

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST V RŮZNÝCH OBDOBÍCH ŽIVOTA**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Jana Karlíková**  
*obor Výchova ke zdraví*

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

**Plzeň 2018**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2018

.....  
vlastnoruční podpis

Ráda bych věnovala poděkování PhDr. Václavu Holečkovi Ph.D. za podporu při psaní této bakalářské práce a za jeho cenné rady, které mi byly velkou oporou.

## OBSAH

ÚVOD.....	2
1 POZNATKY Z POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE .....	3
<b>1.1 OSOBNOST A VŮLE.....</b>	3
<b>1.2 POTŘEBY ČLOVĚKA A JEHO ZDRAVÍ.....</b>	5
<b>1.2 BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ PŘÍSTUP.....</b>	7
2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST .....	9
<b>2.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST .....</b>	11
<b>2.2 JAK BÝT ŠTASTNĚJŠÍ.....</b>	12
3 OBDOBÍ ŽIVOTA .....	15
<b>3.1 SPOJITOST MEZI VĚKEM A SPOKOJENOSTÍ – OKINAWSKÉ TAJEMSTVÍ .....</b>	17
4 PROJEKT VÝZKUMU.....	20
<b>4.1 TÉMA VÝZKUMU.....</b>	20
<b>4.2 CÍL VÝZKUMU.....</b>	20
<b>4.3 FORMULACE VÝZKUMNÉHO TVRZENÍ .....</b>	20
5 METODIKA ŠETŘENÍ .....	21
<b>5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU.....</b>	21
<b>5.2 PŘEHLED METOD POUŽITÝCH PŘI VÝZKUMU .....</b>	21
6 VÝSLEDKY A ZHODNOCENÍ VÝZKUMU .....	22
<b>6.1 DŮLEŽITOST ŽIVOTNÍCH HODNOT.....</b>	22
<b>6.2 SPOKOJENOST ŽIVOTNÍCH HODNOT.....</b>	25
<b>6.3 KORELACE MEZI DŮLEŽITOSTÍ A SPOKOJENOSTÍ.....</b>	27
<b>6.4 OVĚŘENÍ PRAVDIVOSTI TVRZENÍ .....</b>	35
ZÁVĚR .....	37
RESUMÉ.....	39
SEZNAM LITERATURY .....	40
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ .....	42
PŘÍLOHY.....	I

## Úvod

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem „ Spokojenost v různých obdobích života“. Toto téma je mi velice blízké a inspiraci pro psaní jsem našla během studií mého oboru.

Životní spokojenosti není jednoduché dosáhnout. Jedná se o teorie soustřeďující se na životní cíl člověka a hledání smyslu života, proces a aktivitu nebo také temperamentové charakteristiky osobnosti a životní události. Každý jsme jedinečnou bytostí, nelze říci přesnou definici spokojenosti hodnou pro každého. Máme jiné představy o tom, co je pro nás důležité a co by nás mohlo naplnit pocitem spokojenosti. Záleží na tolika faktorech, a proto si každý musí najít to své štěstí v životě. Naší spokojenost může ovlivňovat zdravotní stav, finanční a materiální zabezpečení, pohoda v rodině, vztahy s dětmi, úroveň bydlení, způsob jak trávíme volný čas, naše společenské vztahy, ale také naše osobnostní vlastnosti – sebehodnocení, sebedůvěra, psychická odolnost při zvládání těžkostí a překážek v našem životě.

Tato práce je zaměřena na zkoumání hodnot životní spokojenosti. Co je pro člověka důležité a co ho dělá šťastným v souvislosti s věkem. Soustředí se na faktory ovlivňující spokojenost v životě a zkoumá, zda se míra štěstí a pořadí těchto faktorů mění.

Cílem mé práce je zmapovat a porovnat životní spokojenost v různých obdobích života a také uvést, jakým komponentům jednotlivé věkové kategorie přiřkládají významnost.

Tato práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části, která je rozdělena do tří kapitol, jsem se zaměřila na koncept životní spokojenosti a faktory, které ji ovlivňují. Pojednává o základních poznacích pozitivní psychologie, nejdůležitějších faktorech a o spokojenosti v porovnání s věkem.

V praktické části, která je rozdělena taktéž do tří kapitol, se budu snažit potvrdit svou teorii a zjistit, zda má věk vliv na životní spokojenost a co na náš život nejvíce působí.

Jedná se o kvantitativně orientovaný výzkum a výzkumnou technikou je „Dotazník subjektivní kvality života“ rozdělený na dvě části – důležitost a spokojenost.

## 1 POZNATKY Z POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Lidský mozek je něčím, co nám umožňuje pochopit vztahy mezi následkem a příčinou, tzv. kauzální vztahy. Díky tomu můžeme předvídat, co by se stalo, kdybychom zvolili tu či jinou možnost. Pozitivní emoce přímo souvisejí s pozitivním stavem. V současné době postupně zjišťujeme, že pozitivní emoce zajišťují celkové lepší fungování člověka, mají vliv na aktivitu a jeho jednání. Barbara L. Fredericksonová (2002, s. 123) tvrdí: „Díky zážitkům a zkušenostem s pozitivními emocemi se lidé mění (přeměňují – transformují). Stávají se tvořivějšími (kreativnějšími), více toho vědí, jsou nezdolnější, rozvíjí se jejich sociální aktivita (socializace) a stávají se zdravějšími jedinci.“ Ray F. Baumeister (1991) stanovil čtyři základní druhy potřeb, se kterými se setkáváme v každodenním životě: potřeba pozitivních důvodů proč žít, potřeba smysluplných cílů v životě, potřeba kladného sebehodnocení a potřeba dobré výkonnosti při dosahování stanovených cílů. (Křivohlavý, 2010)

Flourishing (čili „rozkvět“, neboli „optimální prospívání“), podle M. Seligmana (2011) má pět prvků duševní pohody: pozitivní emocionalitu (Positive emotions), zaujetí činností (Engagement), pozitivní mezilidské vztahy (Relationships), smysluplnost existence (Meaningfulness) a úspěšný výkon (Accomplishment). Podle M. Seligmanovo akronymu PERMA. (Seligman, 2014)

Pozitivní psychologie rozhodně nesnižuje význam negativních situací, problémů a nelehkých životních zkušeností. Pokaždé je zapotřebí porozumět člověku a všeho co se týče jeho života v jeho celistvosti a rozmanitosti. V tomto případě kladné stránky získávají svůj význam právě díky těm negativním a nežádoucím faktorům. (Slezáčková, 2012)

### 1.1 OSOBNOST A VŮLE

#### Teorie osobnosti

Dříve než se začalo mluvit o člověku jako o osobě, mluví antická filosofie i náboženství o „duši“ a „duchu“. Obojí souvisí s dýcháním a dá se říct, že původně znamenalo to, čím se živý člověk liší od mrtvého, prozatím ještě bez důrazu na jedinečnost a individualitu člověka. Představa duše se už ve starověku stále víc osamostatňovala, až se stala na „těle“ téměř nezávislou, například v Platónových mýtech. První filosofický popis osoby z raného středověku podtrhuje její rozumovost a individualitu: osoba je „jednotlivá podstata

rozumem obdařené přirozenosti“. (Viz *Naturae rationalis individua substantia*, Boëthius (480-524) z knihy 9) Tak se v celé scholastice s osobou vycházelo až do novověku. (Sokol, 2016)

Nový popis osoby přichází od Johna Locka: „Osoba je myslící a rozumějící bytost, jež má rozum a reflexi a může sebe samu jako takovou pokládat za tutéž myslící věc v různých dobách a na různých místech“. (Viz Locke, *Essay*, II,9,29 z knihy 9) Nebo také další, prozaičtější a empirické výměry současných psychologů: osoba (personality) je „trvalá množina tendencí a charakteristik, jež určují ty společné i odlišné rysy psychologického chování lidí, jež lze těžko odvodit od okamžitých tlaků“, (viz Maddi, *Personality Theories*, str. 8 z knihy 9) nebo „dynamická organizace těch psycho-fyzických systémů v individu, jež určují jeho charakteristické chování a myšlení“ (Allport, *Pattern and Growth*, str. 28). (Sokol, 2016)

Podle Victora J. Drapela je osobnost charakterizována jako zdroj identity, chování a jedinečnosti každého člověka. Výraz chování obsahuje rozhodování, průběh myšlení, tělesné činnosti, emoce, sociální interakci atd. Podobně zdůraznil Allport (1937), že „osobnost je něco a dělá něco“. Cattell (1950) naopak pokládal osobnost za stránku jedince, která umožňuje předvídat chování a Sullivan (1953) pokládal osobnost za určitý vzorec „opakovaně se vyskytujících interpersonálních situací“. (Drapela, 2011)

Americký filosof Daniel Dennett se pokusil definovat osobu následujícími předpoklady. Hovoří o osobě jako o rozumné bytosti, které se přisuzují „intencionální predikáty“ (vyjádření chtění, vůle), jež závisí na postoji, který k ní zaujmeme a je schopna tento postoj nějakým způsobem opětovat, je schopna slovní komunikace a má vědomí; první tři fakta přitom těsně souvisejí. (Sokol, 2016)

### **Vůle člověka – rady a nápady**

*„Příležitost, která nalezne tě nepřipravena, činí tě jen směšným.*

*Nečekej na svoji příležitost. Vytvoř si ji.*

*Lidem nechybí síla, chybí jim vůle.“*

Viktor Hugo

„Tomu, kdo chce, není nic nemožného,“ praví Mirabeau; „je něčeho třeba? Pak to učiňme ihned. Tak zní zákon úspěchu.“ Stěžovat si po nedostatku příležitosti, je jen omluvou slabých lidí. Každý má v životě tolik příležitostí, kolik jich sám využije. Lekce ve škole je příležitostí. Každá zkouška je něčeho šancí. Každý obchod je příležitostí. Každý zákazník je příležitostí. Příležitostí k tomu být zdvořilým a čestným člověkem a příležitostí získání si nových přátel. Pokud chce být člověk úspěšný, musí si sám pomoci. Každý má touhu být něčím víc, ale touha sama o sobě nestačí. Člověk může dostat, co si přeje, ale musí zaplatit svou cenu. Jak by se jinak také dostavilo uspokojení ze šťastného výsledku. (Marden, 1936)

Lidé, kteří myslí stále na něco jiného, než na vlastní, osobní štěstí, dokážou býti šťastni. Pevná volba a vážná práce zajišťují úspěch. Pokud člověk nemá záliby nebo si není jistý, jakým směrem se vydat, je nejlepší volit podle toho, čím se zdá být nejnadanějším a nejzpůsobilejším. Je důležité rozumět svým vlastním schopnostem a myslet na své povolání, jako na něco víc, než jen pouhý prostředek k obživě. Nekladme si vysoké cíle, volme si ty cíle, které jsme schopni dosáhnout. Je třeba vidět zisk naší kultury v tom, že umíme vydatněji využít času, než ho uměli využít jiní před sto lety. Ten kdo dodržuje správně čas a je dochvilný, bude také držet dané slovo. Proto mějte za to, že dochvilnost je matka důvěry. (Marden, 1936)

*„Sebedůvěra a respekt k sobě samému dávají nám vědomí síly, jež ničím jiným nemůže být doté míry vyvoláno. Lidé slabí, odvislí, po podpoře stále se ohlížející, nerozhodní, kolísaví – ti všichni nezažijí nikdy ušlechtilé pýchy, která toho prochvívá, jenž věří v sebe.“*

Shakespeare

## 1.2 POTŘEBY ČLOVĚKA A JEHO ZDRAVÍ

Podle Maslowa má zdravý člověk přirozený pud ke své realizaci, k uplatnění. Aby ale naplno pociťoval potřebu vyšších úrovní seberealizace, musí prvně uspokojit základní psychologické a fyziologické potřeby. Mezi fyziologické potřeby patří kyslík, voda, potrava, aktivita, odpočinek, zbavení se bolesti, bezpečí, apod. Pod psychologické potřeby spadá potřeba lásky, uznání, přináležitosti, ocenění. (Soudková, 2004)

Často hledáme, co by přispělo ke smysluplnosti a hlubšímu významu našeho života. Stává se, že máme téměř všechno, co chceme, ale i přesto nedokážeme být šťastni. Stává se to,



že nám nestačí pouze vlastnit hmotné věci, ale toužíme po tom být něco víc, v něčem se doopravdy realizovat. (Soudková, 2004)

Každý člověk je něčím jedinečný. Životní zkušenosti, potřeby a prostředky jsou u každého jiné. Proto Sókratovo pravidlo - musíte vědět, kým jste, co máte rádi a co se vám nelíbí - potřebujeme všichni, abychom mohli říct, kdo jsme a charakterizovat své principy. (Fox, 2015)

Zdravý člověk je schopný odolávat negativním životním podmínkám a svým způsobem pozitivně reagovat na problémy, nějak je zvládat. Pokud člověk vlastní tuto sílu, je schopen realizovat svůj potenciál. Zdraví můžeme vnímat více způsoby, například jako zdroj fyzické a psychické síly, jako metafyzickou sílu, která člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, jako schopnost adaptace, jako schopnost dobrého fungování - T. Parsons (1981) „Zdraví je stav optimálního fungování člověka (individua) vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolům, k nimž byl socializován.“, dále zdraví jako zboží, něco, co se dá jako zboží na trhu koupit, dodat nebo ztratit a naposled jako ideál, který nejlépe vystihuje definice WHO (1946) „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“ Dobré zdraví je výsledkem několika vlivů, např. biologických, psychologických, ekonomických, sociálních, a další). (Křivohlavý, 2009)

Pokud tvrdíme, že někdo dodržuje špatný životní styl, můžeme tím mít na mysli, že se cítí osamělý, fyzicky slabý, nemocný, atd. Proto se kvalita života nedá charakterizovat jako něco, co je všeobecně závazné. Je to pojem „formální, hypotetický konstrukt, latentní (skrytá) proměnná, kterou je možné naplnit pouze individuálním obsahem“ (Džuka, 2004, s. 46). (Gurková, 2011)

Na kvalitu života můžeme pohlížet z různých úhlů. Podle Světové zdravotnické organizace je kvalita života brána tak, „jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám“ (WHOQOL Group, 1995). Můžeme na kvalitu života nahlížet jak z hlediska objektivního, tak subjektivního. Objektivní dimenze kvality života tvoří životní podmínky daného jedince (zdravotní stav, socioekonomický statut apod.), subjektivní stránku tvoří jeho životní spokojenost a osobní pohoda. (Slezáčková, 2012)

## 1.2 BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ PŘÍSTUP

Člověk, jehož základní potřeby (potřeba tepla, potravy, obydlí) jsou aspoň do rozumné míry uspokojeny, je motivován tzv. potřebami bytí. Seberealizace tedy nese uspokojení našich základních potřeb. (Soudková, 2004)

Souvislosti mezi tím, co se děje v duši člověka a v jeho těle, jsou starého data. Experiment, který svým způsobem „odstartoval“ dnes již téměř nepřehlednou sérii pokusů, zvaných „psychoneuroimunologie“, pod vedením Roberta Adera a Nicholase Cohena, byl zveřejněn v roce 1975. Týkal se jevu, který spadal jak do oblasti psychologie, tak do oblasti imunologie. Imunitní systém se skládá z orgánů, tkání a procesů, které ochraňují naše tělo před invazí cizích prvků – např. virů, bakterií, plísni a virů. Druhou funkcí tohoto systému je starat se o pořádek v organismu. Imunitní systém odstraňuje napadené a zničené buňky z těla a má dohled nad mutujícími buňkami. V praxi to znamená, že když se cizí těleso dostane do lidského těla, orgány imunitního systému se ho snaží dostat z organismu pryč nebo přímo zničit. Podaří-li se však jakémukoliv cizímu tělesu napadnout lidský organismus, setkává se zde s dvěma systémy nespecifické, tj. obecné obrany organismu. Jedním systémem je inflamace (formy zánětů) a druhou obranou je tzv. fagocytóza. (Křivohlavý, 2009)

Buňky imunitního systému, tzv. fagocytózy, jsou dvojího typu. Jde o granulocyty, které obsahují zejména zvláštní chemikálie, kterými napadají nepřítel. Druhým typem těchto buněk jsou makrofágy, které mají několik funkcí. Jejich úkolem je šířit informaci o napadení organismu cizím tělesem a připravit organismus na obranu. U inflamace je úkolem zánětů znovuoobnovení základní činnosti organismu v oblasti, která byla napadena cizím organismem (virem, bakterií), když se ho nepodařilo zlikvidovat na samém začátku. Jako příklad můžeme uvést poškození organismu při traumatické události jako je třeba úraz. (Křivohlavý, 2009)

Specifický imunitní systém bojuje s konkrétními vetřelci. K tomu dopomáhají dva druhy lymfocytů B-buňky a T-buňky. Dostane-li se cizí předmět (mikroorganismus specifického druhu) poprvé do organismu, tyto buňky ho napadnou. Dochází k oběma imunitním reakcím – specifické i nespecifické. Makrofágy je zlikvidují a pohltní. (Křivohlavý, 2009)

Co se týče psychických jevů, psychicky zdravě se vyvíjející člověk na úrovni našeho společenského vývoje má ve svém životě potřebu morálních a spirituálních hodnot (jako

např. dobro, spravedlnost, čest, řád). Také hrají roli kognitivní potřeby (např. uspokojování, získávání vědomostí, zvědavosti) a estetické potřeby (krása v přírodě a umění). (Soudková, 2004)

Je třeba dívat se na člověka jako na osobu, která má určité zdroje, hodnoty, možnosti, a osobní zaměření, a také na prostředí, které na člověka vyvíjí určité požadavky a působí na něho řadou vlivů. (Křivohlavý, 2009)

Nejúčinněji dokážeme člověka motivovat pozitivním posílením. Jestliže chceme, aby lidé své chování opakovali, vyslovme jim pozitivní pochvalu. Kritizování chyb a negativní posilování není tak efektivní. Chceme-li odstranit určité chování, prostě ho ignorujme. (Fox, 2015)

Ve svých počátcích se psychologie soustředila na jednotlivce a na jeho duševní život (myšlení, vnímání, chtění, cítění, apod.) Velmi brzo (W. Wundt, konec 19. století) se však v psychologii začalo uplatňovat poznání, že člověk žije ve společenství s druhými lidmi, že je společenským tvorem a tudíž není sám. Poté se došlo k závěru, který cituje jeden z psychologických slovníků (English a English, 1969, s. 506): „Je jen velice málo psychických jevů, které nejsou sociální povahy.“ (Křivohlavý, 2009)

Co se týče dobrého vztahu, měli by ho oba zúčastnění po většinu času vnímat jako zejména rovnocenný. Aby byli spokojeni, musí oba stejně brát i dávat. Vztah je interním procesem mezi dvěma lidmi. Naprostá rovnocennost je vzácná a není zcela nutná. Mělo by se z osmdesáti procent ze vztahu získávat zhruba to, co do něj člověk vkládá. Rovnocennosti se přiblížíte například tak, že podle potřeby do vztahu začnete vkládat více nebo méně a nastolit tím rovnováhu. Je výhodné snažit se a udržovat rovnocenný vztah. (Fox, 2015)

V případě konfliktu mezi partnery se každý musí naučit obětovat sám sebe, aby tak zachoval vztah. Nejde o souboj „moje“ potřeby versus „tvoje“ potřeby, ale o to, co je vhodné pro oba. Když tuto skutečnost správně pochopíme, stává se ze dvou vyšší celek. (Johnson, 2000)

Z výsledků výzkumů vyplývá, že v časovém rozmezí bývá manželská spokojenost nejvyšší na samém začátku vztahu a s narozením prvního dítěte klesá, a nejnižší úroveň dosahuje v období puberty dítěte. Až když děti odejdou z domu, se navrácí manželská spokojenost na vyšší úroveň. V tomto případě známý syndrom „prázdného hnízda“ není nikoli hrozbou, ale možným příslibem zralého manželství. (Slezáčková, 2012)

## 2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Životní spokojenost neznamena, jak moc jsme ponořeni do vztahu s lidmi, které máme rádi, jak zaujatí jsme naší prací nebo kolik smysluplnosti prožíváme. Spokojenost v životě vyjadřuje nálada daného člověka, jeho veselost, a proto můžeme říci, že neexistuje konkrétní místo v jakékoliv teorii, která má cíl být něčím víc než vědou o pozitivní náladě. (Seligman, 2014)

Každý člověk by měl mít důvod pro něco žít. Kdo nic hodnotného, pro co by žil, nemá, ten přestává žít nebo pouze jen živoří, nejedná se však o plný život. Našemu životu dává smysl to, o co nám v životě jde. První základní věcí kvalitního života je smysluplný život. Také zároveň platí, že dobře žít znamená žít pro něco opravdu hodnotného. (Křivohlavý, 2009)

„Člověk by se neměl ptát, co očekává od života, ale spíše by měl pochopit, co život očekává od něho.“

MUDr. PhDr. Viktor E. Frankl

Thoreau a Gándhí jsou zastánci jedné z cest ke spokojenosti: zjednodušit životní styl. Už jenom tím, že člověk sníží počet situací, v nichž se musí denně rozhodovat, výrazně klesnou nároky na „já“ a odstraní některé zdroje úzkostí, které vyplývají z moderního stylu života. (Johnson, 2000)

Dalším faktorem ovlivňující naši spokojenost je projekce. Projekce spočívá v přiřazování aspektů našeho vnitřního života něčemu nebo někomu jinému. Člověk nad nimi ztrácí kontrolu a není za ně zodpovědný. Promítnutím jisté části sebe do jiného člověka nebo věci, jim dáváte moc učinit vás šťastnými nebo naopak nešťastnými. A pak pozitivně nebo negativně reagujete na určitého člověka či situaci, zatímco ve skutečnosti jednáte podle nevědomé vnitřní části sebe. Promítáte svou schopnost stát se spokojeným na jiné okolnosti a jiné místo. Ale nepotřebujete nikam cestovat, ale pouze se zbavit svých projekcí a stáhnout je zpátky k sobě. Tak jako například kdykoli nás někdo vytočí tak, že málem „vylítáme z kůže“, zjistíme, že příčina našeho podráždění nespočívá jen na té druhé osobě. Když své projekce stáhneme zpátky, může nám to pomoci rozlišit mezi vnitřní a vnější skutečností, a tak vyloučit velkou část nespokojenosti ze života. Běžnou bývá projekce negativní vlastnosti, jako např. závisť, nenasytosti, lenosti, žárlivosti, zbabělosti, intrikářství nebo strachu. Raději bychom tyto vlastnosti viděli na někom jiném

než u sebe. Také jsme schopni promítat pozitivní vlastnosti. Těm se ale bráníme ještě urputněji. (Johnson, 2000)

V současné době podryvá spokojenost další psychologický proces a tím je inflace. Inflace je pokřivený pohled na to, kdo jsem. Spousta lidí má tendenci „nafukovat se jako balon“. Ten kdo je nafoukaný, si o sobě myslí, že je něco víc, a také podle toho jedná. Takoví lidé jsou plni přehnaného očekávání, až arogance. Moderní život nás tlačí k nafoukanosti. Všechno, co překáží uskutečnění našich přání, na nichž svéhlavě trváme, pocítujeme jako zklamání. Společnost nám říká, „čím víc, tím líp“. Je poháněna spotřebou a oslavuje „přespřílišnost“. Po každé inflaci však následuje deflace. U deflace se jedná o stav, kdy člověk myslí a jedná, jako by byl něco méně, než skutečně je. Má pocit „nedostatečnosti“. U inflace a deflace se jedná o divokou jízdu, kde se střídá „přespřílišnost“ a „nedostatečnost“. Obojí podkopává schopnost člověka dosáhnout spokojenosti. Tu lze nalézt jen uprostřed, kdy nejste ani nahoře ani dole. Je třeba být tím, čím jsme, nic víc a nic míň. (Johnson, 2000)

Spokojenosti lze také dosáhnout tím, že dostaneme, co chceme, ale i že chceme, co dostaneme. Měli bychom se naučit, kdy si prosadit svou vůli, kdy se vzdát a bezpodmínečně akceptovat to, „co je“. Vyžaduje to energii. Většina z nás rozmařile plýtvá energií stejně jako penězi a nakonec téměř neustále žijeme na samém pokraji vyčerpání. Všichni potřebujeme sabat. Slovo sabat je židovského původu a označuje sedmý den, konec pravidelného cyklu a přestávku, než začne cyklus nový. Pokud vynecháme sedmý den, z života se stane nejasná šmouha a zavládne monotónní šed'. Je jedno, který den si vybereme, je ale důležité zařadit sedmý den do každého týdne, abychom znovu nabrali energii a osvěžili duši. (Christiani, 2004)

Zaostřete veškerou svou pozornost na každou myšlenku, každou činnost, každý cit a hnutí mysli. Zaslíbení přítomnosti znamená záměrně se soustředit na to, co máme momentálně před sebou. Věnujte pozornost zvláštnostem toho, co se odehrává tady a teď, i když půjde jen o mytí nádobí apod. Zapomeňte na děláním několika věcí najednou a soustředte se jen na jednu. Zastavte se během dne, uvědomte si plnost daného okamžiku, a potom tuto plnost přeneste zpět na každou vaši činnost. (Johnson, 2000)

## 2.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

„Lze mít za to, že zatímco spokojenost lépe odráží objektivní životní podmínky, do odpovědi po osobním štěstí více intervenují emoce. Mezinárodní porovnání ukázalo, že odpovědi na otázku po štěstí poskytují příznivější obraz situace než dotazy na spokojenost, přičemž čím nižší je materiální úroveň země, tím je rozdíl mezi zjištěnými hladinami obou indikátorů větší (Eurofound 2009, str. 27)“. (Večerník, 2016)

Piet Ouweneel a Ruut Veenhoven (1991) použitím testu konzistence různých otázek v historickém a mezinárodním srovnání však vliv uvedeného zkreslení odmítli a jsou zastánci toho, že pociťované štěstí úzce souvisí s podmínkami životními a že rozdíly se dají vysvětlit především ekonomickou prosperitou, politickou svobodou, sociální jistotou a rovností. Naproti tomu Daniel Kahneman a Alan B. Krueger (2006, str. 22) přišli na to, že je problém jazykových a kulturních odlišností v chápání otázky po štěstí, a navrhují obrátit způsob dotazování. Jimi konstruovaný U-index („unpleasant“ či „undesirable“) je založen na sdělení podílu situací, v nichž hráli roli negativní emoce. Autoři si jsou jisti, že „politikové spíše přijmou myšlenku minimalizace strádání než maximalizace mlhavého konceptu štěstí“. Na rozdíl od předešlých autorů je podle nich důvodem takového řešení přesvědčení, že subjektivní hodnocení je zapříčiněno mnohem více osobnostními rysy než životními okolnostmi. (Večerník, 2016)

Nepřímým dosáhnutím cíle, můžeme se ptát nikoli na pociťovanou spokojenost, nýbrž na její různé projevy ovlivňující „dobré fungování“ člověka. Nebo naopak se lze ptát na ztráty životního elánu, na projevy stresu, na různé zdravotní či duševní problémy, které zabraňují člověku v hodnotných aktivitách a kvalitním životu. (Večerník, 2016)

Spolehlivějším, ne však snadnějším postupem je rozložit spokojenost se životem do hodnocení různých oblastí. Dalo by se říct, že poskládáme souhrnný ukazatel z několika dílčích. K nejvýznamnějším z těchto „dílčích spokojeností“ patří právě spokojenost se zaměstnáním či prací. Předpokládá se, že tak jako lidé spokojení se životem jsou lépe začleněni do společnosti a podporují její hodnoty, pracovníci spokojení se zaměstnáním vykonávají práci efektivněji a lépe, odpovědněji přistupují ke své práci a tvoří stabilnější jádro pracovních kolektivů. (Křivohlavý, 2010)

### **Jak pomáhá meditace**

Meditace může mít několik významů, obecně ale označuje proces soustředění mysli na jednu konkrétní věc, a to za účelem napomáhání fyzickému, emočnímu, mentálnímu a spirituálnímu vývoji. Meditaci lze chápat také jako hluboké rozvažování nebo vážné studium nějakého konkrétního předmětu. Jedná se tedy o proces uvědomování a soustředění pozornosti a cílem každé meditace je integrace mysli, těla a ducha. Zlepšuje výkon, podporuje tvořivost. Vážný trénink v některém vhodném typu meditace a soustavné setrvávání na jeho cestě může vést k lepší seberealizaci, které by bylo obtížné dosáhnout jiným způsobem. (Soudková, 2004)

## **2.2 JAK BÝT ŠTASTNĚJŠÍ**

Neustále se rozhodujeme a podle svých rozhodnutí jednáme. Ať už je naše volba jakákoli, měli bychom se zaměřit na to dobré a špatného si nevšímat. Možná si stále přejeme něco jiného, chceme něco víc. Možná odmítáme být spokojeni s tím, co momentálně máme, což je samozřejmě jediné, co skutečně máme. (Fox, 2015)

„Nic není dobré ani špatné, jen naše myšlení dělá věci dobrými či špatnými.“

Shakespeare

Je složité nepřístupovat ke všemu jako k osobní záležitosti. Však jen málo věcí je opravdu důležitých. Buddhisté tomu říkají „osvobodit se z připoutanosti“. Nesoustředte se na cíl, ale na cestu. (Fox, 2015)

První životní zážitky má většina z nás spojené s rodiči. Dojem, který v nás zanechají, zůstává nesmazatelný. Ten dojem nemůžeme sice vymazat, ale můžeme ho přerůst. Je důležité dívat se na ně jako na lidi a tak je i brát. Pochopit a odpustit druhému člověku je snazší, když se vžijete do jeho role. Spousta lidí si vytvoří úplně nový vztah k rodičům až tehdy, když si založí vlastní rodinu a narodí se jim děti. Člověk si uvědomí, že každý vnáší do řešení obtížného úkolu své schopnosti i svá omezení a že překročit zděděný vzor může být velmi těžké. Všechny světové duchovní směry pokládají odpuštění za důležitý krok k dosažení spokojenosti. (Johnson, 2000)

„Odpuštění neznamená zbavit provinilce odpovědnosti za to, co udělal. Opuštění je způsob, jak zabránit tomu, aby nám minulost diktovala, jak má vypadat budoucnost.“

Houston Smith (antropolog)

„ Ke skutečnému štěstí potřebujeme něco, pro co se můžeme nadchnout“.

Charles Kinsley

### **Další důležité faktory štěstí:**

- Spojit si novou výzvu s pozitivem a staré návyky nechat negativismu.
- Jakmile si budete jisti tím, co si skutečně přejete z celého srdce, pak na cestě za splněním tohoto přání jistě neztroskotáte.
- Smějte se už na začátku dne. Neurobiologové zjistili, že stejně jako přirozený smích, i umělé šklebení aktivuje obličejové svalstvo, a mozek tedy díky příslušným zpětným vazbám uvolňuje zrovna tolik endorfinů a jiných náladových hormonů.
- Buďte zodpovědní a věci si předem plánujte.
- Naučte se rozhodovat – odstříhněte všechny ostatní alternativy.
- Myslete pozitivněji - zaměřte se na sebe a na to, jak se cítit dobře.
- Myslete na svůj postoj. Správné držení těla a svižný pohyb napomáhá k lepší náladě.
- Velký vliv na nás mají naše zvyky, proto se snažte, aby vás vaše zvyky utvářely a rozvíjely.
- Buďte vděční.

„I ta nejdelší cesta začíná prvním krokem.“

– anglické přísloví

- Komu není rady, tomu není pomoci – nebojte se a nechte si poradit.
- Naučte se říkat „ne“.
- Soustředte se na to, aby vaše slova odpovídala vašim skutkům.
- Myslete na své meze, je to ten nejjistější způsob, že vám zůstanou zachovány!
- Vytvářejte si věci nebo situace, na které se budete každý den těšit.
- Zamyslete se nad tím, jak trávíte svůj den a vyřadte z něho činnosti, které jsou pouhými požírači času.



- Zvolte si priority. Naučte se řídit svoji hlavu. Protože jak říká americký guru managementu Peter Drucker: „Kdo nedokáže řídit sám sebe, nedokáže řídit nic!“
- Nebojte se chyb, s každou chybou se stáváme zkušenějšími.
- Dbejte o své vztahy s druhými lidmi.
- Pokud chcete mít v životě štěstí, soustřeďte se na přípravu a využijte příležitosti.
- Dělejte to, co ovládáte nejlépe a co vás naplňuje největším zadostiučiněním.

(Christiani, 2004)

„Nikdo neztratí respekt před sebou samým, pracuje-li na nějaké důležité úloze,  
a přitom koná dobro.

George Bernard Shaw

„ Úspěch je spravedlivý šéf. Nikoho neupřednostňuje, nikomu nekřivdí, nýbrž dává šanci  
každému, kdo je připraven zaplatit za ni svoji cenu.“

anglické přísloví

### 3 OBDOBÍ ŽIVOTA

Od docela malého dítěte, až po prošedivělého starce se člověk, pokud jen může, věnuje poznávání. Vyrůstající z dětské hravosti a zvědavosti, lidské poznávání zpravidla skutečně nesleduje žádný bezprostřední cíl. Jeho cílem je samo poznání a radost z něho. (Sokol, 2016)

Je třeba si uvědomit, že hutnost myšlenek přinejmenším záleží na dvou faktorech: schopnosti porozumět čtenému slovu a slovní zásobě. Rodiče se ptají, jestli mají svým dětem kupovat drahé hračky, hrát Mozarta, učit je na počítači, zakazovat televizi. Odpověď je jednoznačná: Čtěte svým dětem! (Soudková, 2004)

Mladý člověk, který zvládl první úkol a vybudoval si svůj známý svět, stojí před dalším, neméně obtížným, jak s ním naloží dál. I tento úkol může za příznivých okolností zvládnout tím, že prostě převezme názory, zvyky a postoje svého okolí. Tak lidé žili vždycky a mnozí to dělají pořád. Staří filozofové se snažili najít platné odpovědi na otázky, čím vlastně člověk je, jaká je jeho povaha či podstata, jaké má poslání a jaký má úkol. Lidé, společnosti a kultury jsou příliš rozmanité a výchozí představy o cíli a smyslu lidského života se až příliš rychle mění. V řadě vyprávění se můžeme setkat s přirovnáním běhu našeho života k průběhu dne nebo roku: dětství jako ráno, poledne jako dospělost a večer stáří nebo jaro, léto, podzim a zima života. (Sokol, 2016)

V dětství spíše převládá hravá zvědavost, u které je třeba, aby jí nezbytné bezpečí a ochranu zajistili jiní. Dospělost naopak charakterizuje snaha postavit se na vlastní nohy, prosadit a uplatnit se, omezit závislost na druhých, aby člověk mohl založit novou rodinu, jež by se stala zdrojem jistoty a bezpečí zase pro jeho děti. A konečně zralý lidský věk charakterizuje průlom či pochopení sama sebe: to, že se člověku otevrou oči pro hlubší porozumění sobě samému. Pro pochopení, že k jakési celistvosti či úplnosti života se nedospívá hromaděním možností a prostředků, ale ani výsledků nebo úspěchů, nýbrž že se člověk učí vidět sebe sama s kritickým odstupem, podívat se pravdě do očí a nenechat se strhnout módními proudy okolí. Poté přijde stáří. S nabytými zkušenostmi a zvládnutými dovednostmi se snižuje ochota i schopnost na svém myšlení a jednání cokoli měnit. Starý člověk špatně snáší změny a stále méně chápe, že by se věci daly, nebo měly dělat jinak. I stáří má ale svou funkci, svůj dobrý smysl a své vlastní a jiné možnosti. (Sokol, 2016)

Názory na věk a stárnutí se v různých dobách liší. Věkový průměr se v tomto století prodloužil o více než třicet roků, což znamená přibližně na dvojnásobek. Jde o to, zda se s prodloužením zároveň lidský život i zpříjemnil. Světové zdravotnické organizace (WHO) říká, že nejde o to, obohatit život o léta, ale léta o život. V sociálně politické perspektivě je třeba přikládat důležitost nastupující generaci. Ale to, jak se mladým u nás dnes usnadňuje společenské uplatnění a nástup do života, nemělo by se dít na úkor starších generací. (Pondělíček, 1987)

Stáří lze vidět ve trojím směru. Za prvé, staří lidé vystupují jako zkušení experti, znalci a zároveň jako ti, kteří mají větší odstup, jelikož už nejsou pod tlakem své vlastní rodiny a také již méně vlastních starostí. Současná zkušenost zemí demokratických svědčí o tom, že na rozhodujících místech v kultuře a politice převládají spíše starší, ne-li přímo starci. Je to proto, že mají tolik zkušeností nebo spíše proto, že si za svůj život získali takový vliv a známosti? Co se týče druhé specifické funkce stáří, viděli jsme, že staří lidé se vždycky rádi věnovali dětem. Je to jejich tradiční „společenská funkce“. Předávali dovednosti, zkušenosti, vyprávění – všechno, co tvoří kulturní tradici. Třetí specifická role stáří se týká smrti. O té neradi hovoříme. Možná proto, že se jí bojíme. Je to celkem přirozené. A právě tuhle zanedbanou, ale velmi důležitou etapu života má připomínat stáří, „slavné vyvrcholení lidského života, jakási sladká předehra života nesmrtelného a konečně blažený vstup do něho“ (Komenský, Vševýchova, cit. u Palouš, Čas výchovy, str. 77). (Pondělíček, 1987)

„Člověk umírá také díky zvyku, to znamená, když se zcela zabydlel v životě, když se duchovně a fyzicky otupil..., neboť člověk je činný jen tehdy, pokud něčeho nedosáhla, chce se produkovat a uplatňovat ve vztahu k tomuto nedosaženému.

Když je toto dosaženo, mizí činnost a životnost, a nezájem, který pak nastává, je duchovní a fyzickou smrtí.“

G. W. F. Hegel

## **Aktivní mysl pomáhá mentálnímu zdraví při stárnutí**

„Mnoho lidí ještě stále věří, že se naše mysl s přibývajícím věkem opotřebovává, a že když budeme žít dosti dlouho, staneme se dementními. To je mýtus.“

Dr. David Snowdon

Mnohé studie potvrzují význam citové podpory starším lidem; stačí prosté naslouchání a hovor s kladným obsahem, které mohou zpomalit nesnadnosti starého věku. Prvním pozitivním podpůrným faktorem je spiritualita a druhým faktorem je síla společenství. (Soudková, 2004)

Častým cvičením a aktivním využíváním mozkové kapacity, kterou individuálně disponujeme, získáváme možnou ochranu, a tedy napomáháme prevenci výskytu Alzheimerovy choroby. Proto i v pokročilém věku je třeba každý den udělat něco, co obohacuje naši mysl, tělo, ducha i duši. (Soudková, 2004)

Platí ale, že jedna věc jsou možnosti a druhá věc je jejich využití. A také něco jiného je matriční věk a něco jiného je věk biologický. Každý stárne jiným tempem. Je to v nás předem geneticky zakódováno, něco si však můžeme ulehčit nebo zavinit sami. (Pondělíček, 1987)

### **3.1 SPOJITOST MEZI VĚKEM A SPOKOJENOSTÍ – OKINAWSKÉ TAJEMSTVÍ**

„V sedmdesáti jste jenom dítě, v osmdesáti jste pouze mladý člověk a v devadesáti, jestli vás vaši předkové zvou do nebe, požádejte je, aby počkali, až vám bude sto, potom snad o tom začnete uvažovat.“

Staré okinawské přísloví

Jak žít dlouhý život a jak si udržovat celkové zdraví jako jeden ze základních předpokladů, abychom se mohli těšit z dlouhověkosti, by ráda věděla spousta z nás. Jestliže existuje recept na dlouhý zdravý věk doprovázený pohodou a celkovým životním uspokojením, má ho starší populace Okinawy, uskupení ostrovů mezi Tchaj-wanem a Japonskem. Okinawské „tajemství“ o zdravé dlouhověkosti bylo popsáno v rozsáhlé monografii (484 stran) nazvané Okinawský program: jak nejdéle žijící lidé na světě dosahují dlouhotrvajícího zdraví – a jak je to možné i pro vás. Okinawský program představuje výjimečný přístup k životu a zdraví, založený na stoletích východních tradic a moudrostí. Zahrnuje detailní rozbor okinawského způsobu stravování, jejich psychospirituálních

a sociálních postojů a činností redukcí stres, také rozbor přístupů Okinawanů ke cvičení nebo úspěšnou integraci východní a západní zdravotní péče. (Soudková, 2004)

Podle nálezů jsou podstatou okinawského zdravé a spokojené dlouhověkosti specifické principy ve fyzické aktivitě a stravování, jakož i silné rodinné a sociální vztahy a spirituální vazby. Podle moderní psychologie je základním kamenem úspěchu způsob jídla, fyzická aktivita, psychosociální faktory a spiritualita. Důležitá je vyváženost těchto čtyř faktorů, můžeme to přirovnat k židli, jako čtyři nohy židle, neboli důležitá vyváženost na všech stranách. Možným argumentem, který by nás mohl napadnout vůči předchozímu, je role genetiky. Autoři okinawských studií docházejí k závěru a odborní kritici souhlasí, že jakkoliv jsou genetické faktory důležité, nejsou hlavní příčinou. Převažujícím vlivem je fyzická aktivita a sociální vazby. (Soudková, 2004)

Jak se hýbat? To záleží na vaší fyzické dispozici, životních cílech a okolnostech, které sledujeme. Existují tři oddělené, ale na sobě závislé elementy tělesné zdatnosti: kardiovaskulární, flexibilita a síla svalů. Každý z těchto prvků vyžaduje svůj specifický typ cvičení a měl by být začleněn do kompletního programu. Podle mnohých studií je dáno, že cvičení nám napomáhá snižovat procento tělesného tuku a zároveň snižovat výskyt srdečních chorob, krevní tlak, zvládat pocity tenze a úzkosti, zlepšovat náladu nebo pomáhá s problémy spánku. Víme také, že cvičení zvyšuje schopnost imunitního systému zabraňovat infekcím. (Soudková, 2004)

Odpovědi na otázky po spokojenosti či štěstí zůstanou provždy trochu tajemnou skříňkou, kterou zřejmě nikdy nebude možné zcela prozkoumat. Lze do ní pouze nahlédnout a hledat souvislosti s ekonomickými a sociálními charakteristikami země, regionu, jednotlivce či rodiny. (Večerník, 2016)

„Člověk nemůže na tomto světě žít bez podpory ostatních“

okinawské pořekadlo

Okinawská životní filozofie udává víru v lidstvo, že jsou lidé dobří, a zdůrazňuje jak osobní, tak i skupinovou zodpovědnost. Okinawané věří, že když se někomu nedaří buď pro to, že mu nepřeje štěstí, nebo z nějakých jiných důvodů, platí pro ostatní závazek poskytnout mu pomoc. Okinawský program také zdůrazňuje, že spiritualita navozuje naše nejhlubší hodnoty, pocity a přesvědčení, jakož i to, jaký si zvolíme životní styl. Dává význam a smysl

našemu životu a ovlivňuje nás v tom, jak pojímat naše choroby, stárnutí, ba i smrt. Spiritualita také ovlivňuje snížení stresu, pozitivní sociální vazby, zvýšené sebehodnocení, životní spokojenost, oceňování vlastního postavení a úlohy ve společnosti. (Soudková, 2004)

„Láska klíčí v každém věku...“

Árie Gremina z Čajkovského opery Evžen Oněgin

## 4 PROJEKT VÝZKUMU

### 4.1 TÉMA VÝZKUMU

Zkoumáním životní spokojenosti se v dnešní době zabývá pozitivní psychologie. Není to ale tak dlouho, kdy se tradiční psychologické disciplíny zaměřovaly zejména na patologii a negativní jevy působící na člověka. Až koncem 20. století se mezi zájmy psychologů dostává životní spokojenost jako důležitý prvek psychologie zkoumající nejen pozitivní, ale i negativní vlivy na náš život.

Jelikož jsme každý jiný a každý máme ke svému štěstí jiné potřeby a jiné pojetí spokojeného a šťastného života, není výzkum životní spokojenosti jednoduchý.

Ze své vlastní zkušenosti můžu potvrdit, že se výsledky v některých oblastech značně rozcházejí, někdy se dokázalo shodnout jen pár lidí. Jelikož se ale na mém výzkumu podílelo 180 respondentů, jedná se o číslo, u kterého už se dají vyvodit nějaké závěry.

V praktické části této práce se zaměříme na vnitřní a vnější faktory ovlivňující životní spokojenost.

### 4.2 CÍL VÝZKUMU

Cílem prvních dvou částí výzkumu je zmapovat ve třech věkových skupinách životní hodnoty z hlediska jejich důležitosti a spokojenosti a dále pak porovnat korelaci mezi důležitostmi a spokojenostmi v jednotlivých věkových skupinách.

Zjistit, zda se mění lidské hodnoty v průběhu stárnutí. Které faktory hrají hlavní roli a které jsou nejméně důležité v závislosti na věku.

### 4.3 FORMULACE VÝZKUMNÉHO TVRZENÍ

V rámci své práce jsem se pokoušela ověřit validitu dvou tvrzení, zaměřující se na váhu hodnot v životě člověka. Pokusím se potvrdit, či vyvrátit pravdivost těchto tvrzení:

**Tvrzení 1** - S přibývajícím věkem se lidské hodnoty mění, pro člověka jsou důležité jiné faktory, než byly dříve.

**Tvrzení 2** - Mezi hlavní faktory ovlivňující životní spokojenost patří sociální faktory - rodina, mezilidské vztahy a pocit být milován druhými.

## 5 METODIKA ŠETŘENÍ

Výzkum se uskutečnil pomocí rozdaných dotazníků na školách, nemocnicích a jiných místech. Dotazník byl předem schválen a výzkum probíhal po dobu šesti měsíců. Výběr respondentů byl náhodný.

### 5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Tohoto výzkumu se zúčastnilo 180 respondentů ve stejně početných skupinách (N=60) v těchto věkových kategoriích: 30 a méně, 31 – 50 a 51 a více let. Dotazník byl všem respondentům zadán osobně, k vyplnění došlo samostatně nebo pod vedením dotazujícího.

Pro experimentální zkoumání byly využity tyto skupiny:

- studenti FPE, FF a FZS – z předmětu „Pozitivní psychologie“
- posluchači ČŽU na FPE – obory výchovné poradenství, speciální pedagogika a rozšiřující studium učitelství psychologie
- pacienti hospice Sv. Lazara (jen 4 respondenti, tělesně a duševně zdraví)
- rodina a přátelé

### 5.2 PŘEHLED METOD POUŽITÝCH PŘI VÝZKUMU

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu kvantitativně orientovaného výzkumu s použitím dotazníku, který se skládá ze dvou částí – „důležitost“ a „spokojenost“. Obě části vykazují dvacet pět hodnot, které respondent hodnotí na číselné škále – v části „důležitost“ na škále 1 – 5, v části „spokojenost“ na škále 0 - 5. Tento dotazník vznikl na semináři z předmětu Pozitivní psychologie (KPS/POPS), ZČU. Je rozdělen do třech věkových kategorií – 30 a méně, 31 – 50 a 51 a více a je anonymní. Verze dotazníku je uvedena v příloze.

Dotazník bude vyhodnocen na základě odpovědí v podobě tabulek, kde bude uvedeno vždy pět nejvyšších a pět nejnižších hodnot z aritmetického průměru, směrodatné odchylky a korelace.



## 6 VÝSLEDKY A ZHODNOCENÍ VÝZKUMU

Pro toto srovnání byla použita metoda aritmetického průměru, směrodatné odchytky a korelace.

Jelikož byl „Dotazník subjektivní kvality života“ rozdělený na dvě části – důležitost a spokojenost, bylo důležité, aby respondenti odpověděli vždy na obě části.

Aritmetický průměr byl použit proto, aby dokázal zjistit, jaké hodnoty jsou pro respondenty důležité, nebo co pro ně z dotazovaných hodnot nehraje velkou roli. V části spokojenosti, s čím jsou nejvíce spokojeni a s čím jsou nejméně.

Směrodatná odchytky nám měla ukázat, ve kterých životních hodnotách se respondenti nejvíce rozcházejí. Čím vyšší byla hodnota, tím více se v dané oblasti respondenti neshodli. Bylo opět znázorněno pět nejdůležitějších a pět nejméně důležitých hodnot a taktéž u spokojenosti, pět nejvyšších a pět nejnižších hodnot.

Jako třetí metoda byla použita metoda korelace. Z výsledné korelace jsme zjišťovali, zda-li se z dotazníku část důležitost a část spokojenost mezi sebou koreluje, shodují se, jsou si rovny, nebo jestli se naopak rozcházejí.

### 6.1 DŮLEŽITOST ŽIVOTNÍCH HODNOT

Pro výpočet důležitosti životních hodnot byla použita metoda aritmetického průměru a směrodatné odchytky vždy z hlediska věkových skupin.

#### **Aritmetický průměr**

Aritmetický průměr se v jistém smyslu vyjadřuje typickou hodnotou popisující soubor mnoha hodnot. Aritmetický průměr získáme tak, že součet všech hodnot vydělíme jejich počtem a tím získáme požadovaný průměr.

V tomto výzkumu byl využit aritmetický průměr k vyhodnocení pěti nejdůležitější a pěti nejméně důležitých hodnot.

Tabulka 1 - Aritmetický průměr - důležitost

DŮLEŽITOST						
Věk: 30 a méně	Průměry		Věk: 31 – 50	Průměry	Věk: 51 a více	průměry
být milován	4,45		pohoda v rodině	4,60	tělesné zdraví	4,48
kvalitní spánek	4,43		psychické zdraví	4,48	psychické zdraví	4,38
pohoda v rodině	4,38		milovat druhé	4,40	pohoda v rodině	4,38
psychické zdraví	4,38		kvalitní spánek	4,38	mít vlastní děti	4,33
tělesné zdraví	4,38		mít vlastní děti	4,38	cítit se svobodně	4,32
<hr/>						
mluvit pravdu	3,58		starat se o sebe	3,65	dostatek peněz	3,48
dobré jídlo	3,52		materiální zabezpečení	3,63	seberealizace	3,42
Seberealizace	3,52		mluvit pravdu	3,60	<b>kulturní zážitky</b>	<b>3,40</b>
vychovávat děti	3,45		dobré jídlo	3,48	sexuální život	2,97
<b>kulturní zážitky</b>	<b>3,20</b>		<b>kulturní zážitky</b>	<b>3,18</b>	dobré jídlo	2,85

**Vysoká důležitost:** žádná shoda mezi věkovými skupinami

**Nízká důležitost:** kulturní zážitky

Hodnoty v této tabulce se velmi mění. U skupiny do 30 let hraje velkou roli osobní život, to co se převážně týče jen člověka samotného, zatímco u následující kategorie 31 – 50 už se hodnoty více zaměřují i na ostatní lidi, jako je láska k druhým a zájem mít své vlastní děti a pohodu v rodině. Pro poslední věkovou kategorii je důležité zejména zdraví a svoboda.

Mezi nejméně důležité faktory pro všechny věkové skupiny patří zejména kulturní zážitky.

### Směrodatná odchylka

Směrodatná odchylka nám ukazuje, nakolik se od sebe navzájem liší jednotlivé případy v souboru zkoumaných hodnot.

V tomto výzkumu poukazuje na odlišnost faktorů v dotazované důležitosti.

**Tabulka 2 – Směrodatná odchylka - důležitost**

DŮLEŽITOST							
Věk: 30 a méně	Průměry		Věk: 31 - 50	průměry		Věk: 51 a více	Průměry
vychovávat děti, vnoučata	1,47		dobré jídlo	0,99		sexuální život	1,25
mít vlastní děti	1,39		vychovávat děti, vnoučata	0,95		vychovávat děti, vnoučata	1,12
sexuální život	0,96		odpočívat ve volném čase	0,93		seberealizace v práci	1,07
mít koníčky	0,94		mluvit vždy pravdu	0,90		dobré jídlo	1,00
kulturní zážitky	0,93		kulturní zážitky	0,90		mít vlastní děti	0,96
prožívat pozitivní emoce	0,66		milovat druhé	0,64		pohoda v rodině	0,69
tělesné zdraví	0,66		kvalitní spánek	0,63		příjemné bydlení	0,68
kvalitní spánek	0,64		psychické zdraví	0,62		pocit životní jistoty	0,66
psychické zdraví	0,61		dobré mezilidské vztahy	0,61		mít přátele	0,63
pocit životní jistoty	0,60		pohoda v rodině	0,52		dobré mezilidské vztahy	0,53

**Neshoda - důležitost:** vychovávání dětí a vnoučat

**Shoda – důležitost:** žádná shoda mezi věkovými skupinami

Nejvíce se respondenti neshodli na hodnotě vychovávání dětí a vnoučat, v tomto názoru se respondenti nejvíce rozcházel. Pro někoho je vychovávání dětí a vnoučat velmi důležité a pro někoho velmi málo. Dále se na prvních místech objevuje hodnota „mít

vlastní děti“ u věkové skupiny 30 a méně, u skupiny 31 – 50 je na prvním místě hodnota „dobré jídlo“ a u nejstarší věkové skupiny se objevila na místě nejvyšší směrodatné odchylky hodnota „sexuální život“, někdo vidí sexuální život v pozdních letech života jako důležitý, někdo naopak jako nedůležitý. Naopak co se týče shody, respondenti u věkové kategorie pod 30 let uvedli psychické zdraví a pocit životní jistoty, u kategorie 31 – 50 let dobré mezilidské vztahy a pohodu v rodině a nejstarší kategorie uvedla potřebu mít přátele a dobré mezilidské vztahy.

## 6.2 SPOKOJENOST ŽIVOTNÍCH HODNOT

Pro výpočet spokojenosti životních hodnot byla použita metoda aritmetického průměru a směrodatné odchylky vždy z hlediska věkových skupin.

### Aritmetický průměr

Zde bylo pomocí aritmetického průměru vypočítáno pět nejvíce významných faktorů spokojenosti a pět nejméně významných v průběhu života.

**Tabulka 3 – Aritmetický průměr - spokojenost**

SPOKOJENOST						
Věk: 30 a méně	Průměry		Věk: 31 – 50	průměry	Věk: 51 a více	Průměry
být milován	4,15		milovat druhé	4,33	příjemné bydlení	4,13
milovat druhé	4,12		být milován	4,10	mít vlastní děti	4,10
mít přátele	4,02		dobré jídlo	4,10	milovat druhé	4,07
dobré jídlo	3,88		pohoda v rodině	4,02	mít přátele	3,98
příjemné bydlení	3,72		příjemné bydlení	3,95	pohoda v rodině	3,87
dostatek peněz	3,17		dostatek peněz	3,32	odpočívat ve volném čase	3,45
tělesné zdraví	2,85		starat se o sebe	3,32	kulturní zážitky	3,38

seberealizace v práci	2,65	kulturní zážitky	3,15	kvalitní spánek	3,23
vychovávat děti, vnoučata	2,05	vychovávat děti, vnoučata	3,05	seberealizace v práci	2,93
mít vlastní děti	1,50	odpočívat ve volném čase	3,02	sexuální život	2,63

**Vysoká spokojenost:** milovat druhé, příjemné bydlení

**Nízká spokojenost:** žádná shoda mezi věkovými skupinami

V této tabulce se na nejvyšších místech nejvíce objevila hodnota milovat druhé a to ve všech kategoriích. Také velkou spokojenost projevili respondenti s příjemným bydlením.

U nízkých hodnot neproběhla žádná větší shoda mezi skupinami.

### Směrodatná odchylka

Zde směrodatná odchylka poukazuje na odlišnost faktorů v dotazované spokojenosti.

**Tabulka 4 – Směrodatná odchylka - spokojenost**

SPOKOJENOST					
Věk: 30 a méně	Průměry	Věk: 31 – 50	průměry	Věk: 51 a více	průměry
mít vlastní děti	2,02	mít vlastní děti	2,01	seberealizace v práci	1,71
vychovávat děti, vnoučata	1,92	vychovávat děti, vnoučata	1,95	vychovávat děti, vnoučata	1,69
tělesné zdraví	1,79	sexuální život	1,17	sexuální život	1,64
seberealizace v práci	1,69	dostatek peněz	1,16	mít vlastní děti	1,34
sexuální život	1,51	odpočívat ve volném čase	1,13	dobré jídlo	1,11
příjemné bydlení	0,82	dobré mezilidské vztahy	0,87	starat se o sebe	0,85
milovat druhé	0,82	materiální zabezpečení	0,85	mít přátele	0,83
cítit se svobodně	0,80	pohoda v rodině	0,83	materiální zabezpečení	0,79

materiální zabezpečení	0,78		dobré jídlo	0,70		milovat druhé	0,79
dobré jídlo	0,71		milovat druhé	0,62		mluvit vždy pravdu	0,78

**Neshoda – spokojenost:** vychovávat děti a vnoučata, sexuální život

**Shoda – spokojenost:** materiální zabezpečení

V této tabulce, co se týče velké neshody, se opět na prvních místech objevila hodnota „vychovávat děti a vnoučata“. Dále také se tu objevuje sexuální život. Jsou respondenti, kteří jsou s ním velmi spokojeni a jsou respondenti, kteří to mají naopak a to ve všech věkových kategoriích. Naopak u protějších hodnot se nejvíce ve všech věkových kategoriích respondenti shodli na materiálním zabezpečení, z dotazníků vyplývá, že je většina spokojena.

### 6.3 KORELACE MEZI DŮLEŽITOSTÍ A SPOKOJENOSTÍ

Korelace je vzájemný vztah mezi dvěma procesy nebo veličinami. Pokud se jedna z nich mění, korelativně se mění i druhá a naopak. Pokud se mezi dvěma procesy vyskytne korelace, je velmi pravděpodobné, že na sobě závisí, nelze však usoudit, že by jeden z nich musel být příčinou a druhý následkem. Pojem korelace se používá ve statistice a míru korelace vyjadřuje korelační koeficient, který může nabývat hodnot od -1 až po +1. V tomto výzkumu poukazuje na významný fakt a to sice jak na sobě závisí důležitost a spokojenost v lidském životě. Jestli to, co je pro lidi důležité, poukazuje i na jejich spokojenost v životě a naopak.

**Tabulka 5 - Korelace**

Věk: 30 a méně	Průměry		Věk: 31 – 50	Průměry		Věk: 51 a více	průměry
milovat druhé	0,56		mluvit vždy pravdu	0,57		mít koníčky	0,56
sexuální život	0,53		mít koníčky	0,53		starat se o druhé	0,53
pohoda v rodině	0,47		milovat druhé	0,50		sexuální život	0,50
mít přátele	0,47		starat se o druhé	0,48		starat se o druhé	0,48

mluvit vždy pravdu	0,45		vychovávat děti, vnoučata	0,44		mít přátele	0,46
materiální zabezpečení	-0,05		pocit životní jistoty	0,13		tělesné zdraví	0,16
<b>dobré mezilidské vztahy</b>	<b>-0,06</b>		dostatek peněz	0,13		<b>dobré mezilidské vztahy</b>	<b>0,14</b>
cítit se svobodně	-0,09		psychické zdraví	0,08		pocit životní jistoty	0,09
kvalitní spánek	-0,13		<b>dobré mezilidské vztahy</b>	<b>0,04</b>		odpočívat ve volném čase	0,08
dostatek peněz	-0,17		cítit se svobodně	-0,09		dostatek peněz	-0,05

**Vysoká korelace:** žádná shoda mezi věkovými skupinami

**Nízká korelace:** mezilidské vztahy

Co se týče vysoké korelace, nedošlo mezi skupinami k žádné větší shodě. Všechny věkové skupiny mají mezi prvními nejvyššími korelacemi vždy jiné životní hodnoty. Zajímavé je, že nejmladší věková skupina vykazuje nejvyšší korelaci v hodnotě „milovat druhé“, věková skupina 31 – 50 má zas nejvíce korelující hodnotu „mluvit vždy pravdu“ a u nejstarší věkové skupiny byla nejvyšší výsledná hodnota „mít koníčky“. Většina respondentů ve věkové kategorii 51 a více podle dotazníkového šetření odpověděla, že jsou pro ně koníčky v pozdním věku důležité a že jsou s nimi i spokojeni. U nízkých hodnot se respondenti shodují v dobrých mezilidských vztazích, což znamená, že se v tomto případě rozchází důležitost se spokojeností. Respondenti povětšinou odpověděli, že mezilidské vztahy pro ně nejsou nejdůležitější, ale jsou s nimi spokojeni.

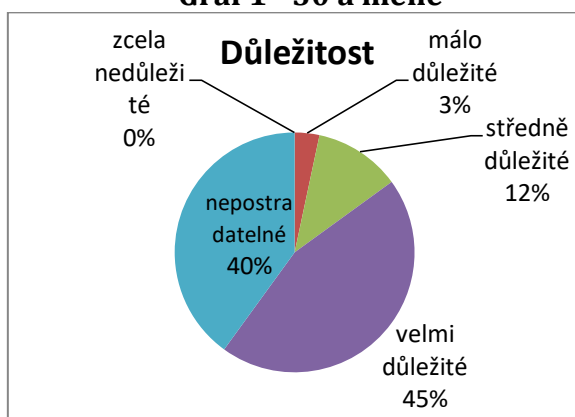
## Grafové znázornění hodnot mezi věkovými skupinami

### Nejvyšší korelace – vybrané 3 hodnoty

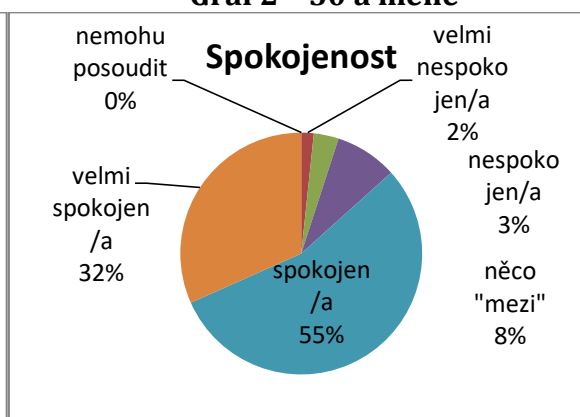
Podle výzkumného šetření se s nejvyšším korelačním číslem objevily tyto hodnoty: „milovat druhé“, „mít koníčky“ a „sexuální život“. Největší korelace u hodnoty „milovat druhé“ se objevila u věkové skupiny 30 a méně. Největší korelace u hodnoty „mít koníčky“ se vyskytla u věkové skupiny 51 a více a u hodnoty „sexuální život“ se nejvyšší korelace objevila u nejmladší věkové skupiny.

### MILOVAT DRUHÉ

Graf 1 - 30 a méně

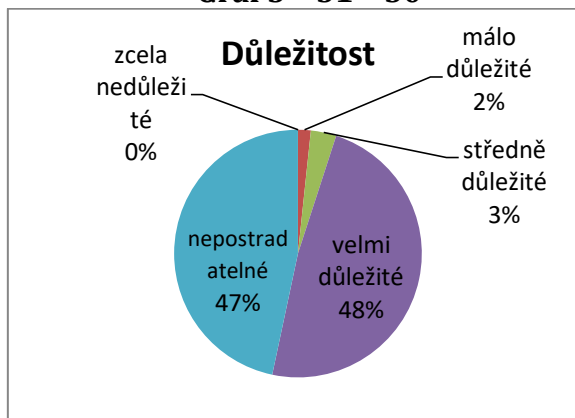


Graf 2 - 30 a méně

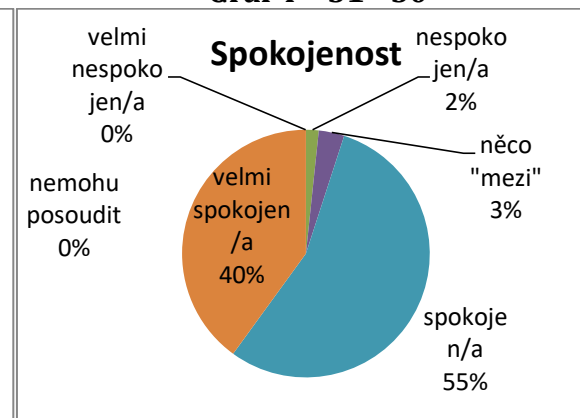


Korelace 0,56

Graf 3 - 31 - 50



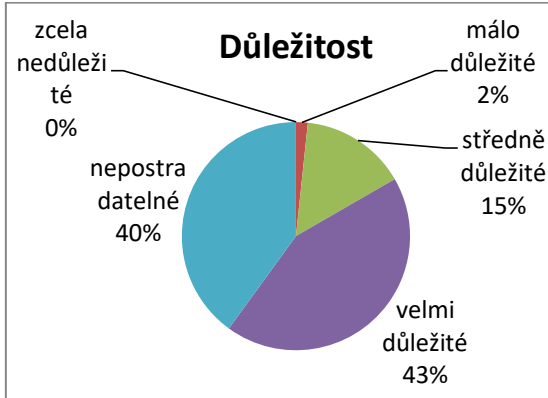
Graf 4 - 31 - 50



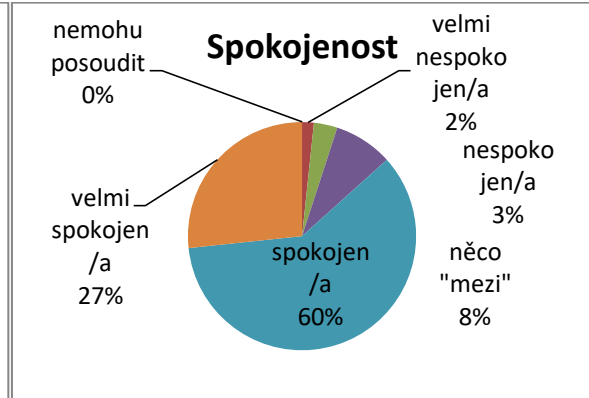
Korelace 0,50



Graf 5 – 51 a více



Graf 6 – 51 a více

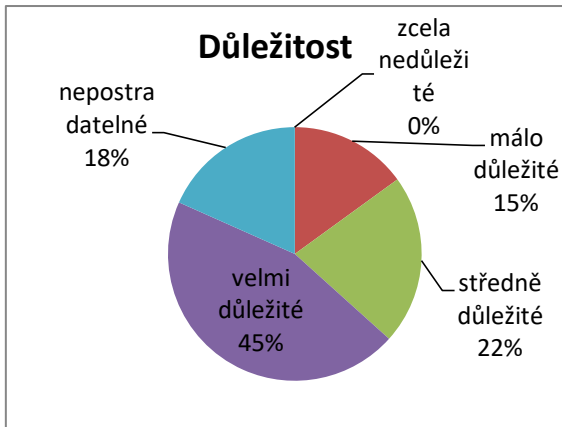


Korelace 0,42

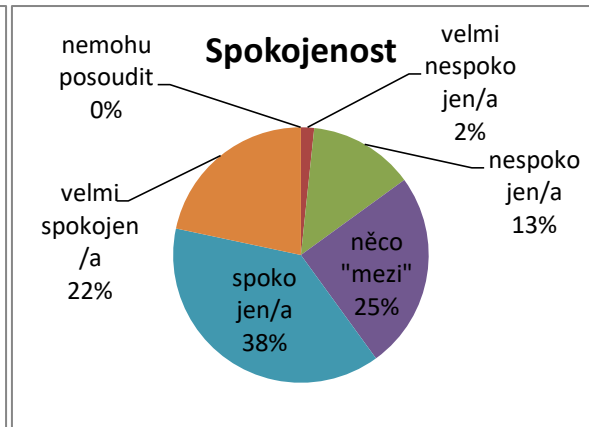
Největší korelace se objevila u věkové skupiny 30 a méně a poté postupně u věkových skupin klesala, přesto se ale stále držela mezi vysokými korelačními hodnotami. Respondenti ve skupině 30 a méně se nejvíce shodují v důležitosti a ve spokojenosti milovat druhé.

## MÍT KONÍČKY

Graf 7 – 30 a méně

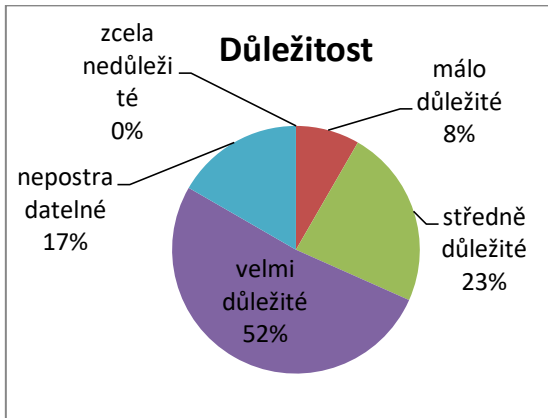


Graf 8 – 30 a méně

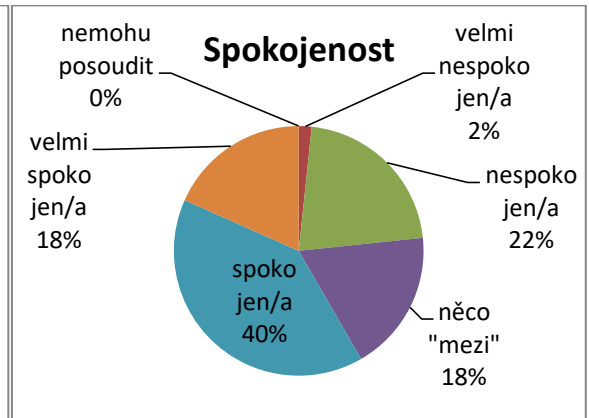


Korelace 0,38

Graf 9 – 31 - 50

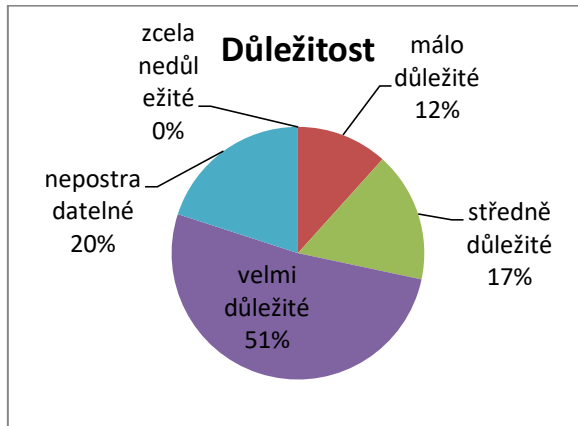


Graf 10 – 31 - 50

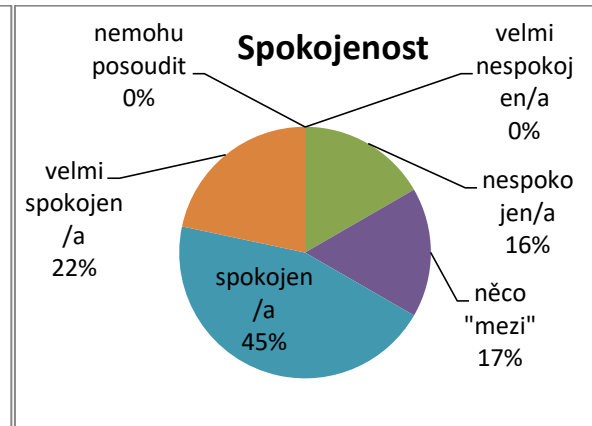


Korelace 0,53

Graf 11 - 51 a více



Graf 12 - 51 a více

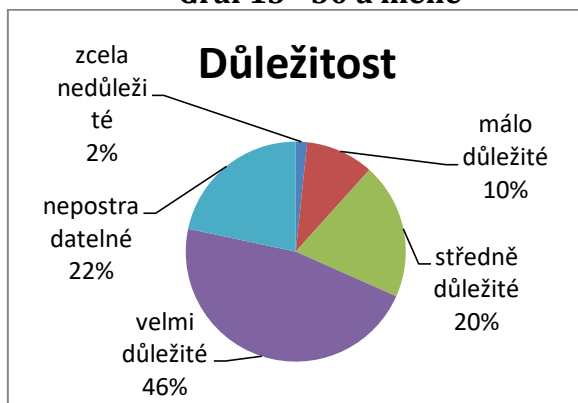


Korelace 0,56

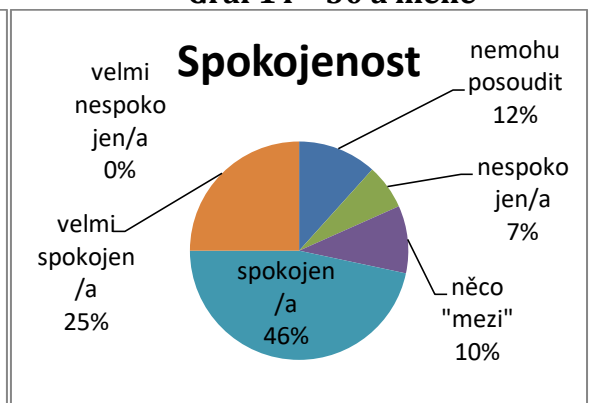
U hodnoty „mít koníčky“ má nejvyšší korelační koeficient nejstarší skupina s respondenty věkově 51 a více. Nejčastěji respondenti odpověděli, že je pro ně potřeba mít koníčky důležitá a že jsou s tím i spokojeni. Podobně vysokou korelaci má i střední věková skupina a nejmladší věková skupina má o něco méně než předešlé skupiny a to pouhých 0,38. Tam už se důležitost a spokojenost více rozchází, ale rozdíl stále není tak patrný.

## SEXUÁLNÍ ŽIVOT

Graf 13 - 30 a méně

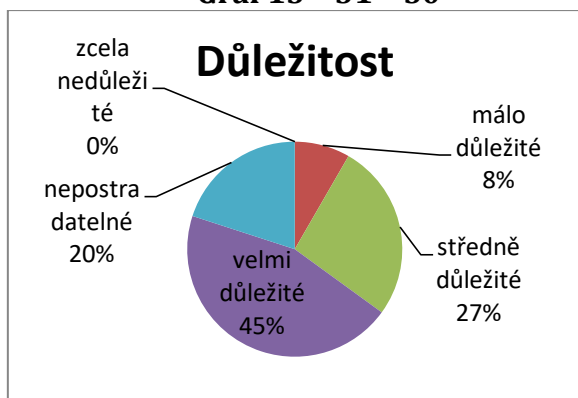


Graf 14 - 30 a méně

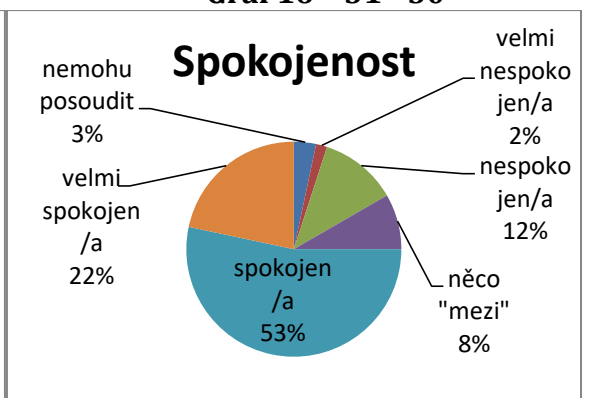


Korelace 0,53

Graf 15 - 31 - 50

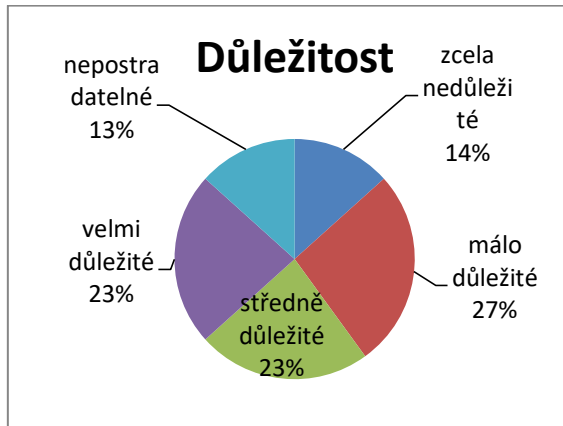


Graf 16 - 31 - 50

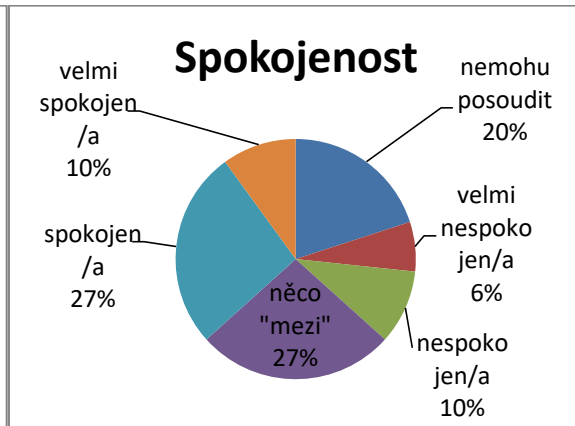


Korelace 0,38

Graf 17 – 51 a více



Graf 18 – 51 a více



Korelace 0,50

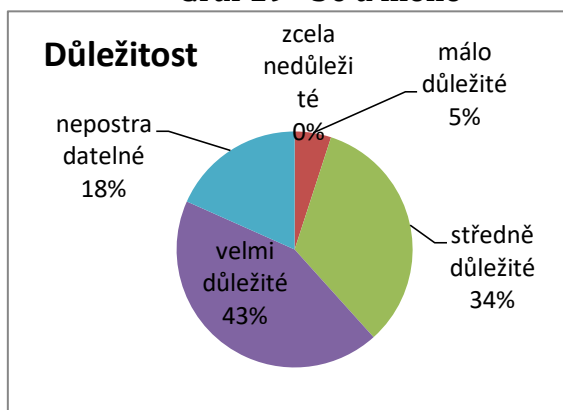
U této životní hodnoty se nejvyšší shoda objevila u nejmladší a u nejstarší věkové skupiny. Pro nejmladší skupinu je sexuální život důležitý a jsou s ním do jisté míry i spokojeni. U nejstarší věkové skupiny už se více objevuje menší důležitost a také i menší spokojenost. Střední věková skupina respondentů odpověděla, že je to pro ně třeba méně důležité, ale že spokojeni jsou.

#### Nejnižší korelace – vybrané 3 hodnoty

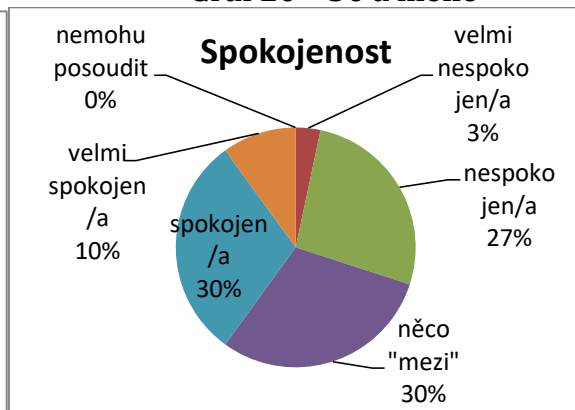
Hodnoty s nejnižším korelačním koeficientem jsou „dostatek peněz“, „cítit se svobodně“ a „dobré mezilidské vztahy“. U hodnoty „dostatek peněz“ se nejnižší korelace vyskytla u věkové skupiny 30 a méně, u hodnoty „cítit se svobodně“ byla nejnižší naměřená korelace u skupiny 30 a méně, a také u skupiny 31 – 50. U hodnoty „dobré mezilidské vztahy“ se nejnižší korelace objevila u nejmladší věkové skupiny.

### DOSTATEK PENĚŽ

Graf 19 - 30 a méně

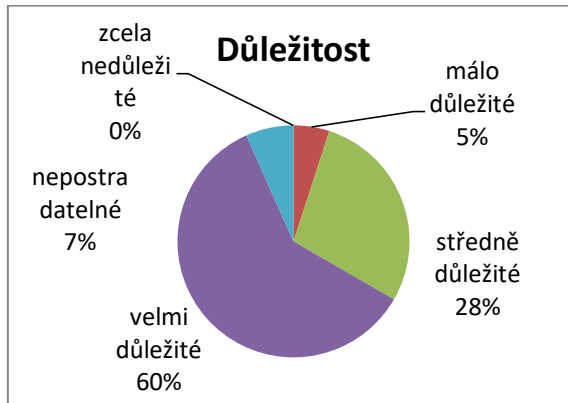


Graf 20 – 30 a méně

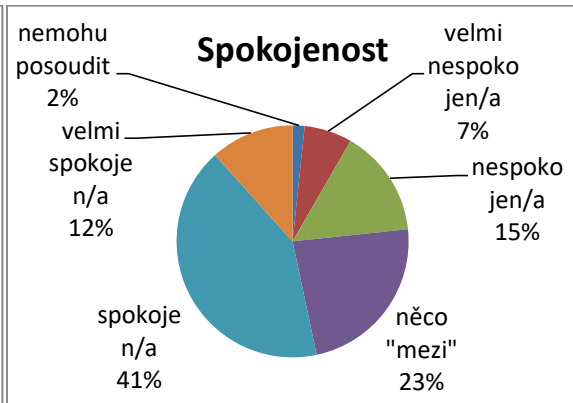


Korelace -0,17

Graf 21 - 31 - 50

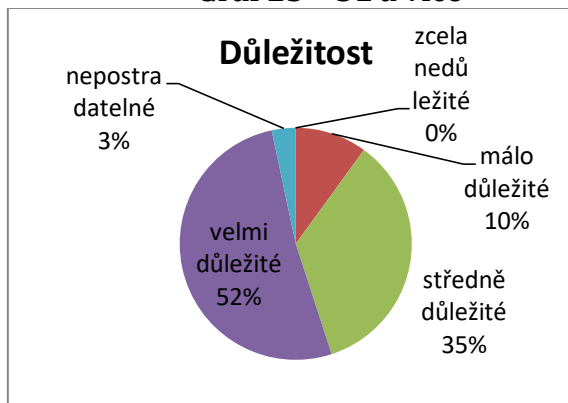


Graf 22 - 31 - 50

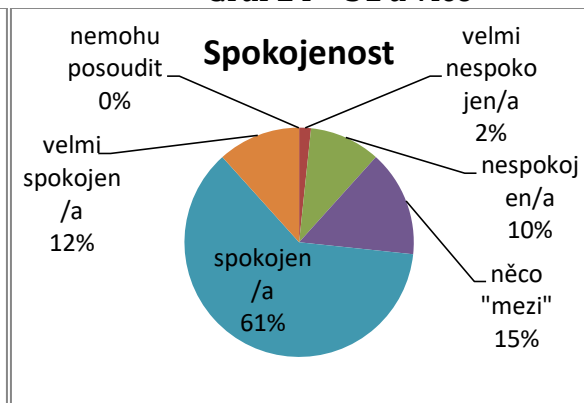


Korelace 0,13

Graf 23 - 51 a více



Graf 24 - 51 a více

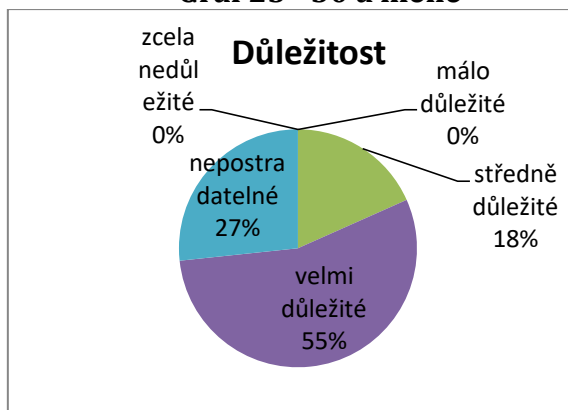


Korelace -0,05

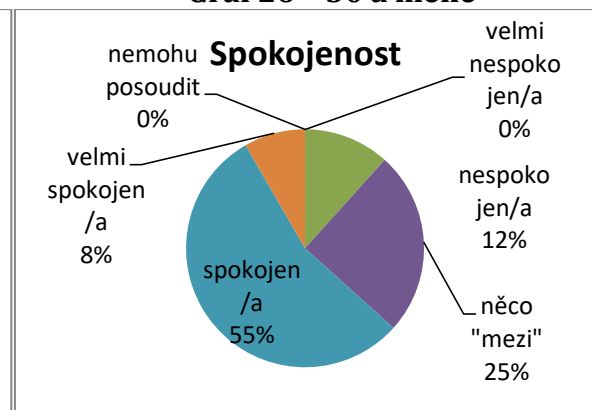
Nejnižší korelace zaznamenána u hodnoty „dostatek peněz“ se vyskytla u nejmladší skupiny, kdy je pro respondenty tato hodnota důležitá až nepostradatelná, ale až 27% respondentů není spokojeno. Podobně je na tom skupina nejstarší, ale v této věkové skupině už není tolik nespokojených respondentů. U střední věkové skupiny je velmi důležité mít dostatek peněz, ale z 15% jsou nespokojeni a z 23% odpověděli „něco mezi“.

## CÍTIT SE SVOBODNĚ

Graf 25 - 30 a méně

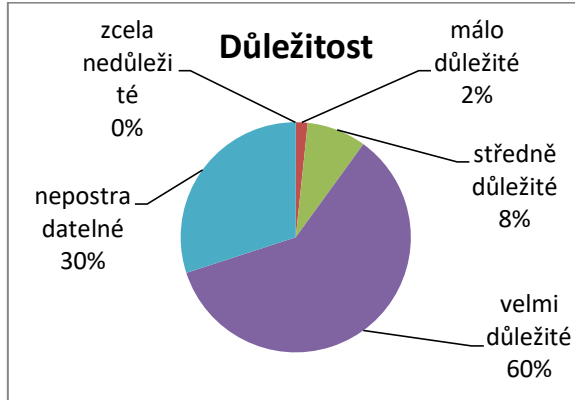


Graf 26 - 30 a méně

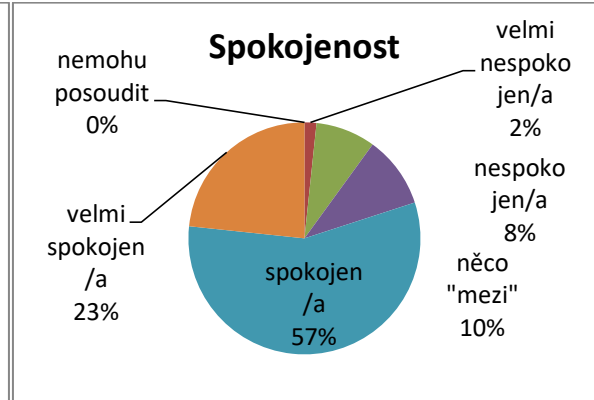


Korelace -0,09

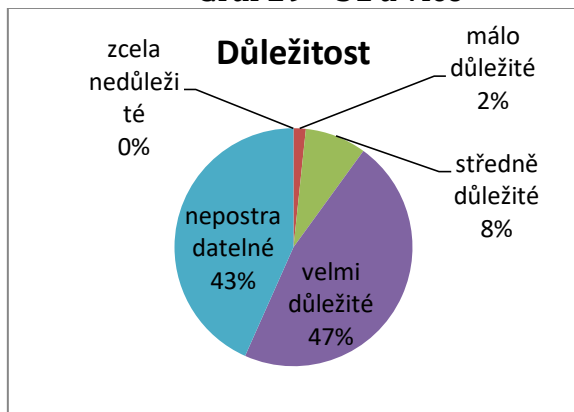
Graf 27 - 31 - 50



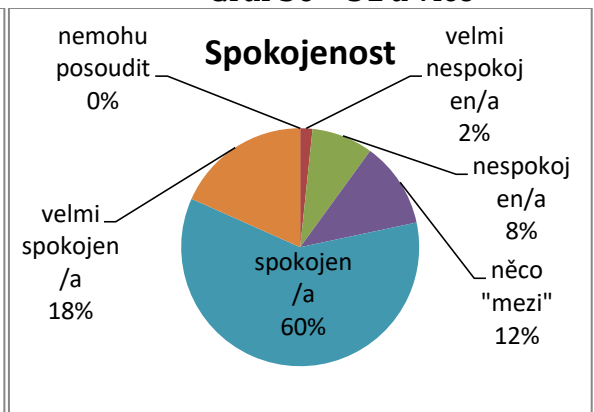
Graf 28 - 31 - 50

Korelace **-0,09**

Graf 29 - 51 a více



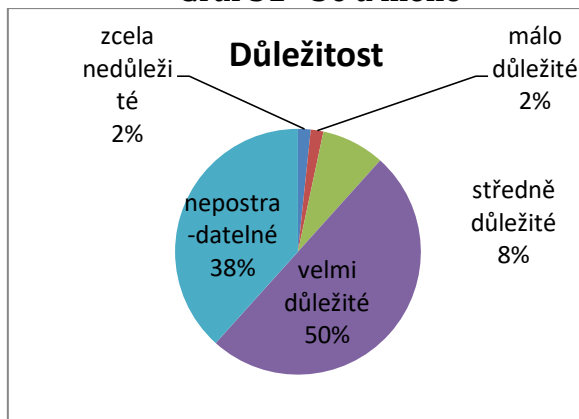
Graf 30 - 51 a více

Korelace **0,19**

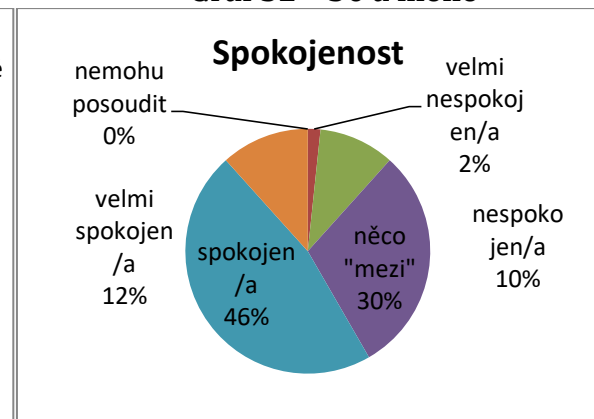
U hodnoty „cítit se svobodně“ se nejmladší věková skupina a skupina 31 – 50 korelačně shodli na tom, že je to pro ně velmi důležité, ale nejmladší věková skupina je z 25% spokojena jen „něco mezi“ a střední věková skupina je z 18% velmi spokojena. U nejstarší věkové skupiny máme 43% respondentů, pro které je to nepostradatelné a 47%, kteří tuto hodnotu vidí jako velmi důležitou a z 60% jsou i spokojeni.

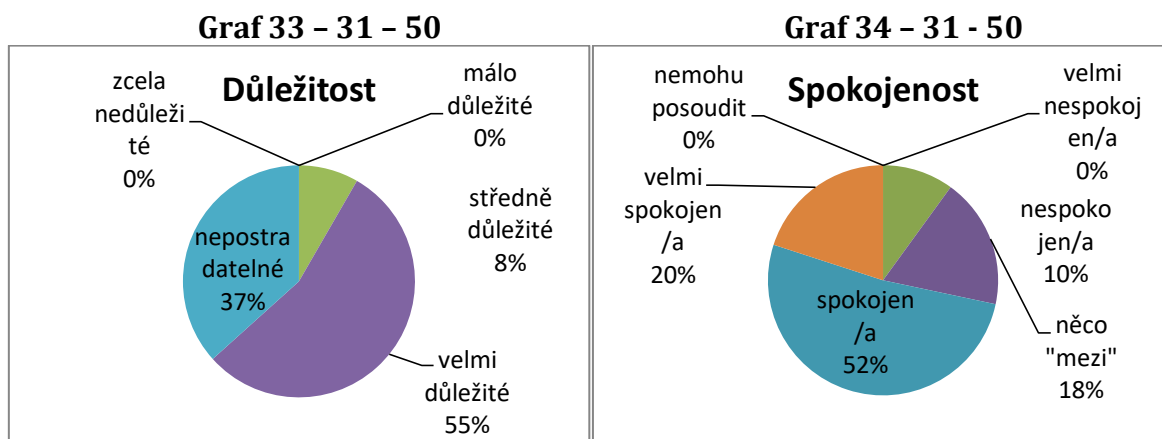
### DOBŘÉ MEZILIDSKÉ VZTAHY

Graf 31 - 30 a méně

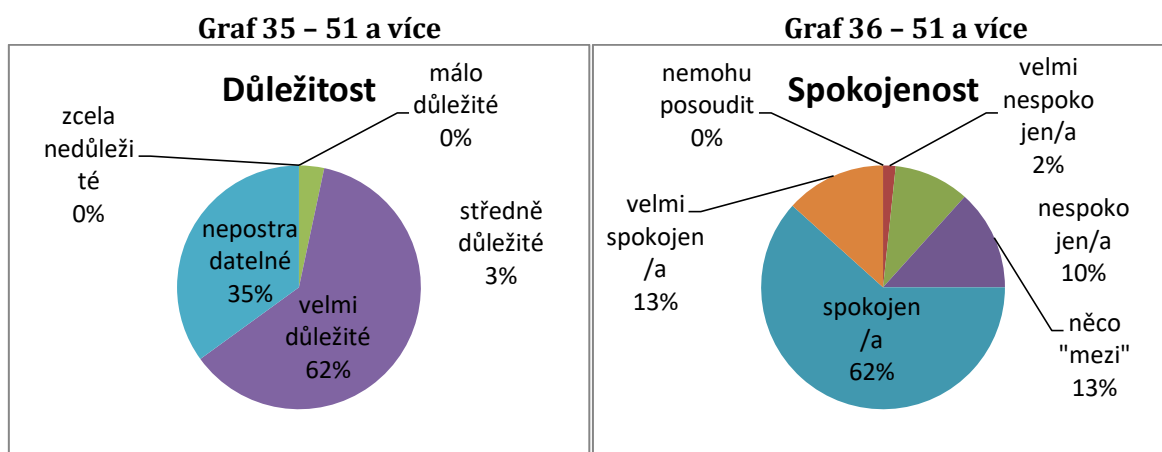


Graf 32 - 30 a méně

Korelace **-0,06**



Korelace 0,04



Korelace 0,14

Dobré mezilidské vztahy jsou pro nejmladší skupinu velmi důležité z 50%, ale 30% respondentů je spokojena jen „něco mezi“. Pro střední věkovou skupiny je tato hodnota z 55% velmi důležitá a 52% respondentů je i spokojena a nejstarší věková skupina označila důležitost této hodnoty z 62% a taktéž je z 62% spokojena.

#### 6.4 OVĚŘENÍ PRAVDIVOSTI TVRZENÍ

Cílem dotazníkového šetření bylo ověřit předem stanovené tvrzení. Kontrola tvrzení proběhla na základě odpovědí respondentů zúčastněných dotazníkového šetření.

##### Tvrzení 1

- S přibývajícím věkem se lidské hodnoty mění, pro člověka jsou důležité jiné faktory, než byly dříve.

Po vyhodnocení odpovědí v Tabulce 1 – Aritmetický průměr – důležitost vidíme, že věkové skupiny mají celkem odlišné lidské hodnoty. Pro věkovou skupinu do 30 let jsou důležité hodnoty „být milován“, „kvalitní spánek“, „pohoda v rodině“, „psychické zdraví“, „tělesné

zdraví“. Ve věkové skupině 31 – 50 let je pak „pohoda v rodině“, „psychické zdraví“, „milovat druhé“, „kvalitní spánek“, „mít vlastní děti“, kde se hodnoty už více zaměřují na druhé lidi v našem životě. A v poslední věkové skupině nad 51 let máme „tělesné zdraví“, „psychické zdraví“, „pohoda v rodině“, „mít vlastní děti“, „cítit se svobodně“, ze kterého můžeme vyvodit, že se člověk už zaměřuje opět více na sebe a na svoje zdraví a dobrý pocit. Lze tedy říci, že lidské hodnoty se v průběhu života mění. Tvrzení je potvrzeno.

### **Tvrzení 2**

- Mezi hlavní faktory ovlivňující životní spokojenost patří sociální faktory - rodina, mezilidské vztahy a pocit být milován druhými.

Na základě odpovědí z tabulek spokojenosti vidíme, že se mezi nejvyššími hodnotami objevují zejména hodnoty „milovat druhé“, „příjemné bydlení“, „materiální zabezpečení“, „pohoda v rodině“ a „mezilidské vztahy“. Proto bych řekla, že mezi hlavní faktory ovlivňující životní spokojenost patří zejména sociální faktory, nevyklučovala bych však i ty ostatní. Tvrzení je potvrzeno.

Dle mého názoru jsou lidské hodnoty ovlivňující životní spokojenost velmi individuální, výsledky výzkumu mě sice v tvrzení druhém lehce překvapily, ale převážně jsem tyto výsledky očekávala. Člověk se v průběhu let mění, proto se mění i jeho hodnoty. Je důležité také pohlížet na vedlejší činitele, které naší životní spokojenost ovlivňují. Každý máme své genetické predispozice, rozdílné prostředí, ve kterém žijeme, ekonomické faktory, úroveň zdravotnictví, kulturu apod.

## ZÁVĚR

V této práci jsem se zaměřila na životní spokojenost v různých obdobích života z hlediska spokojenosti a důležitosti daných životních hodnot, konkrétně na věkové skupiny do 30 let, 31 – 50 let a lidi starší 51 let.

Jelikož jsem se o toto téma vždy zajímala, bylo pro mě výbornou zkušeností se tímto tématem zabývat více do hloubky a také si sama zkusit zjistit, jak to lidé v životě se svojí spokojeností mají. Bylo to pro mě jak poučením, tak jsem se obohatila o nové poznatky. Také jsem se dozvěděla více o svých nejbližších a lidech ze svého okolí.

V teoretické části jsme se seznámili se základními poznatky z pozitivní psychologie, osobností a vůlí nebo také potřebami člověka. Dále jsme se dočetli, jaké faktory nasvědčují spokojenému žití a také jak žít a stárnout, aniž bychom o svojí spokojenost v životě přišli nebo naopak ji zvládli nalézt.

Cílem praktické části bylo přijít na to, co dělá v dnešní době lidi šťastnými. V souladu s cílem jsem vytvořila dvě tvrzení, která byla ověřována metodou kvantitativního výzkumu za použití techniky Dotazníku subjektivní kvality života.

Výsledky potvrdily, že s přibývajícím věkem se lidské hodnoty mění, pro člověka jsou důležité jiné hodnoty, než které pro něho byly v minulosti. Také potvrdily, že mezi hlavními faktory ovlivňující životní spokojenost patří sociální faktory jako je rodina, pocit být milován druhými, mezilidské vztahy a materiální zabezpečení.

Mezi nejdůležitějšími hodnotami se nejčastěji vyskytly: „osobní život“, „láska k druhým“, „mít své vlastní děti“ a „pohoda v rodině“. Mezi nejméně důležité faktory patří zejména „kulturní zážitky“. Nejvíce se respondenti neshodli v důležitosti na hodnotě „vychovat děti a vnoučata“ a dále také „mít vlastní děti“, „dobré jídlo“ a „sexuální život“. Naopak co se týče shody, tj. „psychické zdraví“, „pocit životní jistoty“, „dobré mezilidské vztahy“ a „pohoda v rodině“ nebo „dobré mezilidské vztahy“.

Ohledně spokojenosti se na prvních místech objevily hodnoty „milovat druhé“ a to ve všech věkových kategoriích. Také velkou spokojenost projevili respondenti s příjemným bydlením. Co se týče neshody, se opět objevily hodnoty „výchova dětí a vnoučat“ a „sexuální život“. Nejvíce se respondenti shodli na materiálním zabezpečení, z dotazníků vyplývá, že je většina spokojena.



O korelaci můžeme říct, že se věkové skupiny v žádné konkrétní hodnotě neshodují. Mezi nejvyššími korelacemi respondenti mají vždy jiné životní hodnoty: „milovat druhé“, „mluvit vždy pravdu“, „mít koníčky“. U nízkých hodnot se respondenti shodují v hodnotě „dobré mezilidské vztahy“, nejsou pro ně nejdůležitější, ale jsou s nimi spokojeni.

Závěrem bych chtěla shrnout, že životní spokojenost je ryze subjektivní záležitostí. Není jí snadné dosáhnout a každý z nás má jiné představy o své spokojenosti.

Jako studentka výchovy ke zdraví bych chtěla dodat, že spokojenost hraje v životě velkou roli, a proto bychom se měli na toto téma na školách více zaměřit. Vést žáky a studenty k lepšímu životnímu stylu, hodnotám a chování hned od začátku a předcházet tak rizikovému chování, nadváze, psychickým poruchám a všem negativním situacím, jak by to jen bylo možné.

**RESUMÉ**

V této bakalářské práci na téma Spokojenost v různých obdobích života jsem se v teoretické části zabývala otázkami životní spokojenosti a její spojitosti s věkem, osobností a její historií, faktory ovlivňující spokojenost a možnostmi dosažení pocitu štěstí. Dále jsem věnovala pozornost pozitivní psychologii, temperamentu, vůli člověka a jeho základním potřebám biologickým, psychickými a sociálním. Zaměřila jsem se na vnitřní a vnější vlivy na naši životní spokojenost ve spojitosti se stárnutím. Spojitost mezi věkem a spokojeností krásně vystihlo a popsalo Okinawské tajemství.

Praktická část mapuje životní spokojenost mladšího, středního a staršího věku. Cílem je zjistit, zda se lidské hodnoty v průběhu života mění a jaké faktory ovlivňují životní spokojenost.

In this thesis on Satisfaction at Different Stages of Life, in the theoretical part, I have dealt with the questions of life satisfaction and its relation with age, personality and its history, factors influencing the satisfaction and the possibilities of achieving a sense of happiness. I paid attention to positive psychology, temperament, the will of man and his basic biological, psychological and social needs. I focused on internal and external influences on our life satisfaction in connection with aging. The relationship between age and satisfaction has captured and described by Okinawa's mystery. The practical part maps the life satisfaction of younger, middle and older age. The aim is to find out whether human values change over time and what factors influence life satisfaction.

**SEZNAM LITERATURY**

- DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.
- FOX, Alan C. *Jak na lidi: 54 principů pro úspěch a spokojenost ve vztazích*. Brno: BizBooks, 2015. ISBN 978-80-265-0319-4.
- GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3625-9.
- CHRISTIANI, Alexander. *Motivace: klíč k úspěchu a spokojenosti: 111 tipů*. V Praze: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0311-3.
- JOHNSON, Robert A. a Jerry M. RUHL. *Kniha o spokojenosti: o cestách k nalezení vnitřní pohody a radosti*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-380-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. Psychologie (Portál). ISBN 978-80-7367-726-8.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- MARDEN, Orison Swett. *Vůle a úspěch*. 3. vyd. Přeložil Jaromír KOPECKÝ, přeložil Emanuel LEŠEHRAD, 1936.
- PONDĚLÍČEK, Ivo. *Stárnutí: osobnost a sexualita*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1987. Život a zdraví (Avicenum).
- SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
- SOKOL, Jan. *Člověk jako osoba: filosofická antropologie*. Třetí, rozšířené vydání. Praha: Vyšehrad, 2016. Moderní myšlení. ISBN 978-80-7429-682-6.
- SOUĐKOVÁ, Miluše. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Brno: Doplněk, 2004. ISBN 80-7239-164-X.

VEČERNÍK, Jiří, ed. *Práce, hodnoty, blahobyt: české reálie v evropském kontextu*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2016. ISBN 978-80-7330-295-5.

## SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1 - Aritmetický průměr - důležitost .....	23
Tabulka 3 – Směrodatná odchylka - důležitost .....	24
Tabulka 2 – Aritmetický průměr - spokojenost .....	25
Tabulka 4 – Směrodatná odchylka - spokojenost .....	26
Tabulka 5 - Korelace .....	27
Graf 1 – 30 a méně .....	29
Graf 2 – 30 a méně .....	29
Graf 3 – 31 – 50 .....	29
Graf 4 – 31 – 50 .....	29
Graf 5 – 51 a více .....	30
Graf 6 – 51 a více .....	30
Graf 7 – 30 a méně .....	30
Graf 8 – 30 a méně .....	30
Graf 9 – 31 – 50 .....	30
Graf 10 – 31 - 50 .....	30
Graf 11 – 51 a více .....	31
Graf 12 – 51 a více .....	31
Graf 13 – 30 a méně .....	31
Graf 14 – 30 a méně .....	31
Graf 15 – 31 – 50 .....	31
Graf 16 – 31 – 50 .....	31
Graf 17 – 51 a více .....	32
Graf 18 – 51 a více .....	32
Graf 19 – 30 a méně .....	32
Graf 20 – 30 a méně .....	32
Graf 21 – 31 – 50 .....	33
Graf 22 – 31 – 50 .....	33
Graf 23 – 51 a více .....	33
Graf 24 – 51 a více .....	33
Graf 25 – 30 a méně .....	33
Graf 26 – 30 a méně .....	33
Graf 27 – 31 – 50 .....	34
Graf 28 – 31 – 50 .....	34
Graf 29 – 51 a více .....	34
Graf 30 – 51 a více .....	34
Graf 31 – 30 a méně .....	34
Graf 32 – 30 a méně .....	34
Graf 33 – 31 – 50 .....	35
Graf 34 – 31 – 50 .....	35
Graf 35 – 51 a více .....	35
Graf 36 – 51 a více .....	35

## PŘÍLOHY

## Dotazník subjektivní kvality života - 1. část "důležitost"

Věk (zakroužkujte):

a) 30 a méně let

b) 31 - 50 let

c) 51 a více let

**Hodnocení důležitosti**

V tabulce zakroužkujte číslo vyjadřující **důležitost**, kterou ve svém životě přisuzujete níže uvedeným oblastem. Odpovídáte na to, jaké hodnoty považujete aktuálně za důležité, jak si jich ceníte. Pokuste se prosím, co nejméně používat číslo "3", tj. střední hodnocení.

	zcela nedůležité	málo důležité	středně důležité	velmi důležité	nepostrá- datelné
být milován	1	2	3	4	5
cítit se svobodně	1	2	3	4	5
dobré jídlo	1	2	3	4	5
dobré mezilidské vztahy	1	2	3	4	5
dostatek peněz	1	2	3	4	5
kulturní zážitky	1	2	3	4	5
kvalitní spánek	1	2	3	4	5
materiální zabezpečení	1	2	3	4	5
milovat druhé	1	2	3	4	5
mít koníčky	1	2	3	4	5
mít přátele	1	2	3	4	5
mít vlastní děti	1	2	3	4	5
mluvit vždy pravdu	1	2	3	4	5
odpočívat ve volném čase	1	2	3	4	5
pocit životní jistoty	1	2	3	4	5
pohoda v rodině	1	2	3	4	5
prožívat pozitivní emoce	1	2	3	4	5
příjemné bydlení	1	2	3	4	5
psychické zdraví	1	2	3	4	5
seberealizace v práci	1	2	3	4	5
sexuální život	1	2	3	4	5
starat se o druhé	1	2	3	4	5
starat se o sebe	1	2	3	4	5
tělesné zdraví	1	2	3	4	5
vychovávat děti, vnoučata	1	2	3	4	5

## Dotazník subjektivní kvality života - 2. část "spokojenost"

### Hodnocení spokojenosti

Posuďte, do jaké míry se cítíte v uvedených oblastech svého života aktuálně **spokojen/a** a opět zakroužkujte číslo příslušného sloupce. Opět se pokuste, co nejméně používat číslo "3", tj. střední hodnocení.

	nemohu posoudit	velmi nespo- kojen/a	nespo- kojen/a	něco „mezi“	spokojen/a	velmi spokojen/a
být milován	0	1	2	3	4	5
cítit se svobodně	0	1	2	3	4	5
dobré jídlo	0	1	2	3	4	5
dobré mezilidské vztahy	0	1	2	3	4	5
dostatek peněz	0	1	2	3	4	5
kulturní zážitky	0	1	2	3	4	5
kvalitní spánek	0	1	2	3	4	5
materiální zabezpečení	0	1	2	3	4	5
milovat druhé	0	1	2	3	4	5
mít koníčky	0	1	2	3	4	5
mít přátele	0	1	2	3	4	5
mít vlastní děti	0	1	2	3	4	5
mluvit vždy pravdu	0	1	2	3	4	5
odpočívat ve volném čase	0	1	2	3	4	5
pocit životní jistoty	0	1	2	3	4	5
pohoda v rodině	0	1	2	3	4	5
prožívat pozitivní emoce	0	1	2	3	4	5
příjemné bydlení	0	1	2	3	4	5
psychické zdraví	0	1	2	3	4	5
seberealizace v práci	0	1	2	3	4	5
sexuální život	0	1	2	3	4	5
starat se o druhé	0	1	2	3	4	5
starat se o sebe	0	1	2	3	4	5
tělesné zdraví	0	1	2	3	4	5
vychovávat děti, vnoučata	0	1	2	3	4	5