

Volný čas a pohyb jako součást životní spokojenosti žen ve věku střední a pozdní dospělosti¹

Hrubá Radka, Otipková Denisa, Štěrbová Dana, Harvanová Jana

*Centrum kinantropologického výzkumu, Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého Olomouc
radka.hrubka@volny.cz; otipkova@ftknw.upol.cz;
dana.sterbova@upol.cz; harvanj@t-email.cz*

Abstrakt

V zahraničních i domácích výzkumech byl již dříve prokázán trend pozitivního vztahu aktivního trávení volného času (fyzické aktivity; hobby; účast v různých spolcích) a životní spokojenosti. Výzkum proběhl na vzorku 48 žen, ve věku 39 – 66 let, zapojených do projektu řízené pravidelné pohybové aktivity. Metodami snímání vstupních dat týkajících se životní spokojenosti byl dotazník DŽS a strukturovaný rozhovor. Autorky se ve svém příspěvku zaměřují zvláště na aspekty subjektivní spokojenosti s rozsahem, strukturou a kvalitou aktivního využití volného času této specifické skupiny.

Klíčová slova: životní spokojenost, well-being, kvalita života, wellness, pohybová aktivita, volný čas, prožitek, stárnutí

Životní období střední a pozdní dospělosti bývá spjaté nejen s mnoha změnami v oblasti fyziologické, psychologické a sociální, ale i s bilancováním osobních kvalit a dosavadního způsobu života. Výstupem těchto individuálních hodnocení může být tendence více se věnovat vlastní osobě, a to i v podobě pravidelné pohybové aktivity.

Období střední a pozdní dospělosti je lokalizováno za pomyslným středem průměrné délky lidského života. Zakotvenost v osobních postojích, v chování, stabilita individuální hierarchie hodnot a konečně dosažená relativní jistota v sociálních vztazích se dostává do střetu s přirozenou proměnnou osobních rolí. Tento tlak vyúsťuje v potřebu přehodnocování minulého a hledání cesty k budoucímu. Žena posuzuje svou roli profesní, vztah k partnerovi a dětem, svůj vzhled, zdraví a další osobně významné kompetence. Emoční hodnocení vlastního života se často jeví jako ambivalentní. Životní styl, který se u ženy do jisté míry zafixoval, poskytuje určité penzum jistoty, snadnosti a předvídatelnosti, současně však vyvolává pocity stagnace, prožitkového stereotypu, absenci autenticity citového vztahu a nových podnětů. Pro toto věkové období je příznačná redefinice významných rolí, vztahů a postojů v životě ženy.

Jedním z klíčových faktorů ovlivňujících prožitkovou kvalitu tohoto a následujících období je fyzické zdraví a tělesné změny spjaté s počátky stárnutí. Přestože nechceme podceňovat postoj muže k proměnám tělesného vzhledu, považujeme percepci tělesné atraktivity, resp. jejího úbytku u žen, za významný faktor při hodnocení kvality prožívání tohoto období. Pro některé ženy

¹ V rámci MSM 6198959221 – Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel ČR v kontextu behaviorálních změn.

představuje úbytek tělesné krásy silnou subjektivní zátěž (Vágnerová, 2000). V našem sociokulturním prostoru je stárnutí většinou spojeno s negativní konotací a právě snadno viditelné změny v tělesném zjevu ženy mohou být vnímány jako postupná ztráta vlastní hodnoty. Představa ženského standardu v našem prostředí stále ulpívá na mladistvém vzhladu. Tato skutečnost v období střední a starší dospělosti nutně vede ke změně postoje k individuálnímu pojmání vlastní tělesné krásy. Reakce žen jsou různé: rezignace, popření, realistický postoj (Vágnerová, 2000). Další proměny související se stárnutím, ať už nastupují dříve či později, nebývají na první pohled nijak zjevné. Jejich důsledky si žena uvědomuje až v souvislosti s reakcí na nějakou zátěž. Kromě zhoršující se funkce smyslových orgánů dochází k úbytku svalové hmoty, snížení metabolismu a aerobní kapacity, zvýšení krevního tlaku, množství cukru a cholesterolu v krvi, k úbytku kostní hmoty, zhoršuje se regulace tělesné teploty a oslabuje se imunitní systém. Všechny tyto změny jsou na prožitkové úrovni vnímány jako pokles tělesné síly, nižší schopnost koordinace, zpomalení rychlosti a pohotovosti reakcí. Dochází k postupnému nárůstu zjevných zdravotních obtíží. Toto vše přispívá ke změně v postoji k vlastnímu tělu a k tomu, co od něj můžeme očekávat. Tělesná kondice přestává být jedním ze zdrojů zvládnutí zátěže, spíše naopak. Tělesné projevy čím dál více upoutávají pozornost a stávají se zdrojem potenciálního ohrožení. Změny v tělesných projevech mohou mít i pozitivní důsledky. Zvyšuje se ochota změnit a přijmout zdravější způsob života. Můžeme říci, že v tomto směru je sociální tlak působící na ženy pozitivním faktorem. Ženy jsou častěji než muži nastaveny ve směru pozitivních změn ve vztahu k životnímu stylu. Toto konstatování však nelze brát absolutně. Mezi ženami mohou existovat značné individuální rozdíly. Vedle strategie aktivního boje o svoje zdraví existují i zcela pasivní strategie, které mohou být charakterizovány jako „snaha šetřit se“ (Šimonek, 2000).

V odborné literatuře se setkáváme s poznatky poukazujícími na významné změny ve způsobu života člověka od počátku devadesátých let. Neopominutelnou složkou každodenního způsobu života je volný čas. Jirásek (2005) nabízí pohled na volný čas nikoliv jako na čas zbytkový, nýbrž jako na čas se svébytnou hodnotou. Podobně jej vnímá Dumazedier (in Hodaň, 2002, 49) a to jako „komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu“.

Dumazedier rovněž rozlišuje 3 základní funkce volného času:

- 1) Odpočinek (*délassement*) – ve smyslu zotavení, reprodukce pracovní síly. Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem, povinnostmi a zejména prací;
- 2) Rozptýlení (*divertissement*) – tj. zábava, kompenzace, únik z monotónnosti práce, případně únik do fiktivních činností imaginárního světa;
- 3) Rozvoj osobnosti (*développement*) – umožňuje širší účast na společenském dění a bezstarostnější kulturu těla i ducha. Umožňuje doplňování citových či rozumových poznatků, rozvíjení schopností.“ (in Čihovský, 2002, 15)

Trávení volného času má svou prožitkovou komponentu. Prožitek vnímáme v čase přítomném a zahrnuje v sobě komponentu aktivity; zážitek pojmáme jako určitou ucelenost a tedy návrat k minulému prožívání; zkušenost je pro nás trvalejší podobou prožité události, je tedy uplatnitelná i v jiných situacích. Humanistická psychologie (A. Maslow) nabízí další pojem – „vrcholný prožitek“ (peak experience) či „optimální prožitek“ (Jirásek, 2005).

Jirásek (2005) zaznamenává, že trendem současné doby je „zvyšování oblíbenosti těch druhů tělesných cvičení, která dříve nebyla za sport považována (jóga; tai-chi; meditační a relaxační techniky a další způsoby práce s tělem, vnímané spíše jako psychické, resp. psychologické než fyzické projevy lidského bytí). Pro mnoho lidí přestává být základní motivací k pohybu úspěch, soutěž, vítězství či přátelství, ale jedním z hlavních motivačních faktorů se stává spíše well-being, pohoda, zábava, vzrušení, radost. Nikoliv asketické sebeodříkání vedoucí k vítězství ve sportovním zápoulení, jako tomu bylo v dřívějších dobách, ale potěšení“, resp. významný prožitek.

Šimonek (2000) hovoří o pohybové aktivitě jako o cílevědomé pohybové činnosti člověka zaměřené na upevnění zdraví, rozvoj pohybového potenciálu (pohybových schopností), dosažení tělesné dokonalosti a v neposlední řadě také na efektivní realizaci svých předpokladů s přihlédnutím na osobní motivaci a sociální potřeby. „Prostřednictvím adaptačních mechanismů dochází k morfoloogickým, somatickým, funkčním, psychickým změnám, ke změnám sociálního chování a v konečném důsledku ke zvyšování motorické výkonnosti, tělesné zdatnosti, formování pohybových dovedností a k upevňování zdraví. Tyto prvky jsou často označovány jako zdravý životní styl, který je společensky chápán jako styl wellness“. (Blahutková, Řehulka & Dvořáková, 2005, 15). Pohybová aktivita patří k základním elementům procesu přispívajícího ke kvalitě života a zdraví. Výsledkem tohoto procesu je osobnost harmonicky vyrovnaná ve všech svých sférách, tj. biologické, psychologické, sociální i spirituální.

V řadě studií bývá jako součást kvality života chápána i osobní pohoda (well-being), viz např. Levin a Chatters (in Kebza & Šolcová, 2003). Podle Dienera (in Blatný, 2001) je osobní pohoda tvořena dvěma složkami – kognitivní a emoční. Kognitivní složka představuje vědomé hodnocení vlastního života, označované jako životní spokojenost. Emoční složka je dána souhrnem nálad, emocí, afektů, a to příjemných i nepříjemných. Významnou dimenzí komplexu well-being je dle Carlsona a kol. (in Kebza & Šolcová, 2003) také tělesná zdatnost (wellness). Pojmu wellness se někdy při vyjadřování osobní pohody používá jako synonyma. Častěji se však vymezuje samostatněji jako koncept, který se vztahuje k přijetí určitého chování a životního stylu, podněcujícího optimální fyzické a psychické zdraví. Takové chování zahrnuje zvládání stresu, zdravou výživu, nekuřáctví, odpovídající spánek, fyzické cvičení apod. Kebza a Šolcová (2003) dokládají, že pohybová aktivita má krátkodobý i dlouhodobý příznivý účinek např. na psychickou pohodu, zejména příznivě ovlivňuje sebeúctu, úzkost, depresi, tenzi, percepci stresu (viz. Pelham, Campagna, Bidle, Fox in Kebza & Šolcová, 2003). Co se týče faktorů ovlivňujících úroveň osobní pohody, resp. životní spokojenosti, nelze bohužel vymezit pouze jeden obecně platný.

Hnilica (2006) zjistil, že zatímco pracovní spokojenost nemá přímý vliv na celkovou životní spokojenost, spokojenost se zdravím ano. Toto zjištění potvrzuje i Levin a Chattersová (in Kebza & Šolcová, 2003). Významnou determinantou je dle jejich šetření také sociálně ekonomický status, vdovství, rodičovství, sociální opora a sebeúcta. Gröpel (2006) jejich závěry potvrzuje. Vysoký socioekonomický status dle Gröpela (2006), definovaný příjmem, vzděláním a povoláním, má dle jeho zjištění zřetelně pozitivní vliv na životní spokojenost, přičemž obzvlášť těsná souvislost je mezi příjmem a pracovní spokojeností. Kebza a Šolcová (2003) dodávají, že vliv vzdělání působí pouze zprostředkovaně, tj. v souvislosti se zaměstnáním a platovým hodnocením odpovídajícím stupni vzdělání. Dear, Henderson, Korten (in Kebza & Šolcová, 2003) navíc zjistili, že významným faktorem, spadajícím pod sociálně ekonomický status je i vlastní bydlení.

Co se týče vlivu věku, jsou výsledky různých výzkumů nejednotné. Rodný, Rodná (2001) zjistili na základě analýz zahraničních studií, že spokojenost v různých oblastech života se s věkem vyvíjí

rozdílně. Celkově se dle jejich názoru zdá, že existuje trend k vyšší spokojenosti s přibývajícím věkem.

Partnerství a kontakt s blízkými lidmi je jedním z nejdůležitějších faktorů korelujících se životní spokojeností. (Rodný & Rodná, 2001). Vliv rodinného stavu, jak uvádí Levin a Chattersová (in Kebza & Šolcová, 2003), potvrdil i Gohm a kol. (in Gröpel, 2006). Osoby žijící s partnerem byly dle jejich zjištění se svým životem spokojenější. Životní spokojenost pozitivně korelovala s kvalitou vztahů a negativně s rozvodovostí. Hnilica (2006) uvádí jednoznačně pozitivní vztah mezi rodinným stavem a objektivním i subjektivním zdravím.

Jedním z hlavních předpokladů životní spokojenosti je dle Blatného (2001) pozitivní hodnocení vlastní osoby. Sebehodnocení je odvozováno především od obecné schopnosti vyrovnávat se se životem a od výkonové stránky chování.

Vliv pohybové aktivity na životní spokojenost zkoumal Iwatsuby a kol. (in Rodný & Rodná, 2001) a zjistil, že ženy i muži trávící volný čas fyzickou aktivitou se cítí se svých životem spokojenější.

Výzkum

O některá z těchto teoretických východisek a výsledků prací kolegů se opíráme jako o výchozí předpoklady našeho výzkumu. Jedná se hlavně o výzkumy citované Fahrenbergem, Myrtekem, Schumacherem a Brählerem (2000) – autory námi používaného dotazníku životní spokojenosti (in Rodný & Rodná, 2001) a dále výzkumy Kebzy a Šolcové (2003), které považujeme za komplexní a nejlépe využitelné v našem předběžném sdělení o výsledcích výzkumu pohybové aktivity a volného času jako součásti životní spokojenosti žen ve věku střední a pozdní dospělosti.

Základní cíle výzkumu

- Zjistit celkovou životní spokojenost a její jednotlivé aspekty u specifické skupiny žen střední a pozdní dospělosti, limitované tím, že vstoupila do procesu řízené pravidelné pohybové aktivity.
- Zjistit vliv jednotlivých demografických korelátů (věk, vzdělání, rodinný stav a mateřství) na dimenze životní spokojenosti.
- Zjistit motivační faktory žen ve věku střední a pozdní dospělosti pro cílenou pohybovou aktivitu.

Výzkumné otázky

- Existují rozdíly ve vnímání životní spokojenosti mezi ženami ve věku střední a ženami ve věku pozdní dospělosti?
- Ovlivňuje dosažené vzdělání vnímání životní spokojenosti?
- Ovlivňuje rodinný stav vnímání životní spokojenosti?

Zkoumaný soubor

Výzkum životní spokojenosti byl realizován na vzorku 48 žen ve věku 39 – 66 let. Ženy byly získány pomocí inzertních letáků umístěných ve vozech městské hromadné dopravy, ve Fakultní nemocnici a na Univerzitě Palackého v Olomouci. Letáky nabízely bezplatnou účast v půlroční

řízené pohybové aktivitě zastřešené odbornými garanty a institucí univerzity. Bližší popisné statistiky zkoumaného vzorku viz Tab. 1.

Tab. 1

Průměrný věk	47,5let	
Vzdělání	četnost	%
▪ základní; vyučena	5	10,41
▪ středoškolské s maturitou	14	29,17
▪ vysokoškolské ; vyšší odborné	29	60,42
Celkem	48	100,00
Stav		
▪ vdaná; žijící s partnerem	39	81,25
▪ rozvedená	7	14,58
▪ žijící sama; bez partnera	2	4,17
Celkem	48	100,00
Děti		
▪ ano	44	91,67
▪ ne	4	8,33
Celkem	48	100,00

Pro účely zodpovězení výzkumných otázek a efektivnějšího zpracování dat jsme využily analýzu osobních a rodinných anamnéz sledovaného vzorku. Na jejím základě jsme ženy rozdělily do dvou věkových skupin z hlediska vývojového aspektu přechodu ze střední do pozdní dospělosti. Zvolily jsme hranici 47 let. Pokud jde o dosažené vzdělání, zaměřily jsme se na ženy středoškolsky a vysokoškolsky vzdělané. Jejich zastoupení ve sledovaném vzorku bylo nejpočetnější. Dle rodinného stavu dělíme ženy na vdané, resp. žijící v partnerském svazku a rozvedené. Z hlediska mateřství jsme ženy rozdělily na ty, které mají vlastní děti a ženy z různých důvodů bezdětné.

Organizace výzkumu

Ženy byly během srpna a září 2005 vyšetřeny psychologickými metodami zaměřujícími se na zjišťování životní spokojenosti. Každé z nich byla (vzhledem k finančně neodměněnému podílu na výzkumném projektu) nabídnuta také možnost individuální psychologické intervence. Vyšetření proběhla v individuálních sezeních na pracovišti Centra kinantropologického výzkumu FTK UP. Před započítím řízené pohybové aktivity byla u žen provedena ještě vstupní analýza jejich zdravotního stavu. Řízenou pravidelnou pohybovou aktivitu započaly ženy na přelomu září a října 2005 a měla trvání 6 měsíců. Jednalo se o cvičení aerobního charakteru s hudbou a probíhalo 3x týdně po dobu maximálně 60 minut. Celý projekt byl zastřešen výzkumným záměrem Centra kinantropologického výzkumu FTK UP – Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel ČR v kontextu behaviorálních změn (MSM 6198959221).

Metodika

Metodami snímání dat týkajících se životní spokojenosti byl Dotazník životní spokojenosti (DŽS) a anamnesticky zaměřený rozhovor.

DŽS byl sestaven německými autory – Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J. a Brähler, E. a vyšel v Göttingenu v nakladatelství Hogrefe-Verlag roku 2000. Český překlad a úpravu vydání (spolu s Testcentrem) provedli Kateřina Rodná a Tomáš Rodný v roce 2001. Dotazník je určen k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti a diferencovanému posuzování deseti různých aspektů této spokojenosti (Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí, příbuzní a Bydlení). Každá z deseti škál má sedm položek, na něž se odpovídá na sedmistupňové škále (od 1 „velmi spokojen“ po 7 „velmi nespokojen“). Metoda slouží jak pro účely výzkumné, tak v řadě aplikačních oblastí.

Ve strukturovaném rozhovoru jsme se zaměřovaly na anamnestická data vztahující se k osobě (věk; vzdělání atd.), rodině (stav; charakteristiku vztahu, resp. partnera; hodnocení současné rodinné situace; významná období rodiny a případné nesoulady v ní), práci a zaměstnání (náplň a organizace práce; vztahy v zaměstnání; volnočasové aktivity poskytované zaměstnavatelem atd.), volnému času (zájmy; množství a náplň volného času; dovolená) a také k motivaci pro projekt (očekávání, podpora rodiny či blízkého okolí atd.).

Výsledky výzkumu

V prezentaci zjištěných výsledků se nejprve zaměřujeme na celkovou životní spokojenost žen ve věku střední a pozdní dospělosti a její jednotlivé aspekty. Poté obracíme pozornost k vlivu demografických korelátů na jednotlivé aspekty životní spokojenosti. A závěrem se zmiňujeme i o motivačních faktorech pohybové aktivity.

Jednotlivé aspekty životní spokojenosti zkoumaného vzorku žen

Respondentky subjektivně hodnotí jako nejspokojenější oblast *vztahu k vlastním dětem* (39,11); na dalším místě je *bydlení* (38,38); poté *přátelé, známí, příbuzní* (38,02); *práce a zaměstnání* (37,31) a *sexualita* (35,41), tedy dimenze spjaté převážně se sociálními vztahy. Vyjímá se komponenta *manželství a partnerství* (34,65), kde se hodnocení pohybuje ve střední linii spokojenosti a má také nejvyšší směrodatnou odchylku, která nám naznačuje určitou nesourodost subjektivního hodnocení v dané skupině žen. Oblast *volného času* se objevuje ve střední části spokojenostních preferencí (34,73), poněkud hůře jsou na tom ženy v oblasti spokojenosti se *zdravím* (33,50) a s *vlastní osobou* (33,35), tedy oblastí týkajících se výhradně sebepercepce konceptu Jáství. Na pomyslném dolním konci subjektivní životní spokojenosti se objevuje spokojenost v dimenzi *financí* (31,92).

Tab. 2. Rozložení životní spokojenosti v jednotlivých oblastech

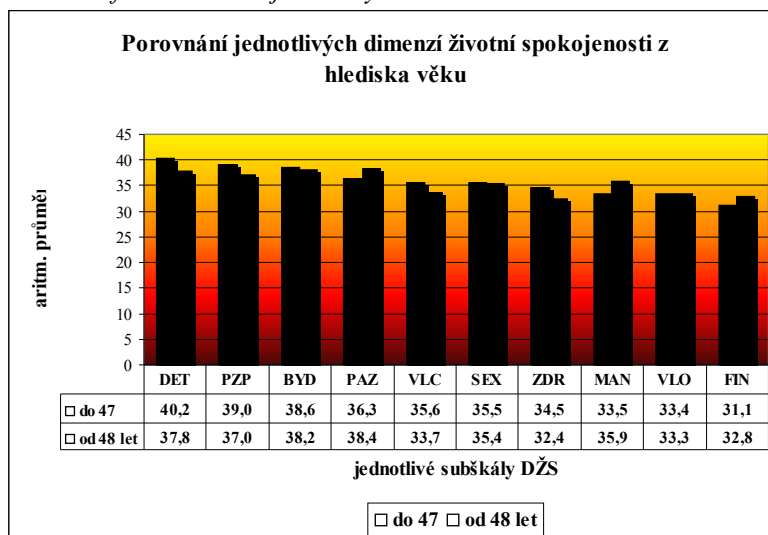
subškály DŽS	arit. prům.	medián	sm. odch.
vztah k vlastním dětem (DET)	39,11	42,00	9,76
bydlení (BYD)	38,38	38,00	6,16
přátelé, známí, příbuzní (PZP)	38,02	38,50	4,66
práce a zaměstnání (PAZ)	37,31	39,00	5,52
sexualita (SEX)	35,41	36,00	6,02
volný čas (VLC)	34,73	35,00	6,35
manželství a partnerství (MAN)	34,65	35,50	11,24
zdraví (ZDR)	33,50	33,00	5,75
vlastní osoba (VLO)	33,35	34,00	5,83
finanční situace (FIN)	31,92	32,00	8,39
celková životní spokojenost (SUM)	244,83	246,00	30,65

Komentář k tabulce č. 2: Vycházíme z aritmetických průměrů hodnot v jednotlivých subškálách dotazníku. Čím vyšší je průměr, tím vyšší je životní spokojenost respondentek v dané oblasti.

Životní spokojenost a věk žen

Skupina žen ve věku střední dospělosti je nejvíce spokojená v oblasti vztahu k dětem (40,2); se svým okruhem přátel, známých a příbuzných (39,0) a s bydlením (38,6). V oblasti pracovní jsou spokojenější ženy v období pozdní dospělosti (38,2) a podobný trend nalézáme také u manželství a partnerství (35,9) a vnímání finanční situace (32,8). V oblasti volnočasových aktivit jsou spokojenější ženy zahrnuté do skupiny střední dospělosti (35,6: 33,7, tj. rozdíl 1,9). Ve vnímání zdravotní kondice (34,5) jsou spokojenější opět ženy ze skupiny do 47 let. V oblasti sexuality a hodnocení vlastní osoby je vnímání obou skupin velmi podobné.

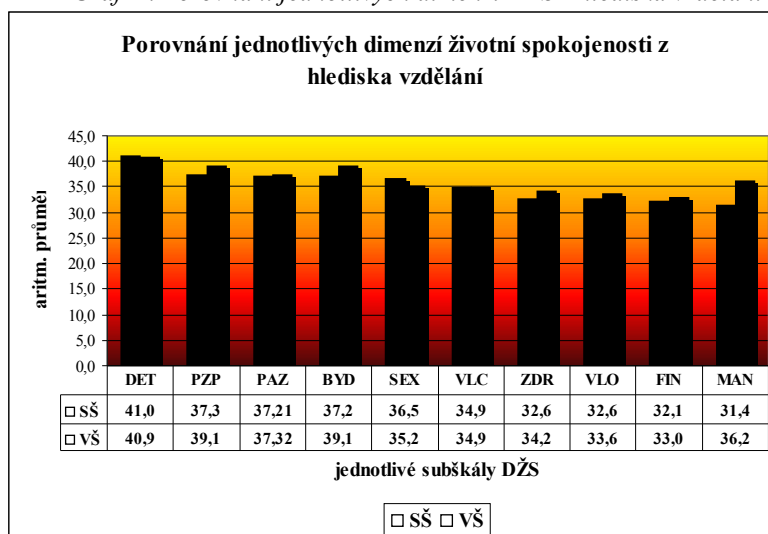
Graf 1. Porovnání jednotlivých dimenzí DŽS z hlediska věku



Životní spokojenost a vzdělání

Nejspokojenější jsou jak středoškolsky, tak vysokoškolsky vzdělané ženy v oblasti *vztahu k vlastním dětem* (41,0: 40,9, tj. rozdíl 0,1). Podobně hodnotí i spokojenost v oblasti *volného času* (34,9: 34,9, tj. 0,0); *práce a zaměstnání* (37,21: 37,32, tj. 0,11) a *financí* (32,1: 33,0, tj. 0,9). Větší rozdílnost objevujeme u spokojenosti s *vlastní osobou* (32,6: 33,6, tj. 1,0); *sexualitou* (36,5: 35,2, tj. 1,3); *zdravím* (32,6: 34,2, tj. 1,6); *přáteli, známými a příbuznými* (37,3: 39,1, tj. 1,8) a *bydlením* (37,2: 39,1, tj. 1,9). Největší rozdílnost ve vnímání středoškolaček a vysokoškolaček je v dimenzi spokojenosti v *manželství a partnerství* (31,4: 36,2, tj. 4,8), kde jsou výrazněji spokojené vysokoškolsky vzdělané ženy.

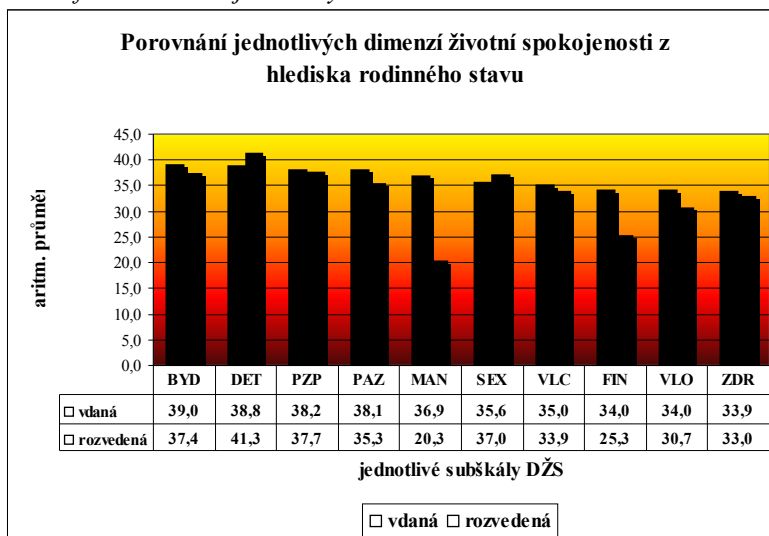
Graf 2. Porovnání jednotlivých dimenzí DŽS z hlediska vzdělání



Životní spokojenost a rodinný stav

Rozvedené ženy tendují k pozitivnějšímu vnímání *vztahu k vlastním dětem* (41,3: 38,8, tj. rozdíl 2,5) než ženy vdané. Podobně je tomu u oblasti *sexuality* (37,0: 35,6, tj. 1,4). Poměrně výrazný rozdíl mezi oběma skupinami žen se objevuje v oblasti spokojenosti s *finanční situací*, kde ženy vdané skórují jako spokojenější (34,0: 25,3, tj. 8,7). I u aspektu spokojenosti s *vlastní osobou* jsou na tom lépe ženy vdané (34,0: 30,7, tj. 3,3). Podobný trend nalzáme také u spokojenosti v *práci a zaměstnání* (38,1: 35,3, tj. 2,8).

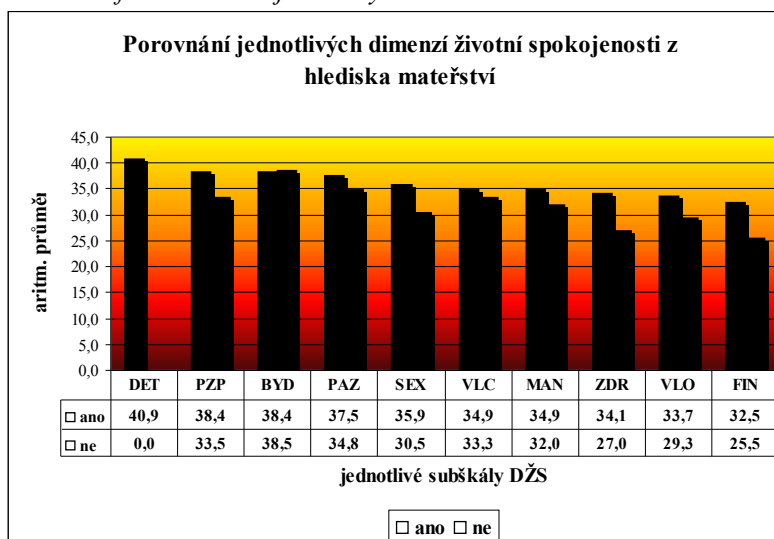
Graf 3. Porovnání jednotlivých dimenzí DŽS z hlediska rodinného stavu



Životní spokojenost a mateřství

Trendy v životní spokojenosti z hlediska přítomnosti či absence mateřství jsou následující: Bezdětné ženy jsou méně spokojené se svým *zdravotním stavem* (27,0: 34,1, tj. rozdíl 7,1); se svou *finanční situací* (25,5: 32,5, tj. 7,0); *sexuální situací* (30,5: 35,9, tj. 5,4); *vztahy s přáteli, příbuznými a známými* (33,5: 38,4, tj. 4,9); ale i v oblasti vztahující se k *vlastní osobě* (29,3: 33,7, tj. 4,4) a *práci a zaměstnání* (34,8: 37,5, tj. 2,7). Ženy matky jsou spokojenější v *manželství a partnerství*. Velmi vyrovnané vnímání obou skupin se zrcadlí v oblasti *bydlení* (38,4: 38,5).

Graf 4. Porovnání jednotlivých dimenzí DŽS z hlediska mateřství



Motivační faktory pohybové aktivity

Z rozhovorů vyplynulo, že ženy považují pravidelnou pohybovou aktivitu za jednu z možností, jak si udržovat či vylepšit fyzickou a psychickou kondici. Očekávají také naplnění sociálních a kulturně-společenských potřeb. Významná je pro ně i komponenta prožitku relaxace, radosti, zábavy apod. Pohybovou aktivitu vnímají ženy jako důležitý aspekt celkové životní spokojenosti.

Diskuse a závěry

V našem výzkumu jsme směřovaly pozornost k fenoménu volného času a pohybu jako součásti životní spokojenosti žen ve věku střední a pozdní dospělosti. Soustředily jsme se na jednotlivé aspekty životní spokojenosti, na vztahy mezi nimi a koreláty věku, dosaženého vzdělání a rodinného stavu. Zajímaly nás také motivační faktory pohybu.

Životní spokojenost žen ve věku střední a pozdní dospělosti

Subjektivně jsou respondentky nejvíce spokojeny s kvalitou vztahu k vlastním dětem. Mateřství můžeme tedy v tomto věkovém období vnímat jako obohacující prvek, poslání naplňující významným dílem životní spokojenost žen. Dále jsou respondentky spokojeny s možnostmi bydlení, pestrostí přátelských vztahů a příležitostmi v pracovní sféře a zaměstnání. Sexualita, manželské a partnerské vztahy se pohybují ve středním pásmu spokojenosti. V hodnocení partnerských vztahů není sledovaná skupina žen homogenní, tj. pohybuje se na obou pólech spokojenosti a nespokojenosti. Nejméně spokojené jsou ženy se svým zdravím a s vlastní osobou. Právě tyto dva aspekty spolu s hodnocením volného času můžeme vztahovat k motivačním faktorům pohybové aktivity. Potvrzujeme v souladu s teorií, že tato vývojová fáze věku žen je typická bilancováním dosavadního způsobu života a hledáním nových podnětů. Sílí potřeba změnit a přijmout zdravější životní styl.

Životní spokojenost a věk žen

Ženy starší 48 let jsou v porovnání s mladšími ženami spokojenější v pracovní oblasti. Podobný trend jsme objevily i u manželských a partnerských vztahů. Můžeme říci, že ženy ve věku pozdní dospělosti považují své zázemí, kořeny, které si během života vytvořily, za mnohem pevnější a stabilnější. Opačný trend zaznamenáváme v oblasti spokojenosti se svou zdravotní kondicí. Zde se cítí mnohem lépe ženy mladší 47 let. S trávením volného času jsou spokojenější opět ženy ve věku střední dospělosti. Zjištěné trendy nám naznačují, že by bylo efektivní zaměřit se v rámci pohybových aktivit více na skupinu žen ve věku pozdní dospělosti. Globálně řečeno mají tyto ženy stabilnější sociální vztahy a díky menší zainteresovanosti v rodině mohou více času věnovat samy sobě v oblasti pracovní, ale především v osobním rozvoji a aktivní péči o své zdraví.

Životní spokojenost a dosažené vzdělání

U středoškolaček a vysokoškolaček jsme objevily zajímavý trend v rozdílném vnímání spokojenosti s manželstvím a partnerstvím a se sexualitou. V manželství jsou spokojenější vysokoškolsky vzdělané ženy. Naopak ve svém sexuálním životě jsou více spokojeny středoškolačky. Sexualita koresponduje i se subjektivním hodnocením vlastní osoby a zdravotní kondicí, avšak očekávaná výše spokojenosti s těmito koreláty se u středoškolaček nepotvrdila. Spokojenější jsou v těchto dvou oblastech vysokoškolsky vzdělané ženy.

V souladu s teoretickou částí (Dear, Henderson & Kortzen) potvrzujeme i my vliv vzdělání, resp. socioekonomického statusu na spokojenost s možnostmi a kvalitou bydlení.

Životní spokojenost a rodinný stav

Naše zkoumání potvrzuje předchozí výzkumy vztahu životní spokojenosti a rodinného stavu (Levin & Chattersová; Gohm et al.). Ženy vdané či žijící v partnerském svazku jsou v životě celkově spokojenější. Zajímavou výjimkou je tendence rozvedených žen pozitivněji než ženy vdané vnímat vztah k vlastním dětem, jež svým způsobem nahrazuje chybějící partnerskou koalici. Tato „umělá“ partnerská koalice může být vyvolávána úzkostí plynoucí z pocitů osamění. Pro rozvedené ženy by mohlo být přínosné aktivněji se zaměřit na vlastní osobu, a získat tímto pevnější zakotvení samy v sobě a v životě vůbec.

Životní spokojenost a mateřství

Ženy mající vlastní děti jsou v životě celkově spokojenější. V oblasti vztahů mnohem více než u žen bez dětí je u nich patrná spokojenost v manželství a partnerství, sexuálním životě, kontaktech s přáteli a známými. Ve sféře financí a zaměstnání je trend podobný. Hodnocení spokojenosti s vlastní osobou, zdravotním stavem a náplní volného času je opět nižší u žen bezdětných. V oblasti hledání vztahu mezi životní spokojeností a mateřstvím se opakovaně dostáváme k závěru, že existence a prožitek mateřství je důležitou a nedílnou součástí vyrovnaného a spokojeného života žen. Z rozhovorů s bezdětnými ženami však vyplývá, že důležitým prvkem podílejícím se na hodnocení životní spokojenosti je i náplň individuální životní cesty a její vnitřní smysl.

Motivační faktory pohybu

Ženy ve věku střední a pozdní dospělosti vnímají pravidelnou pohybovou aktivitu jako jednu z možností, jak si udržovat a vylepšovat fyzickou a psychickou kondici. Neopominutelnou složkou motivace je pro ně také naplňování sociálních potřeb a prožitková komponenta pohybu. Pohybovou aktivitu vyzdvihují jako důležitý aspekt celkové životní spokojenosti.

Tématem k diskusi by mohla být velikost sledovaného vzorku. Vzorek 48 žen je však specifický tím, že se žen, které se chtějí pravidelně pod odborným vedením věnovat pohybu a aktivně tak bojovat o své zdraví, podařilo oslovit a získat pro spolupráci právě tolik. Cílem výzkumu bylo postihnout tendence v životní spokojenosti u této specifické skupiny žen ve věku střední a pozdní dospělosti, nikoliv zmapovat životní spokojenost české populace žen jako celku.

Součástí české verze dotazníků bohužel zůstaly normy získané výhradně na německé populaci. Jsme si vědomy toho, že vzhledem ke společenským a kulturním rozdílům mezi českou a německou populací je potřeba zacházet s výsledky opatrně a při jejich interpretaci mít absenci českých norem na zřeteli. Proto mluvíme v závěrech spíše o trendech, než o stěžejních výsledcích.

Souhrn

Z výsledků naší výzkumné studie vyzdvihujeme jako významný fakt, že je potřebné věnovat se v oblasti trávení volného času, pohybu a aktivní péče o své zdraví zejména ženám nacházejícím se ve věkovém období pozdní dospělosti (neměli bychom však zapomínat ani na prevenci zvládnutí stárnutí v mladším věku), ženám středoškolsky vzdělaným, rozvedeným či žijícím bez partnera a ženám bezdětným.

Literatura

- Blahutková, M., Řehulka, E.; Dvořáková, Š. 2005. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: PAIDO, 2005. ISBN 8073151081.
- Blatný, M. 2001. Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 2001, roč. 45, č. 5, s. 385–392.
- Čihovský, J. 2002. K vývoji názorů na volný čas (od Aristotela k Dumazedierovi). In Hodaň, B. *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: FTK UP, 2002, s. 9–17. ISBN 8085783371.
- Gröpel, P. 2006. Rovnováha životných oblastí vo vzťahu k naplnenosti potrieb a spokojnosti so životom. *Československá psychologie*, 2006, roč. 50, č. 1, s. 71–82.
- Hnilica, K. 2006. Vlivy socioekonomického statusu a přírodní katastrofy na zdraví a spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 2006, roč. 50, č. 1, s. 16–34.
- Hodaň, B. 2002. To the issue of the phenomenon called free time. *Acta Univ. Palacki. Olomouc., Gymn.*, 2002, roč. 32, č. 2, s. 41–49.
- Jirásek, I. 2005. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 8024411768.
- Kebza, V., Šolcová, I. 2003. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 2003, roč. 47, č. 4, s. 333–345.
- Rodný, T., Rodná, K. (něm. aut. Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J. a Brähler, E.). 2001. *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum, 2001. ISBN 8086471160.
- Říčan, P. 2004. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071788295.
- Šimonek, J. 2000. Pohybová aktivita v životě současného člověka. In *Pohybová aktivita žien*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor – Komisia ženy a šport, 2000. ISBN 8088901359.
- Šolcová, I., Kebza, V. 2005. Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 2005, roč. 49, č. 1, s. 1–8.
- Vágnerová, M. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783080.