavy a situacemi, a studiemi, které pojednávají o pozitivních jevech, je poměr 17:1 (Myers, Diener, 1995, s. 10).

1.2 Životní pohoda z hlediska dnešní doby

Podle slov jednoho z hlavních představitelů pozitivní psychologie M. Seligmana (2003) vznikla tato vědní disciplína jako reakce na donedávna převládající problémové, rizikové a negativní zaměření empirické i teoretické psychologie, ve které byly příznivé aspekty života a pozitivní stránky osobnosti poněkud přehlíženy.

Pozitivní psychologie se snaží především o doplnění celkového obrazu psychiky jednotlivce i života společnosti o opomíjená pozitivní či kladná témata.

Jak jsem již zmínila výše, seriózní vědecký výzkum ohledně životní pohody nastal zhruba v 80. letech 20. století. Poměr studií negativních jevů proti studiím pozitivních jevů, zjištěn Myersem a Dienerem (1995), vede ke snaze dosáhnout vyrovnanějšího poměru. Zájem o negativní emoce je na ústupu, do popředí se dostávají pozitivní emoce.

Blatný (2010) uvádí, že podle elektronické databáze ProQuest, která shromažďuje vědecké časopisy z oblasti sociálních věd, bylo v období od 1. 1. 1996 do 12. 4. 2006 publikováno

22.091 časopiseckých článků s klíčovým slovem osobní pohoda (well-being). Toto číslo nezahrnuje studie úzce související s psychologickou oblastí životní pohody, monografie, disertační práce ani populárně vědeckou literaturu.

Z toho můžeme vyvodit závěr, že problematika osobní pohody je opravdu velice frekventovaným tématem dnešní postmoderní doby.

Psychologie životní pohody je v současnosti pevně zakotvenou vědeckou disciplínou, která vede ke vzniku i dalšího psychologického směru tzv. pozitivní psychologie. Pozitivní psychologie si dává za cíl pochopit pozitivní síly ovlivňující člověka a podporovat jejich rozvoj.

Rozdíl mezi psychologií životní pohody, resp. pozitivní psychologií a klinickou psychologií, je ten, že klinická psychologie pro určení duševního zdraví klade důraz na objektivní kritéria, zatímco psychologie životní pohody dává přednost subjektivním kritériím. Za objektivní kritérium považujeme skutečnost, že člověk si uvědomuje, že trpí duševní chorobou. Subjektivní kritéria znamenají, že konkrétní člověk sám definuje, co je pro něj životní pohoda nebo spokojenost (Blatný, 2010, s. 198).

Na základě uvedených faktů je třeba životní pohodu posuzovat podle poznatků dnešní psychologie životní pohody, případně podle poznatků dnešní pozitivní psychologie. Co nám tedy tyto vědní disciplíny přináší?

Zjednodušeně řečeno dnešní odborníci nahlíží na pojetí životní pohody ze dvou hledisek:

- přístup shora dolů (top down models – osobnostní přístup),
- přístup zdola nahoru (bottom-up theories) (Blížkovská, 2003).

V těchto přístupech potom existuje mnoho dalších teorií pojetí životní pohody, ze kterých uvedu:

- telické teorie a teorie potřeb,
- teorie zaměřené na proces a aktivitu,
- teorie genetických a osobnostních dispozic (Dosedlová, 2008, s. 35).

V neposlední řadě chci uvést i teorii diskrepancí, kterou v roce 1985 definoval Kanaďan Alex C. Michalos, emeritní profesor politologie na University of Northern British Columbia.

Přístup shora dolů (top down models) se snaží o definici životní spokojenosti z hlediska osobnostních rysů jednotlivce. Jedná se o tzv. modely osobnosti (personality models), které se snaží zjistit míru vlivu osobnostních rysů na životní pohodu. Životní pohoda je považována za stabilní prvek, který je prioritně posuzován z hlediska osobnosti. K tomuto přístupu řadíme zejména teorie genetických a osobnostních dispozic, jež považují za šťastného toho, kdo se narodil se šťastnou povahou. Odborně řečeno, tyto teorie považují obecné rysy osobnosti za základ prožívání a jednání jedince, z čehož vyplývá, že životní pohoda závisí na vrozených dispozicích. Jinými slovy optimista bude mít větší šanci zažít životní pohodu než pesimista (Diener, 1999) a pro člověka s pozitivním postojem k životu bude tento postoj větším důvodem k prožívání životní pohody než objektivní vlivy a podmínky (Diener, Ryan, 2009).

K potvrzení přístupu shora dolů (top down models) nejvíce přispěl A. Tellegen (1988) svým výzkumem dědičnosti. Zaměřil se na výzkum jednovaječných a dvojvaječných dvojčat, v němž bral v úvahu společný nebo oddělený vývoj sourozenců. Výzkum prokázal, že odchylka od normálu v prožívání životní pohody je v negativní emocionalitě geneticky podmíněna v 55 %, zatímco u pozitivní emocionality se odchylka od normálu vyskytuje v 44 %.

Dalším krokem byl výzkum, ve kterém Tellegen a Lykken (1996; cit. dle Diener a kol., 1999) testovali stabilitu životní pohody v čase. Podle Tellegena příliš krátký časový úsek potvrdí jen malý vliv genetických dispozic na životní pohodu, proto pro svůj výzkum určil 10 let. Tento delší časový úsek prokázal, že subjektivní životní pohoda zůstává stabilní z 80 %.

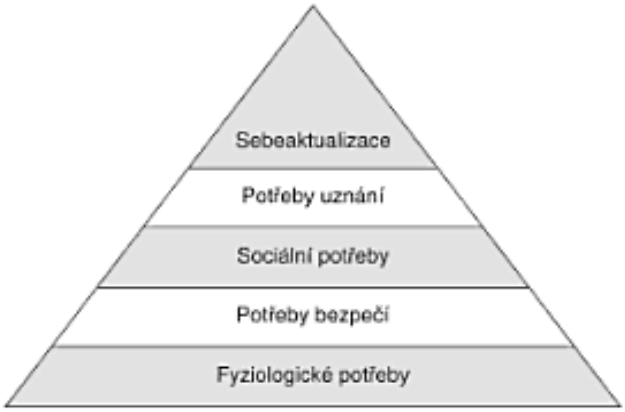
Dalšími badateli, kteří chtěli přispět k podpoření přístupu shora dolů (top down models), jsou B. Headey a A. Wearing (1989). Jejich práce vedla k navržení modelu dynamické rovnováhy. Tento model vychází z předpokladu, že každý člověk se nachází v jakési rovnováze, tj. každý člověk si utváří svůj normální svět zahrnující životní události a životní pohodu. V případě, že známe míru extroverze a neuroticismu jedince, můžeme předpovědět, co je pro něj normální. Životní pohoda je potom závislá na stálosti nebo změně životních událostí. Jestli jsou životní události v normální rovině, životní pohoda je rovněž stálá, jestli se však stav životních událostí změní, dochází i ke změně životní pohody.

Z výzkumu, který probíhal v letech 1981–1987 pro Headeye a Wearinga vyplynul závěr, že změna životní pohody ovlivněná životní událostí je jenom dočasná, protože stabilní osobnostní charakteristiky ji časem vrátí do původního normálního stavu. Headey a Wearing navíc přišli na skutečnost, že aktivní lidé zažívající větší množství pozitivních životních událostí zažívají i větší počet negativních životních událostí. Z tohoto poznatku zmínění vědci vyvodili, že některé životní události mohou záviset na osobnostních rysech jedince a díky tomu se opakují.

Přístup zdola nahoru (bottom-up theories) je protikladem přístupu shora dolů (top down models). Tento přístup vychází z objektivních podmínek životní pohody. Teorie přístupu zdola nahoru (bottom-up theories) spojuje myšlenka, že *„existují základní a univerzální lidské potřeby a pokud okolnosti člověku dovolí, aby je bez větších obtíží uspokojoval, bude šťastný*“ (Blížkovská, 2003, s. 56).

Z toho vyplývá i polarita k výše uvedenému přístupu shora-dolů (top down models). Náš druhý přístup zdola-nahoru (bottom-up theories) totiž tvrdí, že životní pohoda je přímo závislá na životních událostech. Tím pádem nemůže být považována za stabilní prvek osobnosti, ale právě naopak, je považována za neustále se měnící stav, který je závislý na prožívaných životních situacích.

K přístupu zdola nahoru (bottom-up theories) řadíme telické a autotelické teorie. Telické teorie a teorie potřeb považují za šťastného takového člověka, který uspokojuje své potřeby a naplňuje své cíle. Tyto teorie navazují na hierarchický systém Abrahama Maslowa, jenž roztřídil lidské potřeby do několika kategorií. Kategorie jsou seřazeny do pyramidy, aby byl zřejmý fakt, že postup v pyramidě směrem nahoru je podmíněn uspokojováním nižších potřeb.



Obrázek 1. Maslowova pyramida hierarchie potřeb.[1]

Uspokojení potřeb a naplnění cílů vede ke spokojenosti, na druhou stranu frustrace a neschopnost dosáhnout vytyčeného cíle vede k nepříjemným pocitům (Diener, 1984). Stejný názor zastává i Dosedlová (2008), která tvrdí, že uspokojení fyziologických a psychických potřeb přináší radost a spolu s odbouráním napětí a nepříjemných pocitů člověk nachází spokojenost.

Teorie zaměřené na proces a aktivitu (autotelické teorie) vidí štěstí člověka už v procesu nějaké smysluplné činnosti. Podle těchto teorií štěstí vzniká vykonáváním určité činnosti, do které je člověk tak ponořený, že nevnímá nic jiného. Činností se jedinec snaží dosáhnout cíle. V případě, že cíl dosažen není, vzniklé štěstí stejně pořád přetrvává a nedochází k frustraci, jak se to předpokládá v telických teoriích.

Mihaly Csikszentmihaly, představitel dnešní pozitivní psychologie, se zabývá optimálním prožíváním založeném na pojmu proudění (flow), který zapadá do teorií zaměřených na proces a aktivitu. Podle Csikszentmihalyho je proudění odrazem nejlepších okamžiků lidských životů. Autor se v souvislosti s optimálním prožíváním, jež má vést k životní pohodě, zabývá růstem osobnosti, kreativitou a motivací. Proto za nejlepší okamžiky lidských životů považuje *„ty, kdy se naše tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to*“ (Csikszentmihaly, 1996, s. 86).

O teorii diskrepancí by se dalo tvrdit, že stojí někde na pomezí dvou výše zmíněných přístupů. Vychází totiž ze srovnávání jedince s jeho okolím zahrnujícím i jiné lidi. Srovnává-

[1]TURECKIOVÁ, Michaela. *Řízení a rozvoj lidí ve firmách*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, s. 59.

ním jedinec posuzuje svoji situaci životních podmínek, úsilí dosáhnout určitého cíle nebo ideální úroveň životní spokojenosti s ostatními jedinci. Subjektivní názor si tedy jedinec tvoří srovnáváním pomocí objektivních podmínek. Když vyhodnotí, že jeho situace je lepší než situace někoho jiného, dochází u něj ke zvýšení životní pohody. Naopak když zjistí, že jeho životní situace je na nižší úrovni, než u srovnávaného subjektu nebo u srovnávaných podmínek, dochází ke snížení životní pohody (Diener a kol., 1999).

V diskrepanční teorii rozlišujeme dvě podmnožiny:

- sociální srovnávání,
- aspirační úroveň.

Každá z těchto podmnožin se věnuje srovnávání v odlišné oblasti.

Wood (1996) považuje proces sociálního srovnávání za *„proces přemýšlení o informacích jednoho či více lidí ve vztahu k sobě*“ (Wood, 1996, s. 520). Aby byl tento proces přemýšlení smysluplný, zformulovala Wood také tři základní procesy vedoucí k sociálnímu srovnání:

1. nabytí informací o sociálním prostředí,
2. vlastní přemýšlení o získaných informacích,
3. reakce na sociální situaci.

Aspirační úroveň je určena diskrepancí mezi aspiracemi a aktuálním stavem. Obecně se předpokládá, že příliš vysoká očekávání přináší snížení životní pohody. Jedinec pociťuje frustraci, zklamání, nedostatek sil na to, čeho by chtěl dosáhnout. Příliš vysoké, ale také příliš nízké aspirace, mohou vést až k depresím nebo úzkostem (Emmons, 1992).

Diener a Fujita (1995) mají k tvrzení Emmonse určité výhrady. Oponují tím, že v případě reálných a dosažitelných aspirací nemusí k negativním dopadům vůbec dojít (Diener, Fujita, 1995).

Aspirační úroveň jako ukazatel subjektivní životní pohody není úplně přesný. Opět záleží na názorech jednotlivců. Člověk s vysokými aspiracemi, který zatím nemá očividné výsledky, ale je spokojen s tím, že se pomalu blíží k cíli, může být relativně spokojen a prožívat životní pohodu.

Naproti tomu člověk s nízkými aspiracemi se mohl v minulosti potkat s neúspěchy, a proto už na velké cíle nepomýšlí, přičemž zažívá negativní pocity. Přílišné soustředění se na výsledky může negativně ovlivňovat úroveň životní pohody (Diener a kol., 1999). Aspirace je potřeba vždy dát do výše uvedených souvislostí, potom lze posuzovat jejich objektivitu a přesnost pro určení životní pohody (Diener, Emmons, 1985).

Dnešní doba nabízí ještě mnoho dalších teorií zabývajících se životní pohodou. Pro ilustraci nám stačí ty, které byly uvedeny. Už i z těchto teorií dneška je patrné, že vědci se v přístupech rozchází. Tellegen s Lykkenem i Headey s Wearingem zastávají přístup shora dolů (top down models), který klade důraz na vliv osobnostních rysů na prožívání životní pohody. Naproti tomu stojí zastánci přístupu zdola nahoru (bottom-up theories) vidí životní pohodu jako neustále se měnící aspekt závisející na objektivních podmínkách a životních situacích.

Já osobně si myslím, že pravda bude někde uprostřed. Podle mého názoru se reálnému získávání životní pohody nejvíce blíží diskrepanční teorie Alexe Michalose, protože ta jediná není jakousi krajní teorií, ale snaží se pojmout všechny dosavadní poznatky a určit vznik a trvání životní pohody co nejpřesněji. Dokonce si dovolím tvrdit, že všechny výzkumy, které se v současné době životní pohodou zabývají, povedou k odhalení, že životní pohoda není něco, čeho lze dosáhnout a vlastnit to. Životní pohoda je spíše projevem zralosti člověka, který ví, jak spokojeně žít a jak se vyrovnávat s nenadálými situacemi.

Nakonec této podkapitoly budu souhlasit s J. Blížkovskou (2003), že po třicetiletém výzkumném ověřování objektivních a subjektivních faktorů pocitu štěstí se současné pojetí subjektivní pohody blíží poselství bájných i historických mudrců a filozofů:

„Ve vnějším světě štěstí nenajdeš, klíč

k němu hledej uvnitř sebe sama“.

„…a pečuj o své mezilidské vztahy…“

(Blížkovská, 2003, s. 60)

1.3 Vymezení důležitých pojmů souvisejících s pojmem životní pohoda

V předchozích kapitolách bylo použito několik důležitých pojmů, které s pojmem životní pohoda z významového hlediska úzce souvisejí.

Nutno podotknout, že ačkoliv je dnes pojem týkající se pohody či kvality života hojně užíván, jedná se o značně kontroverzní názvosloví a to hlavně z důvodu jeho nejednoznačnosti.

Obecně používaným pojmem v anglosaské, ale dnes už i v české, literatuře, je pojem „well-being“. Jako alternativní český překlad jsou uváděny pohoda či osobní pohoda („subjective well-being“). I přes jistou názorovou nesourodost se odborníci často shodují v názoru, že jde o emoční stav objevující se v dlouhodobém časovém úseku.

„Přes – v psychologii obvyklou – pluralitu názorů a přístupů k vymezení pojmu well-being se odborníci vcelku shodují v názoru, že se jedná o dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem. Rovněž panuje shoda v tom, že osobní pohoda musí být chápána a měřena prostřednictvím svých komponent kognitivních (životní spokojenost, morálka ve smyslu mravních zásad) a emočních (positivní emoce, negativní emoce) a že osobní pohoda se vyznačuje konzistencí v různých situacích a stabilitou v čase.“ (Šolcová, Kebza, 2004, s. 21)

Pojem životní pohoda můžeme nahradit synonymy či významově podobnými výrazy, které jsou v literatuře používány:

- štěstí,
- životní spokojenost,
- blaho,
- úspěšnost,
- zdraví,
- radost.

Výrazy se však liší zejména v obsahovém významu. „Well-being“ je významově nejobsáhlejší. Jemu nejbližší je výraz životní spokojenost, která je však v dnešní době už chápána jako kognitivní složka well-beingu. Na pojem blaho se můžeme dívat jako na materiální část a na pojem zdraví jako na tělesnou složku „well-beingu“.

Podle Veenhovena (Strack a kol., 1991) se dá osobní pohoda rozlišovat na koncepci subjektivní, objektivní, individuální, kolektivní nebo smíšenou.

Dalšími důležitými pojmy v souvislosti s životní pohodou jsou pojmy z hlediska obsahu, rozděleného na psychickou a sociální kategorii.

Jak již jsem v úvodních stránkách uvedla, značnou popularitu pojem „well-being“ získal ve spojení s přípravou koncepce pro definici zdraví, kterou vydala roku 1948 Světová zdravotnická organizace. Nicméně daná definice byla později přepracována a doplněna o důležitou charakteristiku zdraví, tato charakteristika byla definována jako schopnost vést produktivní život jak v rovině sociální, tak v rovině ekonomické. Samotné jádro konceptu se však v zásadě nezměnilo, došlo pouze k rozšíření okolností, které spoluutvářejí a determinují pojetí pojmu osobní pohoda (Blatný et al., 2005, s. 12–13).

Tabulka 1. Psychická a sociální dimenze životní pohody.[2]

Dimenze psychické pohody	Dimenze sociální pohody
Sebepřijetí je dosaženo v případě, pokud daný člověk kladně hodnotí svůj život a cíle, které se mu podařilo naplnit.	**Sociální přijetí** znamená respekt a kladné vztahy s druhými lidmi, přijetí ostatních lidí, i když se chovají nepochopitelně.
Osobní růst spočívá v pocitu neustálého vývoje a výkonnosti a kladnému přístupu k novým zkušenostem.	**Sociální aktualizace** je v tomto případě víra v to, že společnost uskutečňuje dobro, roste a vyvíjí se.
Účel života je určen v případě, že život má směr a cíl a je prožíván jako smysluplný a účelný.	**Spoluúčast na společenském dění z**namená, že se daný člověk domnívá, že svým životem přispívá k rozvoji společnosti a přináší hodnoty, kladně posuzuje svůj vlastní život.
Začlenění do života znamená kompetence, uvědomění si vlastních schopností a jejich zdokonalování a schopnost řídit sám svůj život zvyšuje prožitek začlenění do života.	**Sociální soudržnost** reprezentuje zájem o společenské a komunitní dění.
Samostatnost, autonomie označuje hodnocení sebe sama dle svých vlastních morálních pravidel, schopnost jednání proti nařízením, se kterými člověk nesouhlasí, a následně nést důsledky svých činů.	**Sociální integrace** odpovídá pocitu začlenění do společnosti, člověk se cítí být součástí vyššího celku a sdílí s druhými lidmi to, co je jim společné.
Vztah k druhým lidem je v tomto případě schopnost empatie a intimity a existence uspokojivých a vřelých vztahů s lidmi a zájem o dobro ostatních.	

Další oblastí, ve které se setkáme s celou řadou důležitých pojmů souvisejících s životní pohodou, je celková životní spokojenost zahrnující jednotlivé oblasti života jako je zdraví, vlastní já, rodina, práce, volný čas, finance a sociální okolí (Diener a kol., 1999).

[2] Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 182–183.

Nesmíme zapomenout na dělení podle Kebzy a Šolcové (2003), kteří při výzkumu životní pohody berou v úvahu emoční i kognitivní rozměr. Oba rozměry je potřeba zahrnout do všech uvedených oblastí života a počítat s nimi jako s prvky utvářejícími životní pohodu každého jednotlivce.

Kebza a Šolcová (2003) vymezili čtyři složky utvářející subjektivní životní pohodu. Tyto složky budeme v této práci považovat za další důležité pojmy související s životní pohodou, s kterými se ještě setkáme v dalších kapitolách. Jsou to: psychická životní pohoda, sebeúcta, sebeuplatnění a osobní zvládání.

„I přes značné rozdíly má většina definic životní spokojenosti, štěstí a subjektivního či psychologického blaha společné, že zdůrazňuje subjektivní hodnocení – lidé jsou spokojení a šťastní, pokud se tak cítí a pokud o sobě říkají, že se tak cítí.“ (Hamplová, 2006, s. 37)

Ostatně důležitých pojmů souvisejících s životní pohodou bychom našli ještě mnoho. Dle mého osobního mínění je nejdůležitější zorientovat se v pojmosloví, rozdělení na psychickou a sociální kategorii, přičemž vést v patrnosti všechny životní oblasti, které jsou prostorem životní pohody. Životní pohoda potom vzniká v určité oblasti na základě subjektivního i objektivního dění a součet všech těchto faktorů tvoří celkovou životní pohodu.

1.4 Pohled na životní pohodu v ČR

V České republice bylo na téma životní pohody uskutečněno mnoho výzkumů. Není to náhoda, v ČR existuje docela dlouhá tradice teoretického i empirického bádání životní spokojenosti či životní pohody (Slezáčková, 2012, s. 34).

O některých autorech, kteří se u nás problematikou životní pohody (well-beingu) zabývají, jsem se již zmínila. Kebza a Šolcová (2003) udávají, že subjektivní pocit životní pohody je tvořen čtyřmi složkami:

- psychickou osobní pohodou (pozitivní a negativní emocionalita, životní spokojenost, výskyt nebo nepřítomnost psychosomatických symptomů),
- sebeúctou (self-esteem),
- vědomím vlastní účinnosti (self-efficacy),
- osobním zvládáním (personal mastery).

Blatný a Osecká (1998) zkoumali u české populace faktory nejvíce ovlivňující míru životní pohody, životní spokojenosti a sebehodnocení. Výzkumy uzavřeli tvrzením, že životní pohoda je spojena s nízkou úrovní neuroticismu, vysokou úrovní dominance a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí, přičemž negativní emocionalita je vázána na neuroticismus a pozitivní emocionalita souvisí s extraverzí.

Novější výzkumy Šolcové (2005) k těmto závěrům ještě přidávají fakt, že prožitek životní pohody je ovlivněn úrovní vědomí vlastní účinnosti, místem lokalizace kontroly (locus of control), subjektivně hodnoceným zdravotním stavem a úrovní vzdělání.

Vaďurová a Mühlpachr ve své publikaci o kvalitě života uvádějí, že kvalitu života lze klasifikovat pomocí jiných pojmů, např. definice zdůrazňující určitou oblast. Zde bývá kvalita života vymezována mnoha způsoby vedoucích od obecných definic až po definice komplexní, jež se zaměřují právě na jeden aspekt kvality života. Zaměřit se tedy dá jak na naplnění osobních cílů, tak třeba na pocit štěstí a spokojenosti (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 13).

Zajímavé je také srovnání vlastností vysokoškoláků a dospělých ve věku od 40 do 80 let. U vysokoškoláků hrají roli prediktory jako neuroticismus, svědomitost, extraverze a přívětivost, zatímco u dospělých byly zjištěny jenom dva prediktory životní pohody, a to nízký neuroticismus a vyšší extraverze (Hřebíčková, Blatný, Jelínek, 2010).

Životní pohodou českých vysokoškoláků se také zabývali Kebza a Šolcová (2009). Zajímavé údaje o míře štěstí u dětí a dospělých v České republice z konce devadesátých let 20. století nashromáždil Mareš (2001).

Lašek (2004) studoval subjektivní životní spokojenost u různých věkových skupin, naproti tomu Schusterová (2007) podrobila podrobnějšímu zkoumání vztah subjektivní pohody, hodnot a cílů. Dalšími faktory, které ovlivňují spokojenost se životem, jako jsou hodnotová orientace, životní úroveň, socioekonomický status, politické postoje, životní události nebo pracovní stres, se zabýval Hnilica (2004, 2005, 2006).

Dosedlová a kol. (2008) se zase věnovali předmětu prediktorů životní spokojenosti a zdraví. Na otázky životní pohody a štěstí se dá dívat i optikou sociologa. Tomuto úhlu pohledu se věnuje Hamplová (2006).

I když pozitivní psychologie jako nová vědní disciplína se s českou populací teprve seznamuje, jak můžeme vidět, čeští autoři již stihli napsat nezanedbatelné množství původních prací na téma kvalita života, životní pohoda či spokojenost se životem.

Významným představitelem pozitivní psychologie u nás je i Jaroslav Křivohlavý (2006, 2007, 2009, 2010), který své publikace věnuje obecným otázkám, ale i vybraným okruhům pozitivní psychologie, jako jsou smysluplnost života, moudrost či naděje.

Problematice posttraumatického rozvoje osobnosti, studiem silných stránek osobnosti a otázkám pozitivního vzdělávání se věnuje Alena Slezáčková (2009, 2010).

Zajímavý je též pohled na danou problematiku z hlediska sociální pedagogiky, která chápe daný pojem kvality života ve dvou možných rovinách, a to v rovině jedince a v rovině společnosti. V celkovém pohledu lze pak pojetí kvality života chápat jako soulad potřeb jak jedince, tak společnosti. Rovina jedince je vesměs zaměřena na rozvinutí individuality, potenciálu či kreativity jednice. Pojetí kvality života v rámci společnosti je zaměřeno na sekundární prevenci včetně reedukační, resocializační a poradenskou činnost, kterou se snaží předejít problémům, jejíž působení přichází vesměs od sociálně-patologicky jednajících osob (Kula, 2006, s. 24–25).

Vzhledem k omezenému rozsahu této práce a z důvodu dostupnosti studií, nechám na čtenářích a jejich nadšení a odhodlání, aby si z nich sami vybrali ty, se kterými se chtějí seznámit podrobněji.

2 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍ POHODY

2.1 Vliv osobnosti na koncept well-being

Psychologie se jako věda zabývá lidským chováním, mentálními procesy a tělesným děním. Studuje vztahy mezi těmito prvky, jež jsou označovány jako psychika, a snaží se je popsat, vysvětlit a predikovat. Psychologové objevili a vysvětlili řadu klíčových pojmů a konceptů, mezi které mimo jiné patří i pojem osobnost.

Osobnost se v psychologii vymezuje z hlediska tří aspektů, statického (integrace), dynamického (interakce) a společenského (směřování k cíli). Osobnost je *„individuum, chápané jako integrace k seberealizaci v interakci se svým prostředím“* (Říčan, 1973, s. 38).

Duševní život člověka je v sociálním kontextu uskutečňován buď přímo (pozorováním, osobní zkušeností) nebo zprostředkovaně (nabýváním zkušeností, učením) v kontaktu a interakci s jinými lidmi.

Součástí těchto poznatků jsou i normy, které jsou výchozí pro každého jednotlivce, když posuzuje sama sebe a svůj život. Jakékoliv hodnocení se tedy zákonitě opírá o osobnostní predispozice každého jedince, který sám vybírá kritéria, na jejichž základě srovnává současný stav se stavem očekávaným, předpokládaným nebo žádoucím. Takovýto soubor kritérií označujeme termínem ideální Já, v případě životní spokojenosti lze hovořit o ideální představě vlastního života (Blatný et al., 2005, s. 88).

D. Shin a D. Johnson (1978) definují životní spokojenost jako globální hodnocení kvality života člověka podle předem daných kritérií. Spokojenost vychází z osobnostních dispozic každého jedince a závisí na porovnání sebe sama s těmi osobami, o kterých si myslíme, že by byli ideální nebo vhodní.

Podle E. Dienera (1984) je velice důležité si uvědomit, že adekvátní měření životní spokojenosti se nedá provést na základě objektivních kritérií stanovených vědcem, protože nejdůležitější je individuální úsudek.

Prožívání životní pohody tedy probíhá za určitých psychologických předpokladů, jež chápeme jako jevy vycházející z osobnostní struktury každého z nás. Tyto osobnostní struktury mohou být vrozené, naučené nebo týkající se přímo či nepřímo osobnosti jedince.

Za základní psychologický předpoklad životní pohody označujeme temperament a stálé osobnostní charakteristiky. Hlavními osobnostními rysy jsou extroverze neboli přístupnost vnějším podnětům, snazší přizpůsobivost, otevřenost vůči ostatním a neuroticismus neboli geneticky podmíněná náchylnost k emocionální a celkové duševní labilitě (nevyrovnanosti), ke zvýšené psychické tenzi, úzkostem a strachům a k onemocnění neurózou (Kohoutek, 2008).

Za hlavní osobnostní rysy označili extraverzi a neuroticismus autoři McCrae a Costa (2003). Toto jejich pojetí podporuje i většina realizovaných výzkumů a jejich výsledky, které dokazují, že extroverti jsou aktivnější a tím pádem prožívají častěji stav radosti a subjektivní pohody. Extroverti vyhledávají společenské akce, na kterých navazují kontakty s jinými lidmi. Chování neurotiků je odlišné. Méně kontaktují ostatní lidi, jsou v pozadí dění, nesmějí se, nenavazují oční kontakt, nemluví. Dá se tedy říci, že lidé, kteří jsou neurotičtí, bývají více nespokojení, neboť častěji prožívají negativně podbarvené emoce.

Jak uvádí Kebza a Šolcová (2005), mnoho autorů se shoduje, že šťastní lidé ve vesměs vyznačují:

- pozitivním vztahem k sobě samému,
- vysokou sebeúctou,
- sebepřijetím,
- vysokou úrovní sebeuplatnění,
- přesvědčením, že úspěchů dosáhli vlastním přičiněním (Blatný et al., 2005, s. 78).

Faktorem nasvědčujícím vlivu osobnosti na životní pohodu je předpoklad, že vrozená emocionalita primárně ovlivňuje prožitky spokojenosti a hodnocení vlastního života.

Tímto se dá konstatovat, že vliv osobnosti na koncept well-beingu je neoddiskutovatelný. Z toho vyplývá, že prožívání životní pohody z velké části závisí na naší osobnosti, na našich osobnostních rysech a z nich vyplývajících stanoviskách, které zaujmeme po porovnání naší situace se situací vybraných srovnávaných jedinců.

2.2 Prožívání životní pohody z hlediska pohlaví a věku

Pohlaví a věk se rovněž považují za proměnné související s prožíváním životní pohody. Z tohoto důvodu je potřeba věnovat jim pár řádků.

Pohlaví můžeme považovat za hlavní demografickou charakteristiku životní pohody. Haring, Stock a Okun (1984) shromáždili poznatky ze 146 studií a dospěli k závěru, že pohlaví indikuje méně než 1 % odchylek od normálu prožívání životní pohody (Haring, Stock, Okun, 1984; cit. dle Myers, Diener, 1995, s. 12). Fujita, Diener a Sandvik (1991) tento závěr neodmítají, ale dodávají, že přibližně 13 % variability prožívání životní pohody lze doložit pomocí hloubky projevovaných emocí (Fujita, Diener, Sandvik, 1991).

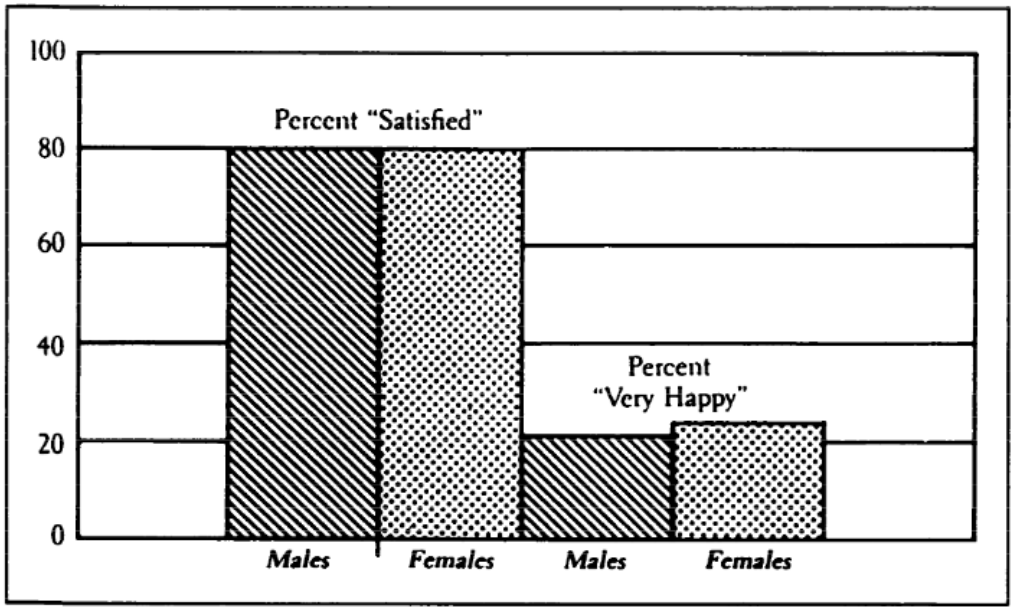
V odborných i laických kruzích se obecně uznává názor, že ženy prožívají své emoce mnohem intenzivněji než muži. Je tomu tak v případě pozitivních, ale i negativních emocí. Z toho vyplývá, že ženy sice trpí častěji úzkostmi či depresemi, ale častěji také prožívají pozitivní emoce a vykazují vysoké hodnoty životní pohody (Wood, Rhodes, Whelan, 1989; cit. dle Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 120).

Diener a kol. (1999) uvádějí stejný poznatek. V průměru hodnocení prožívání životní pohody u mužů a žen nelze pozorovat větší rozdíly. Ženy však častěji než muži udávají na stupnici životní pohody krajní hodnoty v obou směrech (Diener a kol., 1999, s. 292).

Zdroje životní pohody se dají také pokládat za hledisko, ve kterém se rozdíly mezi muži a ženy nalézají. Ženy přikládají mezilidským vztahům větší význam než muži (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006). Souhrn všech výzkumů potvrzuje, že vliv pohlaví na životní pohodu je velice malý nebo žádný.

Hamplová dokonce uvádí, že u proměnné pohlaví se neprokázal žádný vztah s životní pohodou (Hamplová, 2004).

Tyto závěry potvrzuje i následující graf uvedený u Myerse a Dienera (1995). Jedná se o průzkum životní pohody z hlediska pohlaví na vzorku 166.776 lidí z 16 národností, který provedl Inglehart (1990; cit. dle Myerse, Diener, 1995, s. 11). Celých 80 % mužů i žen potvrdilo, že jsou se svým životem spokojeni, velmi spokojeno bylo jen 20 % mužů a o něco málo více % žen.



Obrázek 2. Pohlaví a životní pohoda.[3]

Co se týče věku podle Hamplové (2004) jsou mladí lidé spokojenější než starší jedinci v souvislosti se zhoršujícími se zdravotními problémy, ekonomickou a sociální situací (Hamplová, 2004, s. 35).

V dnešním světě nám technologie pomáhají k porozumění různých přírodních zákonů, moderní medicína dokáže zachránit a prodloužit život, dožíváme se vyššího věku, ale ani to nás zatím nedovedlo k poznání, co je životní pohoda a jak ji dosáhnout.

Podle Wilsona (1967) šťastný člověk je: mladý, zdravý, vzdělaný, dobře placený, optimistický, bezstarostný, věřící, žijící v manželství, s vysokým sebehodnocením, vysokou pracovní morálkou, umírněnými aspiracemi, obou pohlaví a různou úrovní inteligence. Wilson (1967) také tvrdí, že prožívání životní pohody je spojené s mládím, ale pozdější výzkumy toto tvrzení nepotvrdily.

Podle výzkumů je možné sledovat trend, kdy životní spokojenost se stoupajícím věkem klesá. Tento vztah však mizí, když jsou ostatní proměnné, např. příjem, kontrolovány (Shmotkin, 1990).

[3] Zdroj: MYERS, David., DIENER, Ed. Who is happy? *Psychological Science*, 1995, s. 12.

Setkáváme se však i s úplně opačným tvrzením a to, že s věkem se úroveň životní spokojenosti zvyšuje (Horley, Lavery, 1995).

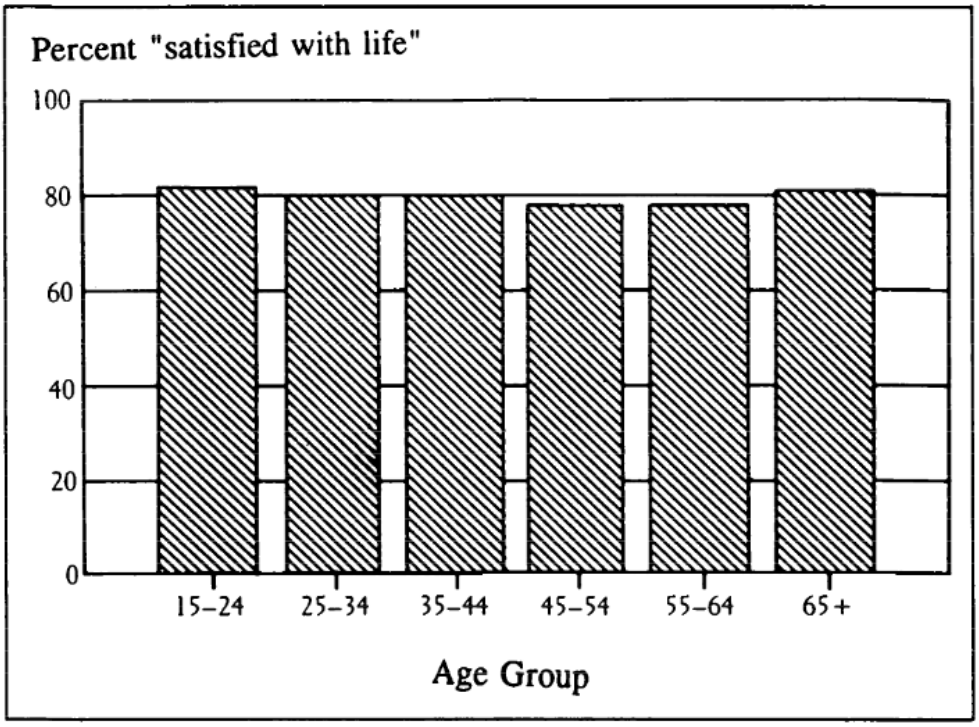
Dalším autorem vyjadřujícím se k proměnné věku je Džuka (1996), který se odvolává na výzkumy zaměřené na kognitivní složku životní pohody. Tyto výzkumy udávají, že s věkem se životní pohoda zvyšuje. Naproti tomu studie zaměřené na emocionální složku tvrdí přesný opak, tj. že prožitek životní pohody se s věkem snižuje. Starší lidé na základě zkušeností lépe hodnotí svůj život (převažuje u nich kognitivní složka), zatímco u mladých lidí je důraz kladen na prožívání radosti (emotivní složka).

Zajímavý je i pohled Mehnerta, Krausse, Nadlera a Boyda (1990), kteří se zabývali prožíváním životní pohody u handicapovaných lidí. Autoři prokázali, že lidé, kteří mají handicap od narození nebo ho získali v raném dětství, vykazují větší míru prožívání životní pohody než lidé, kteří handicap získali v pozdějším věku. Vysvětlení vidí v tom, že lidé z první skupiny měli delší čas na adaptaci na jejich handicap než lidé, u kterých se tento handicap vytvořil později.

Diener (1999) je ke zkoumání a interpretaci rozdílů v subjektivní osobní pohodě daných věkem skeptický. Subjektivní hodnocení se primárně soustředí na emoce vysoké intenzity. Intenzita prožívání emocí s věkem klesá, a to jak u pozitivních, tak těch negativních.

Výzkumy také potvrzují, že na životní pohodu ve smyslu spokojenosti nemá věk vliv. Prožitek životní pohody je ovlivněn především úrovní self-efficacy, místem lokalizace kontroly, subjektivně hodnoceným zdravotním stavem a úrovní vzdělání (Blatný et al., 2005, s. 22).

Tyto závěry potvrzuje i následující graf uvedený u Myerse a Dienera (1995). Jedná se o průzkum životní pohody z hlediska věku na vzorku 166.776 lidí z 16 národností, který provedl Inglehart (1990; cit. dle Myerse, Diener, 1995, s. 11).



Obrázek 3. Věk a životní pohoda.[4]

Kdybychom vzali do úvahy obě proměnné – věk i pohlaví – dá se podle Kebzy a Šolcové (2005) konstatovat, že „*s narůstajícím věkem přibývá u obou pohlaví pozitivního hodnocení zvládání prostředí, zatímco hodnocení smyslu života a osobního rozvoje s věkem poněkud klesá*“ (Blatný et al., 2005, s. 23).

2.3 Prožívání a životní pohoda z hlediska mezilidských vztahů

Neznám nikoho, kdo by nechtěl být šťastný. Z výše uvedeného textu je zřejmé, že každý jedinec si štěstí představuje jinak. Co vede k těmto rozdílným pohledům? Je to vliv rodiny? Je to vliv sourozeneckých, přátelských či partnerských vztahů?

Slýchávám mnoho skeptických názorů starších lidí, že nejdůležitější hodnotou dnešní mladé generace jsou peníze, kariéra, nebo materiální zajištění. Rodinné a vůbec mezilidské vztahy jsou nedůležité a nepotřebné. Tento mezigenerační názor je věčný, každá starší generace se od té mladší vzdaluje a nerozumí ji. Je to objektivní představa, nebo se starší generace dívá přes pesimistické brýle?

[4] Zdroj: MYERS, David., DIENER, Ed. Who is happy? *Psychological Science*. 1995, s. 11.

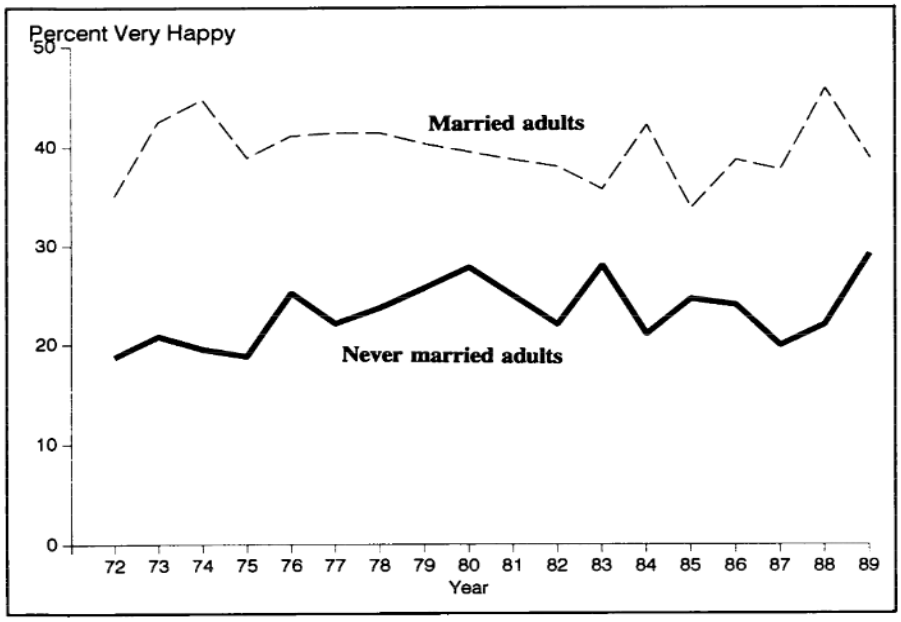
Z výzkumů vyplývá, že spokojení a šťastní lidé si v řadě oblastí života vedou lépe než lidé s nižší úrovní životní pohody, těší se lepšímu zdraví, mají kvalitnější sociální vztahy a také se například více angažují pro druhé.

Dobré mezilidské vztahy působí jako ochrana při působení negativních faktorů. Ve výzkumu na vysokých školách se ukázalo, že třetina problémů, které studenti potřebovali vyřešit, se zakládala na mezilidských vztazích (Ptacek a kol., 1992). U zúčastněných vysokoškoláků se jednalo převážně o konflikty s druhými studenty. U populace v běžném životě se jednalo o problémy s druhými lidmi v rodině nebo zaměstnání.

Mladí lidé v období, kdy se z nich stávají samostatné, nezávislé osobnosti začínají přemýšlet o reprodukci, hledají partnera a připravují se založit rodinu či partnerský svazek. Erikson (2002) považuje vytvoření partnerského svazku za základ úspěšného postupu do dalších životních vývojových fází, které přinášejí další životní výzvy. V případě, že mladý jedinec nedokáže vytvořit partnerský vztah, dostavuje se nezakotvenost, která má vliv na další život jedince (Erikson, 2002).

Výzkumy demografických prvků potvrzují, že manželský svazek či partnerský vztah jsou jedním z nejdůležitějších zdrojů životní pohody. V současnosti roste počet jednotlivců, kteří žijí bez partnera. Bohužel tento jev má vliv na jejich prožívání životní pohody a s ní související životní spokojenosti a sebehodnocení, které vychází ze sociálního srovnávání. Navíc prožívání životní pohody může být ovlivněno i osobnostními charakteristikami, které v partnerském vztahu rovněž působí.

Tezi o větším prožívání životní pohody v manželství či partnerském svazku taktéž potvrzuje graf uvedený u Myerse a Dienera (1995), který procentuálně znázorňuje velice spokojené lidi v závislosti na manželství v letech 1972 až 1989. Graf publikoval Lee, Seccombe a Shehan (1991; cit. dle Myers, Diener, 1995).



Obrázek 4. Životní pohoda v závislosti na manželství.[5]

V konečném důsledku lze tedy říci, že mezilidské vztahy můžeme zařadit k objektivním faktorům prožívání životní pohody. Potřeba sounáležitosti a příslušnosti společně s potřebou navazování pozitivních vztahů s dalšími lidmi patří k základním lidským potřebám.

Nelze proto jinak, než souhlasit s následujícím tvrzením: *„Vřelé, podporující a vzájemnou důvěrou naplněné interpersonální vztahy pozitivně ovlivňují pocit osobní pohody“* (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 126).

[5] Zdroj: MYERS, David., DIENER, Ed. Who is happy? *Psychological Science.* 1995, s. 15.

3 PEDAGOGICKÉ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍ POHODY

V současnosti státní legislativa České republiky nařizuje povinnou školní docházku, čímž aktivně vstupuje do života každého jednotlivce, a tím pádem má vliv na jeho výchovu. Výchova dětí hraje významnou roli z hlediska prožívání jejich životní pohody, proto můžeme konstatovat, že pedagogické aspekty ovlivňují prožívání životní pohody.

V případě, že se jedná o děti z problematického sociálního prostředí, dostáváme se do disciplín jako je sociální nebo speciální pedagogika.

Határ a kol. (2007) uvádějí v případě problémových jedinců dva přístupy pedagogických intervencí: sociálně-pedagogickou a speciálně-pedagogickou. Sociálně-pedagogické působení je v podstatě sled sociálně-výchovných opatření, které postupují od sociálního prostředí k dítěti. Do sociálního prostředí dítěte je zasahováno způsobem snažícím se stimulovat pozitivní vlivy, a tak nepřímo působit na dítě. V této souvislosti se setkáváme i s pojmem pedagogizace sociálního prostředí (Határ, 2007, s. 45).

Bakošová (1994) tímto typem intervence rozumí „*odborný sociálno-pedagogický zásah uskutočnený za súhlasu toho, kto pomoc potrebuje. Ide o pomoc jednotlivcovi či skupine pri riešení rôznych výchovných, vzdělávacích, interakčných problémov a konfliktov, nápravu v medziľudských vzťahoch, v správaní, vo vzťahu k sebe samému, v hodnotovej orientácii, ktorých pôvod je vo výchove či v nevhodnom sociálnom prostredí, resp. je výsledkom ich vzájomného pôsobenia*“ (Bakošová, 1994, s. 25).

Határ (2007) tento přístup považuje za nový trend, který by mohl řešit problémové chování nebo dokonce poruchy chování a emocionality dětí a mládeže (Határ, 2007, s. 45). Speciálně-pedagogická intervence přistupuje k dítěti přímo. Speciální pedagog postupuje směrem od dítěte až k jeho sociálnímu prostředí. Základ je v práci s osobností dítěte, přičemž cílem je integrace do společnosti. Dítě potom může samo působit na svoje nejbližší sociální prostředí. Nejefektivnější při řešení poruch chování a emocionality se však zdá spolupráce obou specializovaných pedagogů (Határ, 2007, s. 46).

Výše uvedenými citacemi jsem chtěla upozornit na skutečnost, že pedagogické aspekty mají při formování osobnosti svůj význam a v případě, že se společnost nebude věnovat

patologickým jevům, může vychovat generaci, která nebude schopna prožitku životní pohody. To je samozřejmě velice pesimistická představa a nemyslím si, že stát nebo odborníci tuto problematiku podceňují. Proto se nebojím, že naše nebo příští generace nebude schopna prožívat životní pohodu.

3.1 Vzdělání a jeho vliv na prožívání životní pohody

Podle demografických výzkumů vzdělání jako takové na prožívání životní pohody příliš velký vliv nemá. Hamplová (2004) uvádí příklad jedné skupiny českých mužů se základním vzděláním, kteří byli v průměru více nespokojeni než ostatní. Autorce se tato skutečnost zdá logická: „*muži se základním vzděláním představují skupinu s nejhoršími ekonomickými a pracovními perspektivami a na rozdíl od žen nemají možnost využít rodičovství jako sociálně uznávanou životní alternativu*“ (Hamplová, 2004, s. 35).

Vzdělání je však vstupní branou k dobrému zaměstnání, čímž mám na mysli výši platu a šanci na nalezení práce, a v této souvislosti vzdělání na prožívání životní pohody určitý vliv má.

Kebza a Šolcová (In: Blatný et al., 2005) považují finanční hodnocení jedince pro prožívání životní pohody za zcela zásadní. Tato skutečnost však platí jen do dosažení minimální úrovně, kdy člověk uspokojí ekonomický standard nebo nutný dostatek. Podle autorů se do této problematiky promítá i srovnávání finančního hodnocení ostatních lidí s vlastním příjmem (In: Blatný et al., 2005, s. 11–35).

Je-li jedinec spokojen se svou prací, vzrůstá i jeho prožívání životní spokojenosti. Vliv je nepřímý, protože pochází z uspokojení potřeb seberealizace, vlastní identity, uspokojení potřeby sociálních vztahů a naplnění smyslu života. Za přímý vliv můžeme považovat ekonomickou situaci jedince. Nezaměstnanost a nepravidelný příjem mohou mít negativní dopad na životní pohodu a zdravotní stav (Tait, Padgett, Baldwin, 1989; cit. dle Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Důležitým nástrojem je v dnešní době i celoživotní vzdělávání, které poskytuje rovné příležitosti samotného přístupu ke vzdělání či zvyšování kvality vzdělávání nebo rozvoj výukových metod. To vše a ještě více je součástí Memoranda o celoživotním vzdělávání, které v roce 2000 vydala Evropská komise. Dané memorandum by mělo pomoci zlepšit schopnost jedinců přizpůsobit se ekonomickým a sociálním změnám, které přináší i související

požadavky na znalosti sloužící k zapojení se do pracovního či sociálního života. Získané dovednosti jsou nápomocné nalézt jedinci identitu a ustanovit si životní cíle. Všechno zmíněné úzce ovlivňuje kvalitu života. Velmi důležitou složkou dovedností se v dnešním světě stává jak znalost cizích jazyků, tak tzv. digitální gramotnost, a to hlavně ve srovnání s dobou minulou. Neméně důležité jsou i sociální dovednosti, ke kterým patří zejména zodpovědnost, samostatnost či sebedůvěra. Nicméně hodnotné je i uvědomění, že i když disponujeme těmito dovednostmi, je to jen začátek neustávajícího učebního procesu v našem životě (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 36–37).

Nesmíme také zapomínat, že nedostatek peněz sice může vést ke stavům nepohody, ale jejich dostatek nám nezaručuje, že budeme šťastní (Myers, Diener, 1995).

Na závěr této kapitoly, bych ráda uvedla zajímavý žebříček, který vytvořila Drotárová (2001). Jedná se o profil kvality života vnímaný vysokoškolskými studenty. Je zde uvedeno pět základních oblastí, které mají další specifické podoblasti.

1. Psychická vyrovnanost, vnitřní harmonie:
   adekvátní sebepoznání,
   zdravá sebedůvěra,
   seberealizace a snahy o sebevýchovu.
2. Kvalita mezilidských vztahů:
   fungující rodina,
   přátelské a partnerské vztahy,
   láska (milovat a být milován),
   komunikace – upřímná a otevřená,
   pozitivní sociální klima (pocit bezpečí, jistoty a sounáležitosti).
3. Obraz světa a postoj člověka k životu:
   adekvátní obraz světa a s ním související optimistický realizmus,
   stanovení reálných cílů,
   smysluplnost života, cílevědomost,
   schopnost přijmout zodpovědnost za svůj život,
   aktivní přístup k životu,
   subjektivní pocit naplnění života,
   schopnost vyrovnat se s problémy.

4. Materiální zabezpečení:

   VS studenti si uvědomují, že neexistuje přímý vztah mezi materiálním zabezpečením (penězi) a subjektivně pociťovanou kvalitou života.

5. Materiální zabezpečení:

   víra v Boha,

   zdravá religiozita (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 37–38).

Kvalita života je studenty hodnocena pozitivně. Zajímavý je i pohled studentů na celkovou kvalitu života společnosti, již hodnotí negativně. Problém spatřují v determinaci kulturními, politickými a materiálně-ekonomickými podmínkami. Uvádějí, že možná cesta ke zlepšení subjektivně vnímané kvality života může být mimo jiné pěstování pozitivního myšlení, reflexe, věnování pozornosti druhým, humor, zdravý náhled či utváření a pěstování osobních vztahů (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 38).

3.2 Výchovné styly a jejich vliv na vnímání životní pohody

Asi nejznámější typologii výchovných stylů definoval na základě svých experimentálních výzkumů Kurt Lewin (Čáp, 1996). Lewin rozlišil tyto styly výchovy:

1) Autokratický styl (autoritativní, dominantní): Vychovatel, který se řídí tímto výchovným stylem, hodně rozkazuje, hrozí a trestá, málo respektuje přání a osobní potřeby dětí nebo jejich individualitu. Silně ovlivňuje žáky svými zkušenostmi, úsudky, názory a rozhodnutími, vede je k malé iniciativě a samostatnosti.
   Autokratický výchovný styl podporuje dominantnost a dráždivost dětí. Ty pracují a jsou poslušné jen v přítomnosti vychovatele, jsou značně závislé na pochvale dospělého. Z dětí se stanou většinou buď závislí, hodní, submisivní, málo kreativní jedinci, nebo naopak projevují agresivitu vůči vychovateli či vůči všem autoritám obecně. Při problémových situacích jeden jedinec obviňuje druhého a tím trpí celá skupina.

2) Liberální styl (slabé vedení): Při tomto výchovném stylu vychovatel řídí děti velmi málo, někdy vůbec ne. Požadavky jsou kladeny s nízkou intenzitou a nepřímo. Pokud je požadavek přeci vysloven, nepožaduje se jeho důsledné plnění a nedochází k jeho dostatečné kontrole. V jeho zájmu je poskytnutí dětem svobody bez omezování jejich vlastní aktivity. Děti zpravidla hodnotí tento výchovný styl

pozitivněji než autokratický styl, ovšem samy pociťují jeho nepříznivé dopady: nedostatek vedení a jistoty, malou efektivitu skupinové práce, velké časové ztráty, někdy až zmatek. Výsledná míra znalostí a dovedností dětí je nižší než u ostatních stylů, zejména podporuje malý rozvoj vytrvalosti, svědomitosti a sebeovládání. Tento styl výchovy poskytuje dětem málo pravidel a norem, které jsou podle Ferrera (2004) velmi důležité pro pozitivní rozvoj osobnosti.

3) Demokratický styl (sociálně integrační): Při tomto přístupu vychovatel méně přikazuje, působí více příkladem než množstvím hrozeb a zákazů. Snaží se podporovat iniciativu, samostatnost a sociální odpovědnost dětí. Důležitým výchovným prostředkem je kladení návrhů, vychovatel je otevřený diskusi, ovšem svá rozhodnutí nedělá pouze na základě názorů a přání vychovávaných. Vychovatel dále respektuje individualitu jednotlivce, jeho potřeby, bere ho vážně a neponižuje ho. Více vysvětluje, než trestá, používá pravidla, poskytuje dítěti přiměřenou volnost, ale přitom mu klade potřebné hranice. Charakteristické pro tento styl také je, že chování dítěte je důrazně, ale i racionálně a pružně usměrňováno. Vychovatelé své svěřence více chválí, než kárají.

Jak je vidět každý z těchto tří stylů výchovy ovlivňuje dítě jiným způsobem a dítě na něj reaguje jiným chováním a prožíváním.

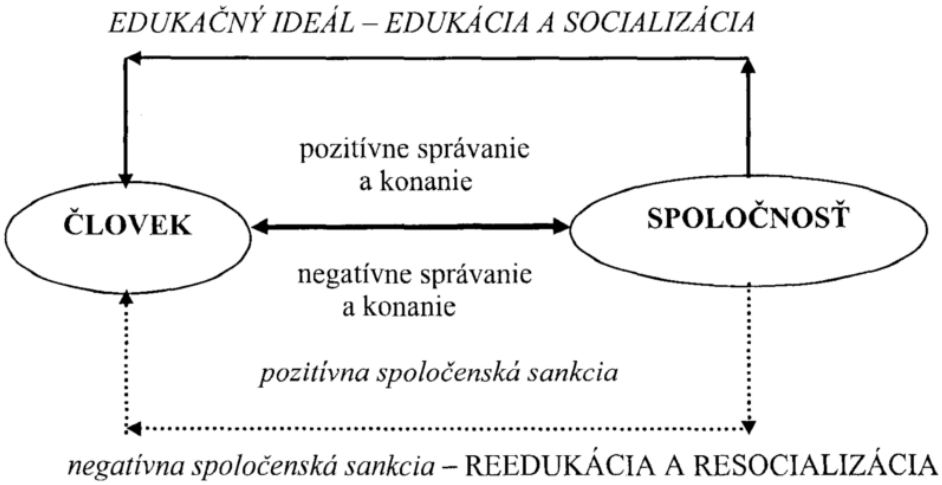
Z výsledků svých výzkumů Lewin vyvodil následující závěry:

- Chování a prožívání dětí silně souvisí se stylem výchovy.
- Styl vedení a výchovy není plně vázán na osobnost vychovatele.
- Způsob vedení, na který si děti navykly, ovlivňoval po určitou dobu chování dětí k novému vychovateli, který však užíval již jiného stylu výchovy.
- Samotné děti nejlépe hodnotí demokratický výchovný styl, a to z toho důvodu, že přináší lepší výsledky oproti zbývajícím dvěma stylům jak v pracovním nasazení, tak i v chování a kázni dětí a ve vzájemných vztazích (Čáp, Mareš, 2001).

Rodiče, učitelé, vychovatelé utvářejí a připravují dítě nejen pro současnost, ale zejména pro budoucnost. Děti se mají v rámci výchovy a vzdělávání učit nejen hodnocení minulosti, posuzování současnosti, ale i rozvíjet dovednosti, vyrovnávat se s budoucností, předvídat události, hodnotit stávající rozhodnutí a předpokládat následující průběh situací. Spo-

lečným rysem všech moderních směrů ve výchově je komunikace a význam prožitku (Vališová, 1994, s. 38).

Výchova neboli edukace by měla probíhat v souladu se společenskými požadavky. Když jedinec v průběhu výchovného působení nepřichází do konfliktů se společností, mluvíme o asociačním procesu. Naopak, když jedinec vykazuje sociální nepřizpůsobivost, hovoříme o disociálním procesu (Nezdobová, 1982, s. 74).



Obrázek 5. Cyklus společenské kontroly výchovného procesu.[6]

Myslím si, že Lewinovy závěry jasně dokazují, jak výchovné styly ovlivňují děti pro pozdější vnímání životní pohody. Pokud už ve školách nebudou jedinci vedeni ke zdravému vývoji osobnosti, prožívání životní pohody pro ně nebude samozřejmostí.

[6] Zdroj: HATÁR, Ctibor., a kol. *Základy sociálnem pedagogiky pre pomáhajúce profesie*. Nitra: Univerzita Konstantina Filozofa, 2007, s. 55.

4 SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍ POHODY

4.1 Společnost a její vliv na jedince v rámci konceptu well-being

Fromm (2001) píše o působení společenského charakteru neboli charakteru společensko-ekonomické struktury na charakter člověka. Toto působení vytváří společenský charakter člověka. Pro pochopení tohoto pojmu je třeba uvést následující.

Autor rozlišuje dva způsoby existence člověka: tzv. mód vlastnění a mód bytí. Tyto dva módy představují dva základní pohledy, kterými se jedinec může dívat na svět, jinak řečeno, jsou to způsoby, kterými jedinec určuje svoje myšlení, cítění a jednání neboli svůj charakter (Fromm, 2001, s. 30). Člověk žijící v módu vlastnění preferuje hromadění materiálních statků a vlastnických pocitů. Materiálními statky můžou být dům, automobil, elektronika, oblečení, starožitnosti, atd. Vlastnické pocity a postoje se vztahují i na jiné lidi. Člověk – vlastník tyto postoje vyjadřuje slovy: můj zubař, můj právník, moji podřízení (Fromm, 2001, s. 92). V módu vlastnění se nejedná ani tak o hmatatelné věci, které se dají vlastnit, ale o celkový lidský přístup. Když toužíme vlastnit i věci, které samy o sobě nejsou špatné, můžou se špatnými stát, protože nás zotročí. Držíme se dobrých skutků, zvyků, vědění či myšlení, které se stávají našimi pouty a nedovolují nám žít svobodně a kreativně (Fromm, 2001, s. 82). Klasickým příkladem lidí žijících v módu bytí jsou mladí lidé, kteří aktivně prožívají svůj život a neočekávají nic trvalého. Tito lidé mají odvahu být a nejsou pokřiveni postranními úmysly: co za své jednání na oplátku dostanou nebo jaký budou mít zisk (Fromm, 2001, s. 93). Podle Fromma má každý jedinec na výběr, ke kterému módu se přikloní.

Faktorem, který pomáhá jedinci rozhodnout se pro jeden z výše uvedených módů, jsou pravidla, která společnost uznává. Průmyslová společnost přijala tyto normy: přání získávat majetek, zachovat ho a zvětšovat ho, tj. tvořit zisk, a ti, kteří mají majetek, jsou obdivováni a považováni za nadřazené bytosti (Fromm, 2001, s. 88). To znamená, že v případě, kdy pod pojmem společenský charakter rozumíme charakter společensko-ekonomické struktury a pravidla uznávaná společností a pod pojmem charakter člověka rozumíme jeho postoje, myšlení, cítění, jednání a přijaté hodnoty, pak pojem „společenský charakter člověka“ můžeme chápat jako spojení charakteru člověka a charakteru společensko-

ekonomické struktury, které se navzájem ovlivňují. V závislosti na charakteru společensko-ekonomické struktury se jedinec rozhoduje, které hodnoty přijme za své, a tím utváří svůj charakter, a na druhou stranu podle toho, který mód si jedinec vybere, ovlivňuje společensko-ekonomickou strukturu společnosti. Buď ji svými postoji, myšlením, cítěním a jednáním napodobuje a tím posiluje nebo jde proti jejím hodnotám a tím ji oslabuje a vede ke změně (Fromm, 2001, s. 156).

Frommovo (2001) rozdělení do módů můžeme aplikovat i na prožívání životní pohody. Jestli si jedinec vybere mód vlastnění, neznamená to, že bude nešťastný. Vše záleží na jeho subjektivním „nastavení". Člověk, který žije v módu vlastnění a daří se mu získat to, po čem touží a tím dosáhnout své cíle, může být v životní pohodě. Otázkou je na jak dlouhý čas. Člověk, který si vybere mód bytí, je určitě „svobodnější", aktivnější a podle McCrae a Costy (2003) tím pádem prožívá častěji stav radosti a subjektivní pohody. Vyhledává společenské akce, na kterých navazuje kontakty s jinými lidmi. Není zatížen ziskuchtivými kalkulacemi.

Ale jak jsme se již dočetli v kap. 1.4 (viz Pohled na životní pohodu v ČR), nesmíme zapomínat ani na jiné predikátory životní pohody, např. věkovou hranici. U vysokoškoláků hrají roli prediktory jako neuroticismus, svědomitost, extraverze a přívětivost, zatímco u dospělých byly zjištěny jenom dva prediktory životní pohody, a to nízký neuroticismus a vyšší extraverze (Hřebíčková, Blatný, Jelínek, 2010). I z tohoto zjištění můžeme vyvodit závěr, že v prožívání životní pohody je potřeba myslet na velké množství proměnných.

Řada autorů poukazuje na sílící význam sociálních dimenzí prožívání životní pohody. Např. Keyesová (1998) rozlišuje specifické sociální dimenze osobní pohody, a to:

- sociální integraci (hodnocení jedincova vztahu ke společnosti a komunitě),
- sociální akceptaci (jedincův příznivý obraz o společnosti a lidech),
- sociální přínos – contribution (hodnocení vlastní sociální hodnoty jedince pro společnost),
- sociální aktualizaci (hodnocení potenciálu společnosti k vývoji, její schopnosti mít vliv na svůj vývoj),
- sociální koherenci (skupinová soudržnost v malé skupině zjišťovaná sociometrickými technikami).

Hamplová (2006) poukazuje na fakt, že mnoho sociologických, psychologických i lékařských výzkumů řadí rodinný stav k významným faktorům ovlivňujícím jak fyzické a psychické zdraví člověka, tak jeho celkovou životní pohodu (Hamplová, 2006, s. 35).

4.2 Rodina a manželství

Sociologický slovník definuje rodinu jako *„formu dlouhodobého solidárního soužití osob spojených příbuzenstvím a zahrnující přinejmenším rodiče a děti“* (Jandourek, 2001, s. 206).

Rodina v západní společnosti se podle Giddense vyznačuje těmito vlastnostmi:

- je monogamní – dáno zákonem, v současnosti je však častější model sériové monogamie,
- manželství či partnerství vychází z romantické lásky,
- rodina je patrilineární a neolokální – patreilineárnost spočívá v tom, že děti dostávají jméno po otci a dědí se v mužské linii, neolokálnost znamená, že nově vytvořený manželský či partnerský pár se stěhuje do nové domácnosti,
- rodina má nukleární charakter – typickou domácnost tvoří rodiče a děti,
- rodina má tradiční charakter – muž vystupuje v roli živitele a žena v roli hospodyně,
- rodina má moderní charakter – oba partneři jsou zaměstnáni,
- neúplná rodina – osamělá matka či otec (Giddens, 1999, s. 160).

Rodina je v životě každého jednotlivce důležitá z hlediska sociálního zázemí. V průběhu života si udržuje výsostné postavení, ale v čase postupně dochází ke změně vzájemných vztahů mezi členy. Pro adolescenta je zásadní vybudovat si „kritickou vzdálenost“ od rodičů, což mu usnadní přehodnotit charakter vazbových vztahů do určitého věku. Vybudování si kritické vzdálenosti se jeví jako základní předpoklad pro úspěšné vyřešení těžkostí ve vztazích s rodiči, předpoklad k utváření uspokojivých vztahů s druhými a také správná cesta k prožívání životní pohody (Allen, Land, 1999).

Též je nutno přihlédnout k faktu, že rodina prochází jakýmsi rodinným životním cyklem. Husovská ve své studii řadila respondenty do šesti stádií rodinného životního cyklu, kde: 1. stádium tvořily začínající rodiny, 2. stádium mladé rodiny, 3. stádium přiřadila rodinám se školou povinnými dětmi, 4. stádium rodiny s dospívajícími dětmi, 5. stádium rodina s dospělými dětmi a konečné 6. stádium tzv. „prázdné hnízdo“. Ve svém výzkumu potom

dospěla k závěru, že největší spokojenost vykazovaly začínající rodiny, u kterých zároveň zjistila nejméně stresu v rodinném životě. Křivka životní spokojenosti je nejvyšší v prvním stádiu a následně klesne ve třetím stádiu, kde rodiče začnou plnit i vzdělávací úlohu a zvyšují se zároveň materiální nároky rodiny, právě ve vztahu s nástupem dítěte do školy (Husovská, 2012).

Když budeme vycházet z toho, že dnešní rodina je manželský nebo partnerský svazek, můžeme říct, že dlouhodobý a spokojený partnerský vztah se dá považovat za prediktor životní pohody. Důležitou podmínkou vývoje manželského či partnerského vztahu je omezení vnějších obtěžujících zásahů, zejména rodičovských při sdíleném bydlení. V případě že nedojde k „opuštění hnízda“, rodičovská péče může utlumit pocit autonomie a osobní kompetence. Tím dochází k negativním tendencím prožívání pocitů vlastní autonomie a kompetence a s nimi i k negativním pocitům v prožívání životní pohody jednotlivce.

Hamplová (2006) uvádí, že dnes již existují desítky psychologických, sociologických či lékařských výzkumů, které systematicky dokumentují, jak kvalita a délka života, psychologické i fyzické zdraví a spokojenost se životem souvisí s rodinným stavem. Ženatí muži a vdané ženy se dožívají vyššího věku a mají nižší pravděpodobnost úmrtí, trpí méně často psychickými poruchami, jsou zdravější a šťastnější a spokojenější (Hamplová, 2006, s. 37). Hamplová také (2006) zastává názor, že lepší fyzické i psychické zdraví ženatých mužů a vdaných žen lze připsat selekci určitých osob do manželství. Proti tomuto názoru však stojí zastánci „příčinného vysvětlení“. Tito uvádějí tři druhy vysvětlení:

1) Život v manželství vede k zdravějšímu životnímu stylu, protože přítomnost partnera v domácnosti má preventivní účinek na rizikové chování, jako je kouření či nadměrné pití alkoholu, partneři sledují navzájem svůj zdravotní stav a povzbuzují se k včasné návštěvě lékaře, a pokud onemocní závažnou chorobou, mají – díky rodinné péči a podpoře – vyšší šance na přežití než lidé, kteří jsou sami (Waite, Gallagher, 2000; Joung a kol., 1997; Goldman a kol., 1995; Kučera, 1994; Rogers, 1995; Ben-Shlomo a kol., 1993, cit. dle Joung a kol., 1997; in Hamplová, 2006).

2) Ženatí muži a vdané ženy bývají majetnější a mívají vyšší životní standard, protože společně hospodaří, sdílejí výdaje a v případě nezaměstnanosti či nemoci za sebe přebírají ekonomickou zodpovědnost (Stack, Eshleman, 1998; Jung a kol., 1997; Rogers, 1995; Wilmoth, Koso, 2002; Holden, Kuo, 1996; cit. dle Hamplová, 2006).

Lepší ekonomická situace přitom zlepšuje jak „objektivní“ indikátory kvality života, jako je úmrtnost a fyzické zdraví, tak subjektivní spokojenost se životem (Miech, Shanahan, 2000; Luo, Waite, 2005; cit. dle Hamplová, 2006).

3) Na lepší životní pohodu ženatých a vdaných působí emocionální podpora partnera, která člověku dodává pocit hodnoty, smysluplnosti, a pomáhá mu čelit životním problémům (Ryan, 1998; Ross et al., 1990; Joung a kol., 1997; cit. dle Hamplová, 2006). Ženatí muži a vdané ženy jsou rovněž lépe zapojeni do sociálních sítí, mohou častěji využívat sociální podporu (Ross et al., 1990; Stack, Eshleman, 1998; cit. dle Hamplová, 2006) a manželství pomáhá udržovat a budovat osobní identitu mužů i žen (Berger, Kellner, 1979; cit. dle Hamplová, 2006, s. 37–39).

I když je pozitivní vliv manželství na životní spokojenost dobře popsaný, není jasné, nakolik se síla tohoto vlivu liší v různých společnostech a jaké faktory v tom hrají roli. Odborné diskuse vyvolala například otázka, zda vysoká rozvodovost zvyšuje nebo naopak snižuje výhody manželství, resp. rozdíly mezi lidmi, kteří žijí v manželství a kteří jsou sami.

Stack a Eshleman (1998) předpokládají, že v zemích, kde je rozvod pohoršující nebo nákladnější, bude mnoho lidí v nešťastných manželstvích setrvávat, zatímco v zemích, kde jsou rozvody běžnější, budou spolu zůstávat jen spokojené páry, a zvýší se tak pozitivní vliv „průměrného“ manželství. Mastekaasa (1994) naproti tomu formuloval protikladnou hypotézu, protože očekává, že ve společnostech, kde je jen málo svobodných a rozvedených, čelí lidé, kteří nežijí v manželství, vyššímu tlaku a stigmatizaci. Navíc poukazuje na skutečnost, že ve společnostech s vysokou rozvodovostí manželství neposkytuje tak vysoké záruky a bezpečí jako ve společnostech s nízkou rozvodovostí, protože lidé čelí zvýšenému riziku, že je partner opustí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 EMPIRICKÝ VÝZKUM

5.1 Cíl výzkumu

Obecně se můžeme domnívat a v řadě výzkumů je to i obvyklým předpokladem, že subjektivně prožívaná životní pohoda či štěstí souvisí s typy faktorů, jako je typ osobnosti, objektivními podmínkami života a v neposlední řadě i standardem, se kterým se daný člověk porovnává.

Hlavním cílem mojí diplomové práce bylo prozkoumat vztah mezi prožíváním životní pohody a rodinným stavem. Tedy, zdali jsou rozdíly mezi muži a ženami s určitým rodinným stavem a existuje-li vztah ve vnímání životní pohody a rodinným stavem. Na základě výše zmíněného jsem při konstrukci pro tvorbu hypotéz použila ukazatele typu rodinný stav, věk, pohlaví, vzdělání a samotnou délku vztahu, u kterých předpokládám jistou závislost, či vztah.

S ohledem na stanovené cíle jsem zformulovala následující hypotézy:

Hypotéza hlavní:

- Předpokládáme, že ve vnímání životní pohody mezi mužem a ženou není významný rozdíl (H_1).

Další hypotézy:

- Jedinci žijící v manželství budou vykazovat větší skóre v prožívání životní pohody, než jedinci svobodní (H_2).
- Předpokládáme pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a délkou vztahu (H_3).
- Předpokládáme pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a věkem (H_4).
- Předpokládáme pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a dosaženým vzděláním (H_5).

5.2 Metodika výzkumu

Pro mnou prováděný výzkum jsem si zvolila kvantitativní metodu. Jako technika pro výzkum mi posloužil dotazník. Dotazníkové šetření jsem si zvolila zejména z důvodu možnosti oslovení většího počtu respondentů a tudíž i získání vyššího počtu dat pro následné zpracování, nicméně si dobře uvědomuji i úskalí toto typu šetření, které je zejména v návratnosti dotazníků či neporozumění dotazům.

V dotazníkovém šetření bylo použito 20 otázek, které měly za úkol zmapovat aktuální, současný stav v oblastech, které považuji za určující faktory pro prožívání životní pohody. Z tohoto počtu bylo pět dotazů tvořeno otázkami pro získání vysvětlujících proměnných, tedy pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav a délka vztahu. Následně jsem v dotazníku položila otázky zjišťující spokojenost s výše zmíněným stavem. Skupiny otázek se týkají faktorů jako je zdraví, finance, bydlení osobní vztahy, práce, aj. Dané skupiny jsem volila s přihlédnutím na rozdělení dimenzí kvality života za účelem měření uvedené Světovou zdravotnickou organizací, která rozeznává celkem čtyři oblasti:

> *„Fyzické zdraví a úroveň samostatnosti – energie a únava, bolest, odpočinek, mobilita, každodenní život, závislost na lékařské pomoci, schopnost pracovat, atp.*
>
> *Psychické zdraví a duchovní stránka – sebepojetí, negativní a pozitivní pocity, sebehodnocení, myšlení, učení, paměť, koncentrace, víra, spiritualita, vyznání, atp.*
>
> *Sociální vztahy – osobní vztahy, sociální podpora, sexuální aktivita, atp.*
>
> *Prostředí – finanční zdroje, svoboda, bezpečí, dostupnost zdravotnické a sociální péče, domácí prostředí, příležitosti pro získávání nových vědomostí a dovedností, fyzikální prostředí (znečištění, hluk, provoz, klima), atp.* (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 18).

Kritériem pro výběr respondentů byl pouze věk (18 let a více), hlavním důvodem tohoto omezení je věková hranice, kdy nabývá jedinec plnoletosti. Též byla snaha, aby ve zkoumaném vzorku byly zastoupeny všechny analyzované rodinné stavy. Plně si uvědomuji, že ideálním vzorkem by byl vzorek rovnoměrně zastoupený, jak ve věku, rodinném stavu, pohlaví a vzdělání, což se bohužel vzhledem k počtu respondentů nepodařilo.

Administrace dotazníku probíhala za pomoci spolupracovníků a kamarádů prostřednictvím osobních kontaktů. Dotazník jsem rozesílala prostřednictvím elektronické pošty a též jsem

jej vystavila na stránkách webu. Odkaz na dotazník jsem následně sdílela prostřednictvím sociálních sítí. Oproti tištenému dotazníku má online dotazník nevýhody hlavně v tom, že je omezen zejména na internetovou populací, též je zde nižší možnost kontroly podvodu.[7] Konečný počet respondentů je 137. Dotazník je též součástí diplomové práce, viz příloha I.

5.3 Analýza výsledků

Níže předkládám tabulkově a graficky znázorněnou interpretaci výsledků. V tabulce lze nalézt mimo absolutně vyjádřený počet též výčet odpovědí v procentuálním vyjádření.

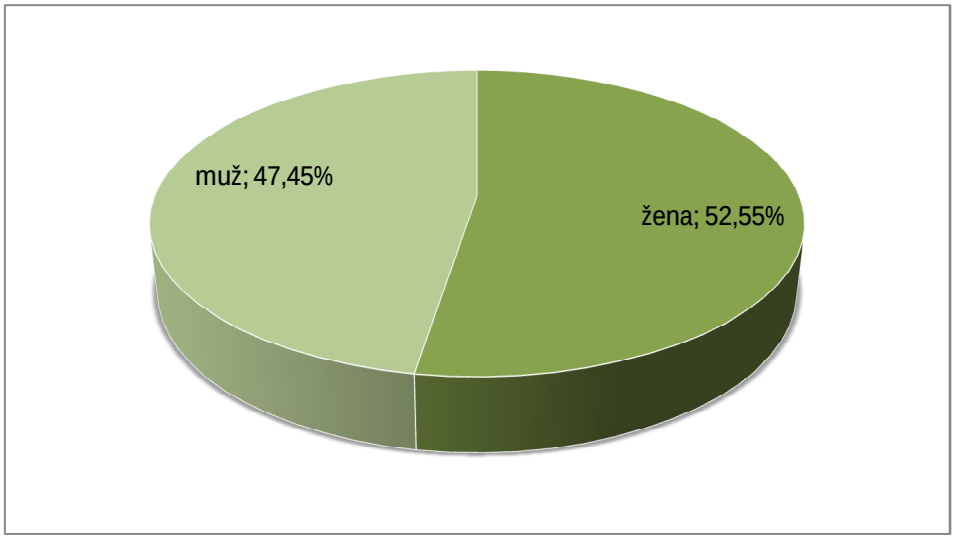
1. **Pohlaví:**

Tabulka 2. Pohlaví.

Odpověď	**Počet**	**Vyjádření v %**
žena	72	**52,55 %**
muž	65	**47,45 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.

[7] Dotazníkový průzkum. *Kabinet informačních studií a knihovnictví* [online]. © 2012 [cit. 2014-02-08]. Dostupné z: http://vyzkumy.knihovna.cz/ucebnice/dotaznikovy-pruzkum



Graf 1. Pohlaví respondentů.

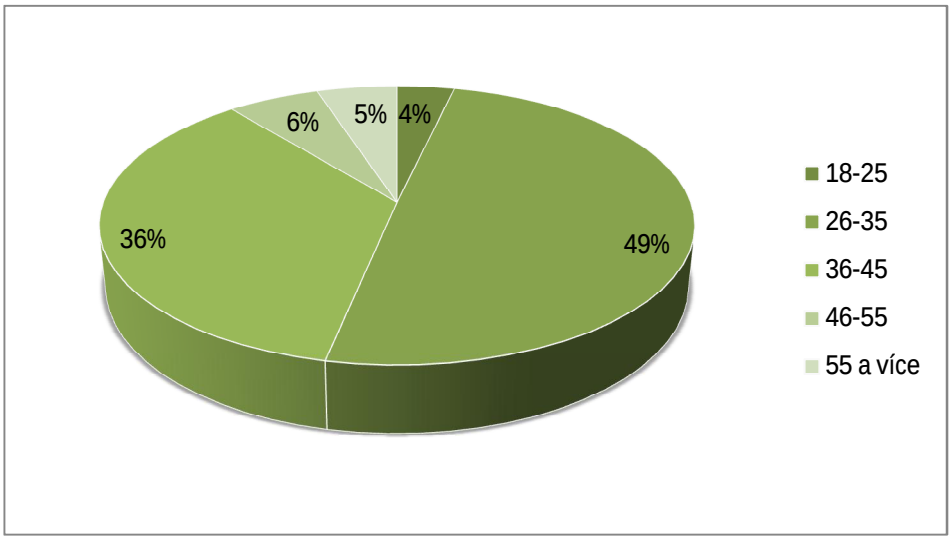
Jak jsem již uvedla, celkový počet respondentů činí 137, z čehož je 72 žen a 65 mužů. Počet sice není absolutně vyrovnaný, ale k vyrovnanosti se téměř blíží, odchylka do vyrovnanosti činní 5,1 %.

2. **Věk respondentů:**

Tabulka 3. Věk respondentů.

Odpověď	**Počet**	**Vyjádření v %**
18–25	5	**3,65 %**
26–35	68	**49,64 %**
36–45	49	**35,77 %**
46–55	8	**5,84 %**
55 a více	7	**5,11 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 2. Věk respondentů.

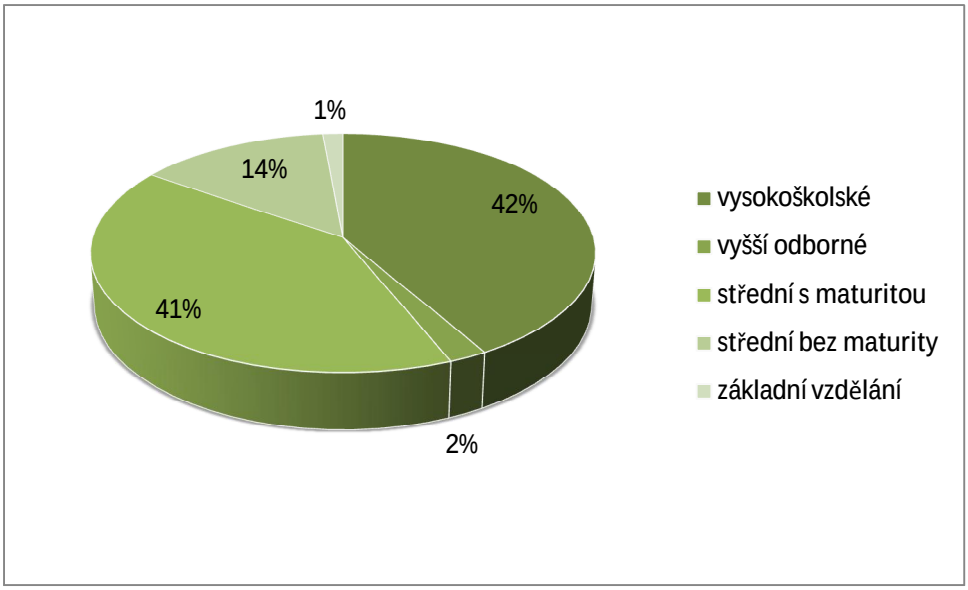
Nejpočetněji zastoupenou věkovou je skupina 26–35 let, která tvoří 49,64 %z celkového počtu respondentů. Další silnou skupinu tvoří respondenti spadající do věkové skupiny 26–55 let, kteří tvoří 35,77 % z celku. Výrazně menší zastoupení mají skupiny 18–25 let, kde je pouze 5 respondentů a pak výrazně starší skupiny 46–55 let a 55 a více let, kde je počet respondentů téměř vyrovnaný.

3. Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů:

Tabulka 4. Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
vysokoškolské	57	**41,61 %**
vyšší odborné	3	**2,19 %**
střední s maturitou	56	**40,88 %**
střední bez maturity	19	**13,87 %**
základní vzdělání	2	**1,46 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 3. Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů.

Majoritní podíl v počtu respondentů dělených dle nejvyššího dosaženého vzdělání zastupují vysokoškolsky vzdělaní jedinci a absolutním počtem 57 respondentů a stejně silnou sku-

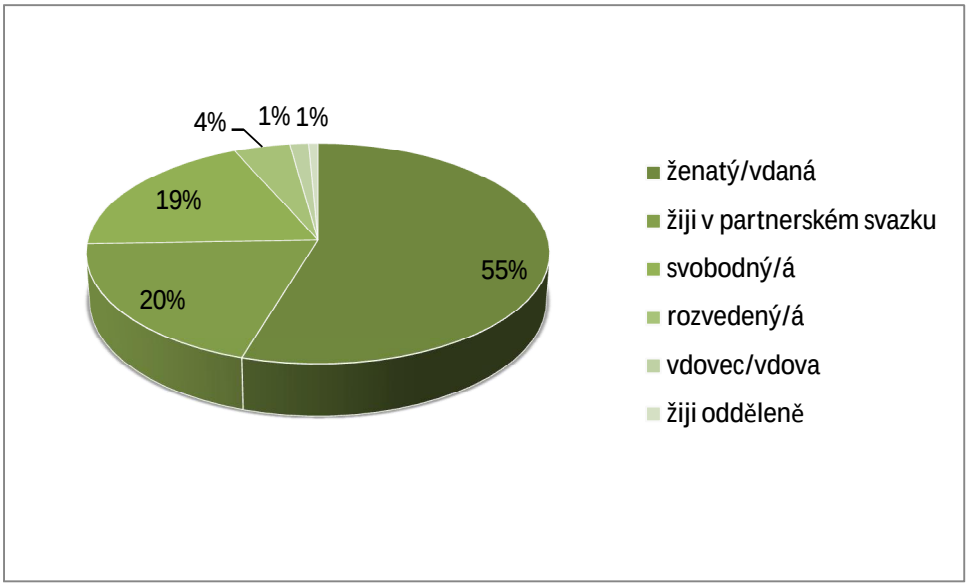
pinou jsou i lidé se střední školou zakončenou maturitou, tato skupina čítá 56 respondentů z absolutního celkového počtu. Respondenti se střední školou bez maturity tvoří již menší skupinu v relativním počtu 13,87 % z celku. Jedinci s vyšším odborným vzděláním, stejně jako jedinci se základním vzděláním tvoří zanedbatelnou část vzorku v procentuálním vyjádření 2,19 % a 1,46 %

4. **Rodinný stav:**

Tabulka 5. Rodinný stav respondentů.

Odpověď	**Počet**	**Vyjádření v %**
ženatý/vdaná	75	**54,74 %**
žiji v partnerském svazku	27	**19,71 %**
svobodný/á	26	**18,98 %**
rozvedený/á	6	**4,38 %**
vdovec/vdova	2	**1,46 %**
žiji odděleně	1	**0,73 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 4. Rodinný stav respondentů.

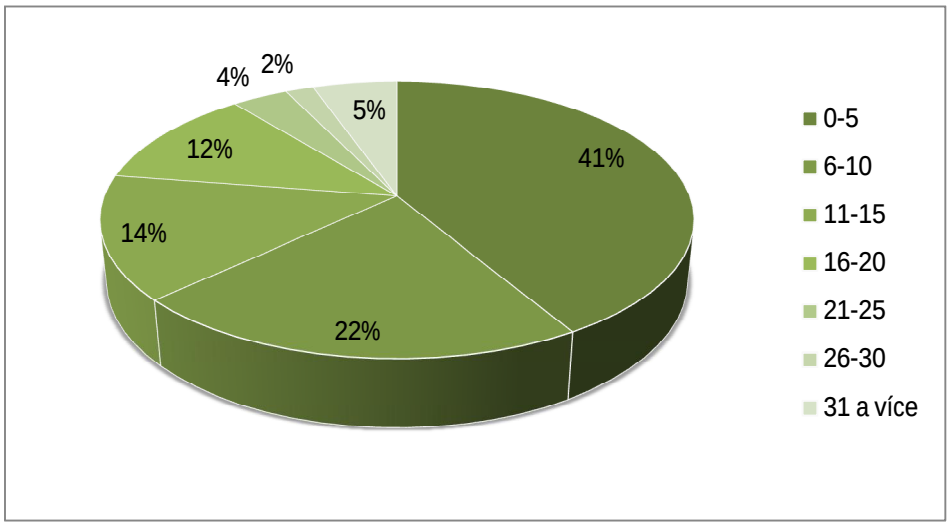
Výše uvedená data nám napovídají, že pracujeme s převážnou skupinou jedinců, kteří momentálně setrvávají v manželském svazku, jejich zastoupení tvoří 54,74 % z celku. Respondenti žijící v partnerství a svobodní jedinci tvoří vyrovnanou skupinu. Rozvedených jedinců je pouze 6, což je 4,38 % z celkového počtu respondentů. Vdovství uvedli pouze 2 respondenti a ve skupině jedinců žijící odděleně máme jen jednoho respondenta.

5. Jak dlouho již žijete v manželství/partnerství:

Tabulka 6. Délka trvání manželství/ partnerství.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
0–5	46	**41,44 %**
6–10	24	**21,62 %**
11–15	16	**14,41 %**
16–20	13	**11,71 %**
21–25	4	**3,60 %**
26–30	2	**1,80 %**
31 a více	6	**5,41 %**
Celkem	111	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 5. Délka trvání manželství/partnerství.

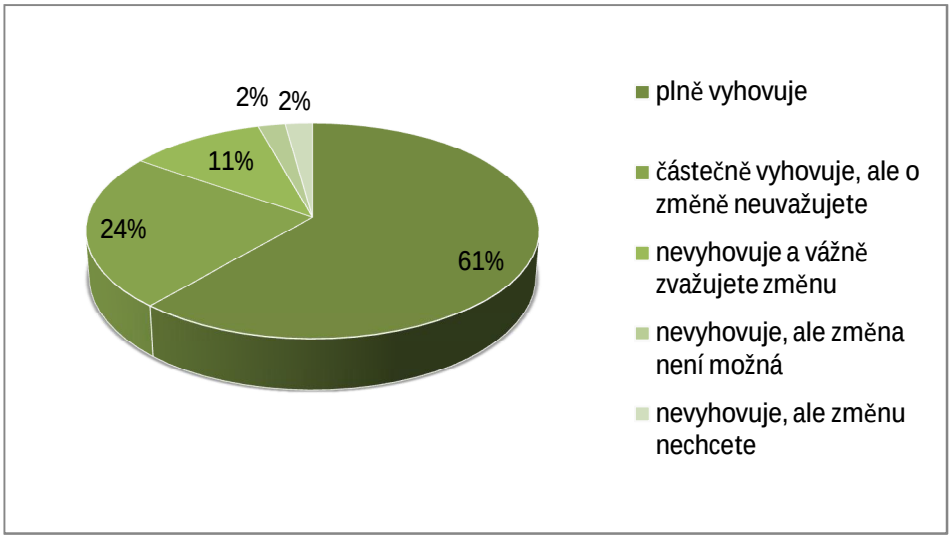
Celkem tento dotaz zodpovědělo 111 respondentů, kteří jsou aktuálně v nějakém partnerském vztahu. Nejčetnější skupinu tvoří jedinci s trváním vztahu do 5ti let. Následující je skupina s délkou vztahu 6–10 let, kde se nalézá 24 respondentů. Ve skupině 11–15 let je 16 respondentů a ve skupině 16–20 se nalézá 13 respondentů. Minoritní část tvoří skupina 21–25 let, kde jsou 4 respondenti. Pouze dva jedinci mají vztah delší jak 26 let. Ve skupině 31 a více se nachází 6 respondentů.

6. Současný rodinný stav Vám:

Tabulka 7. Jak respondentům vyhovuje současný rodinný stav.

Odpověď	**Počet**	**Vyjádření v %**
plně vyhovuje	84	**61,31 %**
částečně vyhovuje, ale o změně neuvažujete	32	**23,36 %**
nevyhovuje a vážně zvažujete změnu	15	**10,95 %**
nevyhovuje, ale změna není možná	3	**2,19 %**
nevyhovuje, ale změnu nechcete	3	**2,19 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 6. Jak respondentům vyhovuje současný rodinný stav.

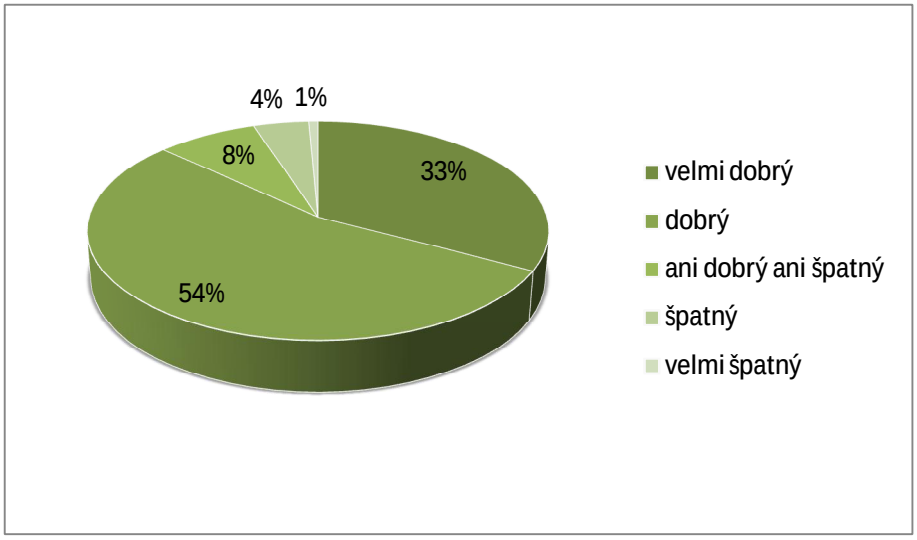
Jedním z důležitých dotazů je, zda současný rodinný stav respondentům vyhovuje. Více jak šedesát procent označilo svůj rodinný stav za plně vyhovující, což je velmi pozitivní. Nicméně druhou větší skupinu tvoří jedinci, jimž rodinný stav vyhovuje pouze částečně, ale jsou ochotni v tomto stavu setrvat. Změnu zvažuje 15 respondentů, u 3 respondentů, kterým rodinný stav nevyhovuje, není změna možná, stejnou skupinu tvoří i respondenti, kteří i přes nevyhovující rodinný stav změnu nechtějí.

7. Jaký je Váš nynější zdravotní stav:

Tabulka 8. Nynější zdravotní stav respondentů.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi dobrý	45	**32,85 %**
dobrý	74	**54,01 %**
ani dobrý ani špatný	11	**8,03 %**
špatný	6	**4,38 %**
velmi špatný	1	**0,73 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 7. Nynější zdravotní stav respondentů.

Zdravotní stav jedince a jeho subjektivní posouzení považuji osobně v kontextu prožívání osobní pohody za velmi důležité. Z celkového počtu dotázaných respondentů považuje 45 respondentů svůj zdravotní stav za velmi dobrý a 74 respondentů za dobrý. Do negativní

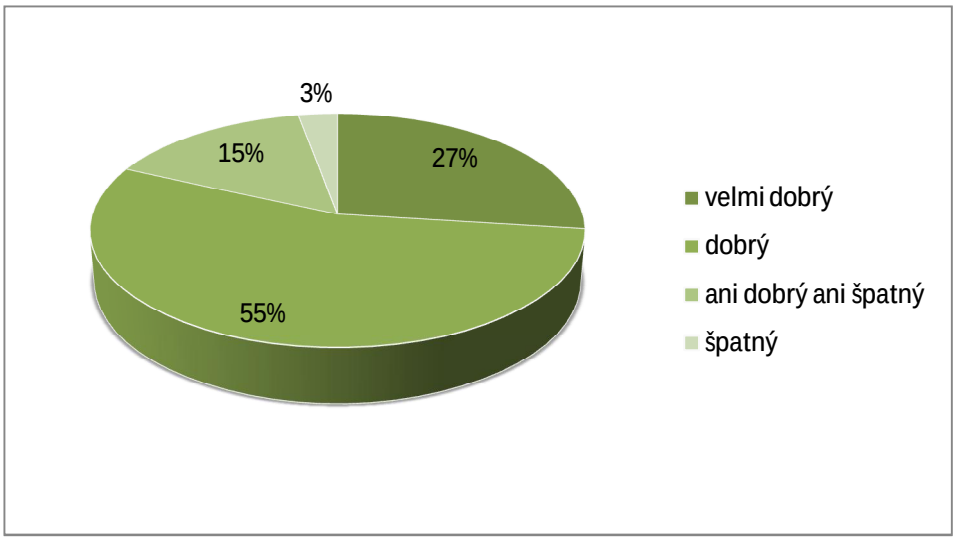
kategorie hodnocení spadá pouze 7 respondentů, 11 jedinců pak svoje zdraví nevidí ani jako dobré, ani jako špatné.

8. Jaký je zdravotní stav členů Vaší rodiny:

Tabulka 9. Zdravotní stav členů rodiny.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi dobrý	37	**27,01 %**
dobrý	75	**54,74 %**
ani dobrý ani špatný	21	**15,33 %**
špatný	4	**2,92 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 8. Zdravotní stav členů rodiny.

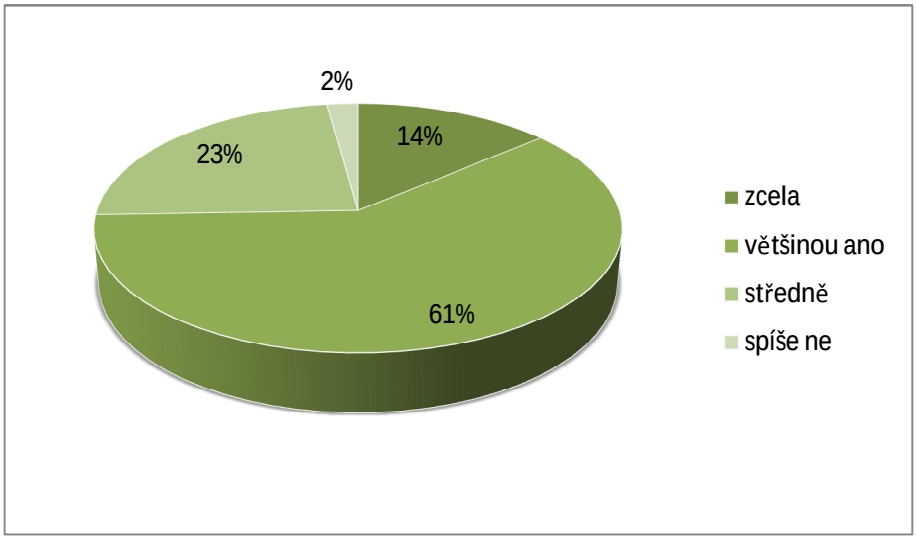
Zdravotní stav členů rodiny posuzuje většina respondentů v pozitivní rovině, 27 % uvádí, že zdravotní stav členů rodiny je velmi dobrý, téměř 55 % pak vidí tento ukazatel v rovině – dobrý. Pouze 3 % respondentů uvádí, že zdravotní stav členů rodiny je špatný, 15 % odpovědí je v neutrální rovině.

9. Cítíte se psychicky dobře:

Tabulka 10. Aktuální psychické zdraví.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
zcela	19	**13,87 %**
většinou ano	83	**60,58 %**
středně	32	**23,36 %**
spíše ne	3	**2,19 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 9. Aktuální psychické zdraví.

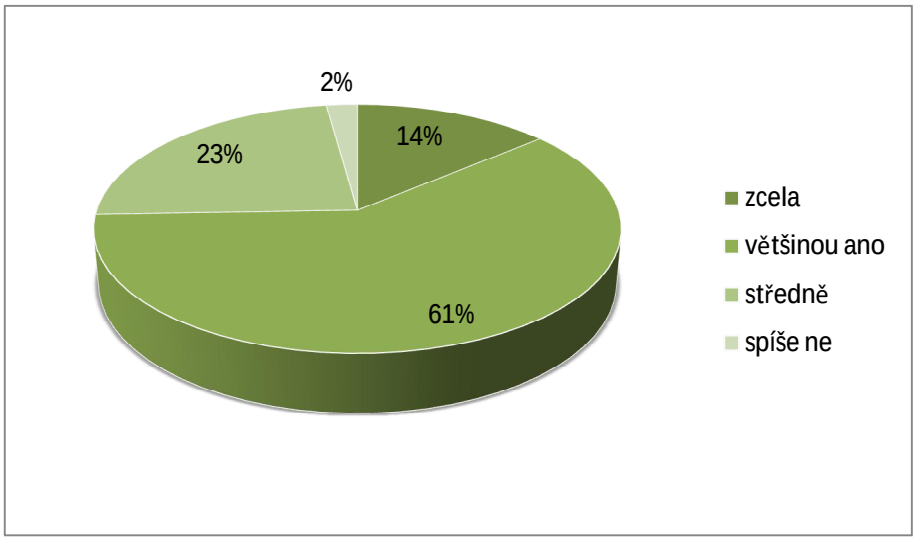
Necelých 14 % respondentů opovědělo, že se cítí zcela psychicky dobře, téměř 61 % uvedlo, že se většinou cítí psychicky dobře. Dále na dotaz „cítíte se psychicky dobře“ odpovědělo 23 % jedinců – středně a cca 2 % uvedlo, že se spíše necítí psychicky dobře.

10. Vidíte svoji budoucnost pozitivně:

Tabulka 11. Nazírání na budoucnost.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
zcela	19	**13,87 %**
většinou ano	83	**60,58 %**
středně	32	**23,36 %**
spíše ne	3	**2,19 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 10. Nazírání na budoucnost.

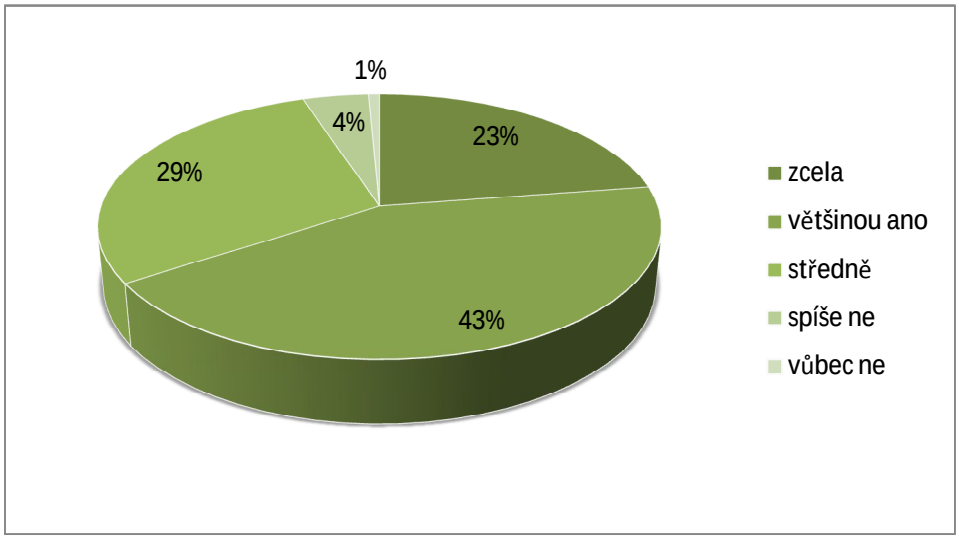
Svoji budoucnost vidí 19 dotázaných zcela pozitivně, 83 respondentů pak vidí svoji budoucnost většinou pozitivně. Středně pozitivně vidí svoji budoucnost 32 respondentů, pouze 3 jedinci odpověděli na dotaz – spíše ne.

11. Zdá se Vám, že Váš život má jasný smysl:

Tabulka 12. Vnímání smyslu života.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
zcela	31	**22,63 %**
většinou ano	59	**43,07 %**
středně	40	**29,2 %**
spíše ne	6	**4,38 %**
vůbec ne	1	**0,73 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 11. Vnímání smyslu života.

Zcela jasný smysl života udává 23 % respondentů, 43 % dotázaných jedinců udává, že jejich život má většinou jasný smysl, 29 % dotázaných pak zvolilo pro výše uvedený dotaz

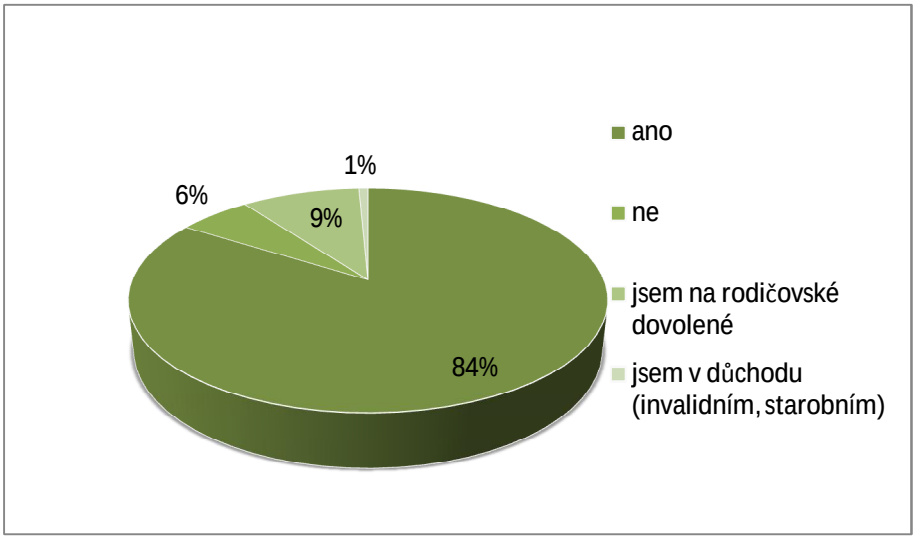
kategorii – středně. 4,38% uvádí, že spíše nevidí jasný smysl svého života a necelé jedno procento (tedy jeden respondent) nevidí jasný smysl svého života vůbec.

12. Jste zaměstnán/a:

Tabulka 13. Zaměstnání.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
ano	115	**83,94 %**
ne	8	**5,84 %**
jsem na rodičovské dovolené	13	**9,49 %**
jsem v důchodu (invalidním, starobním)	1	**0,73 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 12. Zaměstnání.

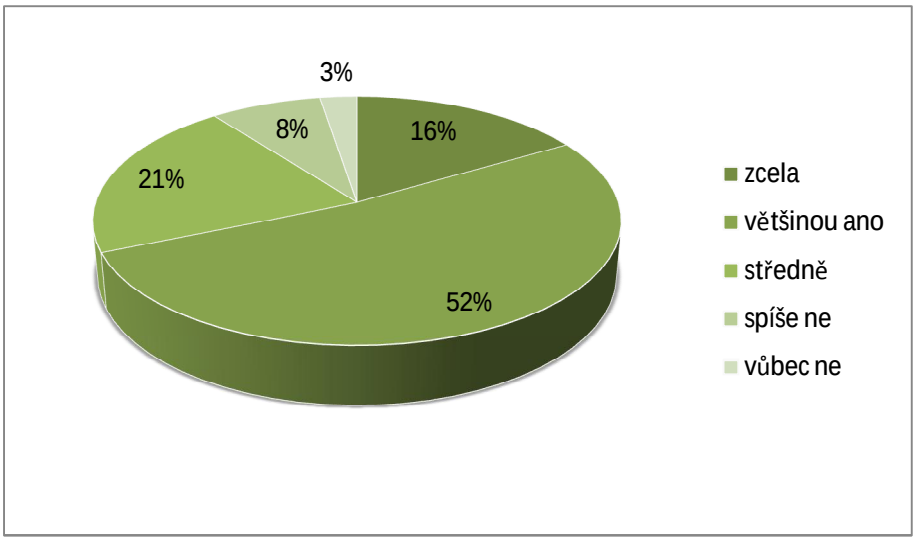
Téměř 84 % z celkového počtu 137 respondentů je v nynější době zaměstnáno, pouze necelých 8 % zaměstnání nemá. 9,49 % dotázaných je nyní na rodičovské dovolené, jeden dotázaný je pak v kategorii „důchod“.

13. Naplňuje Vás nynější zaměstnání:

Tabulka 14. Pocit naplnění v zaměstnání.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
zcela	19	**16,52 %**
většinou ano	60	**52,17 %**
středně	24	**20,87 %**
spíše ne	9	**7,83 %**
vůbec ne	3	**2,61 %**
Celkem	115	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 13. Pocit naplnění v zaměstnání.

Na výše uvedený dotaz ohledně pocitu naplnění v nynějším zaměstnání odpovídalo 115 respondentů, kteří byli v době dotazování v zaměstnaneckém poměru. 19 respondentů odpovědělo, že nynější zaměstnání je zcela naplňuje, 60 respondentů uvedlo, že nynější zaměstnání je většinou naplňuje. Kategorii „středně“ zvolilo 24 dotázaných. V kategorii spíše

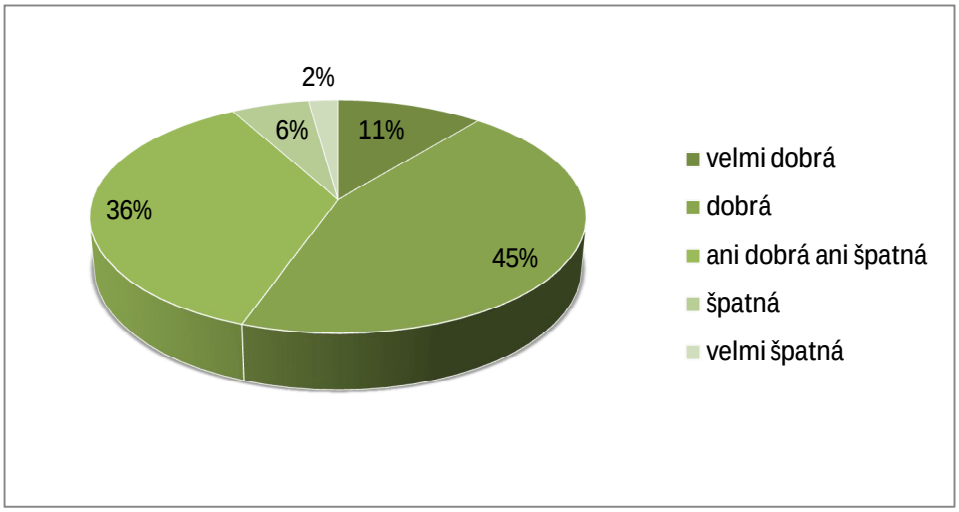
ne se nachází 9 respondentů, vůbec žádné naplnění v nynějším zaměstnání pociťují 3 ze 115 zaměstnaných.

14. Jaká je Vaše nynější finanční situace:

Tabulka 15 Nynější finanční situace respondentů

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi dobrá	15	**10,95 %**
dobrá	61	**44,53 %**
ani dobrá ani špatná	50	**36,5 %**
špatná	8	**5,84 %**
velmi špatná	3	**2,19 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 14. Nynější finanční situace respondentů.

Svoji finanční situaci vnímá 15 respondentů jako velmi dobrou, 61 jako dobrou, 50 dotázaných z celkového počtu 137 jedinců zvolilo kategorii ani dobrá ani špatná. Pouze 8 re-

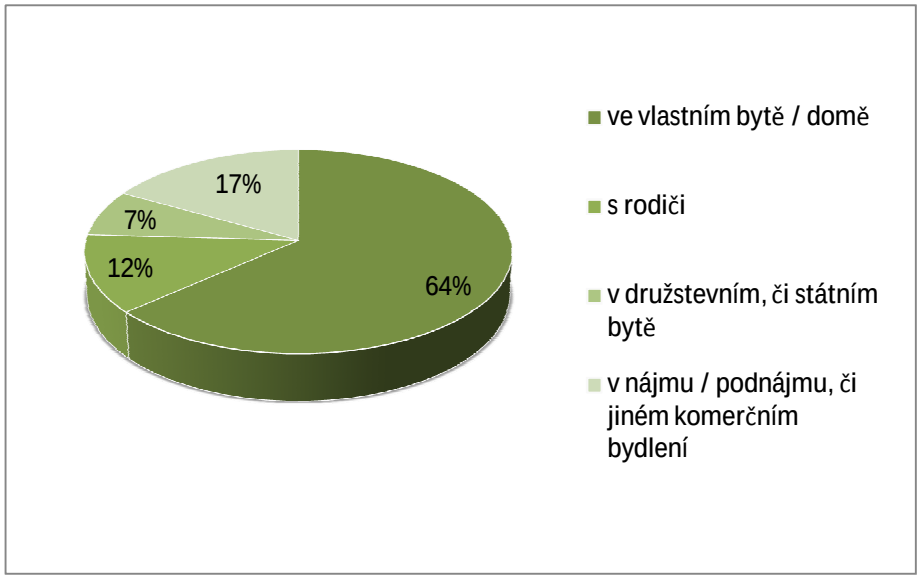
spondentů vnímá svoji finanční situaci jako špatnou a jako velmi špatnou vnímají svoji finanční situaci 3 z dotázaných.

15. Bydlíte:

Tabulka 16. Bydlení.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
ve vlastním bytě/domě	87	**63,5 %**
s rodiči	17	**12,41 %**
v družstevním, či státním bytě	10	**7,3 %**
v nájmu/podnájmu, či jiném komerčním bydlení	23	**16,79 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 15. Bydlení.

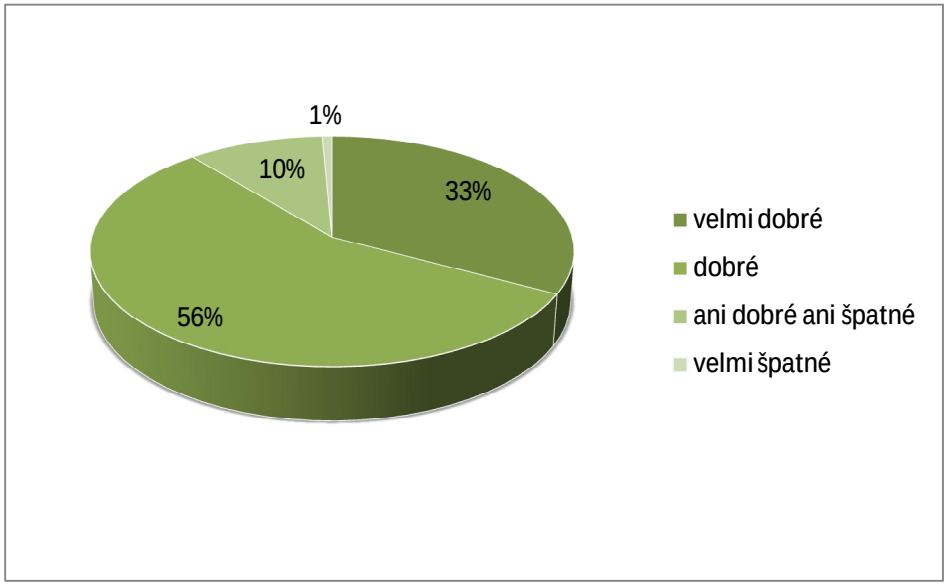
87 respondentů bydlí ve vlastním domě či bytě. 17 respondentů žije s rodiči, 10 jedinců z celkového počtu dotázaných bydlí v družstevním nebo státním bytě a 23 respondentů žije v současné době v komerčním nájmu.

16. Jaké je prostředí ve kterém žijete:

Tabulka 17. Prostředí.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi dobré	45	**32,85 %**
dobré	77	**56,2 %**
ani dobré ani špatné	14	**10,22 %**
velmi špatné	1	**0,73 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 16. Prostředí.

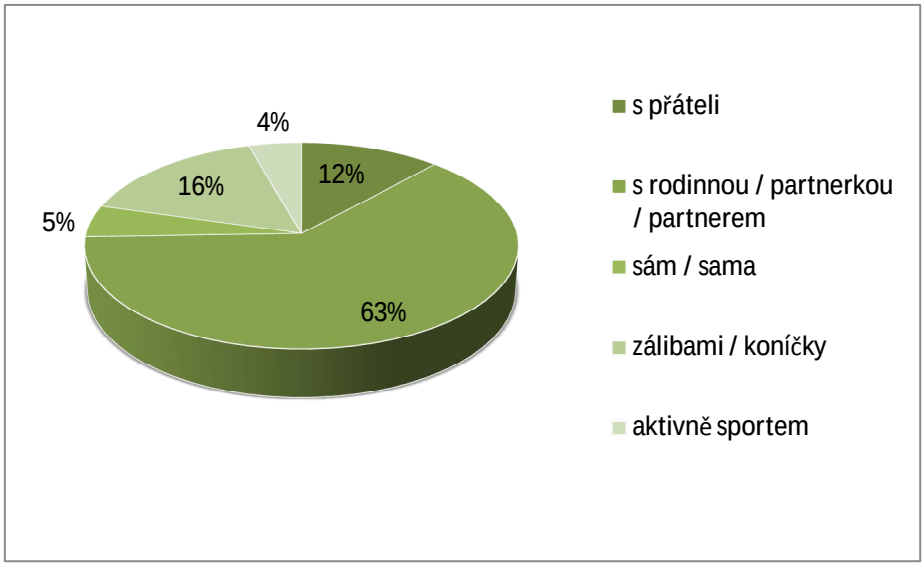
Své životní prostředí vnímá 45 respondentů jako velmi dobré, 77 respondentů jako dobré, 14 dotázaných vnímá prostředí, ve kterém žije, neutrálně. Pouze jeden respondent vnímá prostředí, ve kterém žije, jako velmi špatné.

17. Volný čas nejraději trávíte:

Tabulka 18. Trávení volného času.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
s přáteli	16	**11,68 %**
s rodinnou/partnerkou/partnerem	86	**62,77 %**
sám/sama	7	**5,11 %**
zálibami/koníčky	22	**16,06 %**
aktivně sportem	6	**4,38 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 17. Trávení volného času.

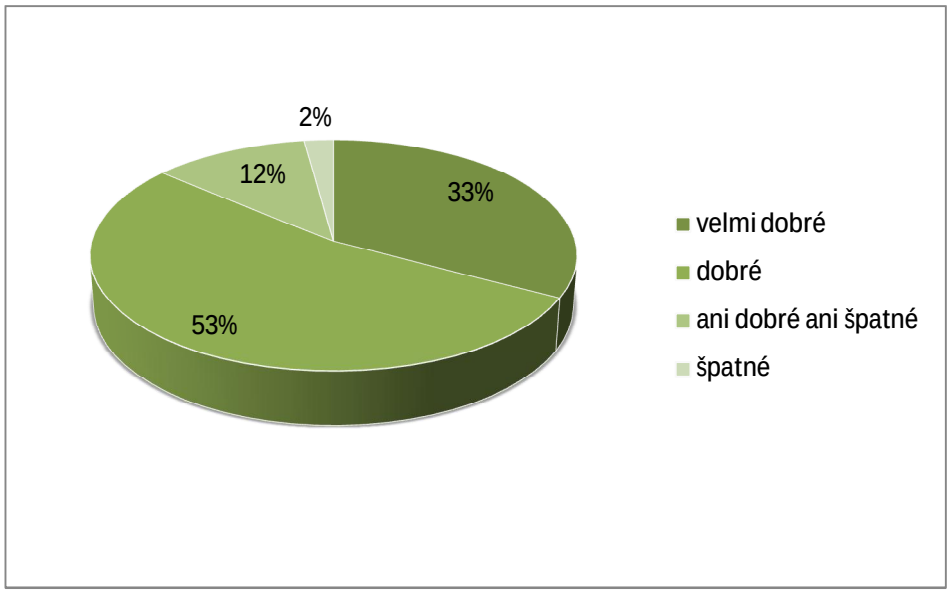
Svůj volný čas nejraději respondenti tráví s rodinnou či partnerkou/partnerem, tuto možnost označilo téměř 63 %, s přáteli tráví volný čas téměř 12 % dotázaných, zálibám se ve volném čase věnuje 16 % respondentů, samotu preferuje 5 % jedinců, podobné procento. tj. 4,38 %. preferuje trávení volného času aktivním sportem.

18. Jak byste hodnotil/a svoje osobní vztahy:

Tabulka 19. Hodnocení osobních vztahů.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi dobré	45	**32,85 %**
dobré	73	**53,28 %**
ani dobré ani špatné	16	**11,68 %**
špatné	3	**2,19 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 18. Hodnocení osobních vztahů.

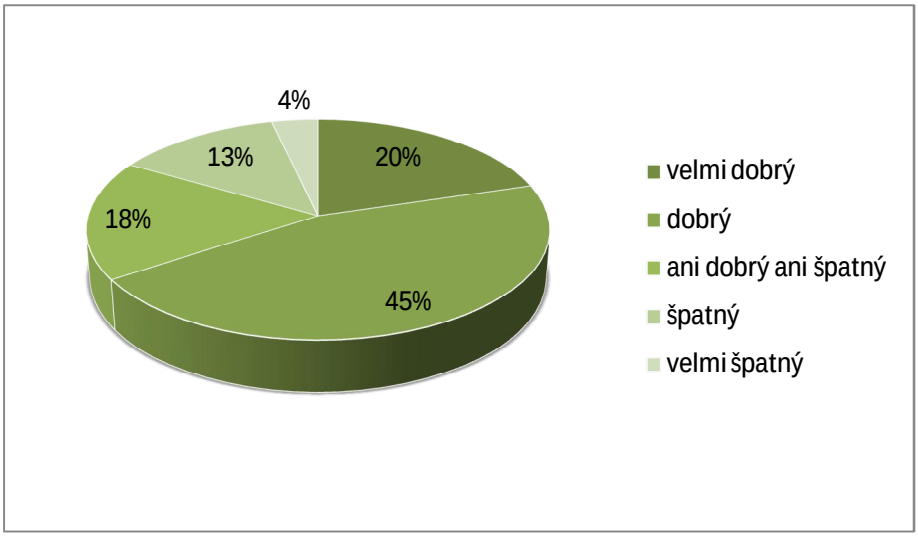
Své osobní vztahy vnímá 45 respondentů jako velmi dobré, 73 dotázaných jako dobré. Neutrální odpověď ani dobré, ani špatné zvolilo 16 dotázaných a pouze 3 respondenti označili svoje osobní vztahy za špatné.

19. Svůj intimní život považujete za:

Tabulka 20. Intimní život.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi dobrý	28	**20,44 %**
dobrý	62	**45,26 %**
ani dobrý ani špatný	24	**17,52 %**
špatný	18	**13,14 %**
velmi špatný	5	**3,65 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 19. Intimní život.

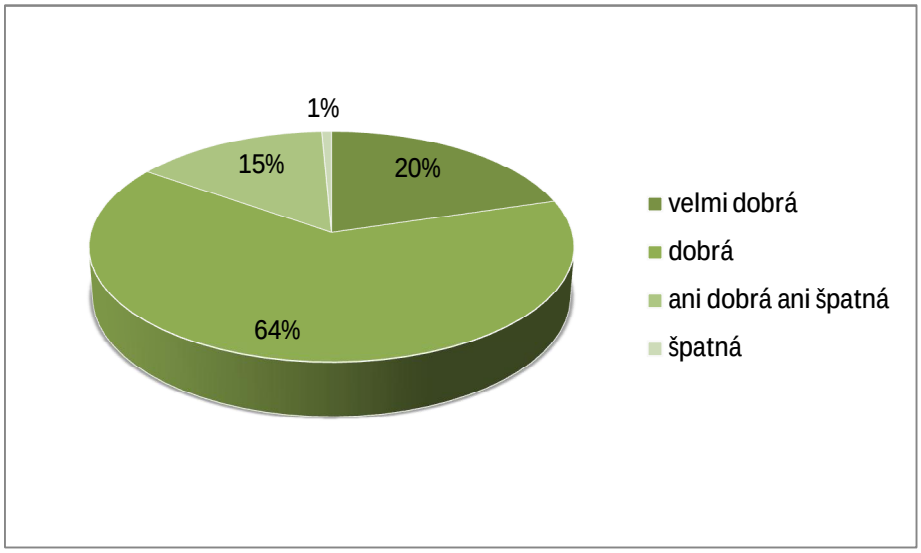
28 dotázaných považuje svůj intimní život za velmi dobrý, 62 respondentů vidí svůj intimní život jako dobrý, kategorii ani dobrý, ani špatný zvolilo 24 dotázaných. Naopak 18 jedinců považuje svůj intimní život za špatný a 5 za velmi špatný.

20. Jak byste ohodnotil/a celkovou kvalitu svého života:

Tabulka 21. Celková kvalita života respondentů.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi dobrá	28	**20,44 %**
dobrá	88	**64,23 %**
ani dobrá ani špatná	20	**14,6 %**
špatná	1	**0,73 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 20. Celková kvalita života respondentů.

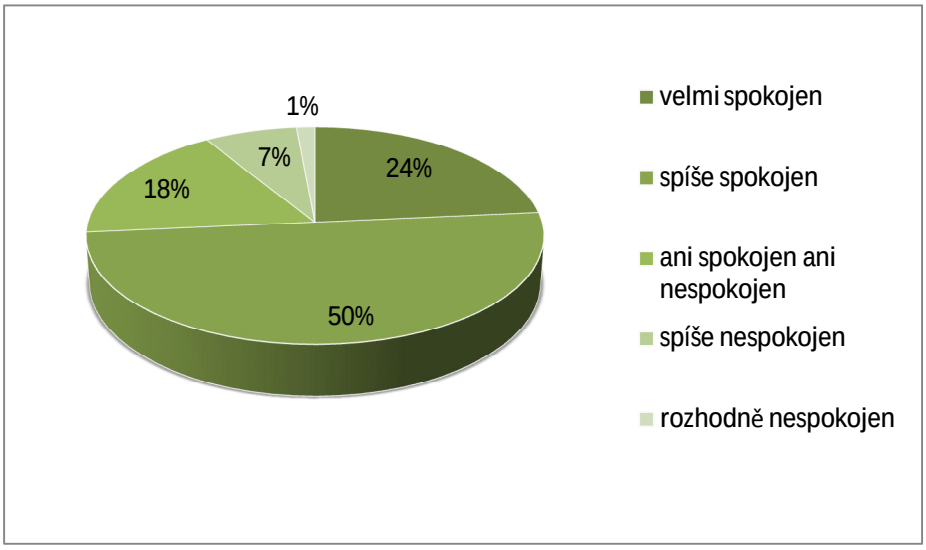
Celkovou kvalitu svého života označilo necelých 21 % respondentů za velmi dobrou a téměř 65 % dotazovaných jako dobrou. Odpověď ani dobrá, ani špatná zvolilo celkem 20 dotázaných, pouze jeden respondent ohodnotil celkovou kvalitu svého života jako špatnou.

21. Jak jste spokojen/a se svým zdravotním stavem:

Tabulka 22. Spokojenost se zdravotním stavem.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	32	**23,36 %**
spíše spokojen	68	**49,64 %**
ani spokojen, ani nespokojen	25	**18,25 %**
spíše nespokojen	10	**7,30 %**
rozhodně nespokojen	2	**1,46 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 21. Spokojenost s rodinným stavem.

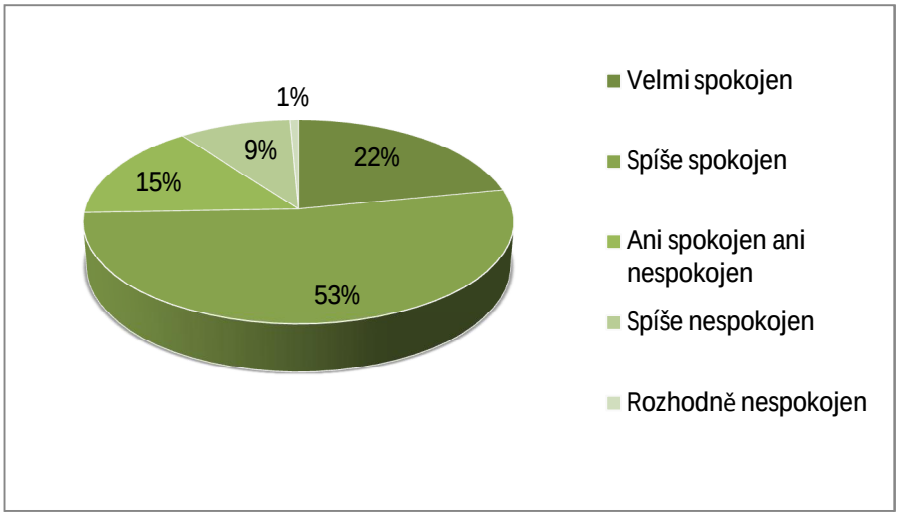
32 respondentů je velmi spokojeno se svým zdravotním stavem, 68 je spíše spokojeno, 25 respondentů zvolilo neutrální odpověď – ani spokojen/a ano nespokojen/a, 10 dotázaných je spíše nespokojeno a 2 respondenti uvedli, že jsou rozhodně nespokojeni se svým zdravotním stavem.

22. Jak jste spokojen/a se zdravotním stavem členů rodiny:

Tabulka 23. Spokojenost se zdravotním stavem členů rodiny.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	30	**21,9 %**
spíše spokojen	72	**52,55 %**
ani spokojen, ani nespokojen	21	**15,33 %**
spíše nespokojen	13	**9,49 %**
rozhodně nespokojen	1	**0,73 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 22. Spokojenost se zdravotním stavem členů rodiny.

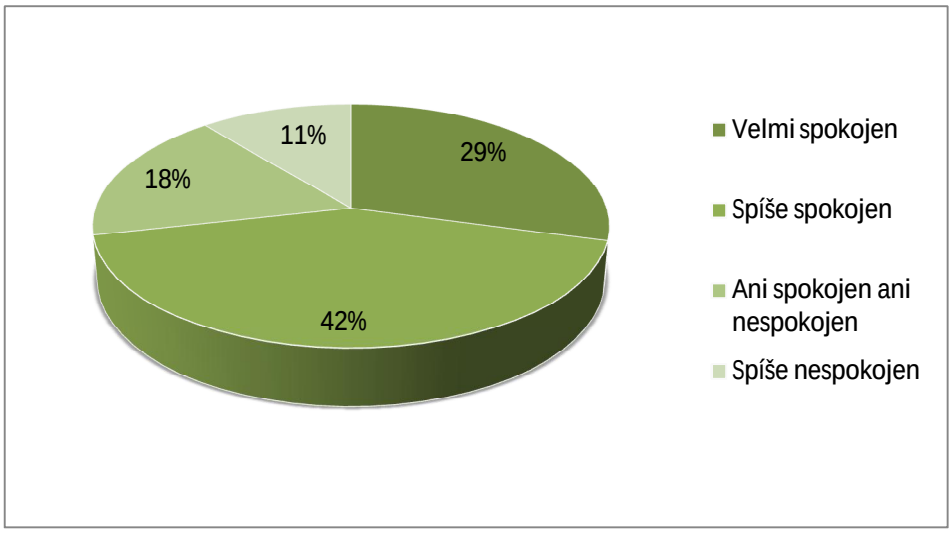
Téměř 22 % respondentů je velmi spokojeno se zdravotním stavem členů rodiny, necelých 53 % je spíše spokojeno, 15 % respondentů zvolilo neutrální odpověď – ani spokojen/a. ani nespokojen/a, 9, 49 % dotázaných je spíše nespokojeno a necelé 1 % respondentů uvedlo, že jsou rozhodně nespokojeni zdravotním stavem členů rodiny.

23. Jak jste spokojen/a se svým psychickým zdravím:

Tabulka 24. Spokojenost s psychickým zdravím.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	40	**29,2 %**
spíše spokojen	58	**42,34 %**
ani spokojen, ani nespokojen	24	**17,52 %**
spíše nespokojen	15	**10,95 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 23. Spokojenost s psychickým zdravím.

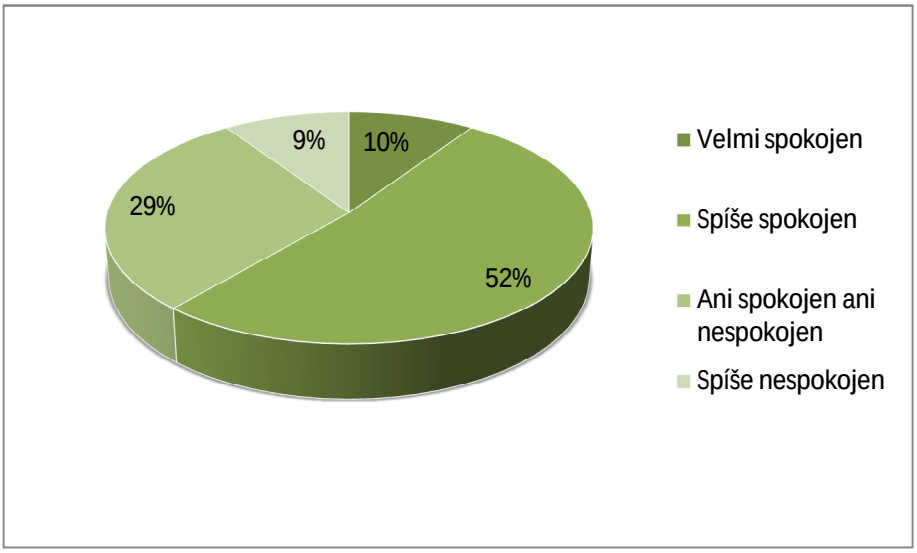
40 respondentů je velmi spokojeno se svým psychickým zdravím, 58 dotázaných je spíše spokojeno, 24 respondentů zvolilo neutrální odpověď – ani spokojen/a, ani nespokojen/a, 15 dotázaných je spíše nespokojeno.

24. Jak jste spokojen/a se svými vyhlídkami do budoucnosti:

Tabulka 25. Spokojenost s vyhlídkami do budoucnosti.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	13	**9,49 %**
spíše spokojen	71	**51,82 %**
ani spokojen, ani nespokojen	40	**29,2 %**
spíše nespokojen	13	**9,49 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 24. Spokojenost s vyhlídkami do budoucnosti.

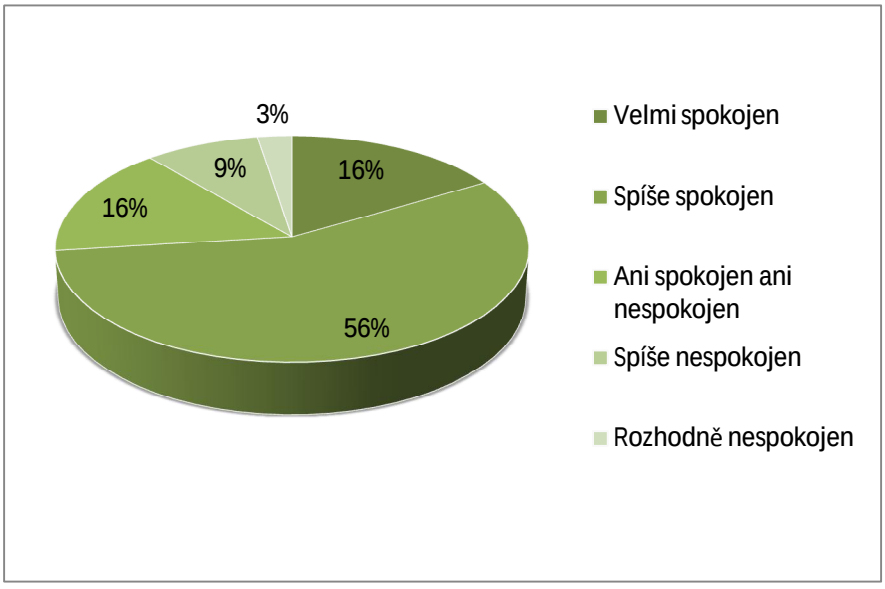
Necelých 10 % respondentů je velmi spokojeno se svými vyhlídkami do budoucnosti, téměř 52 % je spíše spokojeno, 29 % respondentů zvolilo neutrální odpověď – ani spokojen/a, ani nespokojen/a, 9,49 % dotázaných je spíše nespokojeno.

25. Jak jste spokojen/a ve svém nynějším zaměstnání:

Tabulka 26. Spokojenost v zaměstnání.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	19	**16,52 %**
spíše spokojen	65	**56,52 %**
ani spokojen, ani nespokojen	18	**15,65 %**
spíše nespokojen	10	**8,70 %**
rozhodně nespokojen	3	**2,61 %**
Celkem	115	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 25. Spokojenost v zaměstnání.

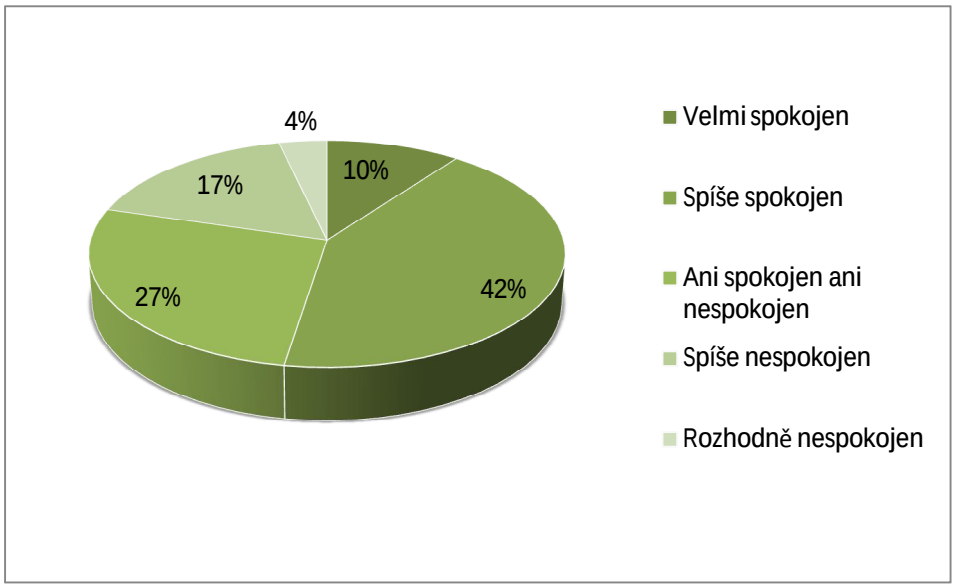
Na dotaz odpovědělo 115 respondentů, jež byli aktuálně v zaměstnaneckém poměru, z celkového počtu 137. 19 ze zaměstnaných respondentů je velmi spokojeno se svým nynějším zaměstnáním, 65 je spíše spokojeno, 18 respondentů zvolilo neutrální odpověď – ani spokojen/a, ani nespokojen/a, 10 dotázaných je spíše nespokojeno a 3 respondenti uvedli, že jsou rozhodně nespokojeni se svým nynějším zaměstnáním.

26. Jak jste spokojen/a se svou celkovou finanční situací:

Tabulka 27. Spokojenost s celkovou finanční situací.

Odpověď	**Počet**	**Vyjádření v %**
velmi spokojen	14	**10,22 %**
spíše spokojen	58	**42,34 %**
ani spokojen, ani nespokojen	37	**27,01 %**
spíše nespokojen	23	**16,79 %**
rozhodně nespokojen	5	**3,65 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 26. Spokojenost s celkovou finanční situací.

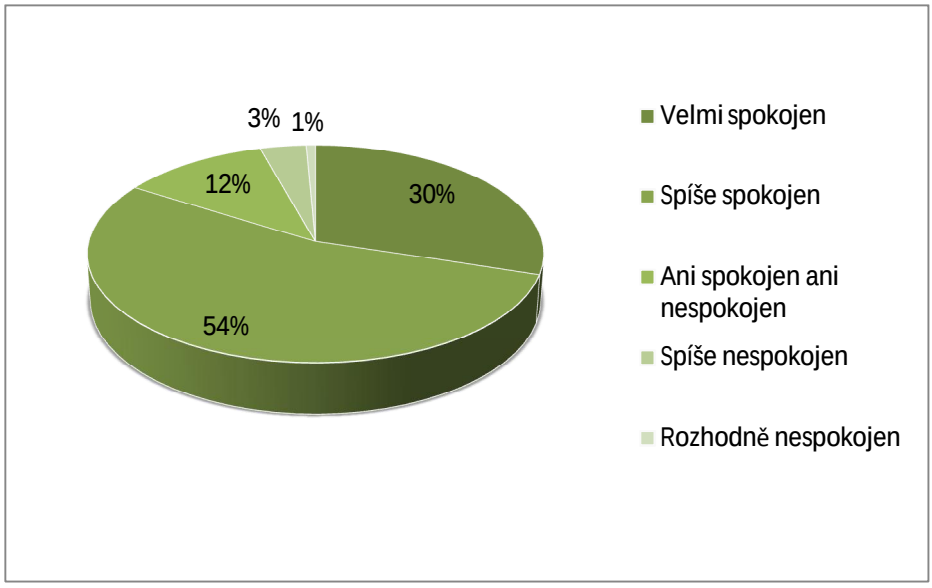
Se svou celkovou finanční situací je 10 % respondentů velmi spokojeno, více jak 42 % je spíše spokojeno, 27 % respondentů odpovědělo – ani spokojen/a, ani nespokojen/a, téměř 17 % dotázaných je spíše nespokojeno a necelé 4 % respondentů uvedlo, že jsou rozhodně nespokojeni se svou celkovou finanční situací.

27. Jak jste spokojen/a s prostředím ve kterém bydlíte:

Tabulka 28. Spokojenost s prostředím, ve kterém respondenti žijí.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	41	**29,93 %**
spíše spokojen	74	**54,01 %**
ani spokojen ani nespokojen	16	**11,68 %**
spíše nespokojen	5	**3,65 %**
rozhodně nespokojen	1	**0,73 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 27. Spokojenost s prostředím, ve kterém respondenti žijí.

Celkem 41 respondentů je velmi spokojeno s prostředím, ve kterém bydlí, 74 dotázaných je spíše spokojeno, 16 respondentů zvolilo neutrální odpověď – ani spokojen/a, ani nespo-

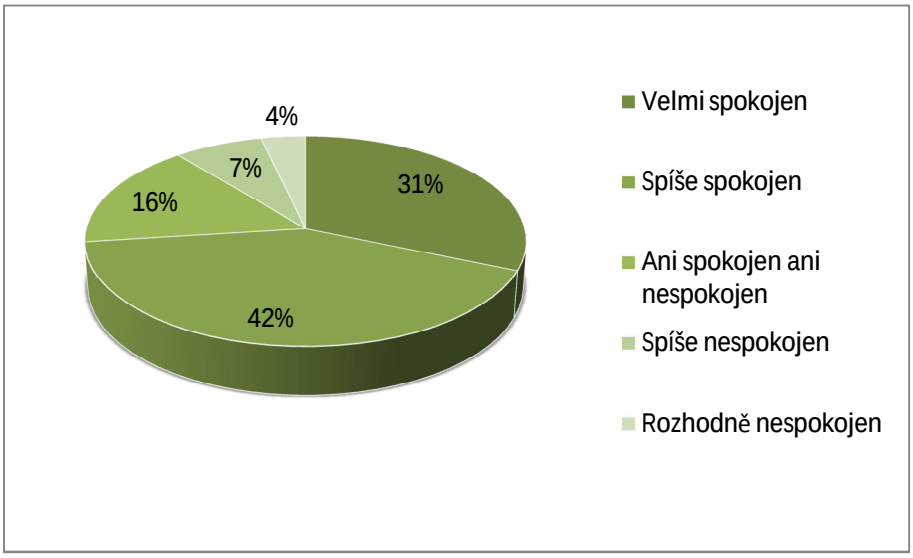
kojen/a, 5 dotázaných je spíše nespokojeno a jeden respondent uvedl, že je rozhodně nespokojen s prostředím, ve kterém bydlí.

28. Jak jste spokojen/a svou celkovou bytovou situací:

Tabulka 29. Spokojenost s bytovou situací.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	43	**31,39 %**
spíše spokojen	57	**41,61 %**
ani spokojen, ani nespokojen	22	**16,06 %**
spíše nespokojen	10	**7,3 %**
rozhodně nespokojen	5	**3,65 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 28. Spokojenost s bytovou situací.

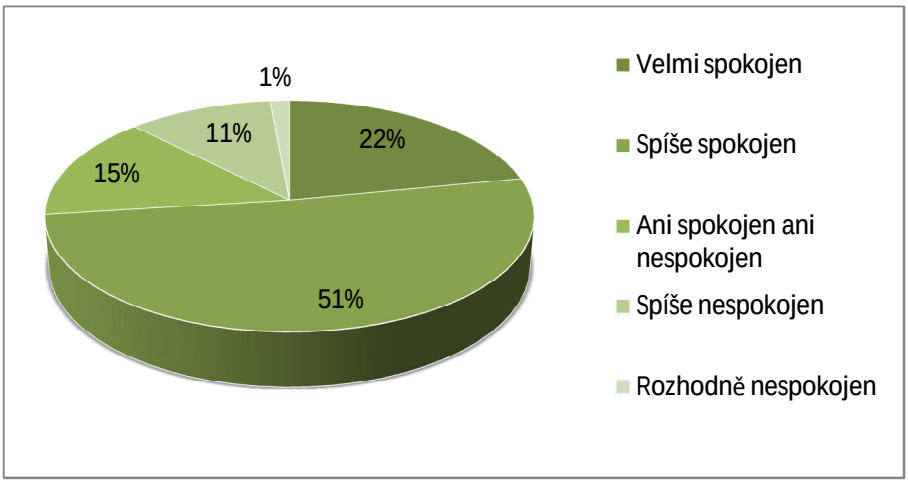
Necelých 32 % respondentů je velmi spokojeno se svou bytovou situací, téměř 42 % je spíše spokojeno, 16 % respondentů odpovědělo, že nejsou ani spokojeni, ani nespokojeni, 7,3 % dotázaných je spíše nespokojeno, 3,65 % dotázaných je rozhodně nespokojeno se svojí bytovou situací.

29. Jak jste spokojen/a svým trávením volného času:

Tabulka 30. Spokojenost s trávení volného času.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	30	**21,9 %**
spíše spokojen	70	**51,09 %**
ani spokojen, ani nespokojen	20	**14,6 %**
spíše nespokojen	15	**10,95 %**
rozhodně nespokojen	2	**1,46 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 29. Spokojenost s trávením volného času.

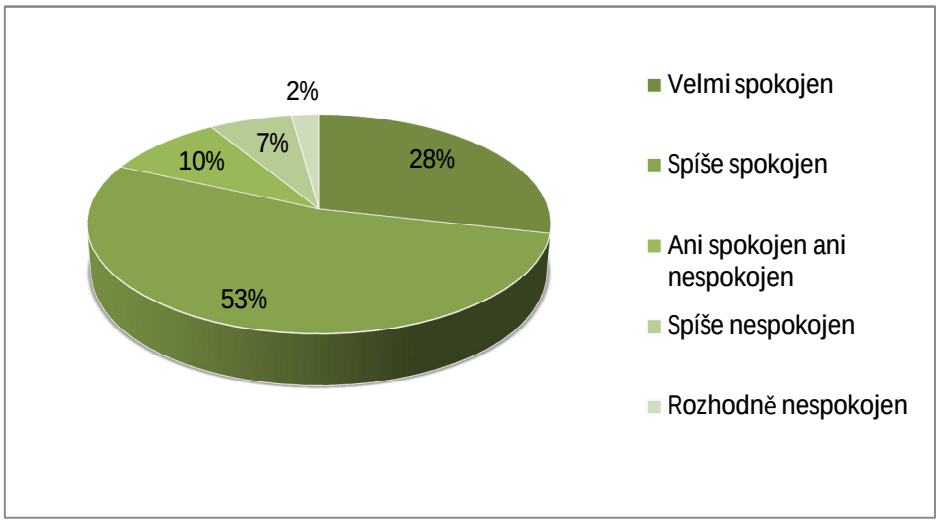
Se svým trávením volného času je 30 respondentů velmi spokojeno, 70 dotázaných je spíše spokojeno, 20 respondentů odpovědělo – ani spokojen/a, ani nespokojen/a, 15 dotázaných je spíše nespokojeno a 2 respondenti uvedli, že jsou rozhodně nespokojeni se svým trávením volného času.

30. Jak jste spokojen/a svými osobními vztahy:

Tabulka 31. Spokojenost s osobními vztahy.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	39	**28,47 %**
spíše spokojen	73	**53,28 %**
ani spokojen, ani nespokojen	13	**9,49 %**
spíše nespokojen	9	**6,57 %**
rozhodně nespokojen	3	**2,19 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 30. Spokojenost s osobními vztahy.

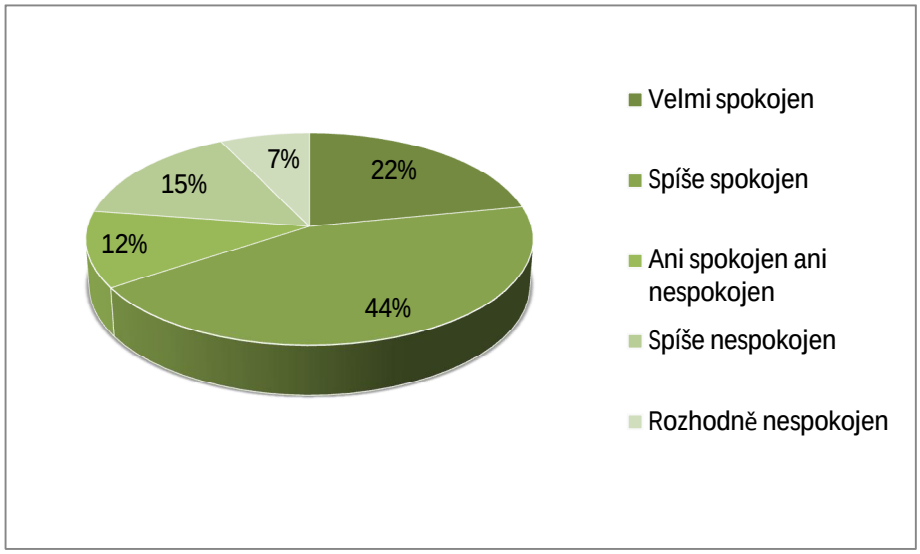
Se svými osobními vztahy je 39 respondentů velmi spokojeno, 73 je spíše spokojeno, 13 respondentů odpovědělo – ani spokojen/a, ani nespokojen/a, 9 dotázaných je spíše nespokojeno a 3 respondenti uvedli, že jsou rozhodně nespokojeni se svými osobními vztahy.

31. Jak jste spokojen/a kvalitou svého sexuálního života:

Tabulka 32. Spokojenost s kvalitou sexuálního života.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	30	**21,9 %**
spíše spokojen	60	**43,8 %**
ani spokojen, ani nespokojen	16	**11,68 %**
spíše nespokojen	21	**15,33 %**
rozhodně nespokojen	10	**7,3 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 31. Spokojenost s kvalitou sexuálního života.

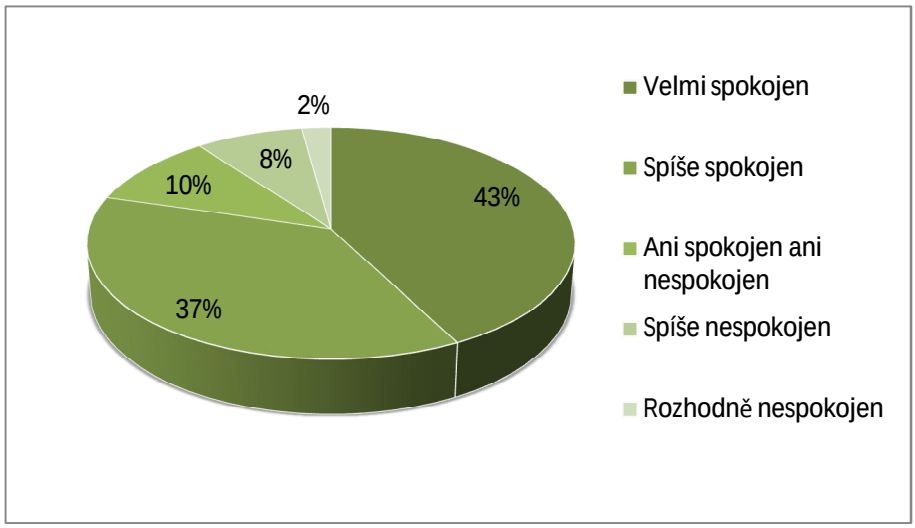
S kvalitou svého sexuálního života je velmi spokojeno téměř 22 % respondentů, necelých 44 % je spíše spokojeno, téměř 12 % respondentů odpovědělo neutrální volbou – ani spokojen/a, ani nespokojen/a, necelých 16 % dotázaných je spíše nespokojeno a 7,3 % respondentů uvedlo, že jsou rozhodně nespokojeni s kvalitou svého sexuálního života.

32. Jak jste spokojen/a se svým nynějším rodinným stavem:

Tabulka 33. Spokojenost s rodinným vztahem.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	58	**42,34 %**
spíše spokojen	51	**37,23 %**
ani spokojen, ani nespokojen	14	**10,22 %**
spíše nespokojen	11	**8,03 %**
rozhodně nespokojen	3	**2,19 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 32. Spokojenost s rodinným životem.

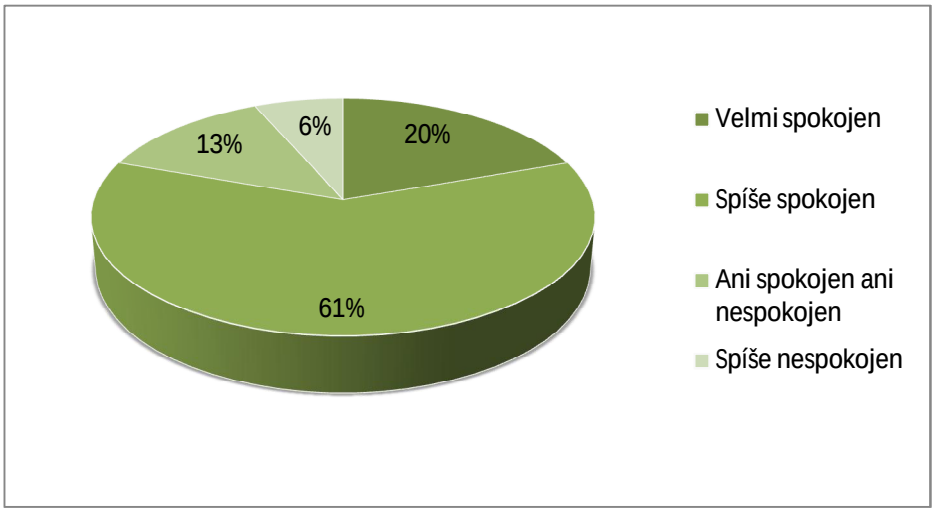
Naprostou spokojenost se svým rodinným stavem vyjádřilo 58 respondentů, 51 z celkových dotázaných je spíše spokojeno, 14 není ani spokojeno, ani nespokojeno, spíše nespokojeno je 11 respondentů a rozhodně nespokojeni jsou 3 respondenti z celkového počtu 137.

33. Jak jste spokojen/a celkovou kvalitou svého života:

Tabulka 34. Spokojenost s celkovou kvalitou života.

Odpověď	Počet	Vyjádření v %
velmi spokojen	27	**19,71 %**
spíše spokojen	83	**60,58 %**
ani spokojen, ani nespokojen	18	**13,14 %**
spíše nespokojen	9	**6,57 %**
Celkem	137	**100 %**

Zdroj: Vlastní šetření autorky práce.



Graf 33. Spokojenost s celkovou kvalitou života.

S celkovou kvalitou svého života je 27 respondentů velmi spokojeno, 83 dotázaných z celkového počtu 137 je spíše spokojeno, volbu ani spokojen, ani nespokojen uvedlo 18 respondentů a 9 jedinců z celkového počtu dotázaných je spíše nespokojeno s celkovou kvalitou svého života.

K výše uvedeným vyhodnocením bych ráda uvedla ještě následující zajímavé závislosti, které se objevily při samotném vyhodnocování dotazníku. Pomocí zkoumání odchylky od průměru se ukázaly následující pravděpodobnosti:

U dotazu č. 2 „Věk“, se pro odpověď 36–45 let ukázala 2,6x vetší pravděpodobnost odpovědi určující délku trvání vztahu 16–20 let, pro dotaz č. 5 „Jak dlouho již žijete v manželství/partnerství“.

U dotazu č. 4 „Rodinný stav“ se pro odpověď ženatý/vdaná, ukázala:

- 1,7x větší pravděpodobnost odpovědi určující délku trvání vztahu 16–20 let pro dotaz č. 5 „Jak dlouho již žijete v manželství/partnerství“.

U dotazu č. 8 “Současný rodinný stav Vám“ se pro odpověď plně vyhovuje ukázalo:

- 1,5x větší pravděpodobnost odpovědi velmi dobrá na otázku 22 „Jak byste ohodnotil/a celkovou kvalitu svého života“,
- 1,5x větší pravděpodobnost odpovědi velmi spokojen na otázku 28 „Jak jste spokojen/a se svou celkovou finanční situací?“,
- 1,5x větší pravděpodobnost odpovědi velmi spokojen na otázku 26 “Jak jste spokojen/a se svými vyhlídkami do budoucnosti?**“.**

U dotazu č. 10 „Jaký je zdravotní stav členů Vaší rodiny“ se pro odpověď velmi dobrý ukázala 3,4x větší pravděpodobnost odpovědi velmi spokojen na otázku 26 „Jak jste spokojen/a se svými vyhlídkami do budoucnosti?“.

5.4 Vyhodnocení stanovených hypotéz

V následujícím oddíle se budu věnovat detailnějšímu rozboru sesbíraných dat. Zaměřím se zejména na samotné vyhodnocení hypotéz. Jako proměnné pro vysvětlení níže znázorněných vyhodnocení používám:

- Pohlaví.
- Věk (věkové kategorie – roky).
- Vzdělání.
- Rodinný stav.

Spojité proměnné jsou pak:

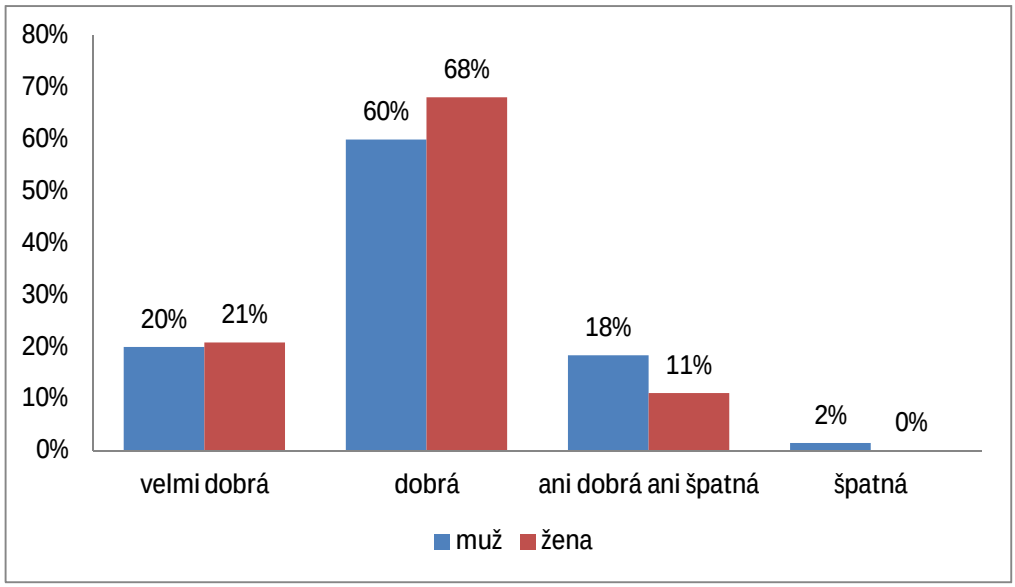
- Subjektivní posouzení celkové kvality života měřené dotazem „Jak byste ohodnotil/a celkovou kvalitu svého života?, respondenti odpovídali pomocí pěti-bodové škály.
- Spokojenost s celkovou kvalitou života jsem zjišťovala pomocí dotazu „Jak jste spokojen/a s celkovou kvalitou svého života?“, dotázaní odpovídali pomocí pěti-bodové škály v rozmezí velmi spokojen až rozhodně nespokojen.
- Spokojenost s nynějším rodinným stavem jsem měřila dotazem „Jak jste spokojen/a se svým nynějším rodinným stavem?“, respondenti opět volili odpověď pomocí pěti-bodové škály v rozmezí velmi spokojen až rozhodně nespokojen.

Před samotným vyhodnocením první hypotézy bych ráda uvedla pár zajímavých výsledků vztahující se k proměnné, kterou je pohlaví. Jedním z nich je, že muži hodnotili svůj současný rodinný stav více jako nevyhovující, v dotazu č. 8 uvedlo 10 mužů z celkového počtu 15ti respondentů, že současný rodinný stav jim nevyhovuje a vážně zvažují změnu. U hodnocení aktuálního zdravotního stavu uvedlo 5 žen negativní hodnocení „špatný“ versus jeden muž, jako velmi špatný hodnotila svůj zdravotní stav jedna respondentka, což se promítnulo i ve spokojenosti se zdravotním stavem jak osobním, tak členů rodiny. Psychicky se cítí lépe ženy. Muži více než ženy preferují trávení volného času svými zálibami, ženy zase více než muži dávají přednost trávení volného času s rodinnou či partnerem. Nejvíce negativních hodnocení, a to u obou pohlaví, se ukázalo u dotazu na intimní život a spokojenost se sexuálním životem.

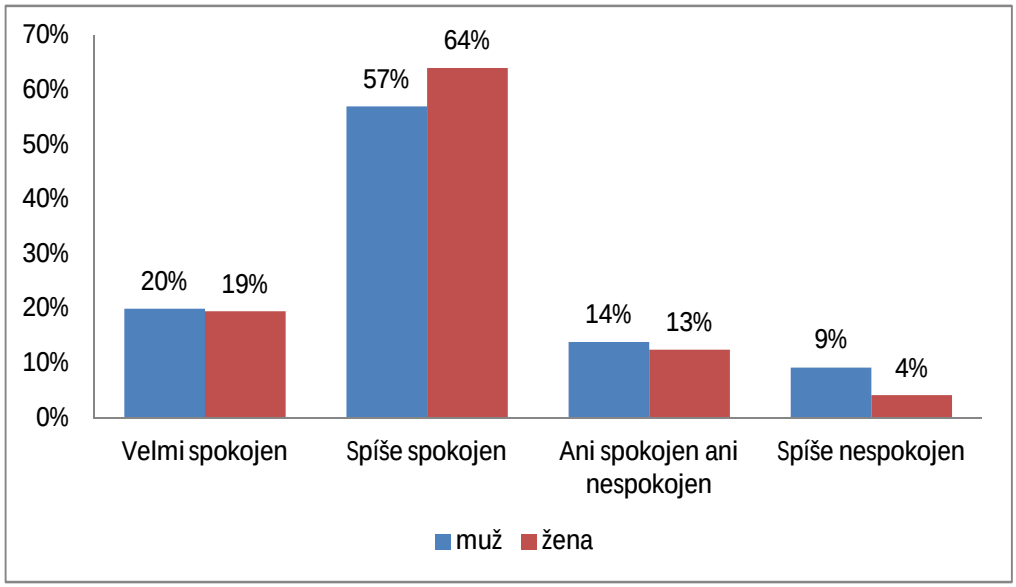
Hypotéza č. 1:

Hlavní hypotéza byla stanovena následovně:

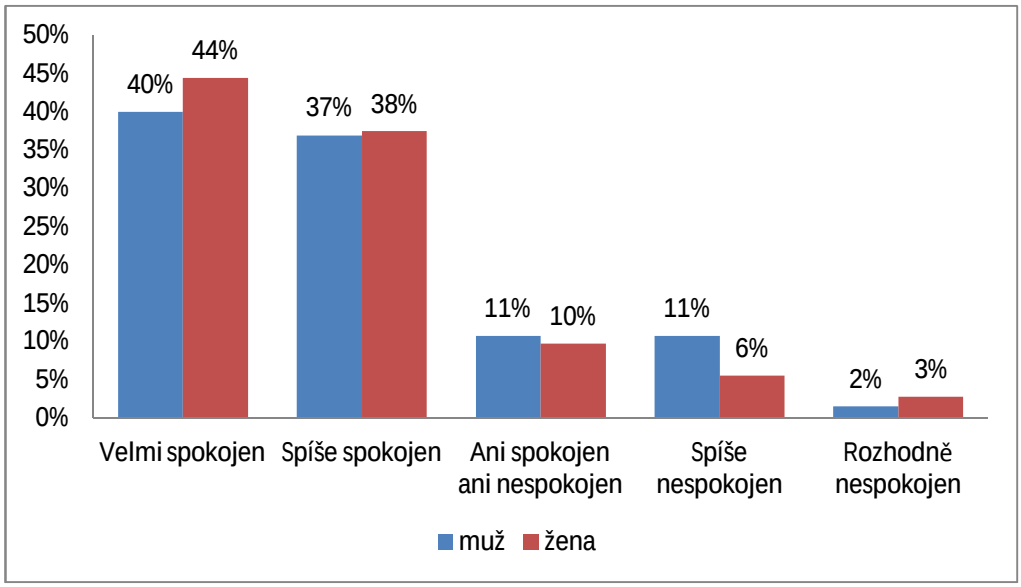
(H_1) Předpokládáme, že ve vnímání životní pohody mezi mužem a ženou není významný rozdíl.



Graf 34. Subjektivní posouzení kvality života podle pohlaví.



Graf 35. Celková spokojenost s kvalitou života podle pohlaví.



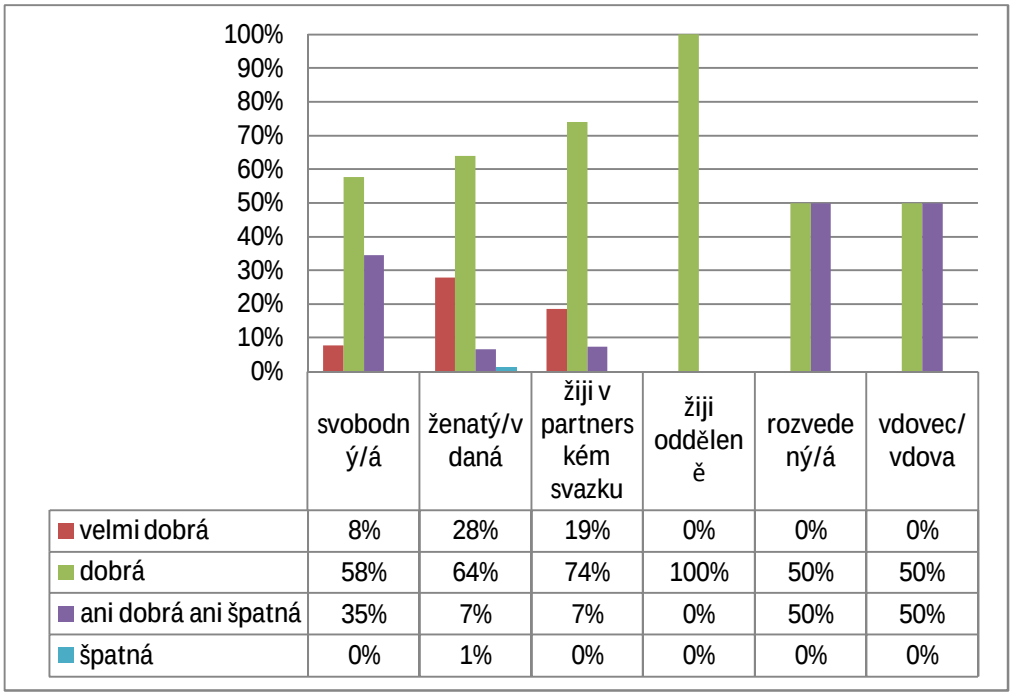
Graf 36. Spokojenost s rodinným životem podle pohlaví.

Dle výše uvedeného grafického znázornění můžeme vidět, že spokojenost s kvalitou života se v závislosti na pohlaví respondentů statisticky nikterak významně neliší. Stejně tak je tomu v případě celkového subjektivního hodnocení kvality života či spokojenosti s nynějším rodinným stavem. Předpoklad, že ve vnímání životní pohody mezi mužem a ženou není významný rozdíl, se tedy potvrdil.

Hypotéza č. 2:

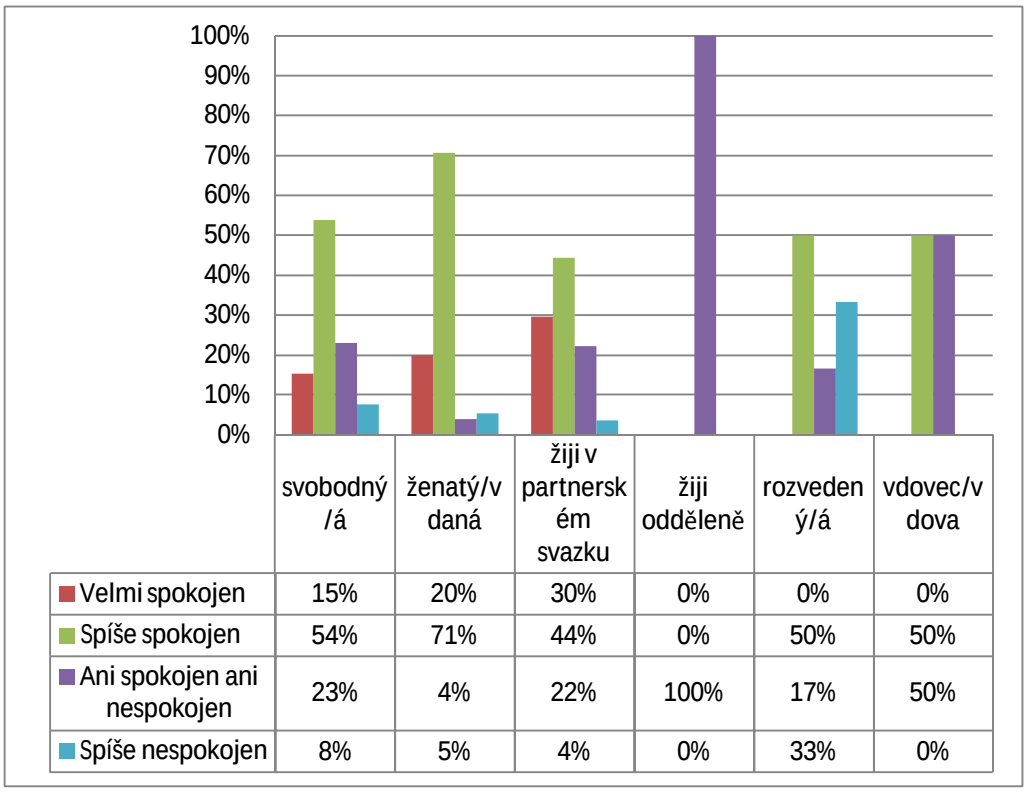
Hypotéza byla stanovena následovně:

(H_2) Jedinci žijící v manželství budou vykazovat větší skóre v prožívání životní pohody, než jedinci svobodní.



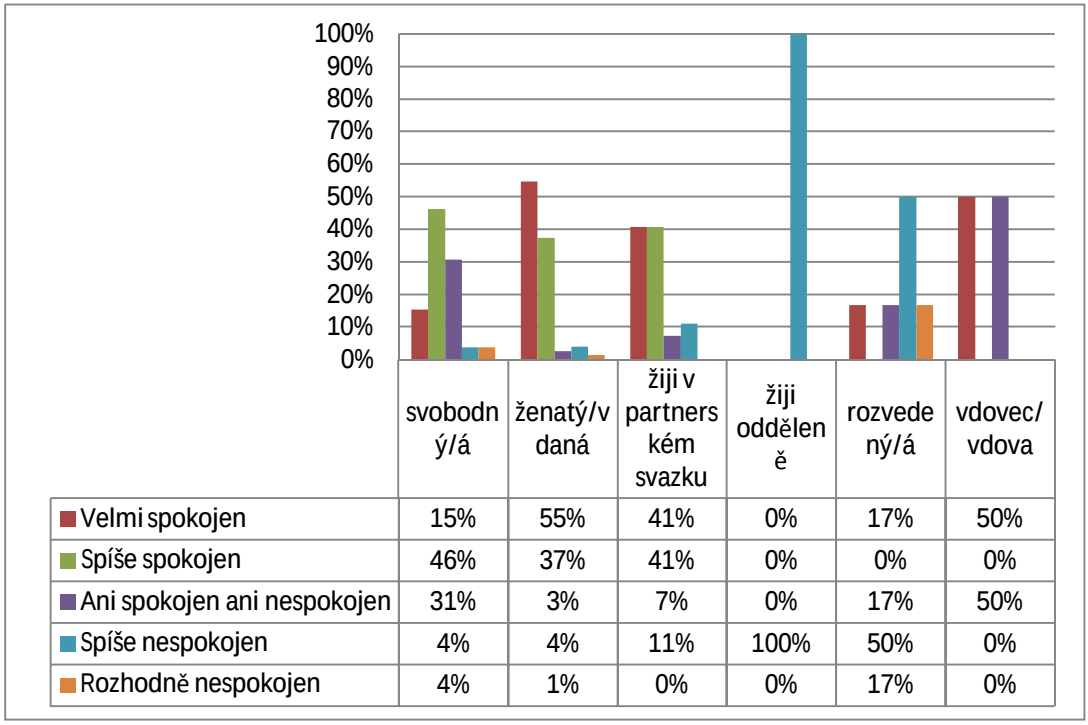
	svobodný/á	ženatý/vdaná	žiji v partnerském svazku	žiji odděleně	rozvedený/á	vdovec/vdova
velmi dobrá	8%	28%	19%	0%	0%	0%
dobrá	58%	64%	74%	100%	50%	50%
ani dobrá ani špatná	35%	7%	7%	0%	50%	50%
špatná	0%	1%	0%	0%	0%	0%

Graf 37. Subjektivní posouzení kvality života podle rodinného stavu.



	svobodný/á	ženatý/vdaná	žiji v partnerském svazku	žiji odděleně	rozvedený/á	vdovec/vdova
Velmi spokojen	15%	20%	30%	0%	0%	0%
Spíše spokojen	54%	71%	44%	0%	50%	50%
Ani spokojen ani nespokojen	23%	4%	22%	100%	17%	50%
Spíše nespokojen	8%	5%	4%	0%	33%	0%

Graf 38. Celková spokojenost s kvalitou života podle rodinného stavu.



	svobodný/á	ženatý/vdaná	žiji v partnerském svazku	žiji odděleně	rozvedený/á	vdovec/vdova
Velmi spokojen	15%	55%	41%	0%	17%	50%
Spíše spokojen	46%	37%	41%	0%	0%	0%
Ani spokojen ani nespokojen	31%	3%	7%	0%	17%	50%
Spíše nespokojen	4%	4%	11%	100%	50%	0%
Rozhodně nespokojen	4%	1%	0%	0%	17%	0%

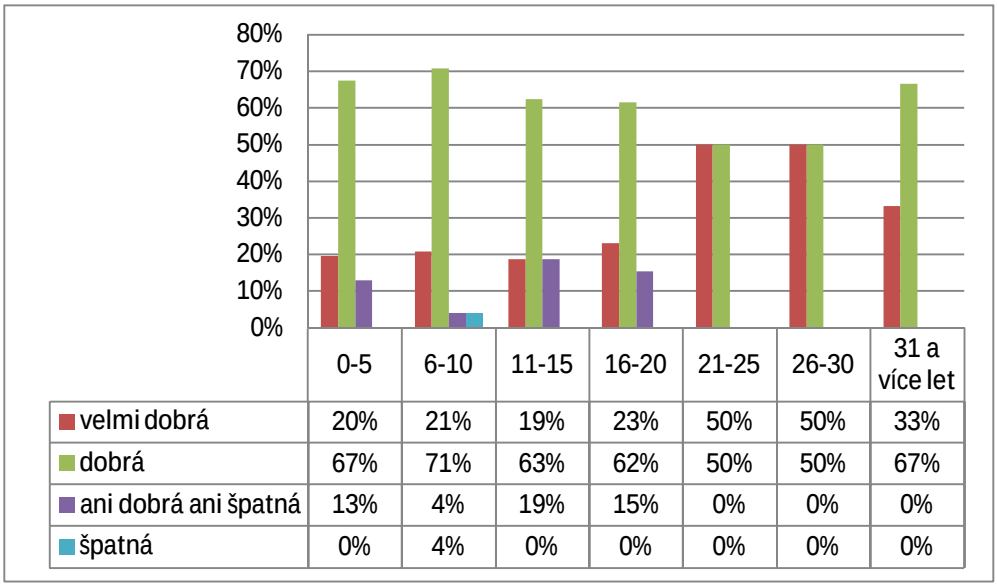
Graf 39. Spokojenost s rodinným životem podle rodinného stavu.

Pozitivní vliv manželství je v dnešní době již potvrzen řadou empirických studií. V sociologii i psychologii tak panuje shoda ohledně vlivu manželství na kvalitu života (Hamplová, 2006 s. 39). I u výše znázorněných grafů je patrné, že se jedinci v manželském svazku hodnotí svoji celkovou kvalitu života a posléze i spokojenost s kvalitou života vesměs pozitivně. Jedinci žijící v manželství tedy vykazují vyšší skóre v prožívání životní pohody. Hypotéza je tedy potvrzena.

Hypotéza č. 3:

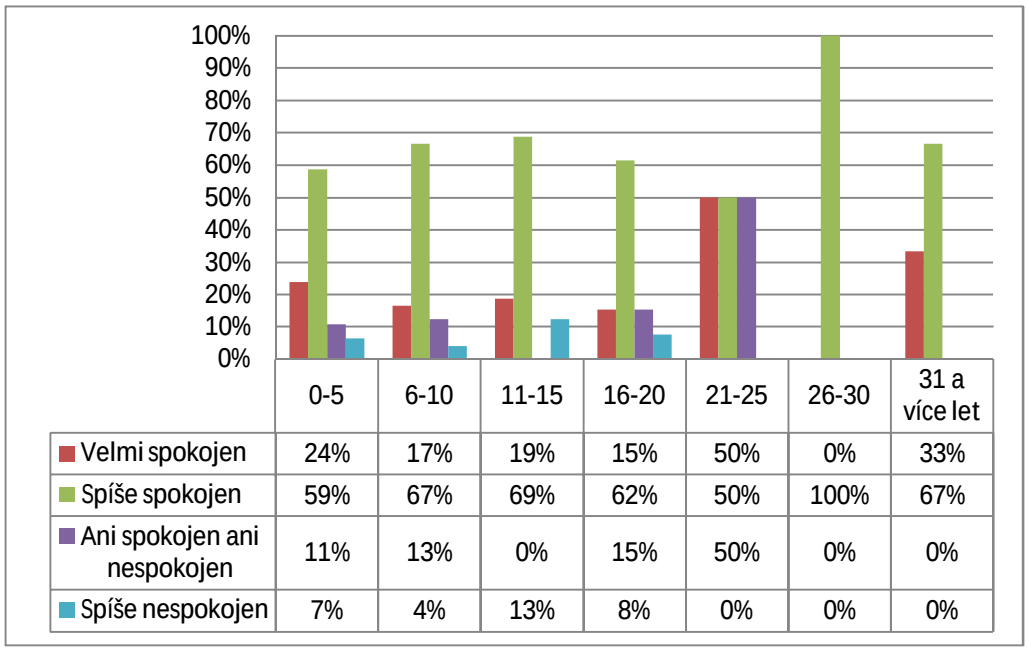
Hypotéza byla stanovena následovně:

(H_3): Předpokládáme pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a délkou vztahu.



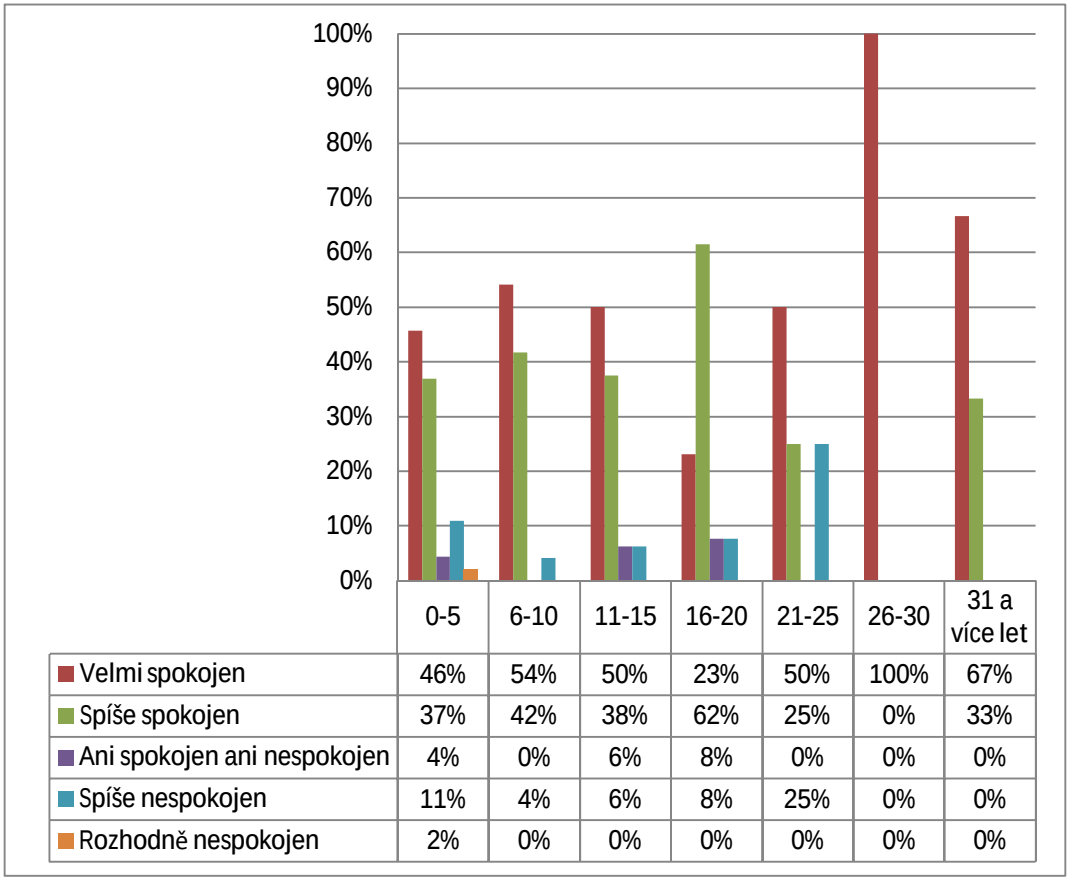
	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31 a více let
velmi dobrá	20%	21%	19%	23%	50%	50%	33%
dobrá	67%	71%	63%	62%	50%	50%	67%
ani dobrá ani špatná	13%	4%	19%	15%	0%	0%	0%
špatná	0%	4%	0%	0%	0%	0%	0%

Graf 40. Subjektivní posouzení kvality života podle délky vztahu.



	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31 a více let
Velmi spokojen	24%	17%	19%	15%	50%	0%	33%
Spíše spokojen	59%	67%	69%	62%	50%	100%	67%
Ani spokojen ani nespokojen	11%	13%	0%	15%	50%	0%	0%
Spíše nespokojen	7%	4%	13%	8%	0%	0%	0%

Graf 41. Celková spokojenost s kvalitou života podle délky vztahu.



	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31 a více let
Velmi spokojen	46%	54%	50%	23%	50%	100%	67%
Spíše spokojen	37%	42%	38%	62%	25%	0%	33%
Ani spokojen ani nespokojen	4%	0%	6%	8%	0%	0%	0%
Spíše nespokojen	11%	4%	6%	8%	25%	0%	0%
Rozhodně nespokojen	2%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

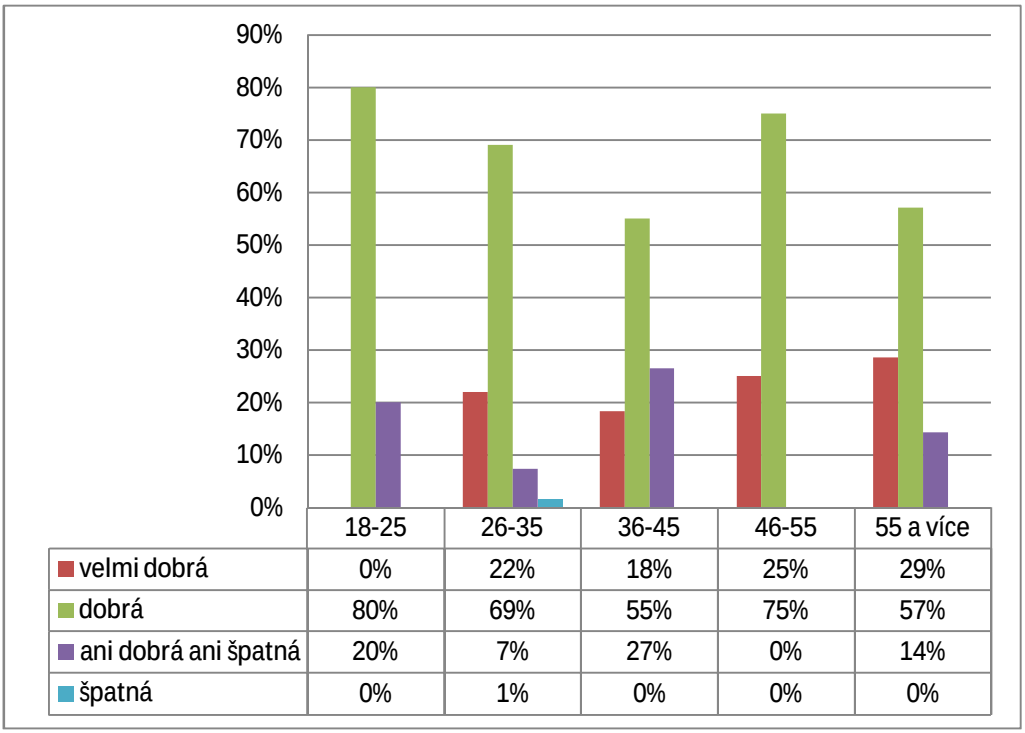
Graf 42. Spokojenost s rodinným životem podle délky vztahu.

Ze zpracovaných dat nevyplývá, že by vznikala pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a délkou vztahu. Nicméně jsem dospěla k zjištění, že nejvíce spokojeny byly skupiny respondentů, jejichž délka vztahu trvala 21–25; 26–30 a 31 a více let. Ve všech třech vyhodnocených dotazech hodnotili tito respondenti vždy pozitivně, pouze jedenkrát u spokojenosti s rodinným životem byla uvedena negativní odpověď v kategorii 21–25 let. Výše uvedené skupiny jsou však zastoupeny pouze dvanácti respondenty ze 111 odpovídajících, aktuálně žijících v partnerském svazku, což může výsledek zkreslovat. U dalších skupin se pohybuje skóre prožívání životní pohody a celkové hodnocení kvality života v přepočtu na počet respondentů ve skupině bez větších výkyvů. Ze získaných dat tedy lze usoudit, že se rozhodně nejedná o lineární růst směrem k delší době trvání vztahu. Hypotéza se tedy nepotvrdila.

Hypotéza č. 4:

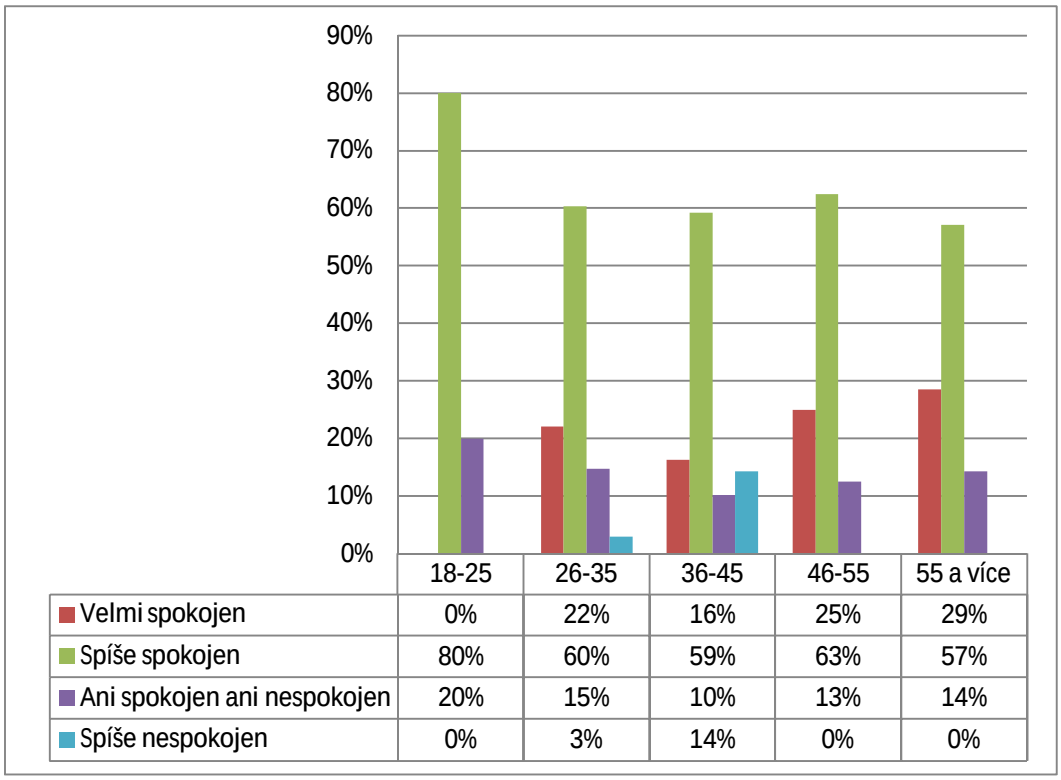
Hypotéza byla stanovena následovně:

(H_4): Předpokládáme pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a věkem.



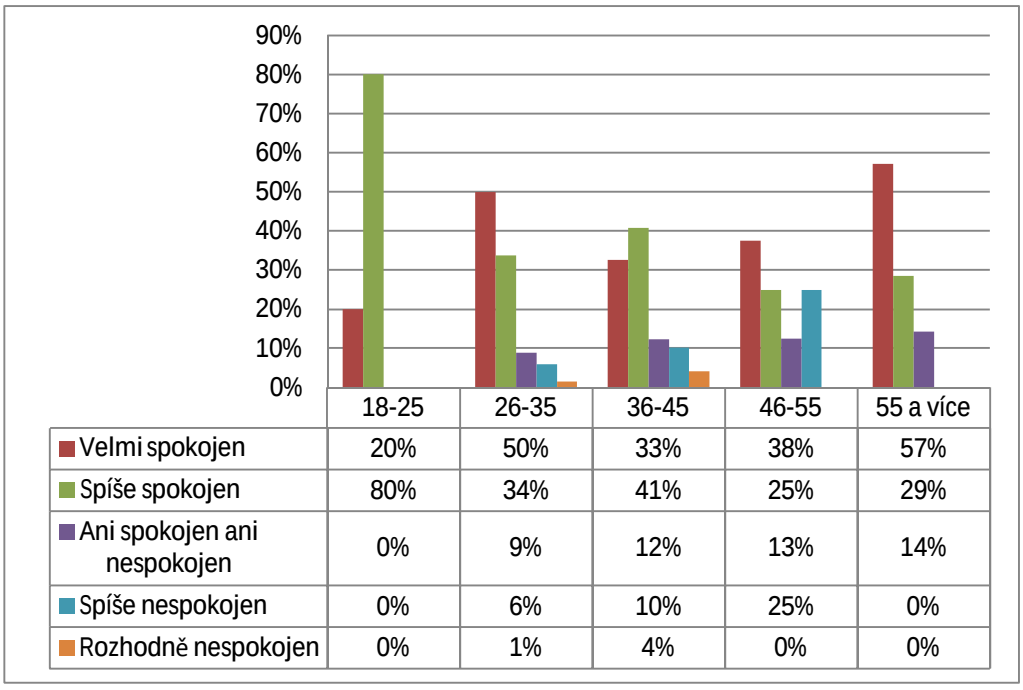
	18-25	26-35	36-45	46-55	55 a více
velmi dobrá	0%	22%	18%	25%	29%
dobrá	80%	69%	55%	75%	57%
ani dobrá ani špatná	20%	7%	27%	0%	14%
špatná	0%	1%	0%	0%	0%

Graf 43. Subjektivní posouzení kvality života podle věku.



	18-25	26-35	36-45	46-55	55 a více
Velmi spokojen	0%	22%	16%	25%	29%
Spíše spokojen	80%	60%	59%	63%	57%
Ani spokojen ani nespokojen	20%	15%	10%	13%	14%
Spíše nespokojen	0%	3%	14%	0%	0%

Graf 44. Celková spokojenost s kvalitou života podle věku.



	18-25	26-35	36-45	46-55	55 a více
Velmi spokojen	20%	50%	33%	38%	57%
Spíše spokojen	80%	34%	41%	25%	29%
Ani spokojen ani nespokojen	0%	9%	12%	13%	14%
Spíše nespokojen	0%	6%	10%	25%	0%
Rozhodně nespokojen	0%	1%	4%	0%	0%

Graf 45. Spokojenost s rodinným životem podle věku.

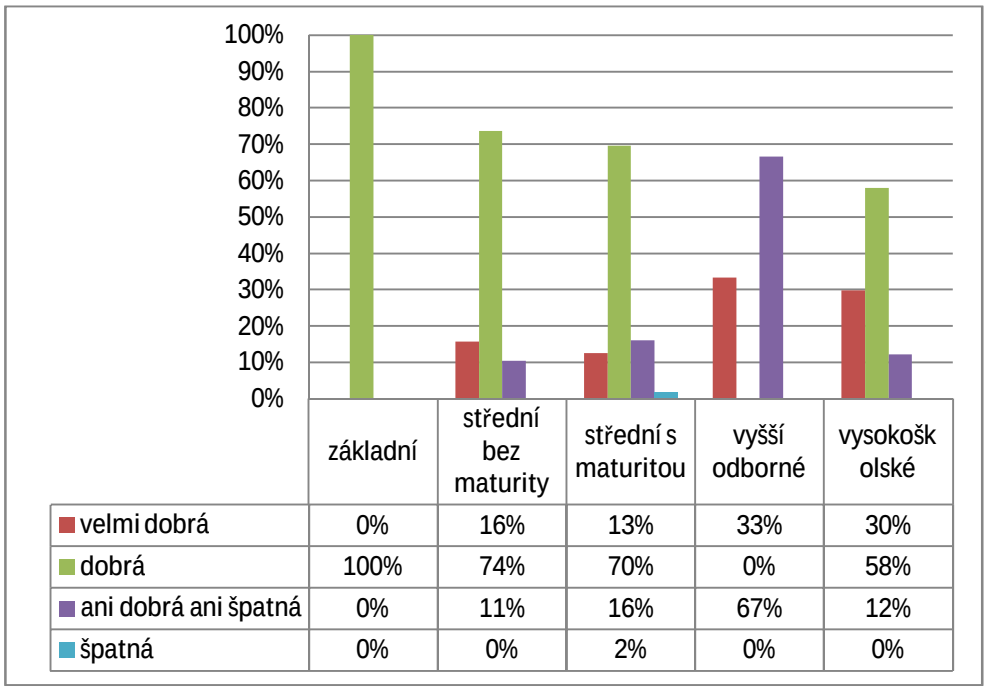
Věk patří v souvislosti s životní pohodou mezi diskutované téma. Ve studiích, které uvádí Šolcová a Kebza, není prožívání osobní pohody závislé na věku (In: Blatný et al., 2005, s. 78). Nicméně dle Hamplové (2004) lze z teoretického hlediska očekávat jistou souvis-

lost, a to jak pozitivní, tak negativní. Starší lidé mají již většinou srovnaný hodnotový žebříček, jisté životní zkušenosti a vedou méně riskantní životní styl, což by nám mohlo napovídat, že budou spokojenější než mladší lidé. Je zde však i otázka stárnutí, které přináší povětšinou i zhoršení zdravotního stavu. Vzhledem k uvedeným skutečnostem si dovolím podrobnější rozbor výsledku pro ukazatel velmi spokojen. Na výše uvedených grafech je jasně viditelné, že věková kategorie 18–25 let má nejhorší vnímání celkové životní spokojenosti, též hodnocení kvality života je chabé. I když je tato skupina zastoupena jen velmi řídce, u grafu 43 a 44 neuvedl ani jeden respondent ve věkové kategorii 18–25 let, že by byl velmi spokojen, což je 0 % podíl z celkového počtu respondentů v této kategorii. V kategorii 26–35 let zvolilo odpověď velmi spokojen (v grafu 43 a 44) 22 % respondentů z celkového počtu v dané kategorii. Respondenti ve věku 36–45 let volili odpověď velmi spokojen v 18 % pro graf 43 a v 16 % pro graf 44. Zajímavé jsou též skupiny 46–55 a 55 a více let, kde spokojenost opravdu stoupala lineárně u obou grafických znázornění (25 % a 29 %). U grafu vyjadřující míru spokojenosti s rodinným životem jsou procentuální míry pro hodnotu velmi spokojen následující: kategorie 18–25 let – 20%; 26–35 let – 50 %; 26–45 let – 33 %; 46–55 let – 38 % a 55 a více let – 57 %. Ze sumarizace celkových dat tedy nelze jednoznačně vyhodnotit, že by existovala pozitivní závislost mezi věkem a vnímáním životní pohody. Hypotéza zůstává tedy nepotvrzena.

Hypotéza č. 5:

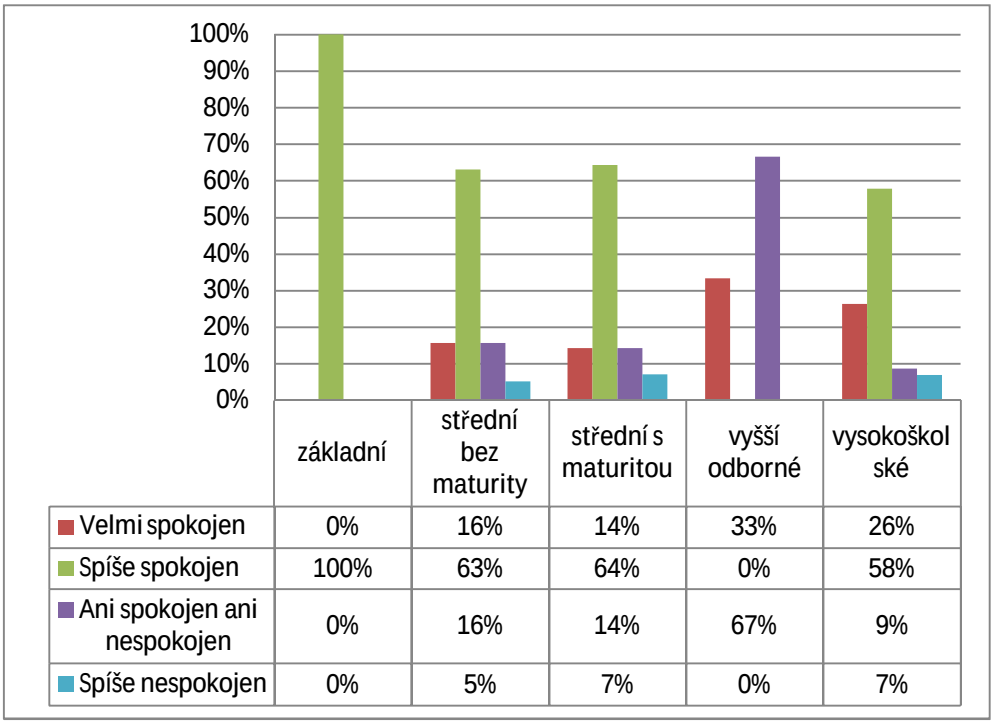
Hypotéza byla stanovena následovně:

(H_5): Předpokládáme pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a dosaženým vzděláním.



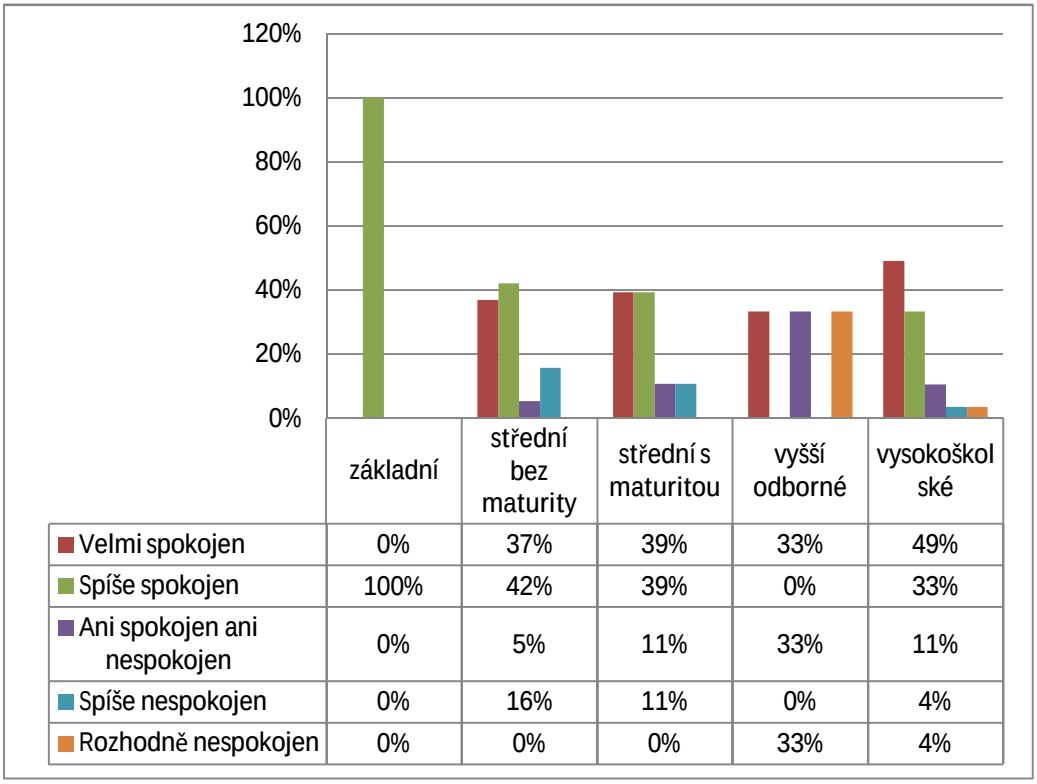
	základní	střední bez maturity	střední s maturitou	vyšší odborné	vysokošk olské
velmi dobrá	0%	16%	13%	33%	30%
dobrá	100%	74%	70%	0%	58%
ani dobrá ani špatná	0%	11%	16%	67%	12%
špatná	0%	0%	2%	0%	0%

Graf 46. Subjektivní posouzení kvality života podle dosaženého vzdělání.



	základní	střední bez maturity	střední s maturitou	vyšší odborné	vysokoškol ské
Velmi spokojen	0%	16%	14%	33%	26%
Spíše spokojen	100%	63%	64%	0%	58%
Ani spokojen ani nespokojen	0%	16%	14%	67%	9%
Spíše nespokojen	0%	5%	7%	0%	7%

Graf 47. Celková spokojenost s kvalitou života podle dosaženého vzdělání.



	základní	střední bez maturity	střední s maturitou	vyšší odborné	vysokoškolské
Velmi spokojen	0%	37%	39%	33%	49%
Spíše spokojen	100%	42%	39%	0%	33%
Ani spokojen ani nespokojen	0%	5%	11%	33%	11%
Spíše nespokojen	0%	16%	11%	0%	4%
Rozhodně nespokojen	0%	0%	0%	33%	4%

Graf 48. Spokojenost s rodinným životem podle dosaženého vzdělání.

Pro následující vyhodnocení hypotézy se nám vydělily dvě opravdu silné podskupiny, a to středoškoláci s maturitou a vysokoškolsky vzdělaní respondenti, obě skupiny téměř totožně zastoupené co do počtu respondentů. Minoritní skupiny tvoří dotázaní se středním vzděláním bez maturity. Respondenti se vzděláním základním a vyšším odborným byli zastoupeni v celkovém počtu opravdu minimálně, a to pěti jedinci. U grafů 46 a 47 je viditelné pozitivnější hodnocení vysokoškolsky vzdělanými respondenty oproti středoškolákům s maturitou. Co se týče negativní roviny hodnocení, převládají respondenti se střední školou nad ostatními skupinami. Podobné je to u grafu 48. Z dostupných a sesbíraných dat lze usoudit, že existuje pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a dosaženým vzděláním. Předpoklad se tedy potvrdil. Ve výzkumu nicméně v tomto ohledu chybí podrobné zkoumání finanční situace respondentů, která by mohla napovědět, zda nejde o souvislost pouze zdánlivou, i když by to bylo nejspíše velmi pravděpodobné.

5.5 Diskuse

Ve výzkumu se potvrdila úvodní hypotéza, která předpokládala, že mezi muži a ženami nebude přílišný rozdíl ve vnímání životní pohody. Výsledky u obou pohlaví byly velmi vyrovnané, můžeme se však zamýšlet nad rozdíly v důvodech, které k takovému výsledku

vedou. Pokud se v běžném životě zaměříme kupříkladu na páry v našem okolí, většinou si všimneme, že v jejich vnímání kvality života nejsou velké rozdíly mezi mužem a ženou z daného páru. Úzké sepjetí, jež přináší společný život, je významným faktorem, který ovlivňuje jak spokojenost s kvalitou života, tak s jejím subjektivním posouzením. Pokud se jeden z partnerů cítí výrazně více spokojen, může být brzy konfrontován s nespokojeností druhého a zvláště v oblasti spokojenosti s rodinným životem bude silně ovlivněn. Můžeme polemizovat, zda se může tento proces odehrát i v opačném směru, tedy zda může pozitivněji naladěný partner druhého přesvědčit také k pozitivnějšímu obrazu o kvalitě vlastního života.

Úzce s touto problematikou souvisejí i další hypotézy, především hypotéza č. 2, která předpokládá, že lidé žijící v manželství budou vykazovat vyšší skóre životní pohody. Jelikož byla tato hypotéza potvrzena, můžeme dospět k závěru, že je možné, aby se manželé navzájem ovlivňovali směrem k pozitivnějšímu způsobu vnímání životní pohody. Domnívám se, že kdyby tomu bylo opačně, vykazovaly by odpovědi respondentů vyšší procento negativního hodnocení. Lidé žijící v manželství mají tedy vyšší šanci, že kvalitu svého života budou vnímat pozitivněji, což ovšem nemá souvislost s délkou vztahu, jak ukázala hypotéza č. 3. U této hypotézy bylo stanoveno, že je předpokládaná pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a délkou vztahu, což ovšem výzkum vyvrátil. Zde vycházel výzkum z předpokladu, že podle statistik kupříkladu za roky 2001–2005 se páry, kde se věk manželů pohybuje zhruba od 20 do 35 let, rozvádějí nejvíce, a to několikanásobně oproti párům, kde jsou manželé starší (Kalibová, 2007, s. 33). Také statistiky, které hovoří přímo o míře rozvodovosti vzhledem k délce trvání vztahu, ukazují, že procentuální zastoupení rozvodů je nejvyšší u vztahů, které trvají 5–9 let, přičemž průměrná délka manželství v letech 1990–2005 se pohybuje od 10,2 roku do 12,2 roku trvání (Kalibová, 2007, s. 34). Z těchto dat bylo tedy usouzeno, že vzhledem k míře rozvodovosti budou lidé právě v tomto rozmezí nejvíce nespokojeni s kvalitou svého života i se stavem rodinného života. Postupem času pak budou více spokojení, jelikož v pozdějším věku i s delším trváním manželství míra rozvodovosti ustupuje. Hypotéza byla tedy stanovena tak, že u mladších osob, které jsou v manželství kratší dobu, bude možné vypozorovat menší spokojenost s kvalitou života a s rodinným životem, než u osob starších a žijících v delším manželství. Předpokládána byla tedy lineární závislost mezi vnímáním životní pohody a délkou vztahu.

Výchozí hypotéza se pravděpodobně nepotvrdila z několika důvodů. Zaprvé jde o poměrně nevyvážené zastoupení respondentů, kdy by se dalo namítnout, že vzorek populace nebyl zcela reprezentativní. Na tento fakt je ostatně upozorněno již ve vyhodnocení hypotézy č. 3. Zadruhé se pak jedná o sociologické faktory, kterými kupříkladu může být neochota párů, jež spolu žijí již desítky let, řešit své neshody rozvodem. I v médiích probíhá diskuse o osamocenosti starších lidí a je poukázáno na fakt, že dlouholetá manželství se nerozvádí právě z důvodů obavy z osamělosti a z toho, že nebude možnost najít si nového partnera a člověk tak stráví celý zbytek života sám. Stranou jistě nemůže zůstat ani fakt, že osamocený život je značně ekonomicky nevýhodnější, a proto může být pro některé lidi až finančně téměř neúnosný. Pokud mluvíme o párech, které spolu žijí již kupříkladu dvacet a více let, jejich děti (pokud nějaké mají) jsou již dospělé, s vlastním životem a často vlastními rodinami a nezřídka nejsou schopné adaptovat se na složitou situaci, jakou je rozvod rodičů, což může být důležitým faktorem při rozhodování, jestli rozvod zvolit nebo ne.

Dalším předpokladem, ze kterého výzkum vycházel, bylo konstatování, že je pravděpodobná pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a věkem. K tomuto názoru jsem dospěla po úvaze, jakým způsobem se člověk vyrovnává s životními nezdary. Jelikož je ve většině případů nutné se prostě smířit s tím, že život člověku nepřinese jen samé ovoce, předpokládala jsem, že lidé ve vyšším věku budou už svým způsobem zvyklejší na tento způsob uvažování a případné neúspěchy v životě je nebudou tolik trápit. Starší lidé také pravděpodobně budou méně závislí na představě, že je nutné kupříkladu rychle vybudovat kariéru, založit rodinu a splnit si všechny sny, než jak je tomu u mladších lidí. Vzhledem k této úvaze jsem tedy předpokládala, že respondenti vyššího věku budou vykazovat vyšší míru spokojenosti s kvalitou svého života, což nicméně výzkum z valné části nepotvrdil. Vyhodnocení výzkumu přineslo totiž poznatek, že se jednotlivé skupiny až na jednu výjimku od sebe příliš neliší, co se týká spokojenosti s kvalitou života, i když bylo možné vypozorovat mírné výkyvy. Jedinou zmíněnou výjimkou je skupina nejmladších respondentů, tedy ve věku od 18 do 25 let, kdy ve výzkumu u dvou otázek ani jeden z nich neoznačil nejpříznivější odpověď a celkově jsou jejich odpovědi hodnoceny jako spíše negativní. Tento poznatek i přes celkové nepotvrzení hypotézy odpovídá výchozí úvaze. Respondenti v tomto věku mohou pociťovat velký tlak, který zatím nejsou schopni uspokojit, ať už jde o vlastní ambice nebo očekávání okolí. V mnoha případech je teprve čeká ukončení školy, nemají jisté zaměstnání a přitom vědí, že jejich život jim skýtá řadu možností, na které ale ještě nejsou schopni dosáhnout. Zároveň mohou mít pocit, že nic není jedno-

duché, a často jim zvláště jejich okolí může připravit dojem, že nic ze svých vytyčených cílů nebudou schopni zvládnout a zároveň na ně klást odlišné požadavky, než jaké si sami mladí lidé stanovili. Jelikož tato úvaha byla také součástí formulování hypotézy, dá se říci, že alespoň zčásti se potvrdila, i když byla skupina nejmladších respondentů zastoupena ve výzkumu v poměrně malém množství, a tedy musím znovu zdůraznit, že se může jednat o nepřesnosti, způsobené sníženou reprezentativností vzorku respondentů.

Tento problém se naplno projevil zvláště u vyhodnocení poslední hypotézy, která předpokládala souvislost mezi vnímáním životní pohody a dosaženým vzděláním. V tomto případě se ve výzkumu objevily pouze dvě silné skupiny, které tvořili respondenti se středoškolským vzděláním s maturitou a respondenti s vysokoškolským vzděláním. Další skupiny byly celkově zastoupeny skutečně mizivě, a proto se dá pouze v hrubějším obryse zkonstatovat, že se ze sesbíraných dat dá usoudit na pozitivní závislost mezi vnímáním životní pohody a dosaženým vzděláním a že se hypotéza potvrdila. V této souvislosti lze poukázat na možnou korelaci s ekonomickou situací respondentů, kdy lidé vysokoškolsky vzdělaní mají obecně vyšší příjmy a jejich ekonomické zabezpečení jim tedy může dodávat více pozitivní náhled na vlastní život.

5.6 Závěr a doporučení k výzkumu

Celkově z výzkumu vyplynulo několik zobecnitelných faktů, které z velké části potvrzují již proběhlé výzkumy (srov. Hamplová, 2006). První faktem je bezesporu pozitivní vliv manželství, které, jak se ukazuje, přináší pozitivnější náhled na život než život v nesezdaném páru, případně život osamocený. V této souvislosti lze také poukázat na zjevnou souvislost mezi životem v manželství a možným posunem ve vnímání životní pohody směrem k pozitivnějšímu stanovisku, jak bylo uvedeno v diskuzi.

Dalším faktem, který vyplynul z výzkumu, je nezávislost vnímání životní pohody na věku a na délce vztahu, s minoritní výjimkou nejmladší skupiny respondentů. Jakkoliv se tedy může zdát, že lidé v našem okolí jsou nejšťastnější právě v určité životní etapě, podle provedeného výzkumu se jejich spokojenost se životem v různém věku, potažmo při různé délce vztahu, příliš nemění.

Pro posouzení několika hypotéz bylo nutné vzít do úvahy také ekonomické faktory, které mohou hrát velkou roli u míry spokojenosti s kvalitou života. Jde především o hmotné za-

bezpečení u vysokoškolsky vzdělaných respondentů, kde byla prokázána souvislost mezi vnímáním životní pohody a dosaženým vzděláním. Také se však jedná o ekonomickou stránku případné odluky či rozvodu, kdy bylo konstatováno, že se může jednat o významný faktor při volbě řešení v případě nespokojenosti s kvalitou života.

Celkově výzkum vyznívá velice pozitivně a v některých případech se sešlo až překvapivé množství pozitivních odpovědí. Z toho lze usuzovat, že ačkoliv vzorek respondentů nebyl příliš reprezentativní, na určitou náladu ve společnosti, která je zjevně lepší, než by se na první pohled zdálo. Celková spokojenost s kvalitou života je tedy poměrně vysoká a můžeme doufat, že do budoucna se ještě zlepší.

Z výsledků, které výzkum přinesl, lze vyvodit několik doporučení pro co nejlepší vnímání kvality vlastního života. V prvé řadě jde o nutnost spoléhat se na vlastní zkušenosti, řídit se jimi a co nejvíce se snažit adaptovat na nové situace, zvláště v oblasti manželského soužití. Na druhou stranu nelze očekávat, že v souvislosti s délkou vztahu by mělo docházet k velkým posunům směrem k pozitivnějšímu přístupu k životu a že tedy délka vztahu by neměla být milníkem, ke kterému se bude jinak spíše nešťastný člověk upínat s tím, že časem se vše zlepší. Dalším doporučením pak může být snaha o co nejvyšší dosažené vzdělání vzhledem k prokázané souvislosti s životní spokojeností, což ovšem pravděpodobně značně souvisí i s ekonomickou situací respondentů.

Celkově by se dalo zkonstatovat, že ohledně věku a zkušeností je lepší počkat, zkušenosti sbírat a nesnažit se o velké úspěchy v nízkém věku. Na druhou stranu je třeba nebát se razantních kroků, které v dlouhodobé perspektivě vedou ke zlepšení kvality života.

ZÁVĚR

Téma životní pohody či kvality života se v dnešní době stává stále aktuálnějším. Jistě se ve většině případů nebudu mýlit, pokud uvedu, že každý z nás touží v jistém smyslu po spokojenosti a prožívání štěstí, a to ve všech oblastech svého života.

Předložená diplomová práce nahlíží na vztah prožívání životní pohody ve vztahu k rodinnému stavu. Teoretická část práce má celkem čtyři kapitoly. První kapitola je věnována historickému exkursu. Je zde zmíněn i pohled na životní pohodu v současném pojetí. Nedílnou součástí je i vymezení důležitých pojmů, které souvisejí s pojmem životní pohody. Druhá kapitola je věnována vlivu psychologických aspektů na prožívání životní pohody. Jsou zde zařazeny náhledy na daný pojem z hlediska pohlaví, věku či mezilidských vztahů. Součástí je i zmínka o vlivu osobnosti na koncept well-beeing. Třetí kapitola shrnuje vlivy vzdělání a výchovných stylů na vnímání a celkové prožívání osobní pohody. Ve čtvrté kapitole jsou uvedeny některé sociologické aspekty ovlivňující prožívání životní pohody, jako je rodina a manželství. Empirická část pak pomocí dotazníkového šetření zkoumá vliv pohlaví, věku, délky vztahu anebo vzdělání na prožívání životní pohody. Hlavním cílem práce bylo zkoumání, zda existuje rozdíl ve vnímání životní pohody mezi ženou a mužem. Měřítkem bylo jak subjektivní posouzení celkové kvality života respondentů či spokojenosti s celkovou kvalitou života, tak i spokojenosti s aktuálním rodinným stavem.

Závěrem, jak již výše uvádí diskuse, můžeme znovu konstatovat, že životní spokojenost má nesporně souvislost s rodinným stavem. Dle mého osobního názoru je život v manželství spojený s řadou nepopiratelných výhod, a to jak emocionálních, tak finančních a nesporně je zde i pozitivní vliv na naše fyzické i psychické zdraví. Kvalita života a celková spokojenost patří v dnešní době mezi důležité tematické okruhy sociologie, které si právem zaslouží svoji pozornost. Vezmeme-li v úvahu, že manželství je opravdu jednou z významných složek prožívání osobní pohody jedince, je dobré se zaměřit na podporu pozitivního vnímání manželského svazku již při samotné výchově.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALLEN, Joseph., LAND, Deborah. *Handbook of Attachment – Theory, Research and Clinical Applications*. New York: The Guilford Press, 1999. ISBN 1-57230-087-6.

BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika (vybrané problémy)*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě, 1994. ISBN 80P223P081.

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

BLATNÝ, Marek., DOSEDLOVÁ, Jaroslava., KEBZA, Vladimír., ŠOLCOVÁ, Iva. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD, 2005. ISBN 80-86633-35-7.

BLATNÝ, Marek., Osecká, Lída. Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*. 1998, roč. 42, č. 5, s. 385–394. ISSN 0009-062X.

BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. Objektivní a subjektivní faktory štěstí. In: *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity, řada psychologická P7*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2003, s. 55–62. ISBN 80-210-3130-1.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *O štěstí a smyslu života*. Jihlava: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7-106-139-5.

ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-15-3.

ČÁP, Jan., MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DIENER, Ed, FUJITA, Frank. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. J*ournal of Personality and Social Psychology*. 1995, roč. 68, č. 5, s. 926–935. ISSN 0022-3514.

DIENER, Ed, SUH, Eunkook, LUCAS, Richard, SMITH, Heidi. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999, roč. 125, č. 2, s. 276–02. ISSN 0033-2909.

DIENER, Ed. & Ryan, Kathleen. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*. 2009, roč. 39, č. 4, s. 391–406. ISSN 0081-2463.

DIENER, Ed. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984, roč. 95, č. 3, s. 542–575. ISSN: 0033-2909.

DIENER, Ed., Emmons, Robert. Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1985, roč. 11, č. 1, s. 89–97. ISSN 1088-8683.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava a kol. P*ředpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-010-4.

DŽUKA, Jozef. Indikátory (moderátory a determinanty) subjektívnej pohody. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 1996, roč. 31, č. 1, s. 3–11. ISSN 055-5574.

EMMONS, Robert. Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, roč. 62, č. 2, s. 292–300. ISSN 0022-3514.

ERIKSON, Erik. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-308-8.

FERRERO, Bruno. *Šťastní rodiče*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-937-2.

FROMM, Erich. *Mít, nebo být?* Praha: Aurora, 2001. ISBN 80-7299-036-5.

FUJITA, Frank., DIENER, Ed., SANDVIK, Ed. Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. Journal of Personality and Social Psychologies, 1991, roč. 61, č. 3, s. 427-434. ISSN 0022-3514.

GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.

HAMPLOVÁ, Dana. Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis*. 2006, roč. 42, č. 1, s. 35–55. ISSN 0038-0288.

HAMPLOVÁ, Dana. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004. ISBN 80-7330-063-X.

HATÁR, Ctibor., SZÍJJÁRTÓOVÁ, Katarína., HUPKOVÁ, Marianna. *Základy sociálnej pedagogiky pre pomáhajúce profesie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2007. ISBN 978-80-8094-174-1.

HEADEY, Bruce & WEARING, Alexander. Personality, Life Events and Subjective Well-being: Toward a Dynamic Equilibrium. Model [Electronic version]. *Journal of Personality and Social psychology*. 1989, roč. 57, č. 4, s. 731–739. eISSN: 1939-1315.

HNILICA, Karel. Vliv pracovního stresu a životních událostí na spokojenost se životem. *Československá psychologie*. 2004, roč. 48, č. 3, s. 193–202. ISSN 0009-062X.

HNILICA, Karel. Vlivy materialistické hodnotové orientace na spokojenost se životem. *Československá psychologie*. 2005b, roč. 49, č. 5, s. 385–398. ISSN 0009-062X.

HNILICA, Karel. Vlivy politické orientace, sociálního srovnávání a osobnosti na spokojenost se životem. *Československá psychologie*. 2005a, roč. 49, č. 2, s. 97–116. ISSN 0009-062X.

HNILICA, Karel. Vlivy socioekonomického statusu a přírodních katastrof na zdraví a spokojenost se životem. *Československá psychologie*. 2006, roč. 50, č. 1, s. 16–35. ISSN 0009-062X.

HORLEY, James., LAVERY, John. Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*. 1995, roč. 34, č. 2, s. 275–282. ISSN 0303 8300.

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

HŘEBÍČKOVÁ, Martina., BLATNÝ, Marek., JELÍNEK, Martin. Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*. 2010, roč. 54, č. 1, s. 32–42. ISSN 0009-062X.

HUSOVSKÁ, Daniela. *Rodinný cyklus a spokojnosť* [online]. 2012 [cit. 2014-01-26]. ISSN 1335-3608. Dostupné z: http://www.saske.sk/cas/zoznam-rocnikov/2012/1/5968/

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-269-0.

KALIBOVÁ, Květa. Rozvodovost. In: *Populační vývoj České republiky 2001–2006*. 1 vyd. Praha: Demoart, 2007. s. 31–37. ISBN 978-808-6561-77-6. Dostupné z: http://web.natur.cuni.cz/geografie/vzgr/monografie/populacni%20vyvoj/rozvodovost.pdf

KEBZA, Vladimír, ŠOLCOVÁ, Iva. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*. 2003, roč. 47, č. 4, s. 333–345. ISSN 0009-062X.

KEBZA, Vladimír., ŠOLCOVÁ, Iva. Osobní pohoda vysokoškolských studentů: česká část studie. *Československá psychologie*. 2009, roč. 53, č. 2, s. 129–139. ISSN 0009-062X.

KEYES, Corey. Social Well-Being. *Social Psychology* Quarterly. 1998, roč. 61, č. 2, s. 121–140. ISSN: 0190-2725.

KOHOUTEK, Rudolf. *Temperament a jeho diagnostika i výchova. Psychologie v teorii a praxi.* [online]. 2008. [cit. 2014-01-09]. Dostupné z: http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/osobnost-a-temperament

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN: 978-80-7367-726-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2362-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence*. Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1370-5.

KULA, Luděk. *Kvalita života mladistvých a mladých dospělých*. [online] 2006 [cit. 2014-02-02]. Rigorózní práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/5597/pedf_r/

MAREŠ, Jiří. Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*. 2001, roč. 65, č. 2, s. 97–117. ISSN 0009-062X.

MASTEKAASA, Arne. Marital Status, Distress, and Well-being: An International Comparison. *Journal of Comparative Family Studies*. 1994, roč. 25, č. 2, s. 183–206. ISSN 0047-2328.

McCRAE, Robert, Costa, Paul, Jr. *Personality in adulthood: a five-factor theory perspective*. (2n ed.). New York: The Guilford Press, 2003. ISBN 1593852606.

MYERS, David, DIENER, Ed. Who is happy? *Psychological Science*. 1995, roč. 6, č. 1, s. 10–19. ISSN 0956-7976.

PTACEK, John, SMITH, Ronald, ZANAS, John. Gender, appraisal and coping. *Journal of personality*, 1992, roč. 60, č. 4, s. 747–770. ISSN 0022 3506.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1973. ISBN 978-80-247-1174-4.

SELIGMAN, Martin. *Opravdové štestí*. Praha: IKAR, 2003. ISBN 80-249-0293-1.

SHIN, Doh., JOHNSON, Daniel. Avowed happiness as an overallassessment of the quality of life. *Social Indicators Research*. 1978, č. 5, s. 475–492. ISSN 0303-8300.

SHMOTKIN, Dov. Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicators Research*. 1990, roč. 23, č. 3, s. 201–230. ISSN 0303 8300.

SIRGY, Joseph. *The Psychology of Quality of Life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publisher, 2002. ISBN 1-4020-0800-7.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Posttraumatický rozvoj u rodičů onkologicky nemocných dětí v kontextu pozitivní psychologie* [online]. 2009 [cit. 2014-01-27]. Disertační práce. Masarykova univerzita v Brně, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Lubomír Vašina. Dostupné z: http://is.muni.cz/th /24238/ff_d/

SLEZÁČKOVÁ, Alena. Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí. *E-psychologie* [online] 2010, roč. 4, č. 3 [cit. 2014-01-10]. ISSN 1802-8853. Dostupné z: http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

STACK, Steven, ESHLEMAN, Ross. Marital Status and Happiness: A 17-Nations Study. *Journal of Marriage and the Family*. 1998, roč. 60, s. 527–537. ISSN 0022 2445.

STRACK, Fritz, ARGYLE, Michael, SCHWARZ, Norbert. S*ubjective Weil-Being: An Interdisciplinary Perspective*. Oxford u. a.: Pergamon Press, 1991. ISBN 0-08-037264-3.

ŠOLCOVÁ, Iva, KEBZA, Vladimír. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In: *Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni, Kongresový sál hotelu Aurora* [online]. Editor Helena Hnilicová. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004, 120 s. [cit. 2014-02-02]. ISBN 80-866-2520-6. Dostupné z: https://www.ipvz.cz/download.aspx?item=1105&

ŠOLCOVÁ, Iva. Stinné stránky pozitivní psychologie. *Československá psychologie*. 2005, roč. 49, č. 4, s. 363–366. ISSN 0009-062X.

TELLEGEN Auke a kol. Personality similary in twins reared apart and together. *Journal of personality and social psychology*. 1988, roč. 54, č. 6, s. 1031–1039. ISSN 0022 3514.

TURECKIOVÁ, Michaela. *Řízení a rozvoj lidí ve firmách*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. ISBN: 80-247-0405-6.

VAĎUROVÁ, Helena, MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

VALIŠOVÁ, Alena. *Asertivita v rodině a ve škole.* 2. vyd. Praha: H + H Jinočany, 1994, ISBN 80-85787-29-6.

WILSON, Warner. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. 1967, roč. 67, č. 4, s. 294–306. ISSN 0033-2909.

WOOD, Joanne. What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*.1996, roč. 22, č. 5, s. 520–537. ISSN 0146-1672.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Maslowova pyramida hierarchie potřeb 19

Obrázek 2 Pohlaví a životní pohoda 31

Obrázek 3 Věk a životní pohoda.....33

Obrázek 4 Životní pohoda v závislosti na manželství 35

Obrázek 5 Cyklus společenské kontroly výchovného procesu 41

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Psychická a sociální dimenze životní pohody. 24

Tabulka 2. Pohlaví. 50

Tabulka 3. Věk respondentů. 51

Tabulka 4. Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů. 53

Tabulka 5. Rodinný stav respondentů. 54

Tabulka 6. Délka trvání manželství/ partnerství. 56

Tabulka 7. Jak respondentům vyhovuje současný rodinný stav. 57

Tabulka 8. Nynější zdravotní stav respondentů. 59

Tabulka 9. Zdravotní stav členů rodiny. 60

Tabulka 10. Aktuální psychické zdraví. 61

Tabulka 11. Nazírání na budoucnost. 62

Tabulka 12. Vnímání smyslu života. 63

Tabulka 13. Zaměstnání. 64

Tabulka 14. Pocit naplnění v zaměstnání. 65

Tabulka 15 Nynější finanční situace respondentů 66

Tabulka 16. Bydlení. 67

Tabulka 17. Prostředí. 68

Tabulka 18. Trávení volného času. 69

Tabulka 19. Hodnocení osobních vztahů. 70

Tabulka 20. Intimní život. 71

Tabulka 21. Celková kvalita života respondentů. 72

Tabulka 22. Spokojenost se zdravotním stavem. 73

Tabulka 23. Spokojenost se zdravotním stavem členů rodiny. 74

Tabulka 24. Spokojenost s psychickým zdravím. 75

Tabulka 25. Spokojenost s vyhlídkami do budoucnosti. 76

Tabulka 26. Spokojenost v zaměstnání. 77

Tabulka 27. Spokojenost s celkovou finanční situací. 78

Tabulka 28. Spokojenost s prostředím, ve kterém respondenti žijí. 80

Tabulka 29. Spokojenost s bytovou situací. 81

Tabulka 30. Spokojenost s trávení volného času. 82

Tabulka 31. Spokojenost s osobními vztahy. 83

Tabulka 32. Spokojenost s kvalitou sexuálního života. 84

Tabulka 33. Spokojenost s rodinným vztahem. 85

Tabulka 34. Spokojenost s celkovou kvalitou života. 86

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Pohlaví respondentů. 51

Graf 2. Věk respondentů. 52

Graf 3. Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů. 53

Graf 4. Rodinný stav respondentů. 55

Graf 5. Délka trvání manželství/partnerství. 56

Graf 6. Jak respondentům vyhovuje současný rodinný stav. 58

Graf 7. Nynější zdravotní stav respondentů. 59

Graf 8. Zdravotní stav členů rodiny. 60

Graf 9. Aktuální psychické zdraví. 61

Graf 10. Nazírání na budoucnost. 62

Graf 11. Vnímání smyslu života. 63

Graf 12. Zaměstnání. 64

Graf 13. Pocit naplnění v zaměstnání. 65

Graf 14.Nynější finanční situace respondentů. 66

Graf 15. Bydlení. 67

Graf 16. Prostředí. 68

Graf 17. Trávení volného času. 69

Graf 18. Hodnocení osobních vztahů. 70

Graf 19. Intimní život. 71

Graf 20. Celková kvalita života respondentů. 72

Graf 21. Spokojenost s rodinným stavem. 73

Graf 22. Spokojenost se zdravotním stavem členů rodiny. 74

Graf 23. Spokojenost s psychickým zdravím. 75

Graf 24. Spokojenost s vyhlídkami do budoucnosti. 76

Graf 25. Spokojenost v zaměstnání. 77

Graf 26. Spokojenost s celkovou finanční situací. 79

Graf 27. Spokojenost s prostředím, ve kterém respondenti žijí. 80

Graf 28. Spokojenost s bytovou situací. 81

Graf 29. Spokojenost s trávením volného času. 82

Graf 30. Spokojenost s osobními vztahy. 83

Graf 31. Spokojenost s kvalitou sexuálního života. 84

Graf 32. Spokojenost s rodinným životem. 85

Graf 33. Spokojenost s celkovou kvalitou života. 86

Graf 34. Subjektivní posouzení kvality života podle pohlaví. 89

Graf 35. Celková spokojenost s kvalitou života podle pohlaví. 89

Graf 36. Spokojenost s rodinným životem podle pohlaví. 90

Graf 37. Subjektivní posouzení kvality života podle rodinného stavu. 91

Graf 38. Celková spokojenost s kvalitou života podle rodinného stavu. 91

Graf 39. Spokojenost s rodinným životem podle rodinného stavu. 92

Graf 40. Subjektivní posouzení kvality života podle délky vztahu. 93

Graf 41. Celková spokojenost s kvalitou života podle délky vztahu. 93

Graf 42. Spokojenost s rodinným životem podle délky vztahu. 94

Graf 43. Subjektivní posouzení kvality života podle věku 95

Graf 44. Celková spokojenost s kvalitou života podle věku. 96

Graf 45. Spokojenost s rodinným životem podle věku. 96

Graf 46. Subjektivní posouzení kvality života podle dosaženého vzdělání. 98

Graf 47. Celková spokojenost s kvalitou života podle dosaženého vzdělání. 98

Graf 48. Spokojenost s rodinným životem podle dosaženého vzdělání. 99

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I Dotazník

PŘÍLOHA I: DOTAZNÍK

DOTAZNÍK K PROBLEMATICE PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍ POHODY

Vážená paní, vážený pane,

Moje jméno je Michaela Lišková a jsem studentkou navazujícího magisterského studia v oboru sociální pedagogika uskutečňovaného na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, Fakultě humanitních studií, Institutu mezioborových studií v Brně. Ráda bych Vás touto cestou oslovila a dovolila si požádat o laskavé vyplnění dotazníku, který je důležitý pro můj výzkum a je nedílnou součástí mojí diplomové práce psané na téma „Prožívání životní pohody ve vztahu k rodinnému stavu“. Dotazníkové šetření je zcela anonymní a veškerá Vámi uvedená data budou sloužit pouze a jen pro účel vyhotovení diplomové práce.

Předem děkuji za věnovaný čas, který strávíte při vyplňování dotazníku.

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

Věk: ☐ 18–25 ☐ 26–35 ☐ 36–45 ☐ 46–55 ☐ 55 a více

Vzdělání:

☐ základní ☐ střední bez maturity ☐ střední s maturitou

☐ vyšší odborné ☐ vysokoškolské

Rodinný stav:

☐ svobodný/á ☐ ženatý/vdaná ☐ žiji v partnerském svazku

☐ žiji odděleně ☐ rozvedený/á ☐ vdovec/vdova

Jak dlouho již žijete v manželství/partnerství:

☐ 0–5 ☐ 6–10 ☐ 10–15 ☐ 16–20 ☐ 21–25 ☐ 26–30 ☐ 31 a více let

☐ nežiji v manželství/partnerství

Současný rodinný stav Vám: ☐ plně vyhovuje

☐ částečně vyhovuje, ale o změně neuvažujete

☐ nevyhovuje, ale změnu nechcete

☐ nevyhovuje a vážně zvažujete změnu

☐ nevyhovuje, ale změna není možná

Jaký je Váš nynější zdravotní stav: ☐ velmi dobrý

☐ dobrý

☐ ani dobrý ani špatný

☐ špatný

☐ velmi špatný

Jaký je zdravotní stav členů Vaší rodiny: ☐ velmi dobrý

☐ dobrý

☐ ani dobrý ani špatný

☐ špatný

☐ velmi špatný

Cítíte se psychicky dobře: ☐ velmi dobře

☐ dobře

☐ ani dobře ani špatně

☐ špatně

☐ velmi špatně

Vidíte svoji budoucnost pozitivně: ☐ zcela

☐ většinou ano

☐ středně

☐ spíše ne

☐ vůbec ne

Zdá se Vám, že Váš život má jasný smysl: ☐ zcela

☐ většinou ano

☐ středně

☐ spíše ne

☐ vůbec ne

Jste zaměstnán/á: ☐ ano ☐ ne ☐ pobírám důchod (jakýkoliv)
☐ jsem na rodičovské dolovené

Naplňuje Vás nynější zaměstnání *(pokud nemáte zaměstnání, prosím nevyplňujte)*:

☐ zcela

☐ většinou ano

☐ středně

☐ spíše ne

☐ vůbec ne

Jaká je Vaše nynější finanční situace:

☐ velmi dobrá

☐ dobrá

☐ ani dobrá ani špatná

☐ špatná

☐ velmi špatná

Bydlíte:

☐ ve vlastním bytě/domě

☐ s rodiči

☐ v družstevním, či státním bytě

☐ v nájmu/podnájmu, či jiném komerčním bydlení

Jaká je prostředí ve kterém žijete:

☐ velmi dobré

☐ dobré

☐ ani dobré ani špatné

☐ špatné

☐ velmi špatné

Volný čas nejraději trávíte:

☐ s přáteli

☐ s rodinnou/partnerkou/partnerem

☐ sám/sama

☐ zálibami/koníčky

☐ aktivně sportem

Jak byste hodnotil/a Vaše osobní vztahy:

☐ velmi dobré

☐ dobré

☐ ani dobré ani špatné

☐ špatné

☐ velmi špatné

Svůj intimní život považujete za:

☐ velmi dobrý

☐ dobrý

☐ ani dobrý ani špatný

☐ špatný

☐ velmi špatný

Jak byste ohodnotil/a celkovou kvalitu svého života:

☐ velmi dobrá

☐ dobrá

☐ ani dobrá ani špatná

☐ špatná

☐ velmi špatná

Nyní prosím vyjádřete míru spokojenosti s položkami uvedenými v prvním sloupci. Odpověď vyberte prosím, tak aby co nejvíce vystihovala Váš názor, příslušný sloupec pak označte „x“.

Jak jste spokojen/a s/se:	**Velmi spokojen**	**Spíše spokojen**	**Ani spokojen, ani nespokojen**	**Spíše nespokojen**	**Rozhodně nespokojen**
svým zdravotním stavem					
zdravotním stavem členů rodiny					
svým psychickým zdravím					
svými vyhlídkami do budoucnosti					
ve svém nynějším zaměstnání					
svou celkovou finanční situací					
prostředím ve kterém bydlíte					
svou celkovou bytovou situací					
svým trávením volného času					
svými osobními vztahy					
kvalitou svého sexuálního života					
svým nynějším rodinným stavem					
celkovou kvalitou svého života					