

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Životní spokojenost jedinců rané a střední dospělosti

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2019/2020

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Ilona Kvasničková**  
Osobní číslo: **H18151**  
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**  
Studijní obor: **Humanitní studia**  
Téma práce: **Životní spokojenost jedinců rané a střední dospělosti**  
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

### Zásady pro vypracování

Bakalářská práce se zabývá životní spokojeností či nespokojeností jedinců v rané (od 20 do 25 až 30 let) a střední dospělosti (od 30 až do 45 let.)

Teoretická část se věnuje pozitivním i negativním vlivům, které mohou náš život ovlivnit a charakteristice dospělosti obou stádií.

Praktická část je založena na kvalitativním a kvantitativním výzkumu. Výzkumné šetření bude probíhat prostřednictvím dotazníkového šetření mezi jedinci rané dospělosti ve věkové skupině dvacet až třicet let a jedinci střední dospělosti ve věku třicet až čtyřicet pět let. S vybranými respondenty budou za účelem prohloubení, vysvětlení a doplnění informací k tématu vedeny čtyři polostrukturované rozhovory.

V závěru budou výsledky porovnávány. Cílem je zjistit, jak jsou obě skupiny spokojeny ve svém životě nebo naopak.

Rozsah pracovní zprávy:  
Rozsah grafických prací:  
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Vyd. 2. Přeložil Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché. ISBN 978-80-247-4436-0.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd., přepr. a dopl. Praha: Grada, 1998. Psyché. ISBN 80-7169-195-X.
- POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada, 2018. Psyché. ISBN 978-80-247-5128-3.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitioní psychologíí: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché. ISBN 978-80-247-3507-8.
- ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Ořtis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Marcela Ehlová, Ph.D.**  
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2020**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2021**

---

**doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.**  
děkan

---

**Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.**  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2019

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 31. 03. 2021

Ilona Kvasničková

## **PODĚKOVÁNÍ**

Nejdříve bych chtěla poděkovat mé vedoucí bakalářské práce PhDr. Marcele Ehlové, Ph.D., za odborné vedení práce a cenné rady, které mi pomohly tuto práci zrealizovat.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za jejich čas při vyplňování dotazníků a respondentkám za absolvovaný rozhovor.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala svým rodičům, kteří mi byli a jsou oporou.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce se zabývá životní spokojeností jedinců rané a střední dospělosti (od 20 do 25 až 30 let) a střední dospělosti (od 30 až do 45 let.) Teoretická část se věnuje pozitivním i negativním vlivům, které mohou náš život ovlivnit, a charakteristice obou stadií dospělosti.

Praktická část je založena na kvalitativním a kvantitativním výzkumu. Výzkumné šetření bude probíhat prostřednictvím dotazníkového šetření mezi jedinci rané dospělosti ve věkové skupině dvacet až třicet let a jedinci střední dospělosti ve věku třicet až čtyřicet pět let.

S vybranými respondenty budou za účelem prohloubení, vysvětlení a doplnění informací k tématu vedeny čtyři polostrukturované rozhovory.

V závěru budou výsledky porovnány. Cílem je zjistit, jak jsou obě skupiny ve svém životě spokojeny, nebo nespokojeny.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Životní spokojenost, osobní pohoda, kvalita života, raná dospělost, střední dospělost

## **TITLE**

The life satisfaction of the early and middle adulthood individuals

## **ANNOTATION**

The bachelor thesis is dedicated the life satisfaction of individuals belonging to early (twenty to thirty years) and middle adulthood (thirty to forty-five years) The theoretical part deals with the positive and negative influences that can affect our lives and the characteristics of adulthood in both stages.

The practical part is based on both qualitative and quantitative research. The research survey will be conducted through a questionnaire survey among the individuals of early adulthood in the age group of twenty to thirty years and the individuals of middle adulthood in the age of thirty to forty-five years.

In addition, four semi-structured interviews with selected answers will be performed in order to deepen, explain and complete the information on the topic.

In the end, the results will be analysed and compared. The main aim is to discover how satisfied both groups are their lives are or are not.

## **KEYWORDS**

Life satisfaction, personal wellbeing quality of life, early adulthood, middle adulthood.

# OBSAH

SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK .....	9
ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 Životní spokojenost, osobní pohoda, kvalita života a smysluplnost života.....	12
1.1 Životní spokojenost .....	13
1.2 Osobní pohoda.....	13
1.3 Kvalita života .....	14
1.4 Smysluplnost života.....	14
1.5 Historie životní spokojenosti.....	16
2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST.....	17
2.1 Životní styl jedince .....	17
2.2 Rodina a interpersonální vztahy .....	18
2.3 Sexuální život.....	19
2.4 Zaměstnání, studium.....	19
2.5 Finance bydlení .....	20
2.6 Volný čas.....	21
3 CHARAKTERISTIKA RANÉ A STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI .....	22
3.1 Vymezení pojmu dospělosti.....	22
3.2 Raná dospělost.....	23
3.3 Střední dospělost .....	23
PRAKTICKÁ ČÁST .....	25
4 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	25
4.1 Popis metodologie .....	25
4.2 Cíl výzkumného šetření a stanovení hypotéz.....	25
4.3 Charakteristika výzkumného souboru .....	26
4.4 Metody sběru dat .....	27
4.5 Realizace výzkumu .....	27
4.6 Dotazník .....	27
4.6.1 Analýza a interpretace dat dotazníku .....	27
4.6.2 Statistické vyhodnocení hypotéz.....	44
4.7 Rozhovory .....	53
4.7.1 Výběr dotazovaných.....	54

4.7.2	Analýza a interpretace dat rozhovorů.....	54
4.8	Závěr výzkumného šetření .....	56
4.9	Diskuze .....	57
	ZÁVĚR.....	58
	POUŽITÁ LITERATURA .....	59
	PŘÍLOHY .....	61



## SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK

Graf 1 – Pohlaví .....	28
Graf 2 – Věk.....	29
Graf 3 – Nejvyšší dosažené vzdělání .....	29
Graf 4 – Rodina vs. kariéra.....	30
Graf 5 – Sociální role .....	30
Graf 6 – Spokojenost se svojí pracovní pozicí.....	31
Graf 7 – Spokojenost s finančním ohodnocením .....	31
Graf 8 – Spokojenost se zvládáním fyzické či psychické činnosti při vykonávání činnosti....	32
Graf 9 – Spokojenost se svými výkony v zaměstnání.....	32
Graf 10 – Spokojenost s výkony ve studiu .....	33
Graf 11 – Spokojenost se zvládáním fyzické či psychické zátěže při studiu .....	34
Graf 12 – Spokojenost studentů ohledně finančního ohodnocení na brigádách.....	34
Graf 13 – Spokojenost s vlastním vzhledem .....	35
Graf 14 – Spokojenost s vlastní povahou .....	35
Graf 15 – Spokojenost se svým životním stylem.....	36
Graf 16 – Rodinný stav / typ svazku .....	36
Graf 17 – Spokojenost bez partnerky či partnera.....	37
Graf 18 – Spokojenost respondentů se vztahy s partnerem / partnerkou .....	37
Graf 19 – Rodičové vs. bezdětní respondenti .....	38
Graf 20 – Plánování rodiny.....	38
Graf 21 – Spokojenost s pomocí výchovy dětí partnera/ partnerky.....	39
Graf 22 – Spokojenost s výchovou svých dětí.....	40
Graf 23 – Spokojenost s námahou a výdaji svých dětí.....	40
Graf 24 – Spokojenost s trávením času se svými dětmi.....	41
Graf 25 – Spokojenost se sexuální přitažlivostí.....	41
Graf 26 – Spokojenost se sexuálním životem.....	42
Graf 27 – Spokojenost s bydlením respondenta .....	42
Graf 28 – Spokojenost respondenta s volným časem.....	43
Graf 29 – Celková spokojenost respondentů obou skupin .....	43
Graf 30 – Plánovaná změna v oblasti života respondenta .....	44
Tabulka 1 – Pozorované četnosti H1.....	45

Tabulka 2 – Pozorované četnosti H1a – .....	46
Tabulka 3 – Pozorované četnosti H 2.....	46
Tabulka 4 – Pozorované četnosti H 2.....	47
Tabulka 5 – Pozorované četnosti H 2.....	47
Tabulka 6 – Pozorované četnosti H 2.....	48
Tabulka 7 – Počet četnosti H 2 .....	48
Tabulka 8 – Pozorované četnosti H 2.....	48
Tabulka 9 – Pozorované četnosti H 2.....	49
Tabulka 10 – Pozorované četnosti H 3.....	49
Tabulka 11 – Pozorované četnosti H 3.....	50
Tabulka 12 – Pozorované četnosti H 4.....	50
Tabulka 13 – Pozorované četnosti H 4.....	51
Tabulka 14 – Pozorované četnosti H 4.....	52
Tabulka 15 – Pozorované četnosti H 4.....	52
Tabulka 16 – Pozorované četnosti H 5.....	53

# ÚVOD

Naše společnost žije v uspěchané době, která nás popohání kupředu s vidinou získat co nejspokojenější život. Ovšem aby tomu tak bylo, musíme v životě dělat kompromisy, jelikož nic není zadarmo a pouze jedné věci se můžeme věnovat naplno. Od jedince se očekává, že dosáhne určitého stupně vzdělání, najde si práci, která ho bude dobře živit, a založí si rodinu, o kterou se dobře postará. Dříve lidé uzavírali sňatek a zakládali své rodiny ve dvaceti letech, dnes se hranice posunula k třicátému věku. Mnozí dají přednost svému profesnímu růstu. Je dnešní společnost takto spokojená?

Téma životní spokojenosti jsem si vybrala, jelikož mě zajímá, jak jsou v dnešní společnosti tyto dvě vybrané skupiny se svým životem spokojené, jelikož v rané dospělosti jedinec hledá svoji identitu a v období střední dospělosti je jedinec v plné výkonnosti a usiluje o stabilitu. Hlavním cílem práce je zjistit a komparovat, jak jsou obě skupiny v dnešní době spokojené, či nespokojené. Dílčím cílem je zjistit, zda jsou jedinci rané dospělosti spokojenější než jedinci střední dospělosti, nebo naopak.

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. V první se věnuji definici pojmů životní spokojenosti a její historii, osobní pohodě a kvalitě života. Ve druhé kapitole jsou uvedené a podrobně popsány samotné faktory (životní styl, rodina a interpersonální vztahy, sexuální život, bydlení, zaměstnání, studium, finance, volný čas), které životní spokojenost jedinců ovlivňují. Poslední část se věnuje charakteristice rané a střední dospělosti.

V praktické části se věnuji výzkumu životní spokojenosti, který byl proveden prostřednictvím dotazníku a čtyř polostrukturovaných rozhovorů, použitých za účelem prohloubení tohoto tématu s cílem zjistit, zda jsou jedinci rané a střední dospělosti spokojeni se svým životem.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST, OSOBNÍ POHODA, KVALITA ŽIVOTA A SMYSLUPLNOST ŽIVOTA

Na téma životní spokojenosti bylo napsáno mnoho dalších zajímavých výzkumných prací, jejichž cílem bylo zjistit, jak jsou lidé ve svých životech spokojeni. Mezi české výzkumy patří např. analýza *Životní pohody českých obyvatel* realizovaná Českým statistickým úřadem v roce 2013 a zaměřená na šetření životních podmínek, jehož cílem bylo zjistit, jak jsou lidé v České republice spokojeni v různých oblastech (osobní vztahy, profese, bydlení apod.). Míru své spokojenosti vyjadřovali respondenti pomocí posuzovací škály a následné vyhodnocení výsledků ukázalo, že je české obyvatelstvo se sebou a svým životem celkově spokojené. Nejspokojenější jsou v oblasti bydlení a osobních vztahů, naopak nejméně jsou spokojeni s financemi.<sup>1</sup>

Termíny, jako jsou životní spokojenost, osobní pohoda a kvalita života, kterými se zabývám v následujících kapitolách, nelze úplně jednoduše a jednoznačně definovat, jelikož se jedná o pojmy značně subjektivní, které pro každého člověka mají jiný význam.

V anglosaském názvosloví je pojem *well being* (osobní pohoda) převážně spojován s pojmy *life satisfaction* (životní spokojenost) či *welfare* (blaho). Ovšem v českém názvosloví se nejčastěji *well being* překládá jako duševní pohoda, životní blaho i mimo odborný jazyk jako životní spokojenost. Ovšem jinde se tento pojem nepřekládá do českého jazyka a používá se v původní podobě.<sup>2</sup>

Někteří čeští autoři, kteří se zabývají tímto tématem poukazují „na nesprávnost a neadekvátnost úplného ztotožňování těchto pojmů, a jakkoli je zřejmé, že nejde o skutečná synonyma, obsahová blízkost a vzájemné přesahování pojmů v realitě obecného, ale i odborného jazyka vede často v praxi k jejich vzájemnému zastupování a prolínání.“<sup>3</sup>

Na druhou stranu prof. PhDr. Dana Hamplová ve své výzkumné práci *Životní spokojenosti: práce, rodina a další faktory* zdůrazňuje, že mezi definicemi životní spokojenosti

---

<sup>1</sup> ŠUSTOVÁ, Š. Životní pohoda českých obyvatel. In: *Czso.cz* [online]. 10. 10. 2014, s. 10 [cit. 2021-01-21]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20536586/16002714.pdf/0c04c6f5-37a6-4666-81cc-ba2facb3de61?version=1.0>

<sup>2</sup> BLATNÝ, M. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 12. ISBN 80-86633-35-7.

<sup>3</sup> BLATNÝ, ref. 2, s. 13.

a subjektivní pohody jsou značné rozdíly, ale společné mají to, že se oba zakládají na subjektivním hodnocení (lidé jsou spokojeni, pouze pokud to tak cítí, nebo to o sobě říkají).<sup>4</sup>

## 1.1 Životní spokojenost

Co znamená být v životě spokojený? Na tuto otázku si musí každý člověk odpovědět sám, jelikož se jedná o individuální záležitost a každý máme jinak sestavený žebříček hodnot. Např. někomu stačí k životní spokojenosti, když bude mít kde bydlet, pracovat a bude mít zdravou krásnou rodinu. Jinému, když vyhraje v loterii vysokou finanční částku apod. Dříve, než se budu věnovat tomuto termínu, je důležité si ujasnit definici spokojenosti. Podle psychologického slovníku se jedná o příjemný pocit, který je způsoben dobře vykonanou prací či pozitivními vztahy s lidmi, ovšem čím déle trvá, tím je pro daného jedince více demotivující.<sup>5</sup> To je naprosto logické, jelikož kdyby lidé byli věčně spokojeni, byli by ze začátku nadšení, ale jak už to bývá, stereotyp každého omrzí a ztratili by motivaci cokoli dělat.

Životní spokojenost má stejný význam jako spokojenost, jen v tomto případě se konkrétně jedná o celkově příjemný pocit z vlastního života. Neklade důraz pouze na pozitivně emoční zážitky, ale na rozumové otázky života.<sup>6</sup>

## 1.2 Osobní pohoda

Co si pod osobní pohodou (well being) představit? Jednoduše řečeno se jedná o jedince, který je se svým životem celkově spokojený. Z psychologického hlediska není osobní pohoda složená jen z emocionálních a poznávacích složek, ale také z postojové složky, která je pro osobní pohodu důležitá, neboť je zde zaujímán určitý postoj.<sup>7</sup> O definici významu osobní pohody se pokusil ne jeden odborník.

Osobní pohodě se intenzivně věnoval jak ve svých výzkumech, tak i v odborných publikacích významný americký psycholog Martin E. P. Seligman. Vnímá ji jako výsledek rozumového a emočního posouzení vlastního života.

---

<sup>4</sup> HAMPLOVÁ, D. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2004. Sociologické studie. ISBN 80-7330-063-x.

<sup>5</sup> HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010, s. 544. ISBN 978-80-7367-686-5.

<sup>6</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 111. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.

<sup>7</sup> BLATNÝ, ref. 2, s.14.

Dokonce sestavil i rovnici osobní pohody:  $SWB = PA - NA + LS + F$ , která je následně pro lepší pochopení podrobně rozebrána. Subjektivní osobní pohoda (SWB – subjective well being) zahrnuje více pozitivních emocí (PA – positive affect) než těch negativních (NA – negative affect), zároveň obsahuje zhodnocení, jak je jedinec se svým životem celkově spokojený (LS – life satisfaction) a jak je spokojených v důležitých faktorech, které ovlivňují osobní pohodu a jimiž jsou tělesná a duševní stránka osobnosti, zdraví, vztahy, volný čas apod. (F – flourishing).<sup>8</sup>

### 1.3 Kvalita života

Kvalitu života je možné vysvětlit z psychologické, sociologické a lékařské oblasti. Z psychologického hlediska jde o pocit životního štěstí, ve kterém je jedinec soběstačný, v jeho životě nechybí míra seberealizace a duševní harmonie. Oproti tomu v sociologii jde o emoce a životní úroveň skupin, jako jsou např. senioři či příslušníci etnických skupin.<sup>9</sup>

Lékařství je třetí oblast, která charakterizuje kvalitu života podle toho, jak se jedincům s chronickým onemocněním žije, v jakém stadiu je jejich onemocnění (zda se jedná o lehkou či těžší formu). Může se jednat o respirační, kardiovaskulární či jiné onemocnění omezující kvalitu života.<sup>10</sup>

Kvalitu života lze posuzovat z objektivního hlediska, tomu odpovídají životní podmínky jedince (např. jaký je jeho zdravotní stav, zda se jedná o studenta či pracujícího člověka), nebo ze subjektivního hlediska, tvořící životní spokojenost jedince.<sup>11</sup>

Konkrétně ji tvoří psychická pohoda, která je tvořena emočními a poznávacími oblastmi (pozitivní, negativní afektivitou, štěstím), úctou k sobě samému, sebeuplatněním a osobní zvladatelností.<sup>12</sup>

### 1.4 Smysluplnost života

Co je smyslem života? To je otázka, na kterou si musí každý člověk odpovědět sám, jelikož ho může nalézt v různých věcech. Pro někoho je smysluplný život vyplněný zajímavou prací, pro jiného je to rodina či láska.

---

<sup>8</sup> SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012, s. 25. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.

<sup>9</sup> HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, ref. 5, s. 277.

<sup>10</sup> Tamtéž.

<sup>11</sup> SLEZÁČKOVÁ, ref. 8, s. 23.

<sup>12</sup> BLATNÝ, ref. 2, s.15.

V psychologii se často objevuje slovní spojení „nalezení smyslu“, to znamená, že je skrytý a každý člověk ho musí sám nalézt. Smysl života formuje či přejímá od vzorů (např. rodičů, blízkých, celebrit apod.), ke kterým vzhlíží a promítá si je do svých postojů, názorů či aktivit.<sup>13</sup>

Podle Křivohlavého lze smysluplnost definovat jako určitou hodnotu, kterou lze přisuzovat vlastní existenci.<sup>14</sup> Nelze vymezit, o jakou hodnotu se jedná, jelikož u každého člověka jde o individuální záležitost a bez ní by pro dotyčného neměl život smysl.

Detailněji ji definuje např. americký sociální psycholog Roy F. Baumeister, který je toho názoru, že ke smysluplnosti života je potřeba čtyř naplněných potřeb:

*„1. Potřeba účelu (purpose), jejíž podstatou je, že současné události a aktivity nabývají významu skrze svoje spojení s budoucími událostmi. Účel může mít podobu cílů nebo pocitu naplnění.“<sup>15</sup>* Tuto potřebu je možné si vysvětlit např. tak, že nyní studuji za účelem nabrání zkušeností a vědomostí, abych získala dobře finančně ohodnocenou práci.

*„2. Potřeba hodnot (values), která propůjčuje životu pocit dobra a positivity. Hodnoty pomáhají rozlišit, co je dobré a co špatné.“<sup>16</sup>*

U potřeby hodnot může být příkladem náboženství či víra, podle které se lze řídit.

*„3. Potřeba účinnosti (efficacy) souvisí s přesvědčením, že naše aktivity nevyznějí do prázdna, ale že něco můžeme změnit.“<sup>17</sup>*

Jednoduše se třetí potřeba týká toho, že člověk vidí smysl v tom, co dělá. Např. pracující lékař, který provádí výzkumy, aby objevil lék.

*„4. Potřeba vědomí vlastní hodnoty (self – worth)“<sup>18</sup>*

Konkrétně člověk ví, kým je, zná své silné a slabé stránky, se kterými umí pracovat, má se rád a váží si sám sebe. Pokud bych tyto potřeby měla shrnout, tak aby se dotyčná osoba cítila spokojeně, musí vnímat, že činnosti, které vykonává, mají smysl neboli jsou účelné, funkční a zároveň jsou v souladu s jejími uznávanými hodnotami a nesnižují vytvoření jejího sebeobrazu před druhými lidmi.

---

<sup>13</sup> SLEZÁČKOVÁ, ref. 8, s. 130.

<sup>14</sup> HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, ref. 5, s. 536.

<sup>15</sup> SLEZÁČKOVÁ, ref. 8, s. 131.

<sup>16</sup> Tamtéž.

<sup>17</sup> Tamtéž.

<sup>18</sup> Tamtéž.

## 1.5 Historie životní spokojenosti

Otázkou lidského blaha, kvality života či životní spokojenosti se lidé zabývali od nepaměti (avšak pod jinými názvy), kterými se prvně zabývali filozofové, teologové.<sup>19</sup> Kořeny této oblasti sahají až do antické filozofie, kde se místo kvality života věnovali prožívání eudaimonie (řecký výraz pro blaženost). Nad touto problematikou se zamýšlí např. Aristoteles, který se tímto pojmem zabývá ve své Etice Nikomachově a blaženost považuje za hlavní cíl života.<sup>20</sup>

Ve středověku bylo největším blahem poznání boha, což není nic překvapivého, jelikož je známo, že středověk je spjat s křesťanstvím. Hlavními významnými křesťanskými představiteli byli Tomáš Akvinský a Augustinus Aurelius, kteří aplikovali pojem eudaimonie na konečný cíl oduševnělého zjevení Boha.<sup>21</sup>

Další změna vnímání blaha, spokojenosti nastala v 18. století v době osvícenství, kdy lidé začali klást důraz sami na sebe (konkrétně na svou seberealizaci a štěstí) a začali se odpoutávat od boha. Společnost byla vnímána jako nástroj k vytvoření ideálních podmínek pro život jedinců. Následné tvrzení se projevilo v 19. století v tzv. utilitaristické etice, jejímž cílem je, aby co nejvíce lidí bylo šťastných. Ve 20. století vedly tyto názory k pokusům o odstranění sociálních neduhů.<sup>22</sup>

Těmito tématy se začala zabývat řada výzkumů prováděných v novém odvětví psychologie – pozitivní psychologie, která vznikla na přelomu 20. a 21. století a jejímž předmětem je studium pozitivních emocí.<sup>23</sup>

Klíčovou osobností této nové vědní disciplíny je americký psycholog Ed Diener, který se od 80. let 20. století intenzivně zabýval osobní pohodou.<sup>24</sup> Oboru pozitivní psychologie se v České republice věnuje ve svých publikacích především J. Křivohlavý, J. Mareš, Blatný nebo Slezáčková.<sup>25</sup>

---

<sup>19</sup> KŘIVOHLAVÝ, ref. 6, s. 9.

<sup>20</sup> THOMPSON, M. *Přehled etiky*. Praha: Portál, 2004, s. 65. Filozofie (Portál). ISBN 80-7178-806-6.

<sup>21</sup> BRUGGER, W. *Filosofický slovník*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 78. ISBN 80-206-0820-6.

<sup>22</sup> HNILICA, K. Předmluva k dílu II. In: PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, s. 245. ISBN 80-7254-657-0.

<sup>23</sup> SLEZÁČKOVÁ, ref. 4, s. 13.

<sup>24</sup> SLEZÁČKOVÁ, ref. 4, s. 24.

<sup>25</sup> SLEZÁČKOVÁ, ref. 4, s. 18.



## 2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Další kapitola je věnována tomu, které faktory ovlivňují životní spokojenost. Kromě níže uvedených faktorů tuto oblast může ovlivňovat nejen věk, ale i pohlaví, viz praktická část.

### 2.1 Životní styl jedince

Stav tělesné a duševní stránky se odráží od způsobu vedení životního stylu, který ovlivňuje celkovou kvalitu života jedince včetně zdraví. Životní styl není jednoduché definovat, jelikož se jedná o individuální termín a každý si pod ním představí něco jiného.

*„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru možností.“<sup>26</sup>* Jednoduše by se dalo říct, že člověk se může rozhodnout, zda bude žít zdravě, či nikoliv, ale jsou tu i další rozhodující faktory, které mohou ovlivnit způsob života, ať už negativně, či pozitivně, např. rodina, ekonomická situace, sociální pozice apod.<sup>27</sup>

Stav životního stylu každého jedince lze posoudit z životosprávy, dodržování hygienických návyků, aktivního pohybu i spánku, odbourání stresu a v neposlední řadě, zda užívá omamné či návykové látky (kouření, alkohol, drogy apod.). Jak jsem výše uvedla, je třeba pečovat nejen o tělesnou, ale i o duševní stránku neboli psychiku prostřednictvím duševní hygieny jako prevence negativních vlivů a nemocí. Tak by se jednoduše mohl vysvětlit tento pojem.

Český psycholog Jaro Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví, konkrétně v kapitole o duševní hygieně použil pro její vysvětlení definici prof. PhDr. Libora Míčka, CSc., který ji definuje jako soustavu detailně propracovaných pravidel a rad, jež slouží k udržení, prohloubení či zpětnému získání duševní rovnováhy.<sup>28</sup>

Ke kvalitnímu životnímu stylu nepochybně patří zdraví, které lze definovat jako absenci nemoci, kdy jedinec je po fyzické, psychické a sociální stránce bez (jsou navzájem těsně spojené) jakýchkoliv negativních příznaků.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup> MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 16. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>27</sup> Tamtéž.

<sup>28</sup> KŘIVOHLAVÝ, ref. 6, s. 143.

<sup>29</sup> HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, ref. 5, s. 691.

Na zdraví mají vliv vnější a vnitřní faktory. Vnější faktory ovlivňující zdravotní stránku jedince se dělí do tří kategorií. První je životní styl (jak daná osoba žije, jak se stravuje, užívání alkoholu či jiných omamných látek apod). Druhá kategorie se nazývá kvalita životního a pracovního prostředí (zde záleží na tom, v jak kvalitním prostředí dotyčný pracuje či žije (např. v čistém prostředí). Třetí kategorií jsou zdravotnické služby, které mají menší vliv na zdravotní stav jedince než výše uvedené skupiny.<sup>30</sup> I když je člověk naprosto zdravý, je důležité, aby nezanedbával své preventivní zdravotní prohlídky, které mohou včas diagnostikovat nemoc v rané fázi a zaléčit ji.

Vnitřním faktorem je genetika, kterou člověk získává od svých biologických rodičů, spadají sem např. dědičné nemoci.<sup>31</sup>

## 2.2 Rodina a interpersonální vztahy

Další oblastí, která ovlivňuje životní spokojenost, je rodina a mezilidské vztahy, které hrají významnou roli v životě každého člověka. Vztahy jsou křehké jako květiny, pokud se o ně člověk nestará, postupem času zvadnou. Mohou nám přinést např. potěšení, lásku, podporu, společnost, ale i strach, stesk, stres, nenávisť apod.

Rodina je prvním a nenahraditelným činitelem socializace a zároveň základní jednotkou lidské společnosti, se níž jedinec přichází do kontaktu od začátku svého života (nejdříve s matkou v době těhotenství a později i s ostatními členy rodiny). Rodina mu poskytuje zázemí (lásku, pocit bezpečí apod.) a vychovává ho k plnohodnotnému životu v lidské společnosti. Učí ho porozumět dnešnímu světu, tradicím, zvykům, mravům a zákonům.<sup>32</sup>

Rodina může být nukleární (složena z manželského páru či rodičů a dětí), která je nejčastější variantou, ale může být také neúplná (absence jednoho z rodičů). Dále můžeme rodinu dělit na funkční, která je charakterizovaná tím, že její příslušníci si jsou navzájem blízcí, komunikují spolu a umí řešit problémy. Opakem je rodina afunkční, která naopak jako rodina nefunguje.<sup>33</sup> V každém případě má rodina velký vliv na to, jak člověk bude vybavený života a jak se to odrazí na jeho spokojenosti v životě (např. pokud se rodiče rozvedou apod.)

---

<sup>30</sup> MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ, ref. 26, s. 13.

<sup>31</sup> Tamtéž.

<sup>32</sup> VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada), s. 50. ISBN 978-80-247-1428-8.

<sup>33</sup> HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, ref. 5, s. 504.

Dalším faktorem, který se vztahuje k mé práci, jsou interpersonální neboli mezilidské vztahy. Nejčastěji jsou charakterizovány jako komunikace mezi dvěma nebo více osobami, které zanechávají stopu v podobě příjemného, nebo naopak nepříjemného dojmu.<sup>34</sup>

Podrobně je lze rozdělit na neformální vztahy osobní blízkosti a na formální vztahy výkonově funkční. Za vztahy osobní blízkosti můžeme označit rodinné, přátelské či partnerské vztahy, které se vyznačují především zájmem jednoho o druhého člověka (např. je mu oporou a sdílí spolu radosti i strasti).<sup>35</sup>

Naopak ve výkonově funkčních vztazích jde převážně o pracovní vztahy (jak jsou ve své profesi výkonní), které jsou určované hierarchií pracovních pozic, náplní práce apod.<sup>36</sup> Ať už se celkově jedná o pozitivní, či negativní vztahy, jsou nedílnou součástí života člověka a podílí se na tom, zda je jeho život spokojený, či nikoliv.

### **2.3 Sexuální život**

Sexualita nesporně ovlivňuje nejenom celkovou spokojenost samotného člověka, ale také je důležitým faktorem pro spokojenost ve vztazích (v partnerství či manželství). Lidská sexualita by se z hlediska psychologie mohla vysvětlit jako soubor projevů humánního chování a citění, které plynou z fyzických a psychických odlišností mezi pohlavími. Díky sexuálnímu životu se nejenom plní biologické reprodukční funkce, ale přináší uspokojení tělesné i duševní stránce osobnosti.<sup>37</sup>

### **2.4 Zaměstnání, studium**

Zaměstnání by se dala charakterizovat jako činnost, za kterou pravidelně pracující člověk dostává mzdu. O tuto oblast se v České republice stará Ministerstvo práce a sociálních věcí především prostřednictvím předpisu zákoníku práce 262/2006 Sb., který především upravuje právní vztahy mezi zaměstnavateli a zaměstnanci a vše, co s nimi souvisí.<sup>38</sup>

---

<sup>34</sup> SLAMĚNÍK, I. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011, s. 99. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3311-1.

<sup>35</sup> HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada), 191. ISBN 978-80-247-4675-3.

<sup>36</sup> Tamtéž.

<sup>37</sup> HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, ref. 5, s. 523.

<sup>38</sup> MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. Práce a právo. In: *Mpsv.cz* [online]. 26. 10. 2020 [cit. 2020-12-15]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/prace-a-pravo>

Ulrychová ve své monografii o tomto tématu zmiňuje řadu faktorů podle klinické psychologičky Evy Rheinwaldové, které ovlivňují spokojenost, či nespokojenost v zaměstnání:<sup>39</sup>

1. *Míra pracovní zátěže*, kde jde především o tom, jak je jedinec v pracovním procesu zatěžován, ale mělo by se jednat o takovou zátěž, aby nebyla překročena lidská síla pracujícího člověka a nedošlo tak k jeho vyčerpání jak po fyzické, tak po psychické stránce. Ovšem i malá pracovní zátěž může naopak vést k nadbytečnému času a nudě v pracovní době.<sup>40</sup>
2. *Fyzické faktory* se týkají především prostředí, ve kterém se zaměstnání uskutečňuje. Jedná se například o teplotu, hluk či stav ovzduší.<sup>41</sup>
3. *Společenské postavení*, kdy může hrát roli např. to, jaký mají k dotyčnému jedinci ostatní zaměstnanci respekt, změna pracovní pozice (povýšení či naopak sestoupení z vyšší pozice na nižší).<sup>42</sup>
4. *Zodpovědnost* bývá především zdrojem stresu, který může vzniknout nadměrnou zodpovědností či jejího nedostatku a člověk má pocit, že jeho pozice nemá žádný význam.<sup>43</sup>

Stejně jako u zaměstnání by se faktory daly aplikovat s ohledem k mé výzkumné práci i v rámci studia vysoké školy.

## 2.5 Finance bydlení

Podle výzkumu, který byl v roce 2013 proveden Českým statistickým úřadem, se zjistilo, jak jsem uvedla již v první části, že lidé byli nejspokojenější s bydlením a nejméně spokojení se svou finanční situací. Co se týče bydlení, nejspokojenější byli lidé, kteří jsou vlastníky domu nebo bytu, protože díky vlastnictví mají jistotu, že dům je jejich a mohou s ním oproti pronájmu naložit, jak chtějí.<sup>44</sup>

---

<sup>39</sup> ULRICHOVÁ, M. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Ořtis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012, s. 36. ISBN 978-80-7405-186-9.

<sup>40</sup> ULRICHOVÁ, ref. 39, s. 36.

<sup>41</sup> Tamtéž.

<sup>42</sup> Tamtéž.

<sup>43</sup> Tamtéž.

<sup>44</sup> ŠUSTOVÁ, ref. 1, s. 10.

## 2.6 Volný čas

Volný čas je určitá doba, se kterou člověk může naložit dle svých představ po času stráveném v práci, péči o domácnost, rodině či fyzických potřebách, jako je spánek.<sup>45</sup> V této době se jedinec věnuje svým zájmům, ale otázkou zůstává, zda ho má tolik, aby se jim mohl naplno věnovat? Vzhledem k tomu, že den má dvacet čtyři hodin a celý den člověk tráví čas v práci či ve škole, poté většinou dojíždí domů, musí se postarat o rodinu či domácnost, volného času zbývá málo.

---

<sup>45</sup> PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013, s. 341. ISBN 978-80-262-0403-9.

### 3 CHARAKTERISTIKA RANÉ A STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI

Do faktorů životní spokojenosti bezesporu patří i věk, který jsem úmyslně vynechala, jelikož tato práce se zaměřuje na jedince rané a střední dospělosti, a jemuž se bude tato kapitola věnovat. Neexistuje jedinečná charakteristika vývojových stadií, mnoho autorů v některých vývojových stadiích klasifikovali věkové rozmezí jinak. Z toho důvodu jsem si vybrala věkové vymezení rané a střední dospělosti z odborné literatury Vývojové psychologie od Langmeiera a Krejčířové.

#### 3.1 Vymezení pojmu dospělosti

Dospělost můžeme jednoduše charakterizovat „s přihlédnutím ke třem kritériím: k věku, k převzetí určitých vývojových úkolů a k dosažení určitého stupně osobní zralosti“<sup>46</sup>. Obecně se stává jedinec dospělým dovršením daného věku, jež je určeno v každé zemi jinak, např. v ČR po dovršení osmnácti let (podle vývojové psychologie tato věková kategorie spadá do období adoscelence), kdy jedinec získává nejen občanská práva, ale musí i plnit povinnosti, které spadají i do kritéria zralosti. Za zralého jedince je považován ten, který mimo občanské povinnosti, jichž nabývá dosažením věku, je ekonomicky nezávislý na svých rodičích, ale stále s nimi udržuje kontakt, je samostatný a má právoplatný vztah ke svému životnímu partnerovi či partnerce, se kterými vychovávají své potomky.<sup>47</sup> Dospělost lze vymezit díky různým vědám.

Z biologického hlediska se jedná o jedince, který dosáhl věku osmnácti let fyzické zralosti, tj. je po tělesné stránce připravený vstoupit do dospělého života. Z právního hlediska s dosaženou plnoletostí je sám za sebe zodpovědný a získává jak práva, tak i povinnosti (např. právo volit, uzavřít sňatek či získat řidičský průkaz apod.).

Pedagogika dospělost vidí především v tom, že jedinec bude vychovávat nejen své děti, ale i budoucí generaci a z hlediska psychologie se dospělost projevuje např. v myšlení, jednání apod. Sociologická věda považuje člověka za dospělého, pokud se ujal nových

---

<sup>46</sup> LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 167. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

<sup>47</sup> LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, ref. 46, s. 169.

sociálních rolí, kdy pokládá založení rodiny a kariéru za nadřazenou ostatním oblastem (např. zábavou).<sup>48</sup>

Tomuto nejdelšímu vývojovému stadiem, které ke nejčastěji rozdělené do tří etap (raná neboli časná, střední, pozdní dospělost) se věnuje andragogika, zabývající se jejich výchovou a vzděláváním v různých institucích (např. na vysoké školy).

### 3.2 Raná dospělost

Raná neboli časná dospělost je nejčastěji vymežována od 20 do 30 let, tj. jedná se o přechodné období mezi adolescencí a plnou dospělostí, jelikož nepřevzal úplnou odpovědnost odpovídající jeho dospělého věku. Z biologického hlediska se vývoj v tomto období zpomaluje.<sup>49</sup>

Obecně je stadium rané dospělosti charakterizováno jako období, kdy si jedinec zkouší nové sociální role odpovídající tomuto období a ujasňuje si, kým je a jaké má životní cíle, osvojuje si znalosti a praktické dovednosti a musí čelit úkolům, které raná dospělost na něj klade. Přestává být na rodičích závislý, hledá stálého partnera, se kterým by později založil rodinu, a poprvé nastupuje do zaměstnání. Někteří jedinci ve svém životě se zaměřují více na rodinný život, jiní na budování kariéry.<sup>50</sup>

A nejen to, tyto jedince čekají rozhodnutí, která mohou změnit jejich další etapu života, jelikož některá z nich se nedají vzít zpátky (např. rodičovství). Jedinci rané dospělosti se v tomto období většinou chovají nerozvážně a o dopadu svého chování nepřemýšlejí, ale mají nespočet možností, jakým směrem se vydat a jak si svůj život uspořádat.<sup>51</sup>

### 3.3 Střední dospělost

Střední dospělost nejčastěji trvá v rozmezí 30 až 45 let a je charakterizována jako období plné výkonnosti a relativní stability. Jednoduše řečeno, v tomto období je jedinec na vrcholu svých sil. Má již rodinu, děti nebo může být na vrcholu své kariéry.<sup>52</sup>

---

<sup>48</sup> BENEŠ, M. *Andragogika. 2., aktualiz. a rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014, s. 101–102. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4824-5.

<sup>49</sup> LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, ref. 46, s. 167.

<sup>50</sup> LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, ref. 46, s. 168–169.

<sup>51</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří.* Praha: Karolinum, 2007, s. 13. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>52</sup> LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, ref. 46, s. 172.

Z biologického hlediska dochází k nenápadnému snížení atraktivity dané osoby, jež se projevuje převážně po psychické stránce, kdy se porovnává se svým mladším já. Toto tvrzení se více objevuje u žen, jelikož jsou na toto téma citlivější než muži. Kolem čtyřicátého věku dochází ke ztrátě pružnosti pokožky a mohou se objevovat první vrásky, které mohou změnit celkový vzhled obličeje. Dále se zvyšuje hmotnost jedince, naopak se snižuje pružnost kloubů a páteřních plotének.<sup>53</sup> Ovšem výše uvedené znaky jsou u každé osoby zcela individuální. V této fázi života se člověk ujímá plné odpovědnosti za to, jakým způsobem vede svůj život, dále se věnuje své práci či své rodině. Nejčastěji bývá střední dospělost charakterizována jako fáze upevňování, kdy jsou sledovány cíle, které si dotyčný určil, vkládá do nich mnoho energie a síly, ale k větším změnám či přelomům v jeho životě nedochází.<sup>54</sup> Člověk se v té době zabývá sám sebou, přemýšlí nad minulostí a budoucností. Jedná se o tzv. bilancování.<sup>55</sup> Přemýšlí a hodnotí své činy v různých oblastech, které v životě vykonal, a může se stát, že to, co jeho mladší já považovalo za přitažlivé, nyní se může zdát jako nezajímavé či nudné, a kdyby mohl vrátit čas, udělal by to jinak. Naopak přemýšlí o budoucnosti, která je zaměřena na hledání smyslu jeho bytí prostřednictvím cílů, které by byly akceptovatelné v dalších etapách života. Ovšem je důležité si uvědomit realitu a omezení, jimž je důležité tuto vizi přizpůsobit. Dalším faktorem, kterým je střední věk významným je, že vede každého jedince ke zjištění, že v této fázi je poslední možnost něco ve svém životě změnit.<sup>56</sup>

Ve středním věku může nastat tzv. krize středního věku, která se projevuje spíše na konci tohoto období, kdy o sobě jedinec začne pochybovat např. v partnerském či manželském soužití nebo v zaměstnání.<sup>57</sup>

---

<sup>53</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, *Kompendium obecné a vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004, s. 95. ISBN 80-7042-364-1.

<sup>54</sup> LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, ref. 46, s. 172.

<sup>55</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 181. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>56</sup> VÁGNEROVÁ, ref. 51, s. 181.

<sup>57</sup> LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, ref. 46, s. 168.



# PRAKTICKÁ ČÁST

Bakalářská práce se zabývá uvedením do problematiky, která se týká životní spokojenosti jedinců rané a střední dospělosti. Cílem výzkumného šetření je zjistit a porovnat, jak jsou spokojeni jedinci rané a střední dospělosti v jednotlivých faktorech, které jsem popsala v teoretické části, tak i celkově. Moje práce může ukázat, zda jsou nejen jedinci rané dospělosti spokojenější než jedinci střední dospělosti, ale také v jakých faktorech jsou nejvíce spokojenější a v jaké naopak nejméně.

## 4 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V praktické části je popsán realizované výzkumné šetření a podrobná metodologie, která byla v tomto výzkumu využita. Dále je zde popsán postup a následné zhodnocení výzkumného šetření, interpretace dat a statistické ověření hypotéz a analýza čtyř rozhovorů.

### 4.1 Popis metodologie

Cílem výzkumného šetření je zjistit a zároveň komparovat, jak jsou spokojeni, či nespokojeni jedinci rané (od 20 do 30 let) a střední dospělosti (od 30 až 45 let). Výzkumné šetření probíhalo formou kvalitativního a kvantitativního výzkumu, kdy metodou sběru dat byl dotazníkový výzkum a pro prohloubení tohoto tématu jsem zvolila rozhovor. Kombinaci těchto dvou metod jsem zvolila, protože se mi zdály jako nejvhodnější vzhledem k mému výzkumu a pouze využití dotazníkové šetření jsem nepovažovala za dostačující.

### 4.2 Cíl výzkumného šetření a stanovení hypotéz

Cílem výzkumu je zjistit a na závěr porovnat, jak jsou jedinci rané a střední dospělosti ve svém životě spokojeni, nebo naopak nespokojeni. Dalším dílčím cílem je zjistit kromě celkové spokojenosti a porovnání jedinců obou skupin, jak jsou spokojeni i v jednotlivých faktorech, které spokojenost ovlivňují, např. co se týká rodiny a mezilidských vztahů, zdraví, bydlení, práci či škole.

V rámci výzkumného šetření byly sestaveny tyto výzkumné otázky:

**Výzkumná otázka č. 1:** Jsou jedinci rané dospělosti se sebou a celkově se svým životem spokojenější než jedinci střední dospělosti?

**Výzkumná otázka č. 2:** Jsou spokojenější jedinci studující vysokou školu, nebo pracující?

**Výzkumná otázka č. 3:** Jaká je spokojenost jedinců rané a střední dospělosti v dlouhotrvajícím vztahu?

a. Jaká je spokojenost jedinců rané a střední dospělosti v sexuálním životě?

**Výzkumná otázka č. 4:** Jaká je spokojenost jedinců rané a střední dospělosti v roli rodičů?

a. Jaká je spokojenost jedinců rané a střední dospělosti v profesním životě?

**Výzkumná otázka č. 5:** Jaká je spokojenost jedinců rané a střední dospělosti se svým volným časem?

### **Stanovení hypotéz**

**Hypotéza č. 1:** Jedinci rané dospělosti jsou se sebou spokojenější než jedinci střední dospělosti.

Muži jsou obecně v životně spokojenější než ženy.

**Hypotéza č. 2:** Studující jedinci jsou spokojenější než pracující lidé.

**Hypotéza č. 3:** Ženy i muži obou věkových skupin, kteří žijí ve vztahu (určitém typu svazku), jsou v životě spokojenější než nezadaní jedinci.

**Hypotéza č. 4:** Rodičovství má větší vliv na životní spokojenost jedinců středního věku než v rané dospělosti.

**Hypotéza č. 5:** Jedinci rané dospělosti mají více volného času než jedinci střední dospělosti.

### **4.3 Charakteristika výzkumného souboru**

Základní soubor tvoří respondenti rané dospělosti (od 20 do 35 let) a střední dospělosti (35 až 45 let). Výzkumu se zúčastnilo 304 respondentů, z nichž 300 jedinců nakonec vyplnilo dotazník, z toho 50 %, tedy 150 jedinců rané dospělosti a 50 % jedinců ze střední dospělosti, rovněž 150 osob. Jejich výběr byl uskutečněn na základě náhodného kvótního výběru. Podle pohlaví se mužů zúčastnilo 150 mužů a 150 žen. Do rozhovoru jsem vybrala cíleně dva respondenty rané dospělosti a dva střední dospělosti.

## **4.4 Metody sběru dat**

Pro tento výzkum životní spokojenosti v rané a střední dospělosti jsem si vybrala formu zvýšeného výzkumu, kde jsem za hlavní metodu zvolila dotazník, abych získala co největší počet informací od co nejvíce respondentů. Dotazník byl vytvořen a umístěn na internetové stránce Vyplňto.cz, skládal se z 32 otázek, které jsem vytvořila pomocí faktografických otázek a Likertovy škály. Jelikož u dotazníku je nevýhodou vysoká míra subjektivity a zkreslení informací, rozhodla jsem se použít jako doplňující metodu polostrukturovaný rozhovor, který umožňuje kromě přímého kontaktu zkoumané osoby také se doptat na upřesnění některých odpovědí. Vzhledem k tomu, že se jedná o doplňující metodu, nebylo provedeno otevřené kódování vedoucí ke stanovení kategorií, které jsem předem určila.

## **4.5 Realizace výzkumu**

Nejdříve jsem vytvořila dotazník určený k předvýzkumu s cílem odstranit jeho případné nedostatky dotazníku a zároveň ho zdokonalit. Dotazník byl umístěn na internetové stránce Vyplňto.cz

a poté jsem ho nasdílela na sociálních sítích, kde jsem i zmínila informaci, pro koho je dotazník určen, tj. pro jedince od 20 let do 45 let. Samotný sběr dat probíhal od prosince 2020 do ledna 2021, za tuto dobu jsem nasbírala 315 vyplněných dotazníků, z nichž jsem z důvodu neúplnosti odpovědí či jejich zlehčení byla nucena 15 vyřadit, jelikož některé odpovědi byly nadsázkou, např. na otázku: „Co by chtěli ve svém životě změnit?“ jedna odpověď uvedla: „Vyměnit manželku“. Jako doplňující metodu jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, kterého se zúčastnili dvě respondentky rané dospělosti a dvě respondentky střední dospělosti.

## **4.6 Dotazník**

### **4.6.1 Analýza a interpretace dat dotazníku**

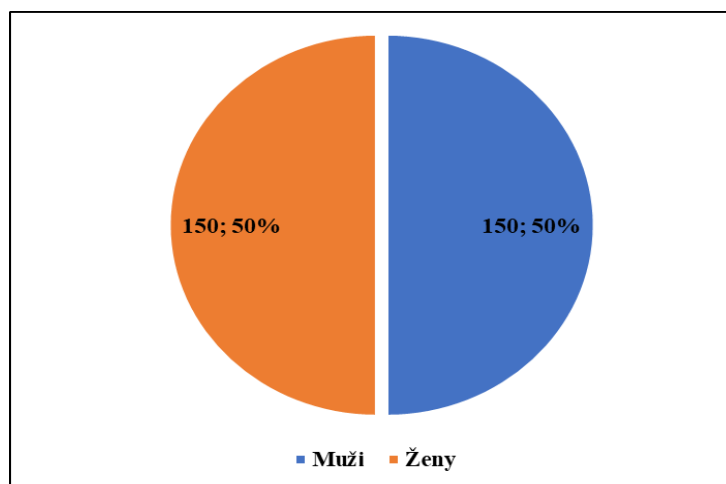
V této části jsou uvedeny výsledky výzkumu z dotazníkového šetření prostřednictvím grafického znázornění získaných odpovědí a komentář ke každé dotazníkové položce. Vzhledem k tomu, že dotazník rozděluje jedince do určitých skupin, rozhodla jsem se je podle toho uspořádat.

Po dotazníku jsem vedla rozhovory s čtyřmi respondentkami a poté jsem je analyzovala prostřednictvím otevřeného kódování. Celou podobu dotazníku a polostrukturovaného rozhovoru je možné nalézt v příloze.

### Úvodní část dotazníku

#### Otázka č. 1 – Pohlaví

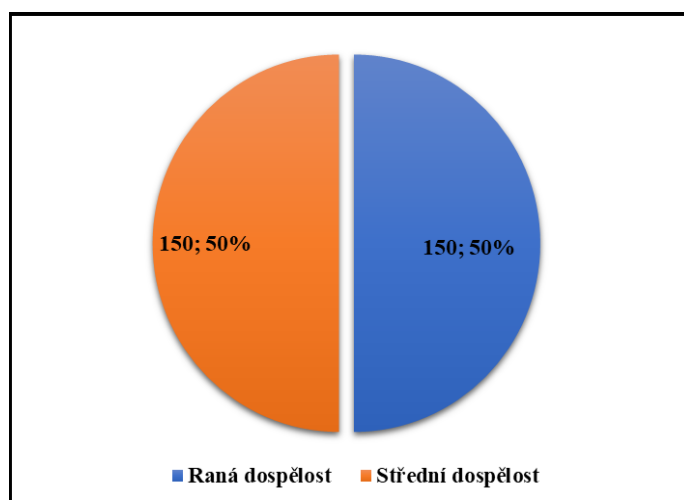
Graf č. 1 – Pohlaví



**Graf 1 – Pohlaví**

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 300 respondentů. Jak můžeme vidět z grafu, počet mužů (150; 50 %) a žen (150; 50 %) byl shodný.

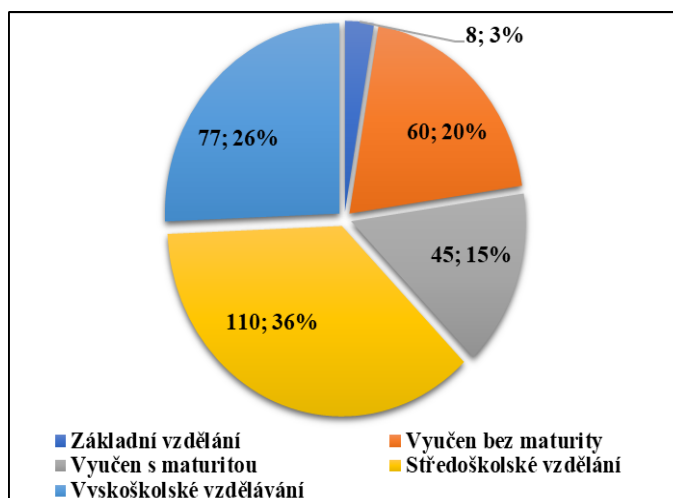
### Otázka č. 2 – Věk



Graf 2 – Věk

Stejný výsledek se ukázal i v tomto případě, počet respondentů ve věku rané dospělosti byl 150 (50 %) a střední dospělosti rovněž 150 (50 %).

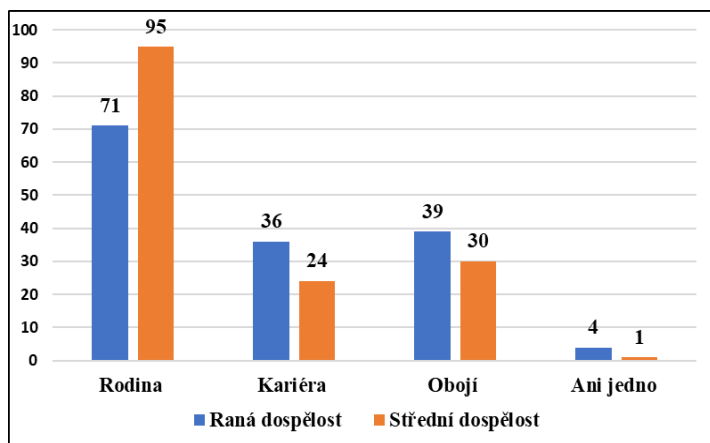
### Otázka č. 3 – Nejvyšší dosažené vzdělání



Graf 3 – Nejvyšší dosažené vzdělání

Otázka č. 3 byla zaměřena na vzdělání respondentů. Jak vyplývá z grafu, nejvíce respondentů dosáhlo středoškolského vzdělání – tedy 36 %. Vysokoškolské vzdělání uvedlo 26 % respondentů. Nejméně respondentů bylo pouze se základním, a to je 3 %.

#### Otázka č. 4 – Rodina vs. kariéra

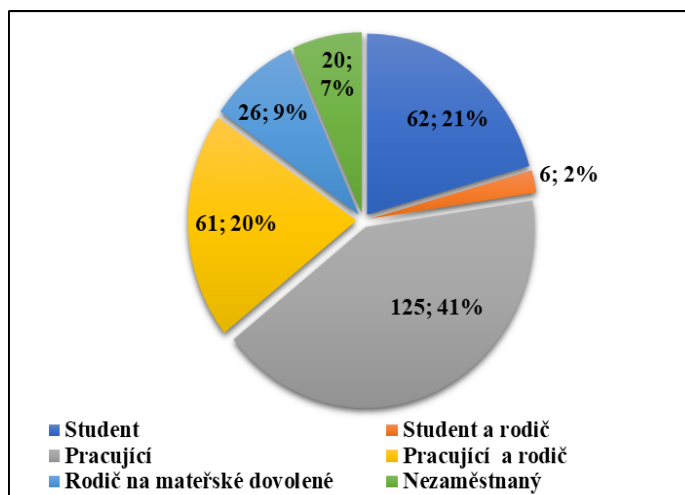


Graf 4 – Rodina vs. kariéra

Úkolem čtvrté otázky bylo zjistit, zda respondenti preferují rodinu před kariérou, či naopak. Zde jsou pro lepší přehlednost respondenti rozděleni na ranou (vyznačeni modrou barvou) a střední (vyznačeni oranžovou barvou) dospělost.

Z grafu lze jasně vyčíst, že rodinu více preferují jedinci střední dospělosti (95), jako nejčastější důvod uváděli, že rodina je důležitější než kariéra, protože bez ní by život neměl smysl a neměli by s kým sdílet radosti i strasti. Kariéru naopak preferuje více jedinců rané dospělosti (36), kteří svou prioritu nejčastěji odůvodnili tím, že založení rodiny je neláká, protože buď nejsou dostatečně finančně vybaveni, nebo je pro ně rodinný život nezajímavý.

#### Otázka č. 5 – Sociální role



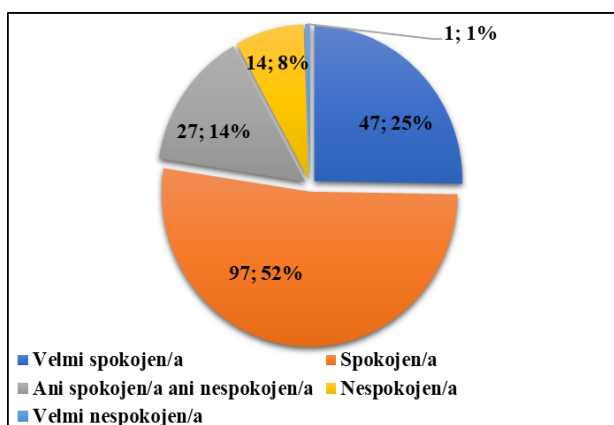
Graf 5 – Sociální role

Cílem této otázky bylo zjistit, v jaké sociální roli se respondenti nacházejí. Nejvíce respondentů je pracujících, které v tomto dotazníku reprezentovalo 41 % jedinců a 21 % studentů. Naopak nejméně bylo odpovídajících studentů, kteří byli zároveň i rodiči.

### První část dotazníku podle zvolených odpovědí – pracující respondenti

Tato část dotazníku byla určena pro pracující jedince a zároveň pro pracující rodiče. Dohromady na tuto část dotazníku odpovědělo 186 respondentů.

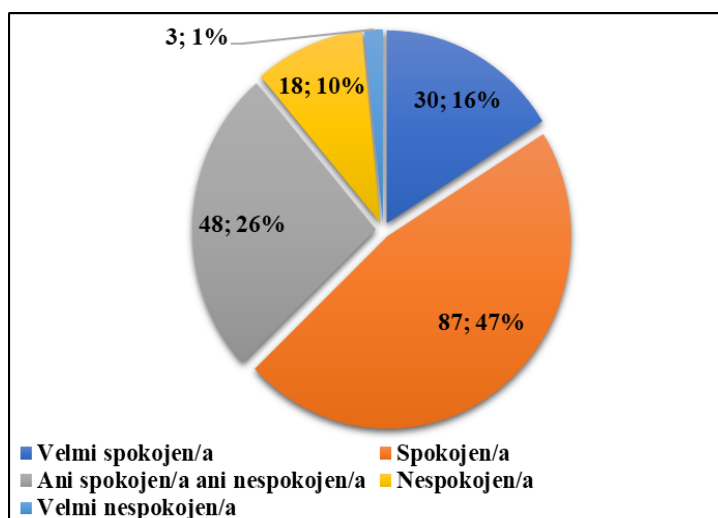
#### Otázka č. 6 – Spokojenost se svojí pracovní pozicí



Graf 6 – Spokojenost se svojí pracovní pozicí

Na otázku, jak jsou respondenti spokojeni se svou pracovní pozicí, odpovědělo, že je spokojeno, 52 % respondentů, velmi spokojeno je 25 % respondentů, ani spokojen/a ani nespokojen/a je 14 % respondentů. Naopak nespokojeno je 8 % respondentů a velmi nespokojeno 1 %.

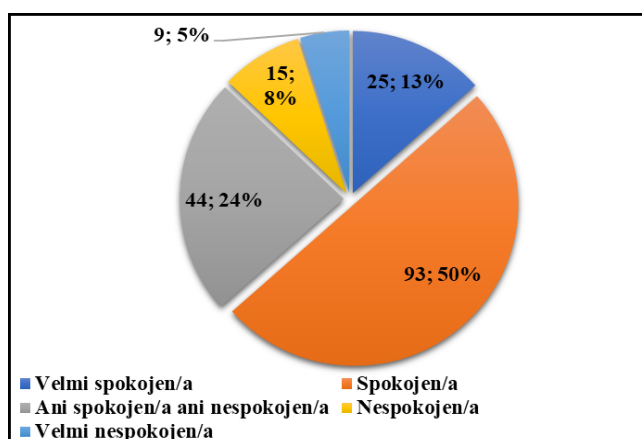
#### Otázka č. 7 – Spokojenost s finančním ohodnocením



Graf 7 – Spokojenost s finančním ohodnocením

Na otázku, jak jsou respondenti spokojeni se svým finančním ohodnocením, nejvíce respondentů, tj. 47 %, odpovědělo, že je spokojeno, ani spokojeno, ani nespokojeno je 26 % respondentů. Velmi spokojeno se svým finančním ohodnocením je 16 % respondentů. Naopak nejméně odpovědí uvedli respondenti, kteří jsou nespokojeni 10 % a velmi nespojeni uvedlo 3 %.

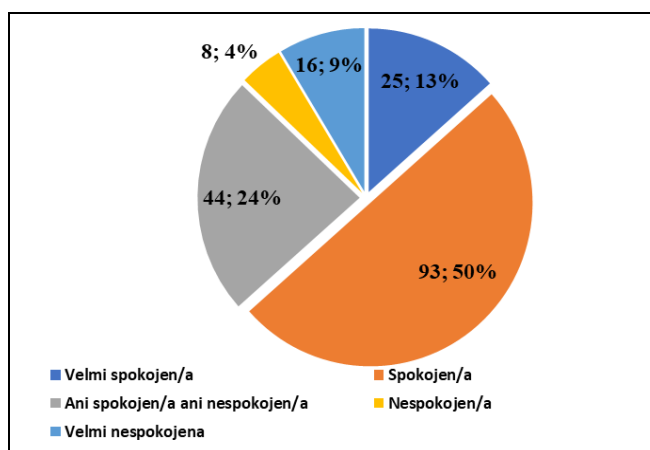
### Otázka č. 8 – Spokojenost se zvládáním fyzické či psychické zátěže při vykonávání činností



**Graf 8** – Spokojenost se zvládáním fyzické či psychické činnosti při vykonávání činnosti

Prostřednictvím této otázky jsem chtěla zjistit, jak jsou jedinci spokojeni se zvládáním fyzické a psychické zátěže při vykonávání činností. Ze získaných odpovědí vyplývá, že 50 % respondentů je se zvládáním fyzické a psychické zátěže spokojeno. Jedinců, kteří vybrali odpověď ani spokojen/a, ani nespokojen/a, je 24 %. Velmi spokojených je 13 %. Nespokojených je 8 % a velmi nespokojených je 5 %.

### Otázka č. 9 – Spokojenost se svými výkony v zaměstnání



**Graf 9** – Spokojenost se svými výkony v zaměstnání

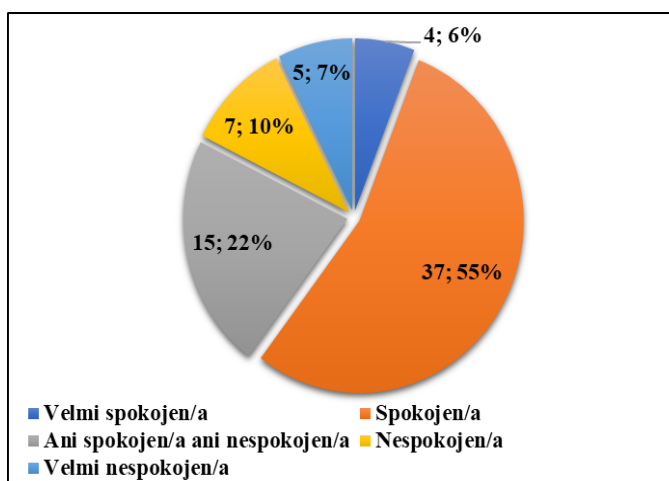


Poslední otázka z této oblasti se ptala na spokojenost s výkony v zaměstnání. Celkem 50 % respondentů je se svými pracovními výkony spokojeno. Druhou odpovědí, kterou zvolilo 24 % respondentů, je, že nejsou ani spokojeni, ani nespokojeni. Velmi spokojeno je 13 % respondentů, naopak 9 % je velmi nespokojeno a 4 % procenta jsou lidé, kteří jsou nespokojeni.

### Druhá část dotazníku podle zvolených odpovědí – studující respondenti

Druhá část byla určena pro respondenty, kteří studují v tomto období vysokou školu. Tento dotazník vyplnilo 68 respondentů.

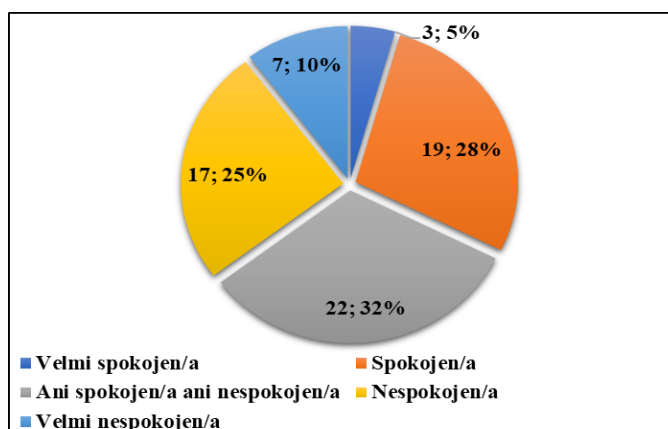
#### Otázka č. 10 – Spokojenost s výkony ve studiu



Graf 10 – Spokojenost s výkony ve studiu

Na otázku, jak jsou respondenti spokojeni s výkony ve studiu, zvolilo odpověď spokojen/a 55 % respondentů, ani spokojeno, ani nespokojeno je 22 % respondentů. Nespokojeno je 10 %, velmi nespokojeno 7 %, naopak velmi spokojeno je se svými studijními výkony 6 % dotázaných.

### Otázka č. 11 – Spokojenost se zvládáním fyzické či psychické zátěže při studiu

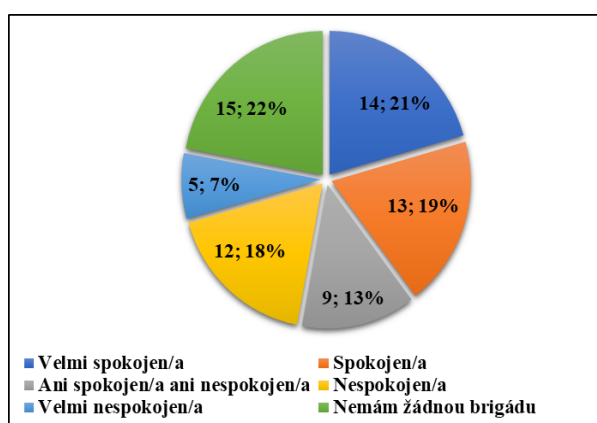


**Graf 11** – Spokojenost se zvládáním fyzické či psychické zátěže při studiu

Z tohoto grafu, kde je přehledně zpracováno, jak jsou studenti spokojeni se zvládáním fyzické či psychické zátěže při studiu, ať už při plnění úkolů či při zkouškovém období, odpovědělo nejvíce 32 %, že nejsou ani spokojeni, ani nespokojeni.

Druhou nejčastější odpověď uvedlo 28 % studentů, a sice že jsou spokojeni. Nespokojenost naopak označilo 25 % respondentů. Velmi se sebou je spokojeno 10 % studentů a velmi nespokojeno je 5 %.

### Otázka č. 12 – Spokojenost studentů ohledně finančního ohodnocení na brigádách

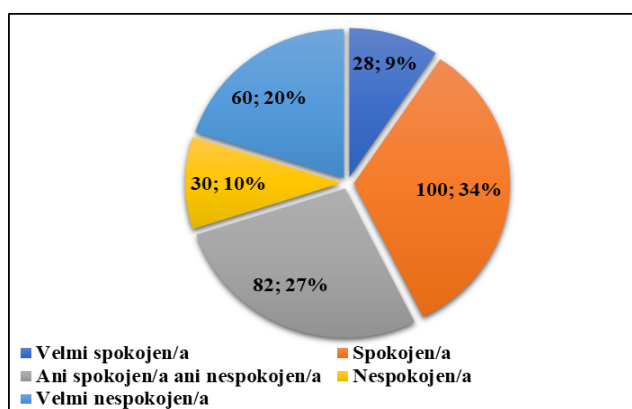


**Graf 12** – Spokojenost studentů ohledně finančního ohodnocení na brigádách

Poslední otázka, kterou jsem položila studentům, byla, jak jsou spokojeni s finančním ohodnocením, pokud mají brigádu. Rozdíl získaných odpovědí se liší více méně o několik procent. Nejvíce studentů, tedy 22 % odpovědělo, že nemá žádnou brigádu. Z těch, co ji naopak mají, je 21 % velmi spokojeno, 19 % spokojeno. Naopak nespokojeno je 18 %, ani spokojeno, ani nespokojeno je 13 % a velmi nespokojeno je 7 %.

### Třetí část dotazníku určená pro všechny respondenty

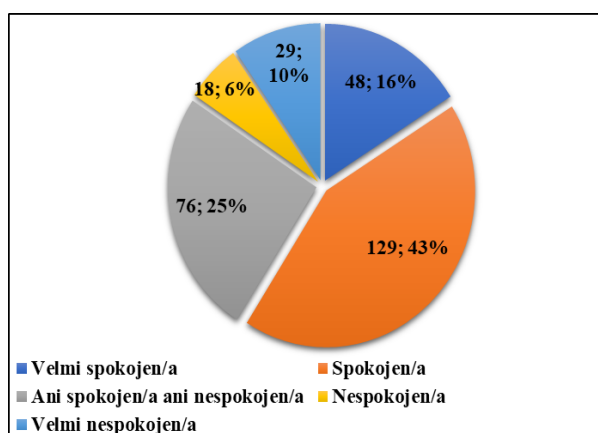
#### Otázka č. 13 – Spokojenost s vlastním vzhledem



**Graf 13** – Spokojenost s vlastním vzhledem

Na otázku odpovídalo 300 respondentů, z toho 34 % je se svým vzhledem spokojeno, 28 % je velmi spokojeno. Naopak ani spokojeno, ani nespokojeno je 27 % jedinců. Dalších 10 % respondentů je se svým vzhledem nespokojeno a velmi nespokojeno je 20 %.

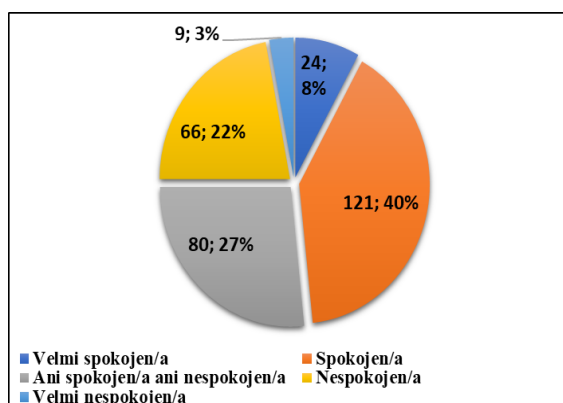
#### Otázka č. 14 – Spokojenost s vlastní povahou



**Graf 14** – Spokojenost s vlastní povahou

Na otázku, jak jsou respondenti spokojeni se svou povahou, nejvíce, tj. 43 % jedinců je spokojeno, ani spokojeno, ani nespokojeno je 25 %. Velmi spokojených jedinců je 16 %. Naopak velmi nespokojených je 10 % a nejméně – 6 % jedinců uvedlo, že jsou se svou povahou nespokojeni.

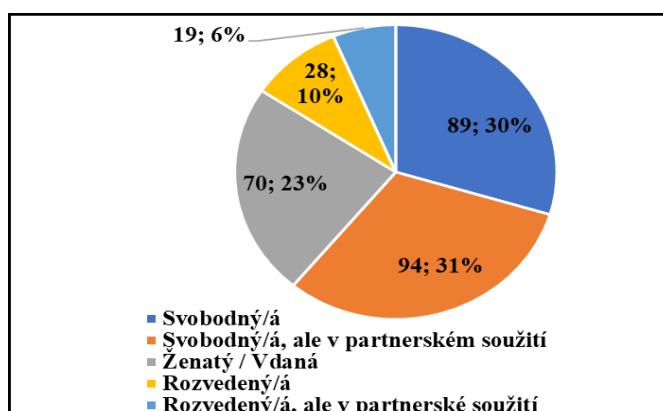
### Otázka č. 15 – Spokojenost se svým životním stylem



Graf 15 – Spokojenost se svým životním stylem

Z grafu, který se týká odpovědí, jak jsou respondenti spokojeni se svým životním stylem, vyplývá, že 40 % jedinců je spokojeno. Druhou nejčastější odpovědí, kterou uvedlo 27 % jedinců je, že nejsou ani spokojeni, ani nespokojeni. Dalších 22 % jedinců je se svým životním stylem nespokojeno. Velmi spokojeno je pouze 8 % respondentů, naopak velmi nespokojeno jsou 3 %.

### Otázka č. 16 – Rodinný stav / Typ svazku

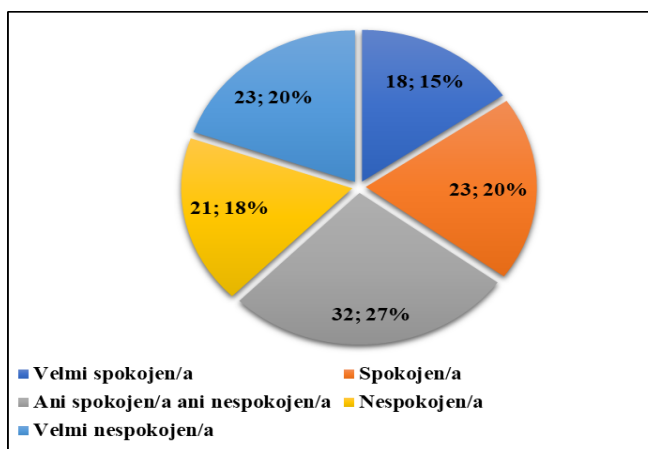


Graf 16 – Rodinný stav / typ svazku

Cílem této otázky bylo zjistit, v jakém rodinném stavu se respondent nachází, ať už jde o jedince rané, či střední dospělosti. Nejvíce vyplňovali dotazník lidé, kteří jsou svobodní, ale v partnerském soužití, tj. 31 %. Těsně za nimi bylo 30 % svobodných neboli nezadaných respondentů. V manželském svazku žije 23 % jedinců rané a střední dospělosti. Rozvedení jedinci tvoří 10 % a rozvedení jedinci žijící v partnerském soužití tvoří 6 %.

## Čtvrtá část dotazníku určená pro nezadané respondenty

### Otázka č. 17 – Spokojenost bez partnerky či partnera

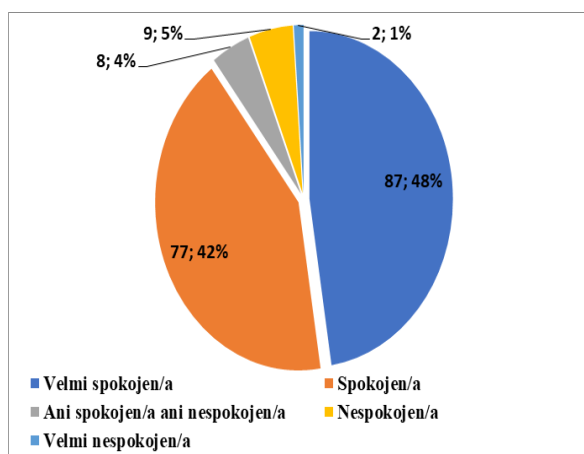


**Graf 17** – Spokojenost bez partnerky či partnera

Z tohoto grafu vyplývají odpovědi respondentů, kteří jsou nezadaní, tj. nežijí v žádném svazku. Nejvíce – 27 % respondentů není ani spokojeno, ani nespokojeno. Dvě vyrovnané odpovědi, tj. spokojen/a, naopak velmi nespokojen/a bez partnerky či partnera, označilo 20 % respondentů. Velmi spokojeno je 15 % dotázaných. Nejméně je respondentů, kteří uvedli, že jsou nespokojeni – 18 %.

## Pátá část dotazníku určená pro zadané respondenty

### Otázka č. 18 – Spokojenost respondentů se vztahy s partnerem / partnerkou



**Graf 18** – Spokojenost respondentů se vztahy s partnerem / partnerkou

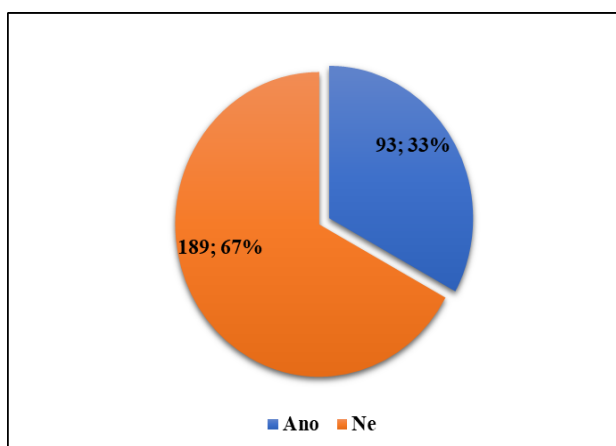
Tento graf ukazuje odpovědi respondentů, kteří jsou zadaní, tj. žijí v partnerském či manželském svazku. Z odpovídajících respondentů je 47 % velmi spokojeno, 42 % je

spokojeno, nespokojení jedinci tvoří 6 %, ani spokojeni, ani nespokojeni jsou 4 % a jedinců velmi nespokojených ve vztahu je pouhé 1 %.

#### Šestá část dotazníku určená pro všechny respondenty

Tato část dotazníku má za úkol rozdělit respondenty na rodiče a bezdětné jedince.

#### Otázka č. 19 – Rodičové vs. bezdětní respondenti

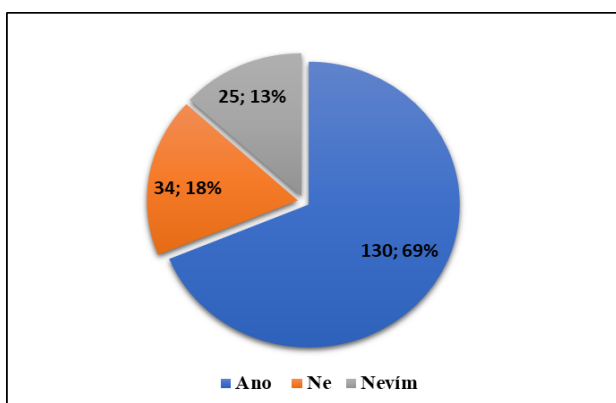


**Graf 19** – Rodičové vs. bezdětní respondenti

Z grafu, vyplývá, že 33 % respondentů má děti a 67 % je bezdětných.

#### Sedmá část dotazníku určená pro bezdětné respondenty

#### Otázka č. 20 – Plánování rodiny



**Graf 20** – Plánování rodiny

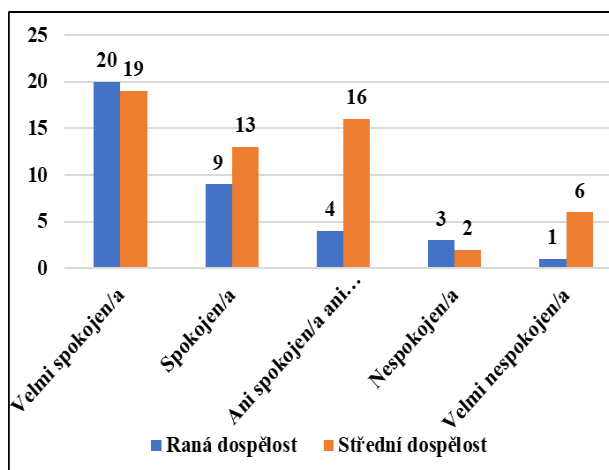
Z grafu zpracovaných odpovědí lze říct, že 69 % respondentů plánuje do budoucna děti, 13 % neví, zda je chce, či nechce, zatímco 18 % respondentů neplánuje založení rodiny.

## Osmá část dotazníku určená pro respondenty mající děti

Následující otázky měly ve vztahu k hypotéze stanovit, zda má rodičovství větší vliv na životní spokojenost jedinců středního věku než v rané dospělosti.

Pro větší přehlednost je raná dospělost vyznačená modře a střední dospělost oranžovou barvou. Na tuto část dotazníku odpovědělo 93 respondentů.

### Otázka č. 21 – Spokojenost s pomocí výchovy dětí partnera/ partnerky

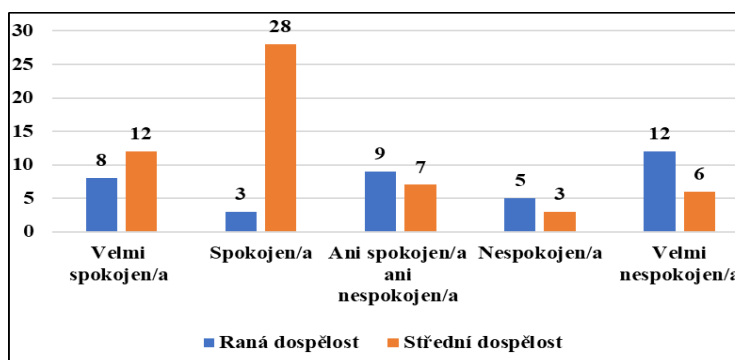


**Graf 21** – Spokojenost s pomocí výchovy dětí partnera/ partnerky

Otázka se ptala, zda respondenti s dětmi jsou spokojeni s pomocí partnera či partnerky ohledně výchovy dětí.

Z grafu lze vyčíst, že 20 jedinců rané dospělosti je s pomocí partnerů/partnerek ve výchově velmi spokojeno tuto odpověď zvolilo také 19 jedinců rané dospělosti. Odpověď, že jsou spokojeni, označilo 9 jedinců rané a 13 jedinců střední dospělosti. Ani spokojeni, ani nespokojeni jsou 4 jedinci rané dospělosti a 16 jedinců střední dospělosti. Naopak nespokojeni jsou 3 respondenti rané dospělosti a 2 respondenti střední dospělosti. Velmi nespokojen je pouze 1 jedinec rané dospělosti a 6 jedinců střední dospělosti.

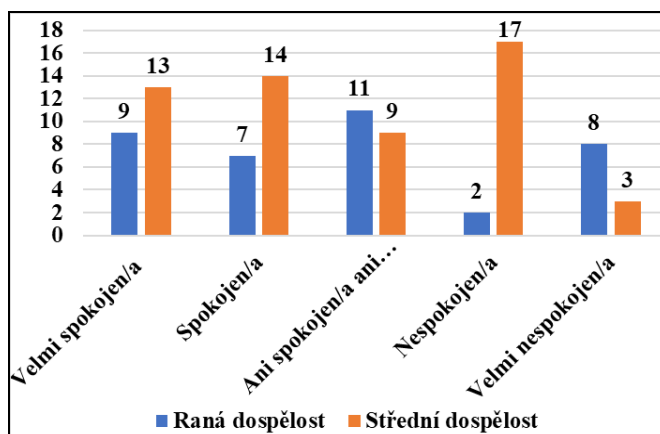
### Otázka č. 22 – Spokojenost s výchovou svých dětí



Graf 22 – Spokojenost s výchovou svých dětí

Na otázku týkající se spokojenosti s výchovou dětí odpovědělo 8 jedinců rané dospělosti a 12 jedinců střední dospělosti, že jsou velmi spokojeni. Spokojeni jsou 3 jedinci rané dospělosti a 28 jedinců střední dospělosti. Ani spokojeno, ani nespokojeno je pouze 9 jedinců rané dospělosti a 7 jedinců střední dospělosti. Naopak nespokojeno s výchovou svých dětí je 5 respondentů rané dospělosti a 3 respondenti střední dospělosti. Velmi nespokojeno je 12 jedinců rané dospělosti a 6 jedinců střední dospělosti.

### Otázka č. 23 – Spokojenost s vynaloženou námahou a výdaji pro své děti



Graf 23 – Spokojenost s námahou a výdaji svých dětí

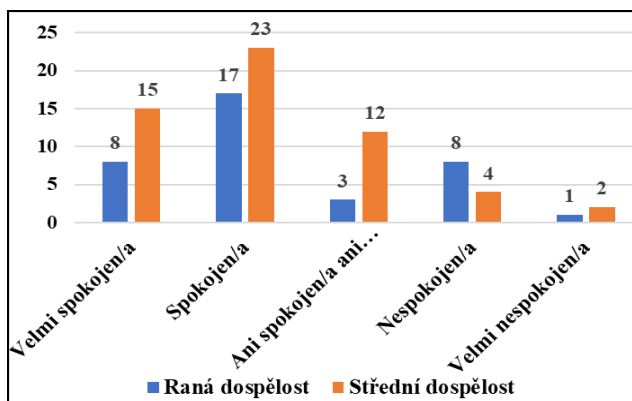
Z grafu, který se týká odpovědí na otázku, jak jsou respondenti, kteří mají děti, spokojeni s vynaloženou námahou a výdaji pro své děti. Opět můžeme vidět, že se počty odpovědí na spokojenost liší.

Velmi spokojeno je 10 jedinců rané dospělosti a 13 jedinců střední dospělosti a spokojeno je 7 jedinců rané dospělosti a 22 jedinců střední dospělosti. Ani spokojen, ani nespokojen je 1 jedinec rané dospělosti a 9 jedinců střední dospělosti.



Nespokojeni jsou 2 jedinci rané dospělosti a nespokojenost vyjádřilo také 27 respondentů střední dospělosti. Velmi nespokojen je 1 jedinec rané dospělosti a 1 střední dospělosti.

#### Otázka č. 24 – Spokojenost s trávením času se svými dětmi

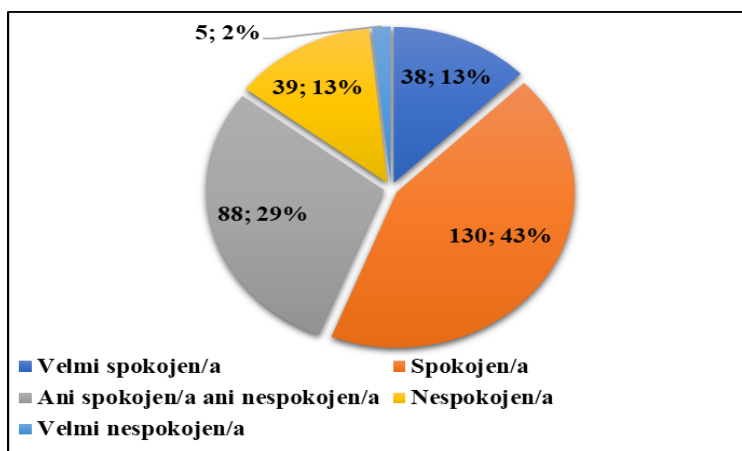


**Graf 24** – Spokojenost s trávením času se svými dětmi

Z posledního grafu, který se týká rodičovství, je patrné, že převyšují odpovědi jedinců rané dospělosti. Nicméně velmi spokojeno s časem tráveným s dětmi je 8 respondentů rané dospělosti a 25 jedinců střední dospělosti. Spokojeno je 8 jedinců rané dospělosti a 23 jedinců střední dospělosti. Ani spokojeno, ani nespokojeno jsou 3 jedinci rané dospělosti a 14 jedinců střední dospělosti. Naopak nespokojen je pouze 1 jedinec rané a 8 jedinců střední dospělosti. Velmi nespokojen je 1 jedinec rané a 2 jedinci střední dospělosti.

#### Devátá část dotazníku určená pro všechny respondenty

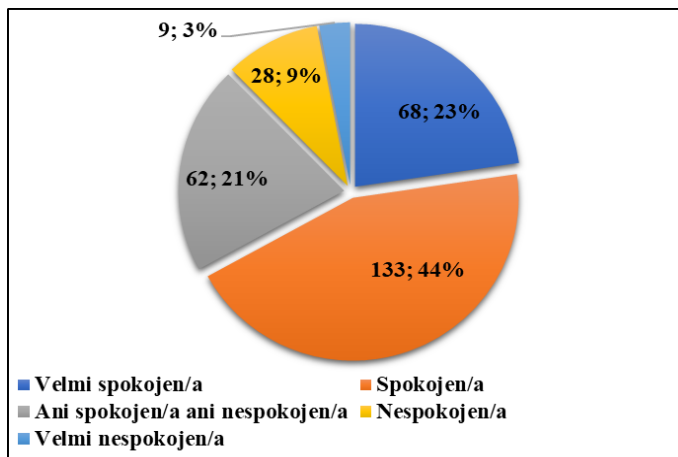
#### Otázka č. 25 – Spokojenost se sexuální přitažlivostí



**Graf 25** – Spokojenost se sexuální přitažlivostí

Co se týká spokojenosti se sexuální přitažlivostí, 43 % odpovídajících je spokojeno, 29 % není ani spokojeno, ani nespokojeno, 13 % odpovědělo, že jsou se sexuální přitažlivostí nespokojeni, naopak 13 % je velmi spokojeno. Velmi nespokojeno jsou 2 % dotázaných.

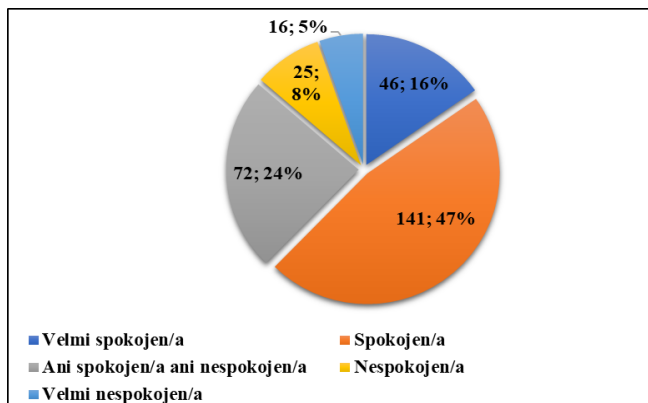
#### Otázka č. 26 – Spokojenost se sexuálním životem



**Graf 26** – Spokojenost se sexuálním životem

Se svým sexuálním životem je spokojeno 44 % respondentů, velmi spokojeno je 23 % respondentů, ani spokojeno, ani nespokojeno je 21 %, nespokojeno je 9 % a velmi nespokojeni jsou 3 % respondentů.

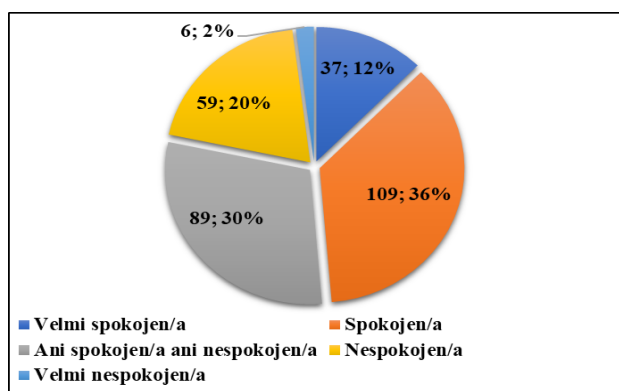
#### Otázka č. 27 – Spokojenost s bydlením respondenta



**Graf 27** – Spokojenost s bydlením respondenta

Co se týče samotného bydlení respondentů, 47 % je spokojeno, 24 % není ani spokojeno, ani nespokojeno, 16 % je velmi nespokojeno, 8 % je nespokojeno a 5 % je velmi nespokojeno.

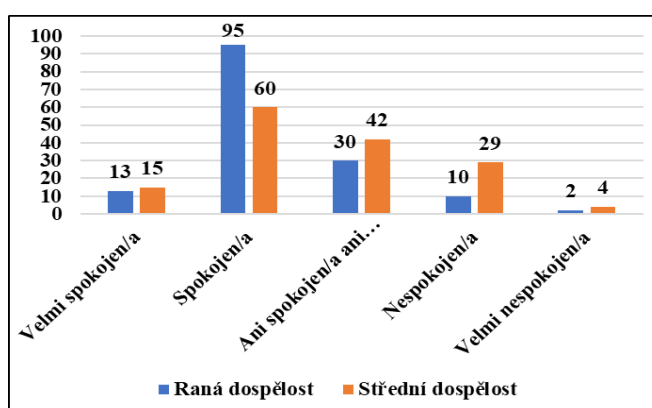
### Otázka č. 28 – Spokojenost respondenta s volným časem



Graf 28 – Spokojenost respondenta s volným časem

Ze zpracovaného grafu odpovědí lze vyčíst, že 36 % respondentů je spokojeno se svým volným časem, 30 % není ani spokojeno, ani nespokojeno, 20 % je nespokojeno, 12 % je velmi spokojeno a respondentů velmi nespokojených s volným časem jsou 2 %.

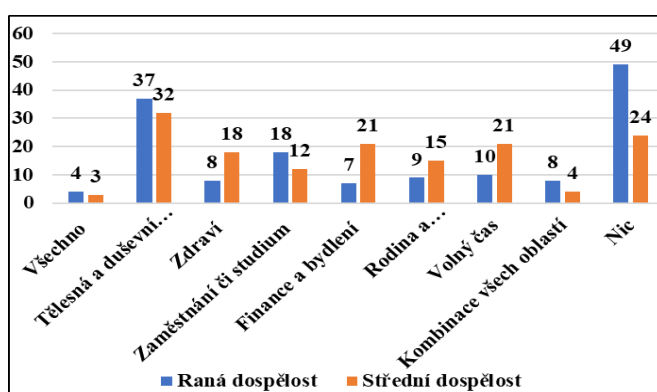
### Otázka č. 29 – Spokojenost respondentů rané a střední dospělosti



Graf 29 – Spokojenost respondenta s volným časem

Z tohoto grafu lze zjistit, celkovou spokojenost rané a střední dospělosti. Nejvíce respondentů je spokojených.

### Otázka č. 30 – Plánovaná změna v oblasti života respondenta



Graf 30 – Plánovaná změna v oblasti života respondenta

Poslední a závěrečná otázka byla zaměřena na to, co plánují respondenti ve svém životě do budoucna změnit. Získané odpovědi jsem rozdělila do těchto podskupin, které jsou uvedené v grafu. Jak můžeme vidět, na začátku grafu je odpověď „všechno“. To znamená, že jedinec z rané i střední dospělosti chce kompletně změnit svůj život. Naopak poslední odpovědí je „nic“, tj. respondenti jsou naprosto spokojeni a nechtějí nic ve svém životě měnit. Do „tělesné a duševní stránky“ jsem zařadila odpovědi, týkající se změn vzhledu či povahy např. shovení nadbytečných kil, nevnímat vše negativně, mluvit pravdu apod. Co se týká zdraví, nejvíce respondenti uváděli, že chtějí více chodit na preventivní prohlídky a více se o své zdraví starat. Do zaměstnání a studia jsem zařadila odpovědi, kde si respondenti přejí buď získat, nebo změnit zaměstnání či studovaný obor nebo více prohlubovat znalosti ve svém oboru. Další skupinou jsou finance a bydlení, které respondenti v odpovědích nejvíce spojovali. Rozhodně si přáli více peněz a vlastní bydlení. V rodinách a interpersonálních vztazích by jedinci nejčastěji chtěli více být se svojí rodinou, mluvit s nimi.

Co se týká partnerství, buď by si chtěli najít partnera či zapracovat na vztazích ať už s rodinou, partnerem či přáteli. Nejčastějšími odpověďmi bylo, že jedinci jak rané, tak i střední dospělosti chtějí místo v práci trávit více volného času např. se svými přáteli, věnovat se zálibám apod. U této otázky došlo také ke kombinaci odpovědí, např. více se věnovat své rodině a zhubnout nadbytečná kila.

#### 4.6.2 Statistické vyhodnocení hypotéz

Pro statistické vyhodnocení hypotéz byla použita Likertova škála, která byla nejprve číselně okódována (1... velmi spokojen/a až 5... velmi nespokojen/a). U každé výzkumné

otázky byl následně vypočítán průměr a rozptyl. Větší hodnota výběrového průměru znamená větší míru spokojenosti.

Pokud byly porovnávány dva náhodné výběry (např. jedinci rané dospělosti s jedinci střední dospělosti), použili jsme k potvrzení hypotézy, že se liší střední hodnoty obou náhodných výběrů (tj. že jedinci z obou skupin nejsou stejně spokojeni), dvojparametrický Studentův t-test.

Pokud byl zkoumán jen jeden náhodný výběr, byla statistická významnost spokojenosti, či nespokojenosti určována jednoparametrickým Studentovým t-testem s předpokládanou střední hodnotou rovnou 3 (ani spojen/a ani nespokojen/a).

Vzhledem k dostatečnému počtu respondentů byl použit Studentův t-test, jelikož na základě centrální limitní věty bude rozdělení odpovědí konvergovat k normálnímu rozdělení. Zvolili jsme hladinu významnosti 99 %.

### Hypotéza č. 1

**H 1: Jedinci rané dospělosti jsou se sebou spokojenější než jedinci střední dospělosti.**

**Tabulka 1 – Pozorované četnosti**

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	13	95	30	10	2
Střední dospělost	15	60	42	29	4

Výběrový průměr – raná dospělost: 3,71

Výběrový průměr – střední dospělost: 3,35

Hodnota testovacího kritéria: 3,51

Kritická hodnota: 3,36

**Hypotéza byla potvrzena, jedinci rané dospělosti jsou spokojenější než jedinci střední dospělosti.**

**H 1 a: Muži jsou obecně v životě spokojenější než ženy.**

**Tabulka 2 – Pozorované četnosti H1a –**

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Muži	15	73	36	24	2
Ženy	13	80	36	17	4

Výběrový průměr – muži: 3,5

Výběrový průměr – ženy: 3,54

Hodnota testovacího kritéria: 0,38

Kritická hodnota: 3,32

**Hypotéza nebyla potvrzena, bylo potvrzeno na hladině významnosti 99 %, že muži a ženy jsou spokojeni stejně.**

**HA: Muži jsou obecně stejně spokojeni jako ženy.**

**Hypotéza č. 2**

**H 2: Studující jedinci jsou spokojenější než pracující lidé.**

*Se svými výkony ve studiu jste...*

**Tabulka 3 – Pozorované četnosti H 2**

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	4	37	15	7	5

Výběrový průměr: 3,4

Hodnota testovacího kritéria: 3,32

Kritická hodnota: 3,44 (na úrovni 95 % 2,00)

Na úrovni statistické významnosti 99 % nejsou studenti se svými výkony při studiu ani spokojeni, ani nespokojeni (na úrovni významnosti 95 % jsou spokojeni).

*Co se týče plnění studijních povinností (plnění úkolů) či stresové zátěže při zkouškovém období jste...*

**Tabulka 4 – Pozorované četnosti H 2**

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	3	19	22	17	7

Výběrový průměr: 2,91

Hodnota testovacího kritéria: 0,65

Kritická hodnota: 3,44

Na úrovni statistické významnosti 99 % nejsou studenti s plněním studijních povinností (plnění úkolů) či stresové zátěže při zkouškovém období ani spokojeni, ani nespokojeni.

*Pokud máte brigádu, jste s finančním ohodnocením...*

**Tabulka 5 – Pozorované četnosti H 2**

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a	Nemám žádnou brigádu
Raná dospělost	14	13	9	12	5	15

Výběrový průměr: 3,36

Hodnota testovacího kritéria: 1,44

Kritická hodnota: 3,48

Na úrovni statistické významnosti 99 % nejsou studenti s finančním ohodnocením na brigádě ani spokojeni, ani nespokojeni.

## Pracující respondenti

*Se svou pracovní pozicí v zaměstnání jste...*

**Tabulka 6** – Pozorované četnosti H 2

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	47	97	27	14	1

Výběrový průměr: 3,94

Hodnota testovacího kritéria: 17,16

Kritická hodnota: 3,34

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou pracující s pozicí v zaměstnání spokojeni.

*Se svým finančním ohodnocením jste...*

**Tabulka 7** – Počet četnosti H 2

Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
47	97	27	14	1

Výběrový průměr: 3,66

Hodnota testovacího kritéria: 10,72

Kritická hodnota: 3,34

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou pracující se svým finančním ohodnocením spokojeni.

*Co se týče plnění pracovních povinností, fyzické či psychické zátěže jste...*

**Tabulka 8** – Pozorované četnosti H 2

Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
25	93	44	15	9



Výběrový průměr: 3,59

Hodnota testovacího kritéria: 8,34

Kritická hodnota: 3,34

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou pracující s plněním pracovních povinností, fyzické či psychické zátěže spokojeni.

*Se svými výkony v zaměstnání jste...*

**Tabulka 9** – Pozorované četnosti H 2

Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
25	93	44	8	16

Výběrový průměr: 3,55

Hodnota testovacího kritéria: 6,72

Kritická hodnota: 3,34

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou pracující se svými výkony v zaměstnání spokojeni.

**ZÁVĚR:** U studentů nebyla prokázána spokojenost ani u jedné z otázek, naopak u pracujících u všech. Lze tedy hypotézu zamítnout a konstatovat, že pracující jsou spokojenější než studenti.

**HA: Pracující jedinci jsou spokojenější než studenti.**

### Hypotéza č. 3

**H 3: Ženy i muži obou věkových skupin, kteří žijí ve vztahu (určitém typu svazku), jsou v životě spokojenější než nezadaní jedinci.**

*Cítíte se spokojenější bez partnerky / partnera?*

**Tabulka 10** – Pozorované četnosti H 3

Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
18	23	32	21	23

Výběrový průměr: 2,93

Hodnota testovacího kritéria: 0,41

Kritická hodnota: 3,38

Na úrovni statistické významnosti 99 % nejsou respondenti ani spokojenější ani nespokojenější bez partnera nebo partnerky.

*Jste v partnerském / manželském soužití spokojen/a?*

**Tabulka 11** – Pozorované četnosti H 3

Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
87	77	8	9	2

Výběrový průměr: 4,30

Hodnota testovacího kritéria: 24,17

Kritická hodnota: 3,34

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou respondenti v partnerském soužití spokojeni.

**Závěr: Hypotéza se na základě statistického výpočtu přijímá.**

#### **Hypotéza č. 4**

**H 4: Rodičovství má větší vliv na životní spokojenost jedinců středního věku než v rané dospělosti.**

*Jste spokojená, jak vychováváte své dítě/děti?*

**Tabulka 12** – Pozorované četnosti H 4

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	8	3	9	5	12
Střední dospělost	12	28	7	3	6

Výběrový průměr – raná dospělost: 2,73

Výběrový průměr – střední dospělost: 3,66

Hodnota testovacího kritéria: 3,27

Kritická hodnota: 3,40

Na úrovni statistické významnosti 99 % nejsou s výchovou dítěte spokojenější jedinci střední dospělosti než jedinci rané dospělosti.

*Jste spokojený/á, jak Vám pomáhá při výchově partner/ partnerka?*

**Tabulka 13** – Pozorované četnosti H 4

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	20	9	4	3	1
Střední dospělost	19	13	16	2	6

Výběrový průměr – raná dospělost: 4,19

Výběrový průměr – střední dospělost: 3,66

Hodnota testovacího kritéria: 2,05

Kritická hodnota: 3,40

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou respondenti v rané i střední dospělosti stejně spokojeni s tím, jak jim při výchově pomáhá partner (na hladině významnosti 95 % jsou spokojenější jedinci rané dospělosti)

*Jste spokojený/á, že jste rodičem i přesto, jakou námahu a výdaje Vaše děti stojí?*

**Tabulka 14** – Pozorované četnosti H 4

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	9	7	11	2	8
Střední dospělost	13	14	9	17	3

Výběrový průměr – raná dospělost: 3,19

Výběrový průměr – střední dospělost: 3,30

Hodnota testovacího kritéria: 0,40

Kritická hodnota: 3,40

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou respondenti v rané dospělosti i ve střední dospělosti stejně spokojeni s tím, že jsou rodiči.

*Jste spokojen/a s množstvím času, který strávíte se svými dětmi?*

**Tabulka 15** – Pozorované četnosti H 4

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	8	17	3	8	1
Střední dospělost	15	23	12	4	2

Výběrový průměr – raná dospělost: 3,62

Výběrový průměr – střední dospělost: 3,80

Hodnota testovacího kritéria: 0,80

Kritická hodnota: 3,40

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou respondenti v rané i střední dospělosti stejně spokojeni s tím, jak tráví čas s dětmi. Na úrovni statistické významnosti 95 % bylo jednou spokojenějších v rané dospělosti, jednou ve střední.

**ZÁVĚR: Hypotéza se zamítá.**

**HA: Rodičovství má stejný vliv na životní spokojenost jedinců jak rané dospělosti, tak střední dospělosti.**

#### **Hypotéza č. 5**

**H 5: Jedinci rané dospělosti mají více volného času než jedinci střední dospělosti.**

*Jste spokojená se svým volným časem?*

**Tabulka 16 – Pozorované četnosti H 5**

	Velmi spokojen/a	Spokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Nespokojen/a	Velmi nespokojen/a
Raná dospělost	8	17	3	8	1
Střední dospělost	15	23	12	4	2

Výběrový průměr – raná dospělost: 3,77

Výběrový průměr – střední dospělost: 3,13

Hodnota testovacího kritéria: 5,22

Kritická hodnota: 3,32

Na úrovni statistické významnosti 99 % jsou respondenti v rané dospělosti spokojenější a mají více volného času než jedinci ve střední dospělosti. **Hypotéza se přijímá.**

## **4.7 Rozhovory**

Jak jsem zmínila na začátku praktické části, rozhodla jsem se kromě dotazníkového šetření použít k prohloubení tématu i polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, který spočívá v tom, že je pro respondenta předem připravený seznam otázek, na něž lze volně odpovídat.<sup>58</sup> Každý rozhovor byl nahráván, poté zpracován prostřednictvím transkripce. Získaná data byla analyzována prostřednictvím otevřeného kódování.

---

<sup>58</sup> FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. 2. vyd. Přeložil Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál, 2010, s. 175. ISBN 978-80-7367-815-9.

#### 4.7.1 Výběr dotazovaných

Respondenty jsem vybírala tak, aby byly přiměřeně zastoupeny obě zkoumané skupiny. V obou skupinách jsem vybrala jednu respondentku jak v rané, tak střední dospělosti, které upřednostňují kariéru před rodinným životem. Ze stejných skupin jsem vybrala další dvě respondentky, které upřednostňují rodinný život před kariérou.

První respondentkou rané dospělosti je čtyřiašedesátiletá **Tereza**, která je studentkou lékařské fakulty. Více než rodinný život preferuje kariéru. Už od dětských let se chce stát lékařkou a zachraňovat lidské životy. Druhou respondentkou rané dospělosti je třiašedesátiletá **Natálie**, která je rodičem roční holčičky. Preferuje rodinný život před kariérou. Druhou respondentkou střední dospělosti je **Pavčina** je šestatřicetiletá právnička, která je bezdětná a preferuje kariéru před rodinným životem. Čtvrtou, ale zároveň první respondentkou střední dospělosti je pětatřicetiletá **Jana**, která je aktuálně na mateřské dovolené a má čtyři děti. Preferuje rodinu před kariérou.

#### 4.7.2 Analýza a interpretace dat rozhovorů

V rámci analýzy rozhovorů vznikly dvě kontrastní skupiny: ženy – matky a ženy – kariéristky. Zaměříme-li se na téma životní spokojenosti, můžeme ho chápat jako centrální jev či kategorii. Jako intervenující proměnné zde nacházíme oblast volného času, spokojenost s bydlením a oblast vztahů. Příčinou pojetí spokojenosti je zvolený životní styl, který se právě odlišuje od kariérně a rodinně zaměřených žen.

Obě skupiny se liší již v obecném pojetí spokojenosti. Zatímco u kariéristek se váže spokojenost na relaxaci: (respondent č. 1) „...*když si uvařím dobré jídlo, zrelaxuji se u knihy apod.*“ a obecně převahu pozitivních chvil, ženy orientované na rodinu se odvolávají spíše na hodnotu rodiny: (respondent č. 4) „*Znamená to pro mě, že mám okolo sebe lidi, které mám ráda. Že jsou zdraví a spokojení. Máme spolu hezký vztah a těšíme se ze společně stráveného času;*“ a je také uváděno, že ke štěstí chybí málo: *ke spokojenosti stačí málo*“, kdežto ženy preferující kariéru zmiňují, že štěstí je obtížné definovat, je individuální a relativní.

Životní styl kariérně orientovaných žen je spojený s prací, je vázaný na zdraví a zvládání stresu. Životní styl žen od rodin spíše s neomezováním se, i zde je ale řešeno

zdravé stravování a pohyb: (respondent č. 4) **„Podle mě je hlavní, aby byl člověk šťastný, a nějaké omezování, to moc štěstí neudělá. Samozřejmě tím myslím pestrou stravu.“**

Spokojenost s bydlením je v obou případech vázaná na soužití se sousedy, kteří mohou být zdrojem nespokojenosti: (respondent č. 1) **No. (Smích), tady je to horší. Občas mi vadí, jak jsou hluční, ale bohužel si sousedy nevyberete.“** Platí ale naopak názor: (respondent č. 1) **„Vyhovuje mi utéct z rušného města do klidu naší vesnice, kde jsou všichni sousedé naši přátelé.“** V případě jedné komunikační partnerky bylo ještě negativně hodnoceno vícegenerační soužití: (respondent č. 2) **„Mám to tu ráda, jediné, co mi tu život zneprjemňuje, je soužití na kupě 3 generací.“**

Značně odlišná byla v obou skupinách kategorie oblasti vztahů. Zatímco ženy s dětmi tyto hodnotily pozitivně a vyjadřovaly silné citové pouto s manželem: (respondent č. 1) **„Jsem spokojena ve svém partnerském soužití. Jsme spolu skoro pořád, a to je nejlepší.“** Ženy věnující se kariéře byly ve vztazích s muži nespokojené stejně jako v přátelství, což bylo i důvodem osamělosti: (respondent č. 3) **„Jediné, co mi v životě chybí, je přátelství, protože bez něj bych se necítila tak osamocená.“**

Logicky nejzásadnější změny byly v oblasti pohledu na děti a mateřství. Ženy s dětmi uváděly, že jsou na mateřské dovolené spokojené, kariéře se věnuje partner a pro ně samotné má rodina přednost před kariérou: (respondent č. 4) **„Ve chvíli, kdy jsme si ale pořídili děti, kariéra šla v mém případě stranou. Já se naplno věnuji dětem a kariéru buduje manžel.“** U druhé skupiny žen je tomu přesně naopak. Děti nechtějí a kariéru preferují před rodinou: (respondent č. 1) **„A když to vidím v práci, jak dnešní společnost funguje a kam spěje, tak raději budu bez dětí. V neposlední řadě čím dál víc zjišťuji, že moje biologické hodiny a mateřský pud někde hluboko u mě spí.“**

Poslední identifikovanou kategorií byl volný čas. I zde byly mezi oběma skupinami žen velké rozdíly. Ženy budující si kariéru uváděly, že trpí nedostatkem volného času, neboť stále pracují, ale to nemusí být důvod nespokojenosti: (respondent č. 3) **„Volný čas trávím svojí prací a jsem takto spokojena.“** Ženy s rodinami tráví volný čas především péčí o děti a rodinu a společnými aktivitami: (respondent č. 2) **„Svůj volný čas většinou trávím se svou dcerkou a přítelem. Bud' si s malou hraji nebo se o ni starám anebo uklízím a chystám pro ni plno věcí.“**

## 4.8 Závěr výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit a zároveň komparovat, jak jsou jedinci rané a střední dospělosti spokojeni či naopak, které bylo provedeno kvalitativní a kvantitativní metodou, kdy primární metodou byl dotazník, který vyplnilo 300 respondentů. Doplňující, tudíž sekundární metodou k prohloubení tématu byl polostrukturovaný rozhovor, jehož se zúčastnily dvě respondentky ze skupiny rané dospělosti a dvě respondentky střední dospělosti.

Na začátku samotného výzkumu jsem stanovila 5 hypotéz, ty jsem pomocí statistiky vyhodnotila.

První hypotéza se zabývala, tím, zda jsou jedinci rané dospělosti se sebou spokojenější než jedinci střední dospělosti. Vycházela jsem z předpokladu, že jedinci rané dospělosti jsou v dnešní době více závislí na rodičích, než se osamostatní a méně povinností než jedinci střední dospělosti. Hypotéza byla na základě statistického vyhodnocení přijata.

K první hypotéze se navazuje tvrzení, které se týká spokojenosti pohlaví, a je zaměřena na to, zda jdou muži spokojenější než ženy. Po vyhodnocení se hypotéza zamítá a nahrazuje ji hypotéza alternativní: Muži jsou obecně stejně spokojeni jako ženy.

Druhá hypotéza, kterou jsem stanovila, je, že studující jedinci jsou spokojenější než pracující lidé. Opět jsem vycházela z předpokladu, že jedinci, kteří studují vysokou školu, jsou úplně či částečně závislí na rodičích, tudíž na rozdíl od pracujících jedinců nestojí na vlastních nohou. Hypotéza byla na základě statistického vyhodnocení zamítnuta a byla nahrazena alternativní hypotézou: Pracující jedinci jsou spokojenější než studenti.

Třetí hypotéza, která se zabývá vztahy, předpokládá, že ženy i muži obou věkových skupin, kteří žijí ve vztahu, jsou v životě spokojenější než nezadaní. Tuto hypotézu jsem stanovila, protože jedinci, kteří mají vztah, se mohou na toho druhého spolehnout, být si oporou apod., naopak nezadaný jedinec nikoliv. Hypotéza se potvrdila.

Čtvrtá hypotéza byla zaměřena na spokojenost jedinců rané a střední dospělosti ohledně rodičovství a zní následovně: Rodičovství má větší vliv na životní spokojenost jedinců středního věku než v rané dospělosti. Tuto hypotézu jsem stanovila na základě toho, že jedinci střední dospělosti jsou na vrcholu výkonnosti a jsou již citově a finančně zabezpečeni. Hypotéza se nepotvrdila a nahradila ji alternativní hypotéza: Rodičovství má stejný vliv na životní spokojenost jedinců jak rané, tak střední dospělosti.



Pátá a zároveň poslední hypotéza se zabývá spokojeností s volným časem, kdy jedinci rané dospělosti mají více času než jedinci střední dospělosti. Tuto hypotézu vycházela z předpokladu, že jedinci rané dospělosti zakládají rodinu později, tudíž mají více volného času než jedinci střední dospělosti. Hypotéza se potvrdila.

Doplňující otázkou v dotazníku bylo, zda jedinci rané a střední dospělosti preferují kariéru či rodinný život, ze které vyplývá, že rodinu více preferují jedinci střední dospělosti a kariéru naopak preferuje více jedinců rané dospělosti.

Druhou využitou metodou byl rozhovor, kde můžeme vidět rozdíly mezi ženami – matkami ženami – kariéristkami obou věkových skupin.

## 4.9 Diskuze

Jak jsem zmínila v kapitole historie životní spokojenosti, tímto tématem se lidé zabývají od nepaměti, i když v minulosti byl zkoumán pod jinými názvy (např. lidské blaho). Pod pojmem životní spokojenost si každý z nás představí něco jiného. Někdo je spokojený v životě proto, že je zdravý jak on, tak jeho rodina a mají kde bydlet a někdo vidí životní spokojenost v převažujících šťastných chvílích, které převažují nad těmi negativními.

Velmi zajímavé srovnání mi nabízí Dana Hamplová ve své výzkumné práci s názvem *Životní spokojenost: Rodina, práce a další faktory*, které bylo provedeno v roce 2002. Výsledky této práce ukázaly, že muži a ženy jsou spokojeni přibližně stejně. Tato hypotéza se potvrdila i u mého výzkumu. Nejspíše je to z toho důvodu, že jsou si v dnešní době obě pohlaví rovny.

Další hypotéza, která se v obou pracích potvrdila, že s rostoucím věkem spokojenost klesá. Podle Hamplové je příčinou např. snížená fyzická zdatnost, která nastává s přibývajícím věkem. Nicméně moje výzkumné šetření bylo zaměřeno na jedince rané a střední dospělosti, kde byla potvrzena hypotéza, že jedinci rané dospělosti jsou spokojenější než jedinci střední dospělosti. Příčinnou může být delší závislost na rodičích jedinců rané dospělosti z důvodu delšího studia na vysokých školách nebo ještě nezaložili rodinu.

Následujícím zjištěním Hamplové bylo, že manželský svazek výrazně ovlivňuje životní spokojenost. V mém výzkumu jsem vztahy mezi jedinci pojala nejen v manželském, ale i partnerském pojetí, kde se mi také potvrdilo, že jedinci v určitém typu svazku jsou spokojenější než nezadaní jedinci.

Pokud bych měla porovnat výsledky mého výzkumného šetření s prací Hamplové, výrazně se neliší, až na to, že jsem se detailněji věnovala faktorům životní spokojenosti.

## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjistit a porovnat, jak jsou jedinci rané dospělosti spokojeni, či nespokojeni ve svém životě. Ke zjištění cíle jsem použila jako hlavní kvantitativní metodu, k prohloubení výzkumného šetření kvalitativní metodu. Práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část se skládá ze tří kapitol. V první se snažím definovat a vysvětlit pojmy životní spokojenosti, osobní pohody, kvality a smysluplnosti života. V druhé se věnuji faktorům, jež ovlivňují životní spokojenost, jako jsou např. životní styl jedince, rodina, interpersonální vztahy apod. V těchto faktorech se zabývám pozitivními i negativními vlivy, které je mohou ovlivnit. Ve třetí kapitole se zabývám samotnou charakteristikou rané a střední dospělosti.

Praktická část se zabývala výzkumným šetřením, které bylo provedeno kvantitativní metodou pomocí dotazníku a k prohloubení tématu jsem využila kvalitativní metodu pomocí polostrukturovaného rozhovoru.

Výzkumného šetření, kterého se zúčastnilo celkem 304 respondentů vyplynulo, že jedinci rané dospělosti jsou se sebou spokojenější než jedinci střední dospělosti. Z hlediska obou pohlaví jsou jedinci rané a střední dospělosti spokojeni stejně, nejspíš proto, že obě pohlaví jsou si v dnešní době rovni.

Dále z výzkumu vyplynulo, že pracující lidé, kteří dotazník vyplňovali, jsou spokojenější než studenti, nejspíš proto, že jsou samostatnější, co se týká např. financí. Větší spokojenost byla zjištěna u respondentů žijících v partnerském či manželském soužití než u nezadaných jedinců. Co se týká rodičovství, tak má stejný vliv na jedince rané, tak i střední dospělosti. Velmi zajímavým zjištěním bylo také, že jedinci rané dospělosti preferují spíše kariéru a jedinci střední dospělosti rodinný život. Nejspíš proto, že nejdříve si potřebují vytvořit zázemí a finanční zabezpečení a později se uchýlí k založení rodiny. Z rozhovorů navíc vyplynulo, že spokojenost člověka závisí na jeho životním stylu.

Jak jsem se již v této práci zmínila, pojem životní spokojenost je pro každého člověka individuální záležitostí. Nelze dosáhnout úplné spokojenosti, vždy se najde něco, co nám bude k ní chybět, ale vyplatí se na tom neustále pracovat.

## POUŽITÁ LITERATURA

- BENEŠ, M. *Andragogika. 2.*, aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4824-5.
- BLATNÝ, M. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-86633-35-7.
- BRUGGER, W. *Filosofický slovník*. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0820-6.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši. 2.* vyd. Přeložil Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.
- HAMPLOVÁ, D. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2004. Sociologické studie. ISBN 80-7330-063-x.
- HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.
- HNILICA, K. Předmluva k dílu II. In: PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, s. 245. ISBN 80-7254-657-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
- MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. Práce a právo. Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2020, 26. 10. 2020 [cit. 2020-12-15]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/prace-a-pravo>
- PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník. 7.*, aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

SLAMĚNÍK, I. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3311-1.

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

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Kompendium obecné a vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-7042-364-1.

ŠUSTOVÁ, Š. Životní pohoda českých obyvatel. In: *Czso.cz* [online]. 10. 10. 2014 [cit. 2021-01-21]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20536586/16002714.pdf/0c04c6f5-37a6-4666-81cc-ba2facb3de61?version=1.0>

THOMPSON, M. *Přehled etiky*. Praha: Portál, 2004. Filozofie (Portál). ISBN 80-7178-806-6.

ULRICHOVÁ, M. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.

# PŘÍLOHY

## Grafické zpracování dotazníku

### Jaké je vaše pohlaví?

- muž
- žena

### Do jaké věkové kategorie patří váš věk?

- 20–30 let
- 30–45 let

### Jaké je vaše nejvýše dosažené vzdělání?

- Ukončené středoškolské vzdělání
- Vyučen bez maturity
- Ukončené vysokoškolské vzdělání
- Vyučen s maturitou
- Základní vzdělání

### Je pro vás prioritou budování kariéry, nebo rodinný život a proč?

Vlastní odpověď .....

### Jaká je vaše aktuální sociální role?

- Pracující
- Student/ Pracující student
- Pracující a rodič
- Rodič na mateřské dovolené
- Nezaměstnaný/á
- Student a rodič

### Práce

#### Se svou pracovní pozicí v zaměstnání jste...

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a

- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Se svým finančním ohodnocením jste...**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Co se týče plnění pracovních povinností, fyzické či psychické zátěže jste...**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Se svými výkony v zaměstnání jste...**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Student**

**Se svými výkony ve studiu jste...**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Co se týče plnění studijních povinností (plnění úkolů) či stresové zátěže při zkouškovém období jste...**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Pokud máte brigádu, jste s finančním ohodnocením...**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Tělesná a duševní stránka osobnosti**

**Se svým celkovým vzhledem jsem...**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Se svou povahou jsem...**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Docela nespokojen/ a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

## **Zdraví**

**Jste spokojená celkově se svým životním stylem?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

## **Manželství, partnerství**

**Jaký je váš rodinný stav (typ svazku)?**

- Svobodný / Svobodná
- Svobodný / Svobodná, ale žiji v partnerském soužití
- Ženatý / Vdaná
- Rozvedený / Rozvedená
- Rozvedený rozvedená, ale žiji v partnerském soužití

## **Svobodní jedinci**

**Cítíte se více spokojenější bez partnerky / partnera?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

## **Zadaní jedinci**

**Jste v rodinném svazku (v partnerském soužití, manželství) spokojení?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a



## **Děti**

### **Máte děti?**

- Ano
- Ne

## **Rodičovství**

### **Jste spokojená, jak vychováváte své dítě / děti?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

### **Jste spokojená, jak Vám pomáhá při výchově partner/ partnerka?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

### **Jste spokojený/á, že jste rodičem i přesto, jakou námahu a výdaje vaše děti stojí?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

### **Jste spokojení s časem, který strávíte se svými dětmi?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

## **Sexualita**

### **Jste spokojen se svou sexuální přitažlivostí?**

- Velmi spokojen/a

- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Jste spokojení se svým sexuálním životem?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Bydlení**

**Jste spokojení s tím, jak žijete? Např. v místě bydliště, typu příbytku apod.?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Volný čas**

**Jak jste spokojen/a se svým množstvím volného času?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Cítíte se být ve svém životě spokojení?**

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Ani spokojen/a ani nespokojen/a
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**Je něco, co byste chtěl/a ve svém životě změnit?**

Volná odpověď .....