

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

Sociální pedagogika



Životní spokojenost studentů Sociální pedagogiky
na Univerzitě Palackého v Olomouci

bakalářská práce

Olomouc 2015

Vypracovala: **Miriam Nowaková**

Vedoucí práce: **PhDr. Ivana Slavíková**

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem přitom jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci 30. 10. 2015

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce PhDr. Ivaně Slavíkové za odborné vedení a konzultace.

Obsah

Úvod	6
------------	---

TEORETICKÁ ČÁST

1 Životní spokojenost a osobní pohoda	9
1.1 Pozitivní psychologie.....	9
1.2 Životní spokojenost, štěstí a kvalita života	11
1.2.1 Štěstí.....	12
1.2.2 Kvalita života.....	16
1.3 Životní spokojenost jako složka Osobní pohody.....	17
1.3.1 Osobní pohoda (well-being)	17
1.4 Zdroje životní spokojenosti.....	19
1.4.1 Socioekonomické podmínky.....	20
1.4.2 Náboženská víra.....	20
1.4.3 Vzdělání	21
1.4.4 Sociální opora	21
1.4.5 Zdraví.....	23
1.5 Dimenze osobní pohody.....	25
1.6 Měření osobní pohody a životní spokojenosti	28
2 Životní spokojenost sociálního pedagoga	29
2.1 Vztah osobnosti a životní spokojenosti	29
2.2 Osobnost a životní spokojenost sociálního pedagoga	33
3 Shrnutí teoretické části.....	35

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Výzkum	37
4.1 Cíle výzkumu.....	37
4.2 Metodologie	38
4.2.1 Dotazník životní spokojenosti	38
4.2.2 Položka Motivace ke studiu	41
4.3 Výzkumný soubor	42
4.4 Výsledky výzkumu	47

4.4.1 Motivace ke studiu	47
4.4.2 Zdraví.....	49
4.4.3 Práce a zaměstnání.....	50
4.4.4 Finanční situace	51
4.4.5 Volný čas	52
4.4.6 Manželství a partnerství.....	53
4.4.7 Vztah k vlastním dětem	54
4.4.8 Vlastní osoba.....	55
4.4.9 Sexualita.....	56
4.4.10 Přátelé, známí, příbuzní	57
4.4.11 Bydlení.....	58
4.4.12 Celková životní spokojenost studentů sociální pedagogiky	59
4.4.13 Oblasti nejvyšší spokojenosti.....	60
4.4.14 Ověření hypotéz	62
4.5 Shrnutí a diskuze	69
Závěr	71
Použité prameny a literatura	71
Seznam použitých zkratk	77
Seznam grafů.....	77
Seznam tabulek	78
Seznam obrázků	78
Příloha – Položky Dotazníku životní spokojenosti.....	79

Úvod

Práce je zaměřena na životní spokojenost studentů sociální pedagogiky, konkrétně oboru Sociální pedagogika na Cyrilometodějské teologické fakultě. Studenti se připravují na výkon povolání sociálního pedagoga. Jedním z hlavních cílů jejich činnosti bude přispívat ke zvýšení životní spokojenosti klientů, ať už celkově, nebo jen v některé oblasti. Logicky tedy nejdříve potřebují vědět, jak mohou pozitivně ovlivňovat svou vlastní spokojenost se životem. Zajímalo nás, jak si vedou budoucí (potažmo současní)¹ sociální pedagogové. Zda lidé, kteří mají klientovi pomáhat zvýšit jeho spokojenost, mají ho to v podstatě „učit“, ukázat mu cestu, jsou sami spokojeni.

Dále nás zajímalo, proč jsou někteří lidé v životě spokojeni a jiní nespokojeni. Jak je možné, že lidé, kteří žijí život, po kterém mnoho jiných touží, jsou nešťastní? Co jim schází a jiným ne? Proč je někdo spokojený s tím co má, a druhému to nestačí? Na některé z těchto, ale i na další otázky související s problematikou životní spokojenosti jsem dostala odpověď při studiu literatury k této práci.

Životní spokojenost, která se prolíná s termínem osobní pohoda, je ovlivněna řadou faktorů. Tyto faktory mají odpovědnost za to, zda je člověk spokojený celkově či v různých oblastech svého života. Člověk může být například spokojen se svým zaměstnáním, finanční situací a volným časem, ale nespokojen s rodinnými vztahy. Mnozí lidé často ani nevědí, proč jsou nespokojeni a co vlastně chtějí. Mnohdy chtějí právě to, co nemají. Každý má jinou představu o ideálním životě. Jinou představu bude mít student střední školy, jinou matka samoživitelka, jinou bezdětný pár. Všichni chtějí být šťastní, ale každému schází ke štěstí něco jiného. Mezi nimi jsou i lidé, kteří nejsou spokojeni nikdy a s ničím. Leckdo by si na první pohled řekl, že jim nic nechybí. Mají zdravé děti, krásný dům se zahradou, žádné dluhy, žijí v bezpečné svobodné zemi, jsou zdraví oni i jejich partneři. Co je tedy špatně? Z jejich pohledu všechno. Oni nejsou spokojeni. Proč? Nedokáží se radovat z maličkostí. Nevidí věci, ze kterých by mohli mít radost. Jejich životní spokojenost může být ovlivněna i osobnostními problémy. Možná postrádají smysl života, chybí jim životní cíl. Nebo se jejich očekávání míjejí s realitou.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část vysvětluje termíny, které jsou propojeny, a někdy se jejich význam s termínem životní spokojenost překrývá. Jedná se především o termíny osobní pohoda, štěstí a kvalita života. Popisuje vybrané faktory, které ovlivňují životní spokojenost a zabývá se osobností jako významnou determinantou životní spokojenosti. Na konci kapitoly je zdůrazněna důležitost

¹ Někteří studenti kombinované formy studia už tuto profesi vykonávají.

spokojeného sociálního pedagoga, který může ve své profesní roli významně ovlivňovat životní spokojenost a kvalitu života klientů sociálních služeb.

Praktická část popisuje kvantitativní výzkum, který byl realizován pomocí dotazníkového šetření studentů sociální pedagogiky během dvou let. V úvodu je popsán Dotazník životní spokojenosti, který byl nástrojem pro zajištění dat. Dále se věnujeme výzkumnému souboru a nakonec popisujeme a interpretujeme výsledky výzkumu a ověřujeme platnost hypotéz, které jsme si před jeho zahájením stanovili. Cílem této části práce bylo zjistit úroveň životní spokojenosti v jednotlivých oblastech a úroveň celkové životní spokojenosti studentů sociální pedagogiky na Univerzitě Palackého v Olomouci, a případné rozdíly v míře spokojenosti mezi studenty denní a kombinované formy studia.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Životní spokojenost a osobní pohoda

1.1 Pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie, tzv. věda o štěstí², která začala být systematicky zkoumána v 80. letech předešlého století, postupně vznikala jako reakce na zkoumání negativních jevů a procesů v lidské duši. Dívá se na člověka z opačného úhlu, zkoumá to, co je v něm dobré a jak to využít - tedy pozitivní emoce, pozitivní vnímání a prožívání. Současná pozitivní psychologie zkoumá pozitivní rysy osobnosti a individuální pozitivní vlastnosti, pozitivní emoce a kladné životní zážitky a zkušenosti (optimální prožívání – flow). Hledá faktory, které se uplatňují v pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Seligman, 2003; Peterson, 2006 in Slezáčková, 2010). Zjišťuje, jak pozitivně zvládnout to negativní (Akhtarová, 2015).

Americká profesorka psychologie C. Dwecková (in Akhtarová, 2015) chápe pozitivní psychologii, jako způsob myšlení, který je zaměřený na růst člověka (*growth mindset*). Tedy člověk, který je dostatečně motivován, se učí, vyvíjí, nevzdává se, ale zlepšuje svůj výkon, poučuje se z vlastních chyb. Stejnou myšlenku propaguje i Martin Seligman, když pesimistu učí, jak se změnit v optimistu (Seligman, 2013).

Za předchůdkyni pozitivní psychologie, je považována humanistická psychologie, která se soustředila na sebeaktualizaci člověka (Blatný, 2010; Akhtarová, 2015). Američtí psychologové Snyder a Lopez vytvořili v roce 2002 přehled témat pozitivní psychologie. Rozdělili témata do pěti hlavních oblastí – kognitivní (patří sem například optimismus, životní pohoda), emocionální oblast (např. sebeocení, flow), oblast vzájemných vztahů mezi lidmi (např. odpouštění, sociální blízkost), oblast zvládání obtížných životních situací a problémů (např. spiritualita, hledání smyslu života) a oblast speciálního osobního přístupu k životu (např. snaha být sám sebou, pokora), (Křivohlavý, 2010).

Seligman považuje za hlavní téma pozitivní psychologie duševní pohodu, která je měřitelná pomocí míry optimálního prospívání, vzkvétání. Cílem pozitivní psychologie je podle něj právě zvýšení míry prospívání (Seligman, 2014, s. 24).

V roce 2010 bylo založeno Centrum pozitivní psychologie v České republice a vznikla Pracovní skupina pro pozitivní psychologii při Českomoravské psychologické společnosti. Kladou si za cíl šířit informace o pozitivní psychologii v České republice, pořádají semináře, workshopy a podporují výzkumy (Slezáčková, 2010).

2 Slezáčková, 2010, s. 57 nebo „věda o pohodě“ in Akhtarová, 2015, s. 31

Pozitivní psychologie nehlásá, že je dobré pouze to, co je pozitivní, a to negativní je špatné.

Nevybízí k nebezpečné ignoraci negativních emocí a myšlenek. Přední představitelka pozitivní psychologie u nás a zakladatelka zmíněného Centra pozitivní psychologie Alena Slezáčková vidí současnou vědeckou pozitivní psychologii stát „*na pevných základech empirických výzkumů a šetření. Seriózní pozitivní psychologie (na rozdíl od komerčních „kuchařek na štěstí“, jež zaplavují knihkupectví) tedy nic nepředepisuje ani nevnucuje, není poskytovatelem zjednodušujících návoduů, ukazatelem přímočarých cest ke štěstí a neslibuje ani okamžité úspěchy. Dnešní pozitivní psychologie úzce navazuje na výsledky dosavadního vědeckého bádání, vytyčuje nové směry výzkumu a svá doporučení a praktické intervence formuluje na základě ověřených poznatků.*“ (Slezáčková, 2010, s. 60). Americká psycholožka B. Heldová (2004) připomíná, že negativita je normální jev. Pokud jsou negativní emoce plně přijaty a udrženy v paměti, mohou být následně zpracovány a integrovány. Díky tomu lze překonat náročné životní situace. Zároveň odsuzuje diktát pozitivního myšlení, především v americkém prostředí. Ne vždy je zcela pozitivní přístup vhodný, například v případě lidí, kteří se dlouhodobě ocitají v neutěšených životních situacích. Tento přístup, že člověk musí být vždy pozitivní a úspěšný, může v lidech vyvolávat pocity selhání, neschopnosti a viny (Slezáčková, 2010).

1.2 Životní spokojenost, štěstí a kvalita života

Životní spokojenost se stala předmětem zkoumání už pro Aristotela³. Je obecně chápána jako vyjádření míry spokojenosti jednotlivce se svým životem nebo s jednotlivými oblastmi života.

Základ životní spokojenosti se objevoval už v humanistické psychologii, která usilovala o plnohodnotné bytí plnohodnotné osobnosti. Jeden z nejvýznamnějších představitelů humanistické psychologie Carl Rogers byl přesvědčen, že lidské chování je ovlivněno motivací k růstu a seberozvíjení (1961). Další významný představitel tohoto proudu Abraham Maslow považoval seberealizaci za nejvyšší lidskou potřebu. Ocitá se tak na špičce jeho pyramidy lidských potřeb (1968). Podle Rogerse a Maslowa byla vytvořena škála vlastností, které mají sebeaktualizovaní jedinci. Je to nezávislost, sebeúcta, akceptování vlastních emocí a důvěra v interpersonální vztahy (Blatný, 2010).

Životní spokojenost (*life satisfaction*) je úzce propojena s termíny osobní pohoda (*well-being*), kvalita života (*quality of life*), štěstí (*happiness*) a v poslední době i s termíny vzkvétání, prospívání (*flourishing*), neboli všestranné optimální prospívání osobnosti⁴ užívané M. Seligmanem, nebo s termínem optimální prožívání (*flow*), který užívá M. Csikszentmihalyi (Slezáčková, 2010, 2012). Tyto odborné výrazy se navzájem neustále prolínají, někdy i překrývají a zastupují.

Seligman a Csikszentmihalyi vymezují tyto termíny také z hlediska času. Podle nich se osobní pohoda a životní spokojenost vztahují k minulosti. Štěstí a *flow*⁵ se vztahují k přítomnosti a naděje a optimismus se vztahují k budoucnosti (2000 in Kebza, Šolcová, 2005).

Blatný (2010) definuje životní spokojenost jako komponentu psychologie osobní pohody. DeNeveová a Cooper analyzovali v roce 1998 146 studií, kde zkoumali vztahy mezi osobní pohodou a životní spokojeností. Zjistili, že ve 102 případech byla osobní pohoda chápána jako životní spokojenost (Blatný, 2010).

3 Eudaimonia – usilování o smysluplný, morálně ctnostný život. Je to „cíl, o nějž usilujeme ve veškeré praxi, dokonalé a soběstačné dobro a konečný cíl jednání“ (Anzenbacher, 2001, s. 144)

4 pozitivní emocionalita, prožívaná smysluplnost existence, kvalitní mezilidské vztahy, angažovaná aktivita a pracovní/studijní úspěšnost

5 V české odborné literatuře je tento výraz často ponechán v originálním znění (např. Křivohlavý, 2013).

1.2.1 Štěstí

Jednou z otázek v pozitivní psychologii je definice štěstí, které má pro každého zcela subjektivní význam. „*Prožitek hlubokého štěstí znamená, že jsme si jisti sami sebou, ale nejsme sobečtí, rozdáváme se druhým, ale neopomíjíme ani sebe; jsme realisté, ale věříme v naději.*“ (Myers, 2006, s. 207).

Štěstí může být chápáno jako spokojenost se životem (*life satisfaction*) nebo osobní pohoda (*well-being*). Pozitivní psychologie se zabývá otázkami, proč jsou někteří lidé šťastní a jiní ne, co ovlivňuje lidské štěstí a spokojenost. Štěstí eudaimonické (podle Aristotela) je nejautentičtější projevem štěstí. Je cestou ke štěstí, snahou o kvalitní život vlastní i život ostatních. Eudaimonické štěstí je tedy trvalého charakteru, mohlo by to být ono celoživotní štěstí, naplnění a smysl života. Hédonické projevy štěstí jsou spjaty s příjemnými emocemi a především smyslovými prožitky.⁶ Toto subjektivní pojetí štěstí je tzv. psychické blaho⁷ (Křivohlavý, 2013).

Podle amerických psychologů J. A. Averilla a T. A. Morea je štěstí „*emocionální stav spojený se zapojením se do smysluplné činnosti*“, jednodušeji řečeno je to „*stav radosti, povznesené nálady, spokojenosti, pokoje, klidu a duševní rovnováhy*“ (Averill, More, 2000 in Hamplová, 2006, s. 36).

Štěstí lze také stručně chápat jako opak deprese (Argyle, 1999 in Blatný a kol., 2010).

Dle Blatného je štěstí přechod mezi kognitivní a emoční komponentou osobní pohody (Blatný, 2010). Kebza a Šolcová považují štěstí za emoční komponentu osobní pohody. Podle nich „*šťěstí vyjadřuje hodnocení prožitkové stránky vlastního života*“ (Kebza, Šolcová, 2005, s. 85).

Pohyby, grimasy a chování dokáží vyvolat pocity. Bylo prokázáno, že pokud se usmíváme nebo naopak mračíme, cítíme u toho také odpovídající emoce. Pozitivní úvahy vedou k pozitivním postojům (Myers, 2006).

V 60. letech 20. století při prvních pokusech vytvořit definici šťastného člověka, byl šťastný člověk ten, kdo je mladý, zdravý, vzdělaný, má dobrý plat, je extrovert a optimista, je bezstarostný a nábožensky založený, žije v manželském svazku, je sebevědomý, má vysokou pracovní morálku, přiměřené aspirace a široké rozpětí inteligence, to vše je nezávislé na pohlaví (Warner Wilson, 1967 in Blatný, 2010). Od té doby však proběhlo mnoho výzkumů a o štěstí toho bylo zjištěno více.

⁶ Jung vysvětluje hédonismus jako tendenci člověka maximalizovat slast (Křivohlavý, 2013).

⁷ Křivohlavý jím rozumí termín well-being (2013) stejně jako osobní pohoda.

Podle Teorie sebeurčení je člověk šťastný na základě tří podmínek – autonomie (kontrola nad vlastním myšlením a jednáním), kompetence (pocit způsobilosti, že člověk vykonává dobře, to co dělá) a propojení, tedy vzájemné důvěrné vztahy s lidmi (Ryan, Deci, 2000 in Akhtarová, 2015).

Americká socioložka L. Waiteová a její spolupracovnice M. Gallagherová chápou štěstí, stejně tak spokojenost a pohodu, jako psychologické blaho, tedy „*optimismus, pocity štěstí a vědomí vlastní hodnoty, dostatek energie a aktivní účast na životě společnosti*“. Štěstí definují jako všechno pozitivní v lidském životě. Důležitá je subjektivita, tedy pokud se člověk cítí šťastný, označuje sám sebe jako šťastného, je šťastný (Waite, Gallagher, 2000 in Hamplová, 2006, s. 37).

Myers (2006) definuje štěstí jako stav mysli (stejně jako bohatství podle Senecy), subjektivní blaho, dlouhotrvající pocit. Objektivní okolnosti nejsou tolik důležité, jako spokojená mysl. Věk, pohlaví, zaměstnání, místo bydliště ani děti do velké míry štěstí neovlivňují. S vyšším věkem však klesá hladina stresu a spokojenost je stabilnější. Ženy i muži jsou spokojeni stejně, avšak ženy dvakrát častěji propadají depresi. Na druhou stranu ženy prožívají intenzivnější radost než muži a jsou empatičtější. Spíše se stávají důvěrnými přítelkyněmi žen i mužů.

Šťastní lidé dle Myerse jsou optimisté a extroverti, lidé s pozitivním sebehodnocením, lidé, kteří mají moc nad vlastním životem (ve stabilních demokratických státech) a našli svůj smysl života. Dávají si realistické cíle. Navazují kvalitní přátelství, která jim poskytují oporu a bezpečí. Jsou v dobré fyzické kondici, aktivně tráví svůj volný čas, dokáží odpočívat a být někdy sami. Mají rovnoprávné manželství, prožitkově intimní a sexuálně vřelé. Jsou věřící. Spokojený a šťastný člověk si dopřává dostatek odpočinku a spánku. Meditace a odpočinek prodlužují život.

Rozdíl mezi šťastnými a nešťastnými lidmi je v rozdílném posuzování a hodnocení reality. Šťastní lidé mají pozitivní vztah sami k sobě, mají vysokou sebeúctu, vysokou úroveň sebeuplatnění. Jsou přesvědčeni, že úspěchu dosáhli díky sobě (Kebza, Šolcová, 2005).

Šťastní lidé jsou zdravější a mají lepší vztahy. Velmi úzký vztah panuje mezi štěstím (a zároveň kvalitou života, osobní pohodou a spokojeností) a rodinným stavem. Mnoha výzkumy bylo prokázáno, že lidé, kteří žijí v manželství, jsou spokojenější a zdravější než lidé, kteří žijí sami. Mimo jiné má manželství obrannou funkci před rizikovým chováním. Partneři a manželé se navzájem hlídají, mají o sebe starost, sledují svůj zdravotní stav, pečují o sebe. Partnerský život klade důraz na společně sdílenou intimitu, nejen v sexuální rovině, ale i v té duchovní. Páry, které se společně modlí a

milují, navzájem se sobě odhalují. Šťastné páry na sobě musí pracovat, neočekávat, že vášně trvá věčně (Myers, 2006).

Další pozitivní vliv má manželství na ekonomickou situaci, poněvadž manželé spolu finance sdílejí, navzájem se podporují, přebírají za sebe ekonomickou zodpovědnost, když je to potřeba (například Wilmoth, Koso, 2002 in Hamplová, 2006), přičemž ekonomické zabezpečení ovlivňuje také životní spokojenost a osobní pohodu (Kebza, Šolcová, 2005).

Důležitá je emocionální podpora partnera při problémech v životě, díky které zažívá člověk pocit vlastní hodnoty a smysluplnosti (například Ryan, 1998 in Hamplová, 2006) a pomáhá mu udržovat a budovat osobní identitu (Berger, Kellner, 1979 in Hamplová, 2006).

Americký filosof Dan Haybron rozděluje tři druhy štěstí. Prvním typem je hédonické štěstí, kdy převažují příjemné pocity nad těmi nepříjemnými. Druhým typem je postoj člověka k vlastnímu životu. V případě pozitivního přístupu k vlastnímu životu je to životní spokojenost. Posledním typem štěstí jsou pozitivní emocionální stavy. Dále rozděluje štěstí na dvě dimenze. V dimenzi objektivity se zjišťuje, zda je prožívané štěstí závislé na skutečných událostech či nikoli. V rovině aktivity může být lidské štěstí na jedné straně až extází, na druhé straně spokojeností, mírem v duši (Haybron, 2003 in Hamplová, 2006). Objektivními faktory štěstí jsou podobně jako u osobní pohody a životní spokojenosti interpersonální vztahy, sociální proměnné a sociodemografické faktory. Subjektivními faktory štěstí jsou adaptace, osobnostní charakteristiky, smysl života, hierarchie osobních cílů, hodnoty a hodnotové orientace a pozitivní iluze (Blížkovská, 2003).

Podle Seligmanovy rovnice štěstí⁸ mohou okolnosti za naše štěstí pouze z deseti procent. Hlavní vliv na to, zda jsme šťastní, mají z 50% genetické dispozice a z 40% vše záleží na nás (Seligman, 2003).

Jedna z nejúčinnějších technik pozitivní psychologie je vychutnávání přítomného okamžiku a zpomalení. Američtí sociální psychologové F. Bryant a J. Veroff popisují několik typů vychutnávání. Je to zdravá samolibost, kdy se člověk soustředí sám na sebe – sebereflexe, vyhřívání se v něčem, co se nám povedlo, užívání si pochvaly, pocitu osobní hrdosti. Rozkošnictví – při tělesném uspokojení, labužnický pocit z dobrého jídla, masáže, bosé nohy jdoucí po trávě. Úžas – obdiv a úcta k něčemu velkolepému, zázračnému, sounáležitost s tím. Vděčnost – pocity díky a dobra, vděčnosti za štěstí (Akhartová, 2015).

8 Rovnice štěstí zní: $S = K + O + V$, kde S je trvalá míra štěstí, K (konstituce) jsou překážky na cestě za štěstím, O jsou okolnosti a V je vůle, kterou vše ovládáme (Seligman, 2003).

Sociální psycholog D. G. Myers popisuje šťastné lidi mimo jiné jako energické jedince, kteří mají vyšší toleranci vůči zklamání, vyšší ochotu pomáhat potřebným. Nešťastní lidé jsou častěji nemocní a také mnohem více sebestřední. Lidské štěstí není pouze cílem, ale i cestou (Myers, 2006).

1.2.2 Kvalita života

Stejně jako definice štěstí, osobní pohody a dalších, ani kvalita života není jednoznačně definována. Česká socioložka D. Hamplová uvádí, že zpočátku byla kvalita života chápána jako materiální úroveň společnosti. Později, v 60. letech 20. století, začala být kvalita života pojímána nemateriálně. Současnost se zabývá spíše individuálním pojetím kvality života. Kvalita života je zkoumána nejen celkově, ale zkoumají se i dílčí oblasti, stejně jako u životní spokojenosti (Hamplová, 2006).

Česká psycholožka H. Hnilicová kvalitu života nadřazuje životní spokojenosti a osobní pohodě. Zjednodušeně rozděluje kvalitu života na dvě základní dimenze – subjektivní a objektivní. V prvním případě se jedná o lidskou emocionalitu a celkovou spokojenost se životem. Objektivní rovina chápe kvalitu života jako splnění požadavků, které se týkají sociálních a materiálních podmínek života, společenského statusu a tělesného zdraví (Hnilicová in Payne, 2005, s. 207).

WHO⁹ rozlišuje šest aspektů kvality života. Jsou jimi fyzická stránka a úroveň samostatnosti člověka, dále psychické zdraví a duchovní oblast, sociální vztahy a životní prostředí (Slezáčková, 2012).

Kvalita života je zkoumána například v International Society for Quality of Life Research a je zjišťována (mimo jiné) pomocí metody SEIQoL (*Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life*), tedy Programu hodnocení individuální kvality života. Konkrétní respondent má v částečně strukturovaném rozhovoru uvést pět svých životních cílů, pět aspektů života, které jsou pro něj důležité. Je vyzván k tomu, aby popsal, o co mu v životě jde především, jak chce žít, o co se snaží (Křivohlavý, 2001).

9 Světová zdravotnická organizace

1.3 Životní spokojenost jako složka Osobní pohody

1.3.1 Osobní pohoda (well-being)

Podle Světové zdravotnické organizace je osobní pohoda chápána jako složka kvality života (WHOQOL Group, 1995 in Slezáčková, 2012, s. 24).

V roce 1948 bylo zdraví definováno Světovou zdravotnickou organizací jako „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (*well-being*)“ (Blatný a kol., 2010, s. 197)¹⁰.

Kebza a Šolcová uvádějí anglosaskou literaturu, kde se objevuje také pojem *subjective well-being*, *psychological well-being* nebo *mental well-being*. V německé literatuře se užívá také termínu *Wohlbefinden* (dobré zdraví, dobrý stav) a ve francouzské *bien-être* (štěstí).

Překlad termínu *well-being* podle D. Šamánkové¹¹ znamená *životní pocit pohody*.

Někdy se používá i pojem *wellness*, ten je ale chápán spíše jako životní styl, který vede k psychicky a fyzicky zdravému člověku. Patří sem například nekuřáctví, zdravá výživa, dostatek spánku, sport apod. (Křivohlavý, 2001).

Blatný definuje osobní pohodu jako „*dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem.*“ (Blatný, 2010, s. 198).

Stejného mínění jsou také autoři Kebza a Šolcová, podle nich „*přes - v psychologii obvyklou - pluralitu názorů a přístupů k vymezení pojmu well-being se odborníci vcelku shodují v názoru, že se jedná o dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem.*“ (2005, s. 70)

Objevuje se dokonce názor, že osobní pohoda je pouze vědecký termín pro pocit štěstí (Akhtarová, 2015). Úroveň osobní pohody je ovlivněna událostmi z posledních tří měsíců života. Vliv vzdálenějších událostí nebyl prokázán (Suh, Diener a Fujita, 1996 in Blatný, 2005). Osobní pohoda může být chápána také jako komponenta kvality života (Blatný, 2010).

Přední americký psycholog Ed Diener, známý také jako „*Doktor Štěstí*“, rozděluje osobní pohodu do dvou složek - emoční a kognitivní.

10 Tato definice byla vytvořena už v roce 1946, ale v platnost vstoupila oficiálně až v roce 1948 (viz Křivohlavý, 2001, s. 37)

11 AKHTAR, Miriam. *Pozitivní psychologii proti depresi*. 2015, s. 31

- Emoční složka zahrnuje veškeré dlouhodobé pozitivní a negativní nálady, emoční stavy, afekty, štěstí
- Kognitivní složka je záměrným, vědomým hodnocením vlastního života a sebehodnocení, patří sem právě životní spokojenost (Diener a kol., 1999 in Blatný, 2010).

Americký psycholog Martin Seligman definuje duševní pohodu pomocí modelu PERMA. Ten obsahuje pět měřitelných prvků duševní pohody (Seligman, 2011):

- P (*Positive emotions*) – pozitivní emoce jako láska, radost, naděje, dobré pocity a další
- E (*Engagement*) – ponoření se do činnosti - *flow*, zaujetí
- R (*Relationships*) – pozitivní a smysluplné vztahy, kvalita mezilidských vztahů
- M (*Meaningfulness*) – smysluplnost
- A (*Accomplishment*) – úspěšný výkon

1.4 Zdroje životní spokojenosti

V současné době lze za zdroje osobní pohody, a tedy i životní spokojenosti jako její složky, považovat (Blatný, 2010):

- socioekonomické faktory (finanční situace, prostředí)
- demografické faktory (rodinný stav, vzdělání, pohlaví, věk apod.)
- osobnostní dispozice (extraverze/introverze, emoční labilita/stabilita)
- diskrepance/shoda mezi osobním očekáváním a skutečností
- sociální vztahy

Výrazný vliv na osobní pohodu v rámci demografických faktorů má zaměstnání. Tedy skutečnost, zda člověka práce naplňuje, zda je zaměstnán či nezaměstnán nebo zda přišel o zaměstnání. Ztráta zaměstnání má na osobní pohodu velmi negativní vliv (Blatný, 2010).

Bylo provedeno mnoho studií, které prokázaly, že na osobní pohodu má vliv také tělesná zdatnost a pohybové aktivity. Mají pozitivní dopad na sebeúctu, ovlivňují úzkosti, deprese, stres (Kebza, Šolcová, 2005; Křivohlavý, 2001).

Za spokojenost může částečně i vzhled. V Michiganské univerzitě byl proveden výzkum životní spokojenosti. Přitažliví lidé dosáhli v celkové životní spokojenosti průměrně hodnoty 6,38 bodů, zatímco respondenti, kteří byli hodnoceni jako nehezcí, pouze 4,8 bodů (Myers, 2006).¹²

Níže se podrobněji zabýváme některými, podle našeho názoru nejdůležitějšími zdroji životní spokojenosti a osobní pohody. Jsou jimi socioekonomické podmínky, náboženská víra, vzdělání, sociální opora a zdraví.

12 Přičemž označení číslem 1 znamenalo „zcela nespokojený“ a 7 „zcela spokojený“.

1.4.1 Socioekonomické podmínky

Lidé jsou spokojeni, pokud mají zajištěny základní životní potřeby, a je tak zabráněno strádání (Kebza, Šolcová, 2005).

Myers (2006) potvrzuje, že na bohatství nezáleží, daleko důležitější je (pokud je zamezeno strádání) svoboda. Jako příklad uvádí výzkum z 80. let, při kterém bylo zkoumáno 16 zemí. Byly porovnávány státy, které jsou bohaté, ale nemají o to šťastnější obyvatele (např. Německo) oproti státům, které bohaté jsou a zároveň mají šťastné obyvatele (např. Švýcarsko) nebo bohaté nejsou a taktéž mají šťastné obyvatele. Pátralo se tedy po tom, co je společným jmenovatelem oněch šťastných států. Bylo zjištěno, že vyšší životní spokojenost měli obyvatelé států, které si od roku 1920 udržely demokratické instituce. Dlouhotrvající stabilní svoboda a demokracie tedy zajistila státům spokojené obyvatelstvo. To znamená, že pokud je zamezeno strádání a člověk nemusí řešit existenční problémy, na výši příjmu už nezáleží. Pro člověka je tedy z hlediska životní spokojenosti daleko důležitější kontrola nad vlastním životem a svobodná vůle než finance.

Myers (2006) dále uvádí, že člověk se velmi rychle adaptuje na lepší životní podmínky. To, co člověk nyní vnímá jako relativní chudobu, by před sto lety byl luxus (například vybavení domácnosti), ale přitom není šťastnější a navíc sám sebe ani neoznačí za bohatého. Vždy totiž závisí na tom, s kým se srovnáváme. Srovnávání směrem vzhůru negativně ovlivňuje spokojenost (může ale motivovat), zatímco srovnávání směrem dolů ovlivňuje spokojenost pozitivně. Srovnává-li se člověk s někým, kdo je na tom hůř, je vděčný za svůj stav, v opačném případě závidí.

1.4.2 Náboženská víra

„Náboženství bez vědy se připravuje o nové poznatky. Věda bez náboženství se připravuje o hluboké porozumění.“ (Myers, 2006, s. 15)

Dle Myerse jsou lidé silně věřící až dvakrát šťastnější než nevěřící. Mají méně často deprese, lépe zvládají stres a obtížné životní situace. Navíc sociální opora ze strany společenství věřících, duchovní cvičení a modlitby vyvolávají pocit přijetí. Víra dodává smysl života, jistotu, perspektivu a cíl (Myers, 2006).

Víra pomáhá lidem zvládat obtížné životní situace. Víra dodává lidem naději, existenciální jistotu, jistotu v otázkách morálních hodnot, vede je k pokoře, odpuštění,

ohleduplnosti a pomoci druhým, pomáhá jim k pozitivnímu sebepojetí (Křivohlavý, 2013). Víra, která je uváděna do pozitivního vztahu s kvalitou života i životní spokojeností, má silný vliv na zvládání stresu, imunitu, dlouhověkost, ovlivňuje zdravý životní styl. Vztah mezi vírou a životní spokojeností byl shledán jako mnohem užší než například vztah životní spokojenosti a finančního zajištění (Koenig, 1999 in Křivohlavý, 2001). Hluboká náboženská víra zmírňuje následky traumatických zkušeností a velmi výrazně pozitivně ovlivňuje životní spokojenost, kvalitu života, osobní štěstí (Ellison, 1991 in Křivohlavý, 2001) a zdraví (Taylorová, 1995 in Křivohlavý, 2001). Náboženská víra nabízí podle amerického klinického psychologa K. I. Pargamenta tři druhy cest při zvládání utrpení – odevzdání se (do vyšší moci), sebeřízení (odpovědné zacházení s možnostmi) nebo „spolupráce“ (s Bohem) při řešení problému (Křivohlavý, 2001).

1.4.3 Vzdělání

S vyšším vzděláním se zvyšuje osobní pohoda v oblasti smyslu života. Lidé s univerzitním vzděláním u nás mají až jedenapůlkrát vyšší osobní pohodu než lidé se základním vzděláním. Vzdělání napomáhá k zvládání problémů a těžkostí v životě, což vede k vyšší osobní pohodě. Ovlivňuje životní příležitosti, dává člověku důvěru ve vlastní schopnosti, vede k vypracování návyků, dovedností a schopností, které směřují k vyšší kvalitě života (Kebza, Šolcová, 2005).

1.4.4 Sociální opora

Jednou ze základních vrozených potřeb člověka, je potřeba někam patřit. Kvalita navázání spojení s druhým člověkem, tedy přilnutí k blízké osobě (*attachment*¹³) v období dětství silně ovlivňuje kvalitu mezilidských vztahů a tedy míru životní spokojenosti a štěstí v dospělosti (Peters, 1999 in Křivohlavý, 2013). Křivohlavý uvádí zajímavé výsledky výzkumu, který byl proveden v pěti evropských zemích. Bylo zjištěno, že do pozitivního stavu nás dovedou na prvním místě dobré vztahy s přáteli. Na prvním místě se jedná o vztahy mezi manželi, dále vztahy s rodiči, přáteli, s nadřízenými či kolegy v práci. Hned na druhém a třetím místě byla radost z dobrého jídla a pití, na čtvrtém místě radost ze sexuálního vzrušení, poté radost z úspěchu v důležité činnosti (Křivohlavý, 2013).

13 podle J. Bowlbyho a M. Ainsworthové

Sociální opora je definována jako pomoc, která je člověku poskytována druhými lidmi v obtížné životní situaci, blíže jako „*pomocný a podpůrný vztah lidí, kteří jsou danému člověku v tísní nejbližší*“ (Křivohlavý, 2001, s. 95). Křivohlavý dále sociální oporu považuje za „*jeden z nejdůležitějších pozitivních faktorů modifikujících a moderujících nepříznivý vliv různých negativních životních situací na psychický i fyzický zdravotní stav člověka, na jeho pohodu*

(well-being) a na kvalitu jeho života“ (2001, s. 104). Lidé, kteří jsou dlouhodobě osamoceni nebo opuštěni mají nižší imunitu a více příznaků infekčních nemocí než lidé, kteří žijí ve společenství.

Existuje několik pojetí sociální opory. V nejširším pojetí (makroúroveň) jde o celospolečenskou formu pomoci (humanitární, charitativní pomoc). V užším pojetí (mezoúroveň) jde o sociální oporu od blízkého okolí, v rámci nějaké skupiny, do které příjemce opory patří. Mikroúroveň, tedy nejužší pojetí sociální opory zahrnuje pomoc od osoby, která je příjemci nejbliž. Zahrnuje vztah dvou lidí, např. rodič-dítě, manželé, partneři, přátelé (Křivohlavý, 2001).

Kvalita sociální opory je závislá na tzv. sociální síti člověka. Sociální síť jsou osoby, které se vyskytují v blízkosti člověka a lze od nich očekávat pomoc v nesnázích, tedy rodina, sousedé, přátelé, kolegové v práci apod. Dostat se nám může hmotné sociální opory, informační opory, emocionální opory a hodnotící opory (Slezáčková, 2012).

Opakem sociální opory je sociální izolace, osamocení. Obojí prokazatelně ovlivňuje zdraví, kvalitu života člověka. Zájem o zkoumání sociální opory se stále zvyšuje, její význam byl potvrzen mnoha výzkumy. Křivohlavý (2001, s. 103) uvádí několik příkladů, kdy měla sociální opora vliv na zdravotní stav člověka a v důsledku i na dlouhověkost a úmrtnost. Lidé, kteří žili v osamění, měli dvakrát vyšší míru úmrtnosti, než ti, kteří měli kvalitní sociální opěrnou síť. U těch, kteří byli sociálně izolovaní a zároveň ve stresu, se úmrtnost zvyšovala až čtyřnásobně. Dále bylo zjištěno, že vyšší úroveň sociální opory snižuje výskyt posttraumatické stresové poruchy i výskyt různých psychosomatických i kardiovaskulárních onemocnění a mnoho civilizačních neduhů jako je stres, psychické zhroucení (Křivohlavý, 2001, s. 107).

Sociální opora má tzv. nárazníkový (*buffer*) efekt, který zmírňuje následky různých stresových situací. Tím, že ovlivňuje kognitivní sféru člověka, umožňuje mu uvědomit si vlastní salutory (možnosti a schopnosti, jak odstranit stresory). Díky sociální opoře člověk posiluje sebehodnocení (*self-esteem*) a vnímání osobní zdatnosti¹⁴ (*self-efficacy*) a volí vhodnější strategii zvládnání stresu, namísto toho, aby se stresu vyhýbal. Tím snižuje

¹⁴ Psychologický koncept kanadského psychologa A. Bandury

negativní působení stresoru. Důležitým předpokladem osobní spokojenosti je pozitivní sebehodnocení. Čím pozitivněji člověk vnímá sám sebe, tím je logicky spokojenější (Argyle, 1987; Baumeister, 1991 in Blížkovská, 2003).

Sociální oporu je možné šetřit např. pomocí dotazníku *Social Support Questionnaire* (SSQ). Ten zjišťuje počet osob, které danému člověku mohou poskytnout sociální oporu. Zároveň tento dotazník dokáže zjistit míru uspokojení s poskytovanou sociální oporou. Ve výsledku je z těchto dvou zjištění definována spokojenost daného člověka s jeho celkovou sociální oporou (Křivohlavý, 2001).

1.4.5 Zdraví

Zdraví je podstatným předpokladem pro spokojenost člověka. Je prostředkem pro dosažení cíle, stejně tak ale může být samo cílem. S pozitivní psychologií úzce souvisí i psychologie zdraví. Psychologie zdraví se u nás začala samostatně formovat v průběhu 80. let 20. století. Zaměřuje se na prevenci zdravotních problémů, udržování a posilování zdraví, psychické povzbuzení zdraví.

Křivohlavý definuje zdraví jako „*celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“ (2001, s. 40). Další definicí zdraví podle WHO je „*stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.*“ (WHO, 1946 in Křivohlavý, 2001, s. 37). Tato definice má však řadu kritiků, kteří ji označují za utopii a vytýkají jí například, že nedefinuje termíny, které používá a že ideál zdraví je podle ní příliš nedosažitelný (Křivohlavý, 2001).

Na lidské zdraví mají velký vliv emoce. Podle americké psycholožky, profesorky B. Fredricksonové se emoce časem nashromáždí a stávají se zdrojem naší osobní pohody. A to jak negativní emoce, tak ty pozitivní. Pozitivní emoce otevírají mysl a rozšiřují obzory, negativní emoce zužují mysl a orientují se na jeden konkrétní aktuální problém. Emoce lze rozdělit do tří skupin z hlediska času. K minulosti se vztahuje například vděčnost nebo naplnění, k přítomnosti láska nebo vzrušení, k budoucnosti víra, naděje nebo optimismus (Fredricksonová, B. L., 2001 in Akhtarová, 2015).

Zajímavým objevem v pozitivní psychologii je koeficient positivity 3:1, jehož myšlenkou je každou negativní emoční zkušenost převážit třemi pozitivními. Avšak ve chvíli, kdy už by se poměr blížil 11:1, přestal by fungovat. Negativní emoce jsou taktéž užitečné, neboť jsou přirozené a nelze je potlačovat. Stejně tak je nefunkční falešná pozitivita. Navíc díky negativním emocím lze lépe vnímat emoce pozitivní (Fredricksonová, B. L., Losada, M. F., 2005 in Akhtarová, 2015).

1.5 Dimenze osobní pohody

C. Ryffová a C. Keyes popsali v roce 1995 šest dimenzí osobní pohody. Jsou jimi sebezpřijetí, pozitivní vztahy s druhými, autonomie, zvládání životního prostředí, smysl života, osobní rozvoj (Kebza, Šolcová, 2005). Nejedná se jenom o složky duševní pohody, ale zároveň také o její zdroje. Člověk, který přijímá sám sebe, má k sobě pozitivní postoj, přijímá všechny své stránky osobnosti i svou minulost. Může se rozvíjet, pokud je otevřen přijímat nové zkušenosti a je schopen vidět ve svém chování pozitivní změny. Aby mohl nalézt smysl života, potřebuje o smyslu a účelu života přemýšlet a k tomu mít schopnost klást si životní cíle. Zvládání prostředí spočívá ve schopnosti vytvořit či zvolit si prostředí, které je vhodné pro uspokojování vlastních potřeb. Člověk má přehled o tom, co se děje kolem něj, využívá efektivně vhodných příležitostí. Pokud odolává sociálním tlakům, dokáže si udržet svůj vlastní a nezávislý způsob myšlení a je schopen nezávisle posuzovat druhé, nachází se v dimenzi autonomie. Pozitivní, tedy vřelé a důvěrné vztahy s druhými lidmi si vypěstuje, jestliže má zájem o blaho druhých a je schopen empatie, intimity a vzájemnosti (Slezáčková, 2012).

Americký psycholog a sociolog C. Keyes (1998) popsal několik aspektů vztahů s druhými lidmi – sociální integrace (míra zapojení do společnosti), sociální akceptace (obraz o společnosti), sociální přínos (vlastní hodnota pro ostatní), sociální aktualizace (vnímání společnosti jako schopné vývoje) a sociální koherence (soudržnost s ostatními). Sociální pohoda (social well-being) je pak dána uspokojením v jednotlivých oblastech (Blatný, 2010). O vztahy je důležité pečovat. Stejně jako existuje koeficient pozitivivity 3:1 pro náš pozitivní rozvoj, existuje i koeficient pozitivivity pro vztahy v poměru 5:1. Jedna negativní událost ve vztahu musí být vykompenzována pěti pozitivními událostmi, aby byl vztah harmonický.

Ve vztazích je důležitá aktivní a konstruktivní komunikace. Americká sociální psycholožka S. Gableová rozlišuje čtyři hlavní styly komunikace ve vztazích. Jediný dobrý styl je aktivně konstruktivní, kdy na dobrou zprávu jedinec reaguje aktivně, nadšeně, vyptává se na detaily a tím prodlužuje pozitivní událost, dochází k vychutnávání. Všechny ostatní styly, které popisuje, mají na vztah negativní vliv (Akhartová, 2015).

Obrázek 1 Dimenze duševní pohody (Blatný, 2010)



Subjektivní osobní pohoda je podle Levina a Chatterse tvořena psychickou osobní pohodou, sebeúctou, sebeuplatněním a osobním zvládnutím. Objektivní osobní pohoda se odvíjí dle těchto autorů od zdravotního stavu, socioekonomického statusu (Levin, Chatters, 1998 in Kebza, Šolcová, 2005).

Na osobní pohodu má vliv také sebehodnocení a hodnocení aktuálních událostí, kdy člověk srovnává tzv. ideální já s aktuálním já, nebo hodnocení aktuální skutečnosti s očekáváním. Lidé, kteří se nadhodnocují, mají zároveň více negativních osobních vlastností (Colvin a Block, 1994 in Dosedlová, 2005). Vyšší sebehodnocení má za následek víru ve vlastní schopnosti, což může vést ke snazšímu překonávání překážek. Člověk se sníženým sebehodnocením spíše trpí psychickými poruchami (především depresi) a spíše kritizuje a ponižuje druhé, aniž by k tomu měl pádny důvod (Myers, 2006).

Sebehodnocení velmi úzce souvisí i se zvládnutím stresu. Stresu se buď lze vyhýbat, nebo stresovou situaci zvládnout, řešit. Zatímco extroverti se adaptují a chtějí problém řešit a vyřešit, neurotici se problému snaží vyhnout. Bylo zjištěno, že jedinci s vysokým sebehodnocením mají tyto osobnostní charakteristiky (Blatný, 2005): jsou maskulinní a tedy dominantní, bojovní a tvrdí, neužívají fantazijního úniku před problémy, naopak preferují aktuální řešení problému, nemají sklon se obviňovat a hledají pozitivní aspekty stresových situací.

Ed Diener vytvořil rovnici osobní pohody¹⁵, ve které kombinuje životní spokojenost a prožívání kladných a negativních emocí, tedy kognitivní a emocionální složku. Budou-li pozitivní emoce převažovat nad negativními a životní situace odpovídat našemu ideálu, pak bude naše osobní pohoda dosahovat vyšších hodnot, než kdyby tomu bylo naopak (Diener, 2000 in Akhtarová, 2015).

Podle Blatného je osobní pohoda nejvíce spjata s osobnostními dimenzemi „emoční stabilita“ a „svědomitost“, po nich následují dimenze „extroverze“ a „přátelskost“ a nakonec dimenze „otevřenost novým zkušenostem“ (Blatný, 2005).

Sebehodnocení a životní spokojenost souvisí podle dalších autorů nejvíce s osobnostními dimenzemi „extroverze“ a „neuroticismus“ (Diener, Lucas, 1999 in Blatný, 2005).

Osobní pohoda může mít výkyvy kvůli životním událostem, ale návratu do obvyklé rovnovážné hodnoty osobní pohody pomohou osobnostní charakteristiky. Vzhledem ke zjištěným souvislostem osobní pohody s uvedenými, relativně stabilními osobnostními dimenzemi pomáhají osobnostní vlastnosti jedince i k vyrovnávání výkyvů osobní pohody způsobených životními událostmi (Kebza, Šolcová, 2005).

Kromě osobnostních charakteristik má na osobní pohodu vliv například i vztah k alkoholu nebo způsob bydlení. V Austrálii byl proveden v roce 1998 rozsáhlý výzkum (N=10 641), ze kterého mimo jiné vyplynulo, že osoby s vlastním bydlením jsou spokojenější než osoby žijící v pronájmu, u rodičů apod. Bylo například také zjištěno, že úroveň osobní pohody u extrémních alkoholiků a zároveň abstinentů byla nižší, než u běžných konzumentů alkoholu (Kebza, Šolcová, 2005).

Bylo prokázáno, že zdraví a osobní pohoda na sebe mají vzájemný vliv. Tedy zdraví má vliv na osobní pohodu a osobní pohoda má stejně tak vliv na zdraví (Dear, Henderson, Korten, 2002; Hunt, 2003 in Kebza, Šolcová, 2005).

15 Slezáčková (2012) ji uvádí jako $SWB = PA - NA + LS + F$; *subjective well-being = positive affect – negative affect + life satisfaction + flourishing*

1.6 Měření osobní pohody a životní spokojenosti

Osobní pohodu, životní spokojenost i kvalitu života lze zkoumat či měřit různými metodami. Kebza a Šolcová (2005) zmiňují několik možností. Například podle šesti dimenzí osobní pohody Ryffové a Keyese zmíněných v kapitole 1.5 je vytvořena sebehodnotící škála, kterou respondent využívá k posouzení úrovně osobní pohody.

Existují metody pro posouzení subjektivně prožívaného štěstí a jiných pozitivních emocí. Mezi tyto metody patří například čtyřpoložková škála *Subjective Happiness Scale*, která měří úroveň subjektivního štěstí. Autorkou této metody je sociální psycholožka Sonja Lyubomirsky a kol.

Úroveň životní spokojenosti je hodnocena například metodou SWLS, tedy *The Satisfaction with Life Scale* od E. Dienera a kol. Podle metody SWLS má respondent za úkol u každého z pěti výroků označit, do jaké míry s ním souhlasí a to za použití čísel 1 – 7. Celková hodnota spokojenosti je zjišťována pomocí součtu čísel u jednotlivých odpovědí¹⁶ (Křivohlavý, 2013).

Další možností, jak lze měřit úroveň životní spokojenosti, je Dotazník životní spokojenosti. Ten byl využit pro výzkum, který je popsán ve druhé části této práce.

Úroveň osobního rozvoje jako součásti osobní pohody je zkoumána například pomocí devíti položek v šestibodové sebehodnotící škále C. Robitschekové *Personal Growth Initiative Scale* (PGIS). Celkové skóre vyjadřuje pozitivní vztah k úrovni osobní pohody a záporný vztah k úrovni prožívaného distresu (Robitschek, 1998, 1999 in Kebza, Šolcová, 2005).

Způsob výkladu, tzv. explanační styl je měřitelný pomocí dotazníku ASQ (*Attributional Style Questionnaire*), jehož autorem je C. Peterson. Respondent odpovídá na čtyřicet osm otázek, které se vztahují k různým životním situacím. Kladné a záporné situace jsou vyhodnocovány zvlášť (Křivohlavý, 2012).

¹⁶ Nejvyšší možná hodnota je 35 a nejnižší 7. Průměrná hodnota vysokoškolských studentů je 23,5.

2 Životní spokojenost sociálního pedagoga

2.1 Vztah osobnosti a životní spokojenosti

Již v kapitole 1.5 jsme citovali některé autory, kteří dokazují, že na osobní pohodu mají daleko větší vliv osobnostní charakteristiky jedince než například jeho zdraví nebo ekonomická situace. V následujícím textu se budeme vztahem osobnosti a životní spokojenosti zabývat podrobněji. Domníváme se totiž, že osobnostní charakteristiky přinášející životní spokojenost jsou jedním z klíčových faktorů kvalitního výkonu profese sociálního pedagoga.

DeNeveová a Cooper v roce 1998 zjišťovali také, jaký je vztah mezi osobní pohodou a osobnostními charakteristikami. Všech 137 charakteristik, které sledovali, shrnuli do pěti rysů, z kterého později vznikl pětifaktorový model osobnosti¹⁷ (Blatný, 2010). Základem jsou rysy extroverze (vs. introverze) a neuroticismu (vs. emoční stability), dále otevřenost vůči zkušenostem, přívětivost a svědomitost.

Nejlepší předpoklad pro životní spokojenost mají extroverti, kteří jsou zároveň emočně stabilní. Je to dáno především pozitivním prožíváním emocí. Neznamená to však, že introverti musejí být zákonitě nešťastní, resp. Nespokojení (Blatný, 2010). Kromě extroverze, otevřenosti a emoční stability je dalším předpokladem pro osobní pohodu svědomitost a přívětivost (DeNeveová, Cooper, 1998 in Blatný, 2005).

Přívětivost, která je stejně jako extraverteze daná geneticky, vyvolává v druhých pozitivní odezvu. Znamená dobrosrdečnost, laskavost a upřímnost. Velmi důležitým předpokladem osobní pohody jsou sociální vztahy. Četnost sociálních kontaktů, partnerský vztah a spolupráce mají interpersonální rozměr (Blatný 2010). Z toho vyplývá, že extroverti mají více pozitivních vztahů v důsledku většího množství sociálních kontaktů díky své sociabilitě (Diener a kol., 1999 in Blatný, 2005). Následkem přívětivosti je oblíbenost. Důležité není množství sociálních vztahů, ale jejich kvalita. Přívětivost ovlivňuje životní spokojenost jak nepřímou, instrumentálně (přívětivost a kooperativní chování vyvolává stejné chování u druhých lidí) tak přímo (kladný a otevřený vztah k lidem a světu), (Blatný, 2005).

Svědomitost má na spokojenost nepřímý vliv (instrumentální), je tedy nástrojem, který vede ke spokojenosti (Blatný, 2005). Svědomitost má za následek radost ze splněných cílů. Lidé, kteří dosahují svých cílů, tužeb, očekávání a snů jsou obecně

¹⁷ Posléze podle amerického profesora psychologie L. Goldberga nazýván jako „*Big Five*“, tedy „*velká pětka*“.

spokojenější než ti, kteří jich nedosahují. V prvé řadě se to týká osobních cílů, které jsou vnitřně motivované. Už samotné uskutečňování cílů, má větší vliv na osobní pohodu, než jejich dosažení (Czikszenmihalyi, 1990 in Blatný, 2010).

Především je dobré, mít více dílčích cílů. Nejen, že přinesou více radosti, ale také jejich dosažením lze předcházet depresi z cílů nesplněných. Pokud se jedná o cíl tzv. kongruentní, s kterým nejsme vnitřně ztotožnění, může naopak naše osobní pohoda upadat. Pak se ovšem může objevit deprese i ve chvíli, kdy člověk splní všechny své cíle, sny a touhy a objeví se pocit prázdnoty, existenciální úzkosti, deprese (Blatný, 2010). Člověk, který je svědomitý, dokáže aktivně plánovat, organizovat si své úkoly, realizovat je. Je tedy cílevědomý, systematický a disciplinovaný. Podle Blatného vedou tyto charakteristiky k redukci či dokonce eliminaci stresu, tedy ke spokojenosti (Blatný, 2005). Seběpřesahující cíle, které jsou zaměřené na zdokonalení společnosti, ovlivňují osobní pohodu více, než sebezdokonalující cíle (Kebza, Šolcová, 2005).

Osobnost má vliv také na zvládání stresu. Copingové strategie, styly a techniky zvládání stresu, ovlivňují osobnostní charakteristiky jako nezdolnost (*resiliency*), vnímanou osobní zdatnost (*self-efficacy*), sebedůvěru, vysokou míru sebehodnocení (*self-esteem*), ventilaci emocí, kognitivní ovlivňování (vnitřní promlouvání k sobě) a salutogenetické charakteristiky dle Antonovského, v opačném významu negativní afektivitu. Americko-izraelský sociolog A. Antonovsky hledal odpovědi na otázky, proč někdo během epidemie onemocní a jiný ne. Zjistil, že jsou rozdíly v psychickém stavu těchto dvou skupin, v celkovém postoji k životu, že odolní jedinci mají své individuální zdroje zdraví. Tyto zdroje zdraví rozdělil na tři základní (salutogenetické) charakteristiky – smysluplnost (motivace k cíli), vidění zvládnutelnosti úkolů¹⁸ a schopnost chápat dění, ve kterém se člověk nachází¹⁹. Eysenck a Grossarth-Maticek dokonce v 80. letech 20. století na základě studií vytvořili šest typů osobnosti podle toho, kterým převažujícím druhům nemocí podléhají (Křivohlavý, 2001). Osobnost ovlivňuje interpretaci prožívání životních událostí. Životní události lze vnímat pozitivně či negativně (DeNeveová a Cooper, 1998 in Kebza, Šolcová, 2005).

Zatímco optimisté věří, že dosáhnou požadovaných výsledků, byť je akce namáhavá a zdoluhavá, naopak pesimisté pochybují a váhají. Stejně tak oba postupují ve vztahu k neštěstí a v copingových strategiích, tedy vyrovnávání se se stresem.

18 To jsou možnosti, které má jedinec k dispozici a dokáže je přiměřeně využít.

19 Jedinec se orientuje v mezilidských vztazích, lidských pravidlech a dokáže z nich vyvodit budoucí postup.

Pesimista vidí tragédii, optimista se s neštěstím lépe vyrovná a je přesvědčen, že může situaci pozitivně zvládnout. Optimista hledá pozitivní aspekty i v negativních situacích. Optimismus motivuje při plnění cíle, je to pozitivní iluze. Řeč, myšlení a paměť vytěsňují to negativní, jsou selektivní. V tomto ohledu má silný vliv i rodičovská či učitelská kritika školních neúspěchů (Dosedlová, 2005). Zatímco malý optimismus (radost z malých dílčích úspěchů) je ovlivněn učením, velký optimismus (snaha o smysluplný a plnohodnotný život) je vrozený (Ch. Peterson, 2000 in Dosedlová, 2005). Nerealistický optimismus je nebezpečný, neboť nesplněná přehnaná očekávání s sebou přinášejí frustraci (Myers, 2006).

Jsou situace, kdy má pesimismus pozitivní vliv. Ačkoli defenzivní pesimista očekává neúspěch, nijak to nesnižuje jeho úsilí dosáhnout cíle. Defenzivní pesimismus není trvalý, očekávání neúspěchu je strategie, jak případný neúspěch zvládnout. Díky tomu, že si představí, co všechno se může stát, připraví se na všechna možná rizika, která se mu mohou přihodit. I když už dříve mohl ve stejných situacích dosáhnout úspěchu, jeho úzkostný postoj to nemění. Naproti tomu strategický optimista vidí sám sebe jako vítěze, očekává úspěch a rizika si nepřipouští, jeho očekávání je pozitivní (Cantorová, N., Noremová, J. K. in Dosedlová, 2005). V tomto případě je z hlediska dopadu negativních událostí výhodnější být pesimistou, ten je totiž na rozdíl od optimisty vždy připraven. Rozený defenzivní pesimista není negativními událostmi překvapen, protože s nimi celou dobu počítá. Má tedy kontrolu nad situací a podává lepší výkon. Zde se stává pesimismus jeho zbraní (Noremová, J. K., 2001 in Akhtarová, 2015).

Kladné sebehodnocení (self-esteem), jež se rodí už v dětství (vztah s rodiči a sociálním okolím), ovlivňuje také to, jak nás vnímají ostatní. Lidé s nižším sebehodnocením zažívají pocity méněcennosti, pocity nedostatečné lásky, mají problémy argumentovat, podceňují se. Lidé s vysokým sebehodnocením jsou odvažnější, asertivnější, kladou si vyšší cíle, jsou více spokojeni se svým skutečným „já“ (Křivohlavý, 2001). Lidé s vyšší mírou sebehodnocení jsou v práci spokojenější, což ovlivňuje jejich chování. Spokojenější v práci jsou také extroverti, optimisté a svědomití lidé. Je-li člověk v práci spokojen, má to vliv i na jeho celkovou životní spokojenost. V případě sociálního pedagoga jde o tzv. reciproční obousměrné působení, kdy by mělo docházet ke spokojenosti příjemce sociální pomoci a zároveň „altruistické“ spokojenosti sociálního pedagoga. Dalo by se předpokládat, že obecně bude sociální pedagog extrovert a optimista s pozitivní mírou sebeocení, neboť lidé s těmito vlastnostmi nemají problém s navázáním kontaktu a mají k lidem blíž.

Z tohoto pohledu by tedy sociální pedagogové měli být v práci spokojeni, neboť je uspokojena i jejich základní lidská potřeba (Křivohlavý, 2013).

Rozdíl mezi optimistou a pesimistou je také v tzv. explanačním (vysvětlovacím) stylu, tedy jak si lidé vysvětlují události, které se staly. Rozdíl je v odpovědích na otázky – kdo za to může, jak často se to děje a čeho se to týká (Akhtarová, 2015). Ačkoliv geny mají vliv na optimismus a pesimismus, nejde o konečný stav, optimismus se dá naučit (Seligman, 2013).

Důležitá je trvalost, tedy na jak dlouho člověk rezignuje. Zatímco pesimista vnímá negativní události jako trvalé, optimista jako dočasné.

Druhým důležitým rozdílem ve vnímání neúspěchu je pronikavost, tedy s čím vším si pesimista nebo optimista spojí neúspěch. Zatímco optimista si ho spojí jen s jednou oblastí (tohle konkrétně se mi nepovedlo), pesimista se všemi oblastmi (nikdy se mi to nepovede, jsem neschopný).

Třetím rozdílem je naděje, tedy schopnost hledat vysvětlení dobrých a špatných událostí. (Seligman, 2003 in Dosedlová, 2005) Naděje ovlivňuje emoce a celkovou osobní pohodu. Je to snaha o nacházení cesty k cílům a víra, že člověk najde způsob, jak dosáhnout cíle. Nejprve je třeba vytyčit si dosažitelné cíle, umět si představit různé cesty k cíli a nakonec se zaměřit na samotnou akci, snažit se o dosažení cílů (C. R. Snyder, K. L. Rand, D. R. Sigmon in Dosedlová, 2005).

2.2 Osobnost a životní spokojenost sociálního pedagoga

Sociální pedagog nevykonává svou profesi kvůli finančnímu ohodnocení, které je nevelké, ale chápe svou práci jako poslání. Mnoho sociálních pedagogů považuje zpočátku toto povolání za smysl svého života. Lidé, kteří jsou v problému hluboce emocionálně zainteresováni, často právě v pomáhajících profesích, jsou vystaveni riziku syndromu vyhoření (*burnout effect*), tedy stavu, kdy dojde k fyzickému, emocionálnímu a mentálnímu vyčerpání. Projevuje se sníženým sebehodnocením (*self-esteem*), velkou únavou, podrážděním, sníženou koncentrací, negativismem, ztrátou naděje, nadšení a zaujetí (*flow*) aj. (Křivohlavý, 2001). Proto je pro sociálního pedagoga důležitá duševní hygiena, sociální opora, duševní odolnost a pozitivní explanační (vysvětlovací) styl. Seligman upozorňuje na riziko rodičovské výchovy ve vztahu k vysvětlovacímu stylu, který si vytváříme už v dětství. Co si v dětství zakořeníme, bude v dospělosti těžké měnit. Vysvětlovací styl neovlivňuje jen vnímání úspěchu a neúspěchu, nebo jak nás vnímá okolí, má vliv i na pozdější deprese, na celkové zdraví. Je prokázáno, že optimisté jsou zdravější než pesimisté (Seligman, 2013). Ve volném čase je důležité odpočívat, meditovat, smát se, oddávat se pohybu, vychutnávat si přítomné okamžiky, myslet na sebe.

Vzhledem k náplni své práce by sociální pedagog měl být duševně odolný a měl by chránit své duševní zdraví. Člověk, který je duševně odolný, má důvěru ve vlastní schopnosti a vlastní vliv na události, je realista, je způsobilý k vnitřnímu růstu, dokáže se ovládat, pěstuje podpůrné vztahy (sociální opora), má smysl pro humor, váží si sám sebe a má vysokou emoční inteligenci. Psychologové z Pensylvánské univerzity K. Reivichová a A. Shatté (2002) určili sedm hlavních složek duševní odolnosti, kterým se lze naučit. Je to optimismus, empatie, důvěra ve vlastní schopnosti, schopnost uvědomovat si a regulovat své emoce, ovládat náhlé emoční impulzy, přesahovat sám sebe a racionálně chápat události. Podle Alexe Linleyho nám silné stránky pomáhají podávat optimální, autentický, energizující výkon. Pěstováním silných stránek člověk snáze dosáhne svých cílů, chrání své duševní zdraví, zažívá pozitivní emoce, je odolnější, sebevědomější, pozitivnější, zažívá pocit, že jde správnou cestou, dokáže lépe vhlédnout do problémů (Akhtarová, 2015).

Pracovní prostředí má velký vliv na to, jak se cítíme celkově. Práce pomáhá rozvíjet osobní identitu. Pokud nás práce, činnost dokáže plně zaměstnávat, ztrácíme pojem o čase a prostoru, dosahujeme optimálního stavu plynutí (*flow*). Ve stavu *flow* se ocitne člověk, který se plně ponoří do činnosti, vnímá přítomný okamžik, je plně zaujatý. M. Csikszentmihalyi tvrdí, že stav plynutí můžeme zažívat především při práci, kde

využíváme svých dovedností. Díky tomuto zážitku dochází k osobnímu růstu. Odsuzuje pasivní zábavu, je to plýtvání času. Jako příklad uvádí vědce, plně ponořené do zkoumání, sportovce při výkonu (například horolezec, který se musí plně soustředit). Zážitky typu flow může přinést i hudba, sex nebo jóga, záleží ale na tom, jak je prožíváme (Csikszentmihalyi, 1996). Pokud chce člověk být v práci spokojený, doporučuje M. Seligman využít své silné stránky. Rutina se změní v poslání. Poslání výrazně zvýší naši pracovní spokojenost a zaujetí (přiblížíme se více prožitku flow), (Seligman, 2003).

Říčan nazývá pedagoga dokonce *modelem osobnosti*, kdy od něj děti, klienti mají vyzorovat žádoucí postoje, citové projevy, což povede k jejich zdravému zapojení do společnosti (Říčan, 2011, s. 20). Procházka vyjmenovává rozsáhlý seznam osobnostních kompetencí ideálního sociálního pedagoga. Ideální sociální pedagog projevuje osobní angažovanost a zájem o problém konkrétního klienta, je vytrvalý.

Podle Vašutové (2002 in Procházka, 2012) je potřeba, aby měl sociální pedagog vysokou úroveň socializace – byl schopen porozumění, empatie, tolerance. Měl by mít všeobecný rozhled. Tím ale výčet jeho ideálních vlastností nekončí. Dále by měl být odpovědný, důsledný, přesný a fyzicky zdatný. Opět je zmiňována psychická odolnost. Měl by umět spolupracovat, řešit problémy, umět kriticky myslet. Procházka ale vhodně dodává, že není reálné očekávat tento výčet vlastností u začínajícího sociálního pedagoga. Naopak půjde o celoživotní sebezdokonalování. Míra osobního rozkvětu (*flourish*) byla zjišťována na základě odpovědí na otázky vytvořených z charakteristik zralé osobnosti. Vztahovaly se k smysluplnému životu, angažovanosti,²⁰ prožívání pozitivních emocí, sebeocení, optimismu, nezdolnosti a pozitivním vzájemným vztahům s druhými lidmi²¹ (Huppertová, So, 2009 in Křivohlavý, 2013).

Je dobré se alespoň vyvarovat negativních typů sociálního pedagoga, jak je popisuje B. Kraus (2008): velmi přísný typ, shovívavý typ, lhostejný typ a pedantský typ pracovníka. Kraus navíc definuje také profesní kompetence sociálního pedagoga.

Slovenská pedagožka a předsedkyně Sekcie sociálnej pedagogiky Slovenskej pedagogickej spoločnosti pri SAV²² doc. Z. Bakošová se kompetencím sociálního pedagoga věnuje ještě obsáhleji. Rozebírá jeho výchovně-vzdělávací kompetence (sem zahrnuje sebevýchovu a sebevzdělávání), kompetence převýchovy, kompetence poradenství, kompetence prevence a kompetence managementu (Bakošová, 2008).

20 schopnost konat činy pro dosažení svého zájmu, cíle

21 Nejvyšší míra osobního rozkvětu byla zjištěna v Dánsku (33%) a nejmenší (méně než 6%) v Rusku.

22 Slovenská akadémia vied

Dle Křivohlavého je potřeba také vyšší sociální inteligence především v předcházení konfliktů jak ve skupině klientů, tak mezi kolegy (Křivohlavý, 2013).

3 Shrnutí teoretické části

V teoretické části jsme se v první kapitole seznámili s pozitivní psychologií, která se otázkami životní spokojenosti velmi podrobně zabývá. Nastíněna byla i psychologie zdraví v souvislosti se zdravím jako zdrojem ale i důsledkem životní spokojenosti. Teoretická část objasnila termín životní spokojenost a také termíny, které úzce souvisejí s životní spokojeností, především kvalita života, štěstí a osobní pohoda. Osobní pohoda, které je životní spokojenost nejbliže (někteří autoři v ní vidí dokonce synonymum životní spokojenosti), byla představena ve všech svých dimenzích. Byly uvedeny zdroje osobní pohody a některé z nich blíže rozebrány. Ukázali jsme, že jedním z nejdůležitějších faktorů, které osobní pohodu ovlivňují, je sebehodnocení. Bylo zjištěno, že lidé s vyšší mírou sebehodnocení jsou v práci spokojenější. Spokojenost v práci má pak vliv i na celkovou životní spokojenost člověka.

Ukázali jsme, že pesimismus má i své klady a že optimismu se člověk může naučit.

V závěru teoretické části nás zajímala osobnost jako hlavní determinanta osobní pohody a životní spokojenosti v souvislosti s osobností sociálního pedagoga, jehož cílem je přispět ke zvýšení životní spokojenosti svých klientů.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Výzkum

4.1 Cíle výzkumu

V teoretické části byly popsány požadavky, které jsou kladeny na osobnost sociálního pedagoga, a nebylo jich málo. Silné stránky osobnosti byly popsány jako zdroje životní spokojenosti. Cílem této části práce bylo zjistit míru spokojenosti se životem budoucích (potažmo současných) sociálních pedagogů, konkrétně studentů Sociální pedagogiky na Univerzitě Palackého v Olomouci. Zkoumali jsme, jaká je celková životní spokojenost studentů sociální pedagogiky na Univerzitě Palackého v Olomouci (dále jen UPOL), jaká je jejich spokojenost v jednotlivých oblastech a v které oblasti jsou nejspokojenější. Zajímalo nás také, zda budou rozdíly ve spokojenosti mezi denními studenty a studenty kombinované formy studia. Stanovili jsme si tyto výzkumné otázky:

- Jaká je celková životní spokojenost studentů sociální pedagogiky UPOL?
- Jaká je životní spokojenost studentů sociální pedagogiky UPOL v jednotlivých oblastech a v které oblasti jsou nejspokojenější?
- Jak se liší životní spokojenost studentů sociální pedagogiky UPOL na základě stanovených proměnných (denní/kombinované studium)?

Stanovené hypotézy:

- H1 – Celková životní spokojenost zkoumaného vzorku bude nadprůměrná.
- H2 – Respondenti, kteří studují kombinovanou formou studia, jsou méně spokojení, než respondenti, kteří studují denní formou studia.
- H3 – Respondenti, kteří nemají děti, jsou spokojenější v oblastech Sexualita, Volný čas a Finance.

4.2 Metodologie

Východiskem praktické části bakalářské práce je kvantitativní výzkum pomocí standardizovaného Dotazníku životní spokojenosti (DŽS). Vyplnění dotazníku trvá zhruba 5 minut. K položkám obsaženým v tomto dotazníku jsme navíc přidali dvě další – „Forma studia“, což byla technická položka sloužící pro vyvážení počtu respondentů z hlediska formy studia, a „Motivace ke studiu“, která může podle našeho názoru ovlivňovat životní spokojenost studenta. V dotazníku respondenti vyplňovali také demografické údaje. Ke zpracování a analýze získaných dat byl použit Open Office Calc (ekvivalent k Microsoft Excel).

4.2.1 Dotazník životní spokojenosti

DŽS byl vytvořen v roce 1986 v Německu autory J. Fahrenbergem, M. Myrtekem, J. Schumacherem a E. Brählerem a standardizován výzkumem na 2870 německých respondentech.²³

První verze DŽS byla tvořena osmi životními oblastmi – Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas a hobby, Manželství a partnerství, Vztah k dětem, Vlastní osoba, Sexualita. K původním osmi životním oblastem přibyly ještě dvě oblasti – Bydlení a Přátelé, známí a příbuzní. Do češtiny byla převedena druhá, novější verze dotazníku, která obsahuje všech deset škál. Níže stručně popisujeme jednotlivé škály DŽS (cit. dle Rodná, Rodný, 2001):

Zdraví

Osoby s vysokou hodnotou v této oblasti jsou spokojeny se svým zdravotním stavem, se svou duševní a tělesnou kondicí, fyzickou výkonností a odolností proti nemocem.

Práce a zaměstnání

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v této oblasti jsou spokojeny se svou pozicí v zaměstnání, se svými úspěchy a s možnostmi vzestupu. Pozitivně hodnotí jistotu své profesionální budoucnosti a podnikové klima. Jsou spokojeny s mírou požadavků a zátěže v zaměstnání i s pestrostí v zaměstnání.

23 Českou verzi v roce 2001 vytvořili Kateřina Rodná a Tomáš Rodný.

Finanční situace

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v této oblasti považují svůj příjem, výši svého majetku a svůj životní standard za uspokojující. To platí také pro zajištění existence, možnost výdělků v budoucnosti a zajištění ve stáří. Tomu odpovídá spokojenost s finančními možnostmi rodiny.

Volný čas

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v této oblasti jsou spokojeny s délkou a kvalitou svého volného času a své dovolené. Dobu, kterou mají k dispozici pro koníčky a pro blízké osoby, hodnotí pozitivně, stejně jako celkovou pestrost ve volném čase.

Manželství a partnerství

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v této oblasti jsou v podstatných aspektech svého manželství, resp. svého partnerského života spokojeny s požadavky, se společnými aktivitami, s partnerovou otevřeností, pochopením a ochotou pomáhat, s něžností a bezpečím.

Vztah k vlastním dětem

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v této oblasti hodnotí vztahy k vlastním dětem celkově pozitivně. Jsou spokojeny se svým vlivem na děti, se společnými aktivitami a s tím, jak si jich děti cení.

Vlastní osoba

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v této oblasti jsou spokojeny s mnoha aspekty své osoby: se svým vzhledem, svými schopnostmi, charakterem, svou vitalitou a sebevědomím. K tomu patří také hodnocení způsobu života, který až doposud vedly, a vycházení s ostatními lidmi.

Sexualita

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v této oblasti pozitivně hodnotí svou fyzickou atraktivitu a jsou spokojeny se svou sexuální výkonností, svými sexuálními kontakty a sexuálními reakcemi. To zahrnuje možnost otevřeně hovořit o oblasti sexuality a obecně sexuální harmonii s partnerem.

Přátelé, známí, příbuzní

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v této oblasti jsou spokojeny se svými sociálními vztahy, tzn. s kruhem svých přátel a známých, se svými příbuznými a se svými kontakty se sousedy. Pozitivně hodnoceny jsou sociální aktivity a společenská angažovanost a obecně četnost styků s ostatními.

Bydlení

Osoby s vysokou hodnotou v této oblasti jsou spokojeny se svými bytovými podmínkami, tzn. s velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních prostředků, s náklady, stejně jako obecně se standardem bydlení.

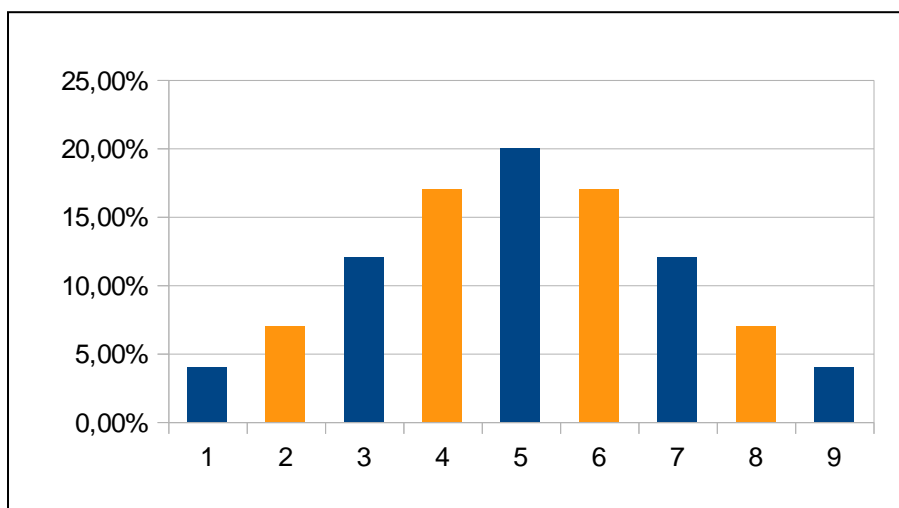
Celková životní spokojenost

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v mnoha oblastech života nadprůměrně spokojeny. Mají-li v jednotlivých oblastech či určitých aspektech důvod k nespokojenosti, je to kompenzováno spokojeností v jiných oblastech.

Každá životní oblast zahrnuje sedm položek, na které respondent odpovídá pomocí sedmistupňové škály. Nejméně bodů, tj. 1 bod, obdrží respondent za odpověď „*velmi nespokojen*“. Dále lze odpovídat pomocí odpovědí „*nespokojen*“ (2 body), „*spíše nespokojen*“ (3 body), „*ani nespokojen, ani spokojen*“ (4 body), „*spíše spokojen*“ (5 bodů), „*spokojen*“ (6 bodů) a „*velmi spokojen*“ (7 bodů). Součtem všech bodů v jednotlivé oblasti získáme celkovou spokojenost respondenta v dané oblasti. Jelikož relativně mnoho respondentů nevyplňovalo už při reprezentativním šetření v Německu (stejně tak i v našem výzkumu) oblasti Práce a zaměstnání, Manželství a partnerství a Vztah k vlastním dětem, nezapočítávají se tyto oblasti do celkové životní spokojenosti. Celková životní spokojenost je dána součtem bodů z ostatních sedmi oblastí (Rodná, Rodný, 2001, s. 23). Nejspokojenější respondenti budou mít tedy nejvíce bodů a naopak.

Manuál DŽS obsahuje tabulky staninových norem s tzv. středními hodnotami a standardní odchylky. Výsledné skóry byly srovnávány s těmito devítistupňovými staninovými normami. Spokojenost je v manuálu k DŽS rozdělena na 9 stupňů, tzv. staninové normy. Stupně č. 4, 5 a 6 znamenají střední spokojenost, které dosahuje 54% populace. Staninových hodnot č. 1 a č. 9 dosahují 4% populace, staninových hodnot č. 2 a č. 8 dosahuje 7% populace, staninových hodnot č. 3 a č. 7 dosahuje 12% populace, staninových hodnot č. 4 a č. 6 dosahuje 17% populace a nejvíce, tedy 20% populace dosahuje střední staninové hodnoty 5 (Rodná, Rodný, 2001).

Graf č. 1 – Procentuální zastoupení stupňů spokojenosti v populaci



Pro účely našeho výzkumu byl stupeň číslo 1, který znamená nejnižší spokojenost, považován za úroveň *velmi nespokojen*. Stupeň č. 2 byl označen jako úroveň – *nespokojen*, č. 3 – *spíše nespokojen*. Stupně č. 4-6 byly považovány za střední spokojenost, stupeň č. 7 – *spíše spokojen*, č. 8 – *spokojen* a stupeň č. 9 – *velmi spokojen*.

4.2.2 Položka Motivace ke studiu

Tato kategorie byla zařazena navíc k DŽS (stejně jako položka Forma studia). V kategorii Motivace ke studiu mohli respondenti zvolit i vícero odpovědí najednou. Jednalo se o tyto možnosti:

- Dosažení VŠ vzdělání
- Zájem o obor
- Požadavek zaměstnavatele
- Vyšší plat
- Nic z uvedeného

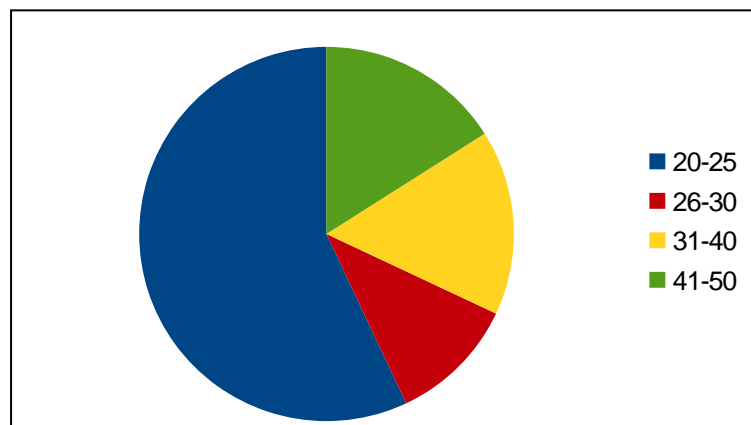
4.3 Výzkumný soubor

Pro výzkum byli osloveni studenti oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. Byl proveden tzv. anketní výběr, kdy se dle Chrásky dostávají účastníci výzkumu do výzkumného souboru na základě vlastního rozhodnutí (Chráska, 2007, s. 22). Sběr dat probíhal zhruba dva roky od února 2013 do března 2015, dokud nebyl nasbírán dostatečný počet účastníků výzkumu. Záměrem bylo získat dostatečný a zároveň stejný počet studentů denního i kombinovaného studia, abychom mohli oba soubory porovnávat. Dotazník byl převeden do on-line systému a jeho vyplňování probíhalo anonymně. Celkem se výzkumu účastnilo 50 studentů denní formy studia a 50 studentů kombinované formy studia napříč všemi ročníky ve věku od 20 do 50 let.

Věk

Nejvíce respondentů bylo ve věku 20 – 25 let, celkem 57. Nejméně respondentů bylo ve věku 26-30 let, celkem 11. Ve zbylých dvou skupinách 31 – 40 let a 41 – 50 let bylo stejně, po 16 respondentech. Celkové rozložení věku je znázorněno v Grafu č. 2.

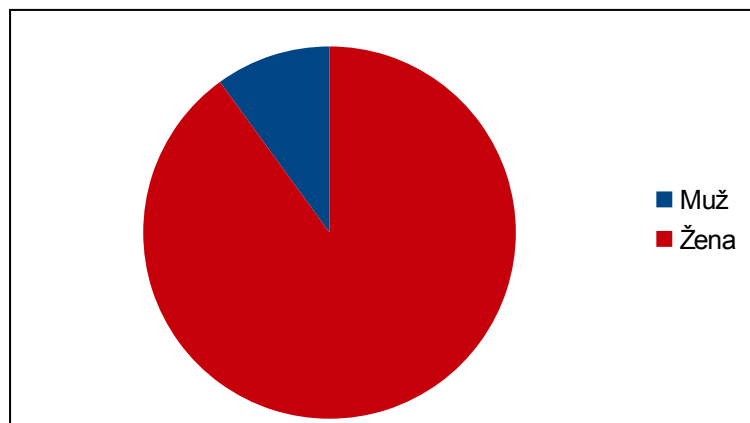
Graf č. 2 – věk respondentů



Pohlaví

Z celkových 100 respondentů bylo 10 mužů a 90 žen. Vzhledem k nerovnoměrnému zastoupení pohlaví, nebyly tyto proměnné porovnávány.

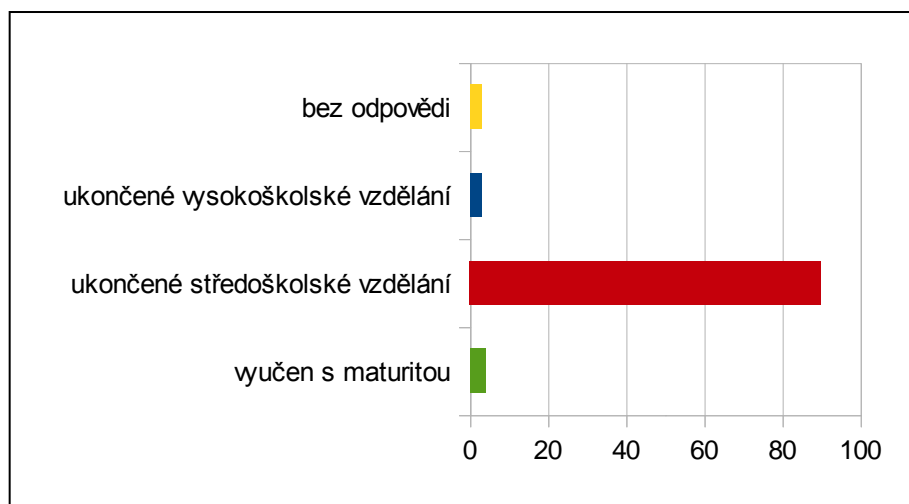
Graf č. 3 – pohlaví respondentů



Vzdělání

Nejvíce respondentů má ukončené středoškolské vzdělání, celkem 90. Ukončené vysokoškolské vzdělání mají tři respondenti, 4 jsou vyučeni a 3 nechali tuto položku bez odpovědi.

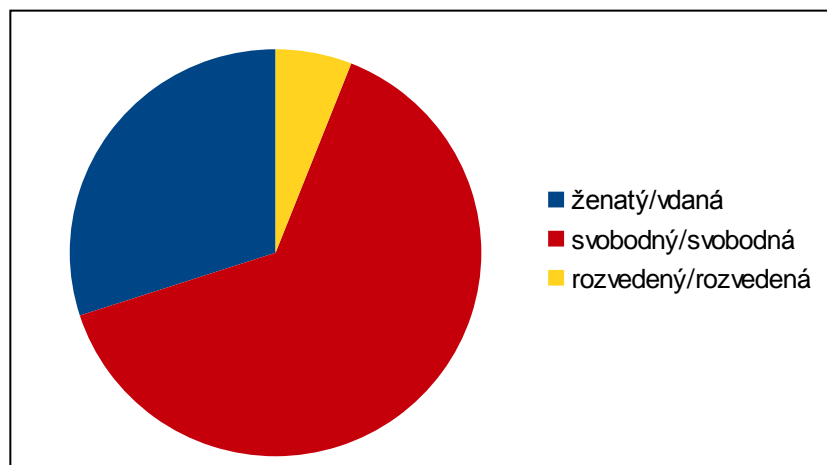
Graf č. 4 – dosavadní vzdělání respondentů



Rodinný stav

V manželském svazku žije celkem 30 respondentů. Svobodných respondentů je 64 a zbylých 6 je rozvedených.

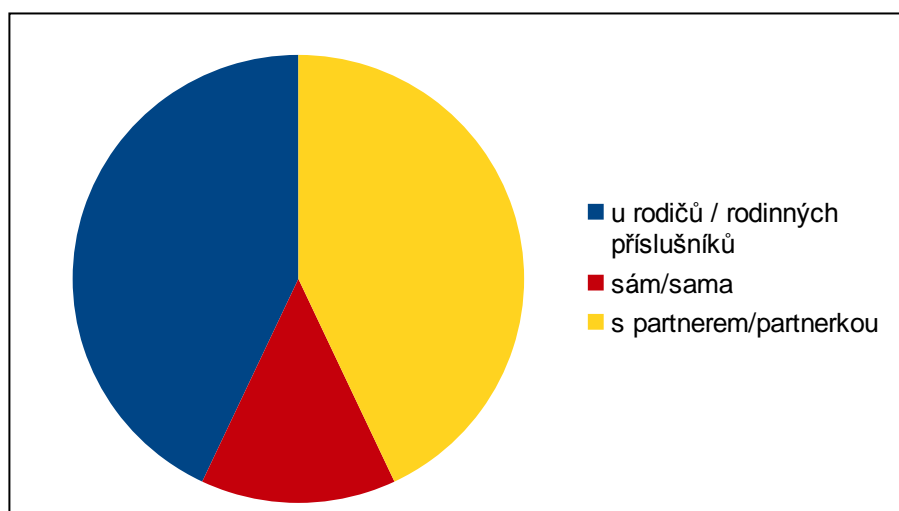
Graf č. 5 – rodinný stav respondentů



Uspořádání domácnosti

U rodičů žije celkem 43 respondentů, stejný počet jich žije s partnerem nebo manželem a 14 respondentů žije samostatně.

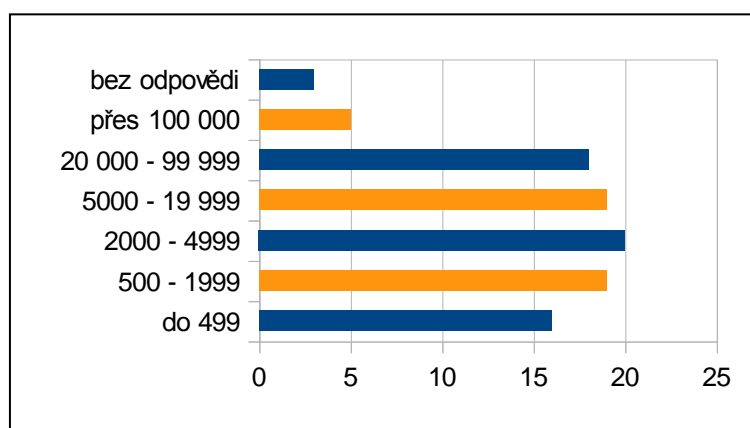
Graf č. 6 – Uspořádání domácnosti



Velikost místa bydliště

Nejméně účastníků výzkumu žije ve městě nad 100 000 obyvatel, celkem 5. Nejvíce respondentů žije v obci v rozmezí od 2000 do 4999 obyvatel, celkem 20. Ostatní sídla jsou zastoupena zhruba stejně. Tři respondenti zanechali tuto položku bez odpovědi.

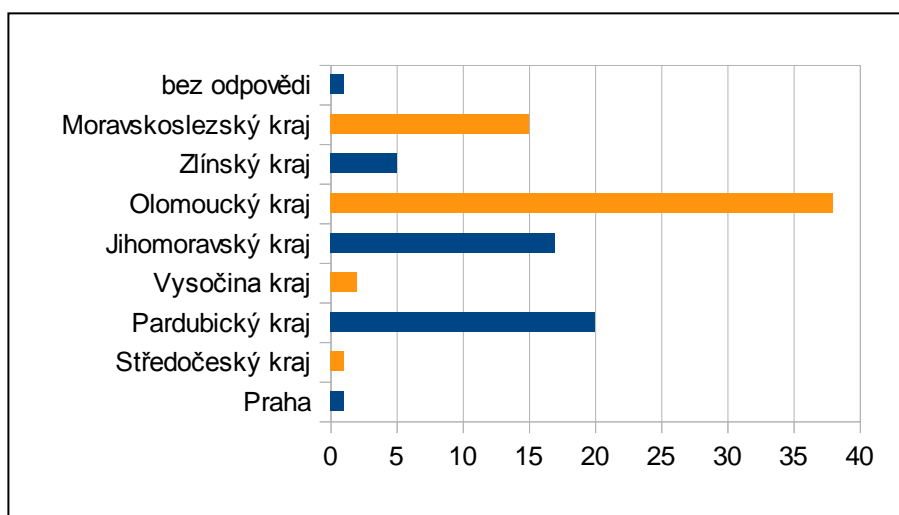
Graf č. 7 – velikost místa bydliště respondentů



Region

Nejvíce účastníků výzkumu pocházelo z Olomouckého kraje, celkem 38. Další nejvíce zastoupený region byl Pardubický kraj s počtem 20 respondentů. Po něm následoval Jihomoravský kraj se 17 respondenty, Moravskoslezský kraj zahrnoval 15 respondentů, Zlínský kraj 5, Vysočina 2, Středočeský 1 a Praha také 1, jeden respondent neodpověděl.

Graf č. 8 – region respondentů



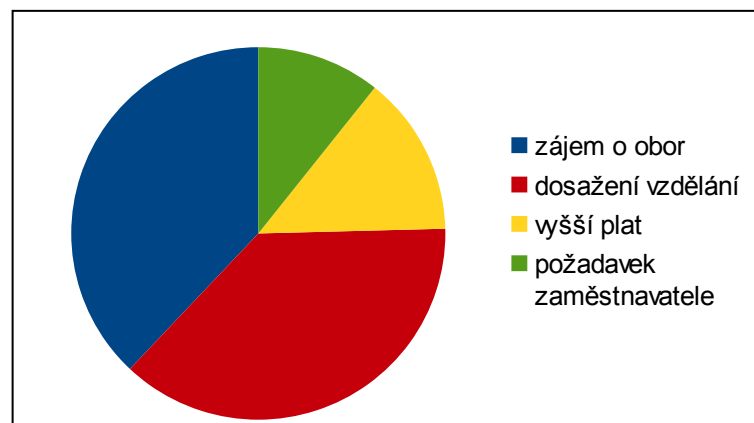
4.4 Výsledky výzkumu

V mnoha výzkumech, které se týkají životní spokojenosti, jsou zkoumány proměnné - věk, rodinný stav, pohlaví apod. V našem výzkumu jsme se zaměřili na porovnání výsledků mezi studenty kombinované formy studia a denní formy studia. Vzhledem k tomu, že po převedení hrubých skóreů na staniny dosahovaly oba zkoumané soubory ve většině oblastí stejných stupňů spokojenosti, byly k posouzení odchylek používány hrubé skóre.

4.4.1 Motivace ke studiu

Nejvíce respondentů uvádělo jako motivaci ke studiu zájem o obor – celkem 71. Dosažení vzdělání motivovalo 70 respondentů, vyšší plat 26 a požadavek zaměstnavatele přiměl ke studiu 20 studentů. Toto rozložení znázorňuje Graf č. 8.

Graf č. 9 – motivace ke studiu



V tabulce č. 1 můžeme vidět výčet všech odpovědí a konkrétní kombinace vícero odpovědí. Nejčastější kombinací odpovědí byly položky Zájem o obor a Dosažení vysokoškolského vzdělání. Pak následovala kombinace těchto dvou doplněných o položku Vyšší plat.

Tabulka č. 1 – motivace ke studiu – všechny odpovědi

Nic z uvedeného	4
Dosažení VŠ vzdělání	16
Zájem o obor	20
Zájem o obor + Dosažení VŠ vzdělání	22
Vyšší plat + Dosažení VŠ vzdělání	3
Vyšší plat + Zájem o obor	1
Vyšší plat + Zájem o obor + Dosažení VŠ vzdělání	14
Požadavek zaměstnavatele	2
Požadavek zaměstnavatele + Dosažení VŠ vzdělání	2
Požadavek zaměstnavatele + Zájem o obor	2
Požadavek zaměstnavatele + Zájem o obor + Dosažení VŠ vzdělání	6
Požadavek zaměstnavatele + Vyšší plat + Dosažení VŠ vzdělání	2
Požadavek zaměstnavatele + Vyšší plat + Zájem o obor	1
Požadavek zaměstnavatele + Vyšší plat + Zájem o obor + Dosažení VŠ vzdělání	5

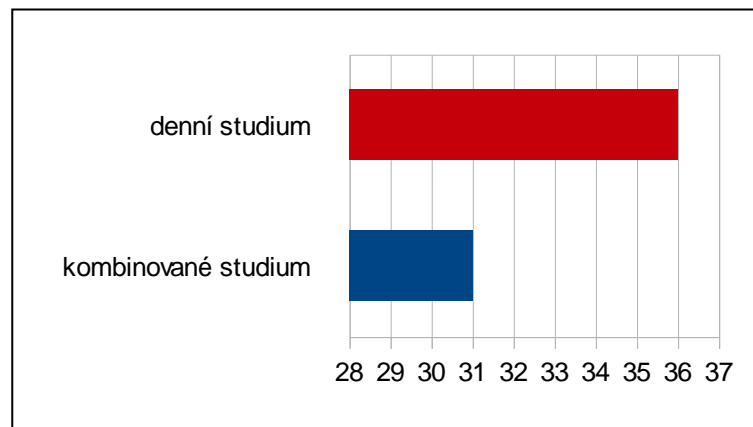
4.4.2 Zdraví

Hrubý skór celkové spokojenosti se zdravím dosahoval hodnoty 34, což odpovídá staninové hodnotě 4, tedy středně spokojen.

Zatímco studenti denní formy studia dosáhli celkové hodnoty v oblasti zdraví 36 (4. stupeň spokojenosti), studenti kombinované formy pouze 31 (3. stupeň spokojenosti). Nejvyšší naměřená hodnota celkové spokojenosti se zdravím byla 42 bodů, což odpovídá 6. stupni spokojenosti. Tento výsledek byl očekáván vzhledem k věku obou souborů. Očekávali jsme, že denní studenti, kteří jsou mladší, budou i spokojenější se svým zdravím.

Nejmenší naměřená hodnota celkové spokojenosti se zdravím byla 11. Tato hodnota byla zaznamenána celkem dvakrát a odpovídá staninové hodnotě 1, tedy velmi nespokojen.

Graf č. 10 – Porovnání hrubých skórů úrovně spokojenosti se zdravím



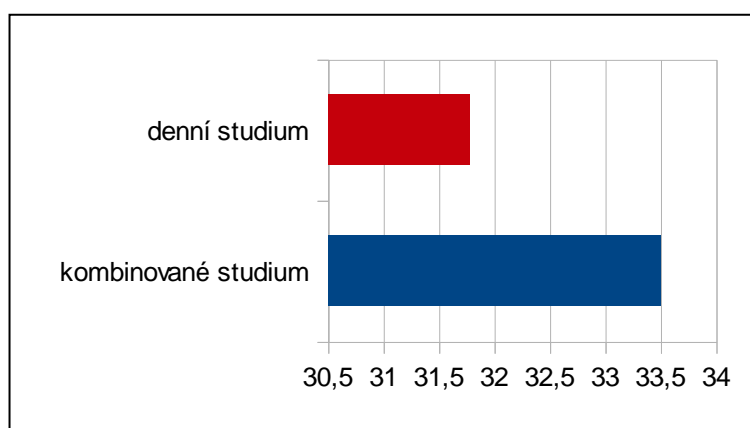
4.4.3 Práce a zaměstnání

Jako zaměstnaní se označili celkem 44 respondenti, z toho však 3 studenti denní formy studia, kteří žijí u rodičů. Naproti tomu se čtyři studenti kombinované formy označili jako studenti, nikoli například jako nezaměstnaní, z toho jedna respondentka se označila do poznámky za pracující studentku. Ačkoli se označili čtyři denní studenti jako zaměstnaní, vyplňovalo jich tuto oblast celkem 27. Z toho vyplývá, že chápání některých dotazníkových položek je velmi individuální a může ovlivňovat výsledky ve výzkumu. Lze se domnívat, že ostatní denní studenti, kteří tuto oblast vyplňovali, ačkoli se předtím jako zaměstnaní neoznačili, měli na mysli různé menší výdělky a brigády při studiu. Hrubý skóre celkové spokojenosti studentů kombinované formy studia, kteří se označili jako zaměstnaní, dosahoval v této oblasti hodnoty 33,5 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 4, tedy středně spokojen. Denních studentů, kteří odpovídali v této oblasti, bylo 27. Hrubý skóre denních studentů, kteří pracují, dosahoval 31,78 bodů, také 4. stupeň spokojenosti.

Nejvyšší hodnoty dosahovaly 47 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 8 – spokojen. Nejmenší dosažená hodnota byla 17 bodů, tedy stupeň spokojenosti č. 2 – nespokojen.

Celkem 18 respondentů (36%) kombinovaného studia vyplnilo v dotazníku své zaměstnání. Celkem 5 žen napsalo, že pracují ve státní správě. Dva respondenti (muž a žena) své povolání označili jako pedagog (blíže nespecifikovaný) a dva respondenti (taktéž muž a žena) jsou asistenti pedagoga. Jedna žena pracuje jako pedagog volného času. Jedna žena je učitelka (blíže nespecifikovaná), další žena je učitelka v mateřské škole a jedna je učitelka na základní škole. Jedna respondentka je personalistka na základní škole. Jedna respondentka je zástupkyně ředitelky mateřského centra. Jedna respondentka se označila jako aktivizační pracovník. Jedna respondentka se označila jako pracující studentka a jedna jako studentka a matka v domácnosti zároveň.

Graf č. 11 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti s prací

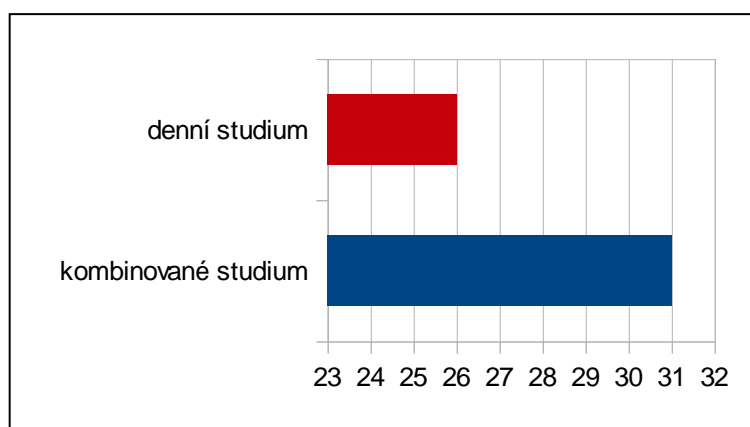


4.4.4 Finanční situace

Hrubý skóre celkové spokojenosti s finanční situací dosahoval hodnoty 26,79 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 3 – spíše nespokojen.

Nejvyšší naměřené hodnoty byly 41 bodů, čemuž odpovídá stupeň spokojenosti 6 – středně spokojen. Nejmenší hodnota dosáhla 9 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 1 – velmi nespokojen. Denní studenti dosáhli hodnoty 26,5 bodů, což odpovídá stupni spokojenosti č. 3 – tedy spíše nespokojen. Studenti kombinované formy dosáhli s 31 body stupně č. 4 – středně spokojen. Tento výsledek byl očekáván, vzhledem k tomu, že studenti kombinované formy většinou pracují a mají vlastní příjem, zatímco denní studenti jsou odkázáni na brigády při studiu, které nejsou příliš výdělečné, a na příspěvky od rodičů, které mnohdy pouze pokrývají náklady na živobytí vysokoškolského studenta.

Graf č. 12 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti s finanční situací



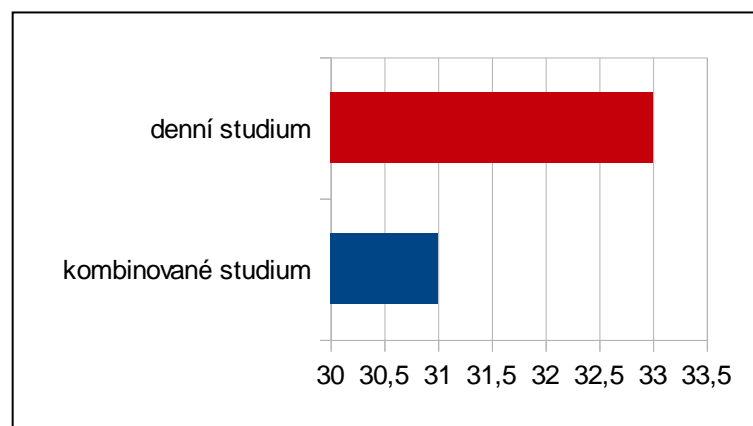
4.4.5 Volný čas

Hrubý skór celkové spokojenosti s volným časem dosahoval hodnoty 32,19 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 4, tedy střední spokojenost.

Nejvyšší hodnoty dosahovaly 48 bodů, to je v této oblasti stupeň spokojenosti č. 8 – spokojen a nejmenší hodnoty dosahovaly 20 bodů, stupeň spokojenosti č. 2 – nespokojen.

Hrubý skór studentů kombinované formy studia dosáhl 31 bodů, to je v této oblasti stupeň spokojenosti č. 4 – střední spokojenost. Tohoto stupně dosáhli i denní studenti s počtem 33 bodů.

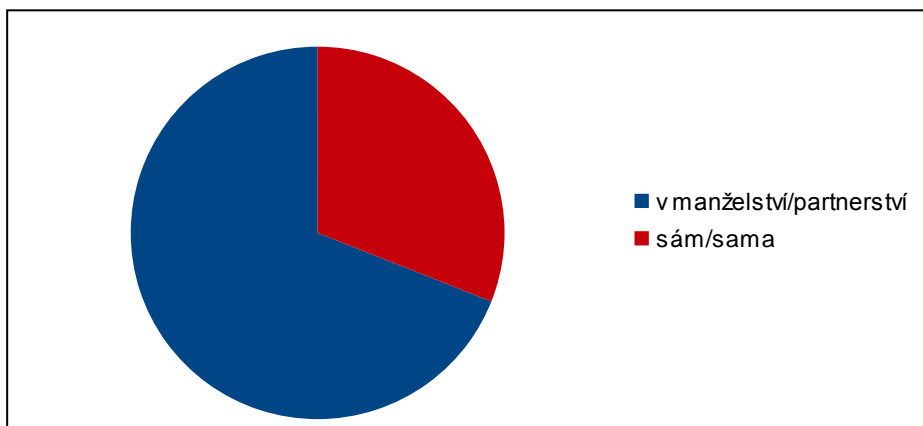
Graf č. 13 – Porovnání hrubých skórů úrovně spokojenosti s volným časem



4.4.6 Manželství a partnerství

Z celkového souboru má partnera 69 respondentů, 31 jich je bez partnera. Z těchto respondentů, kteří mají partnera je 40 studentů kombinované formy a 29 denních studentů.

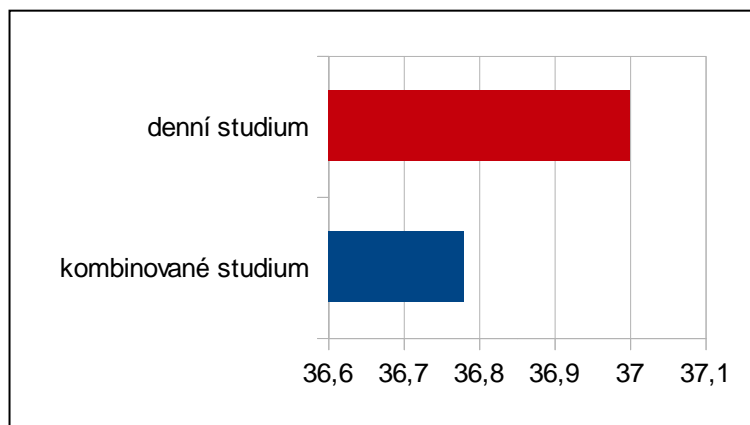
Graf č. 14 – Množství respondentů v manželství/partnerství versus sám/sama



Hrubý skór celkové spokojenosti s manželstvím nebo partnerstvím dosahoval u denních studentů hodnoty 37 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 4, tedy střední hodnota spokojenosti.

Nejvyšší naměřená hodnota byla 49 bodů, což je zároveň i nejvyšší možná naměřená hodnota, odpovídá stupni spokojenosti č. 9. Nejmenší naměřená hodnota odpovídala stupni spokojenosti č. 1 s počtem 12 bodů. Studenti kombinované formy dosáhli hrubého skóru 36,78 bodů, tedy stupně spokojenosti č. 4. Denní studenti dosáhli hrubého skóru 37 bodů, taktéž stupně spokojenosti č. 4.

Graf č. 15 – Porovnání hrubých skórů úrovně spokojenosti v oblasti Manželství a partnerství

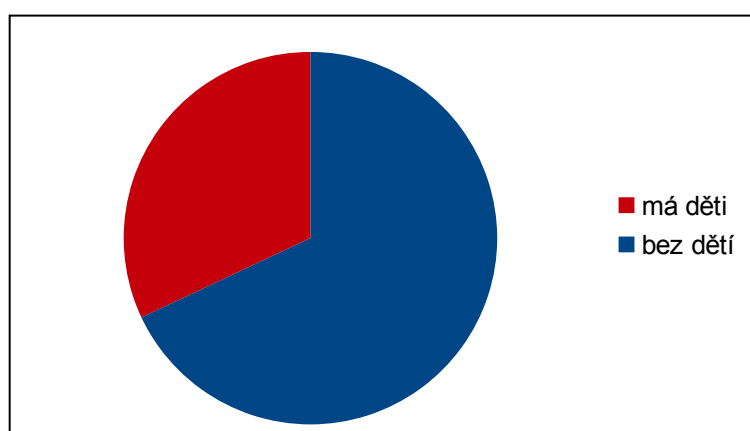


4.4.7 Vztah k vlastním dětem

Děti má pouze 32 respondentů kombinovaného studia, ostatních 68 respondentů je bezdětných.

Hrubý skór celkové spokojenosti respondentů, kteří mají děti, dosahoval v této oblasti hodnoty 37,78 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 4, tedy střední spokojenost.

Graf č. 16 – Množství respondentů bez dětí versus s dětmi



Nejvyšší naměřené hodnoty dosahovaly 46 bodů, v této oblasti je to stupeň č. 7 – spíše spokojen. Nejméně bylo naměřeno 20 bodů, stupeň č. 1 – velmi nespokojen.

4.4.8 Vlastní osoba

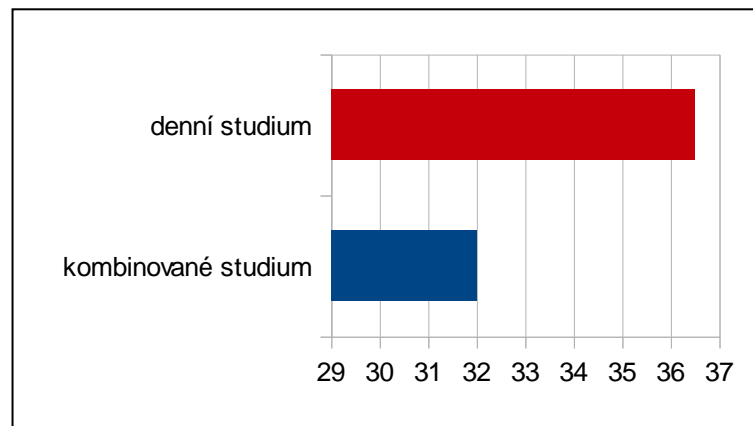
Hrubý skór celkové spokojenosti v oblasti Vlastní osoba dosahoval hodnoty 33,92 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 3, tedy spíše nespokojen. Nejvyšší naměřené hodnoty dosahovaly

43 bodů, 7. stupně spokojenosti a nejmenší hodnoty 9 bodů, tedy 1. stupně spokojenosti.

Studenti kombinovaného studia dosáhli hrubého skóru 32 bodů, tedy stupně spokojenosti

č. 3. Denní studenti dosáhli hrubého skóru 36,5, což odpovídá 4. stupni spokojenosti. V této oblasti jsou tedy spokojenější denní studenti. Je to tím, že se příslušníci mladší generace umí pochválit, mají vyšší sebevědomí, resp. kladné sebehodnocení, jsou pozitivnější, vědí, co chtějí?

Graf č. 17 – Porovnání hrubých skórů úrovně spokojenosti v oblasti Vlastní osoba



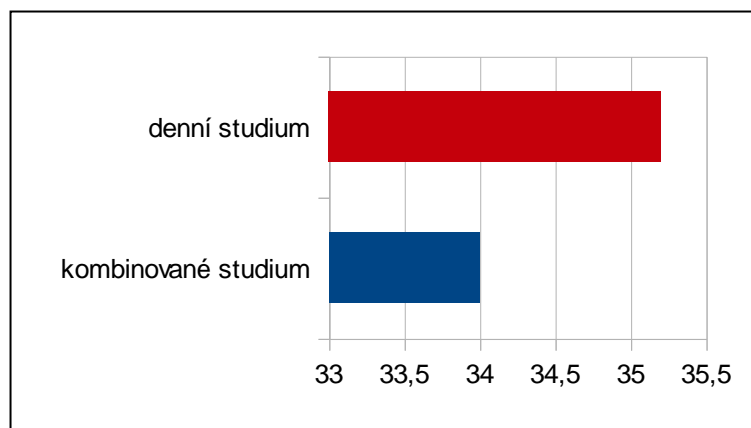
4.4.9 Sexualita

Nejvíce nezodpovězených otázek bylo v této oblasti, nepočítáme-li nepovinné oblasti pro bezdětné, bez partnera a bez zaměstnání. V této oblasti jsou sice dle hrubého skóru spokojenější studenti denní formy studia, avšak zároveň jich tuto oblast vyplnilo nejméně.

Denní studenti tuto oblast téměř nevyplňovali. Nedostatek dat byl tak vysoký, že bylo z této oblasti úplně vyřazeno 37 dotazníků od denních studentů. Z celkem 50 denních studentů, kteří se účastnili výzkumu, kompletně vyplnilo tuto oblast pouze 13.

Studenti kombinované formy studia dosáhli hrubého skóru 34 bodů, tedy 5. stupně spokojenosti. Hrubý skór studentů dosahoval 35,2 bodů, také 5. stupně spokojenosti. U kombinovaných studentů byl naměřen nejvyšší i nejnižší stupeň spokojenosti. Nejvíce 47 bodů – 9. stupeň, nejméně 11 bodů – 1. stupeň. U denních studentů byl nejvyšší „pouze“ 7. stupeň s hodnotou 42 bodů, ale nejnižší stupeň spokojenosti byl naměřen 3. stupeň s počtem 26 bodů. Nebyly zde tedy takové rozdíly jako u studentů kombinované formy studia.

Graf č. 18 – Porovnání hrubých skórů úrovně spokojenosti v oblasti Sexualita



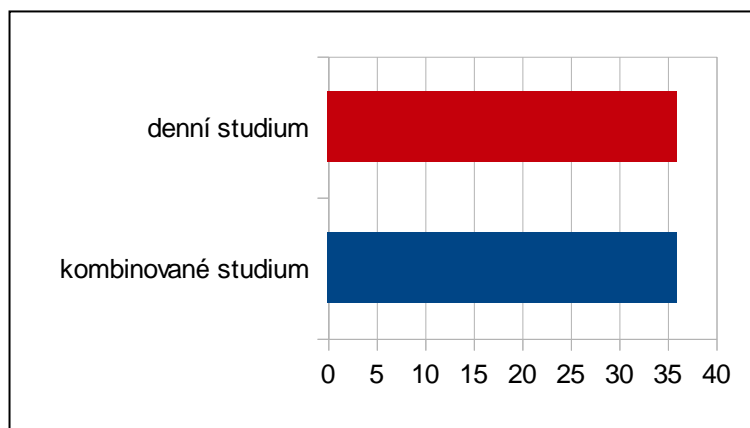
4.4.10 Přátelé, známí, příbuzní

V této oblasti dosáhly oba zkoumané soubory stejného hrubého skóru. Hrubý skór celkové spokojenosti se zdravím dosahoval hodnoty 36, což odpovídá staninové hodnotě 4, tedy střední spokojenost.

Nejvíce byli v této oblasti spokojeni respondenti, kteří dosahovali hodnoty 47 bodů, což odpovídá nejvyššímu 9. stupni spokojenosti.

Nejméně byli spokojeni respondenti s dosaženou hodnotou 13, což odpovídá nejnižšímu stupni spokojenosti - č. 1.

Graf č. 19 – Porovnání hrubých skórů úrovně spokojenosti v oblasti Přátelé, známí, příbuzní



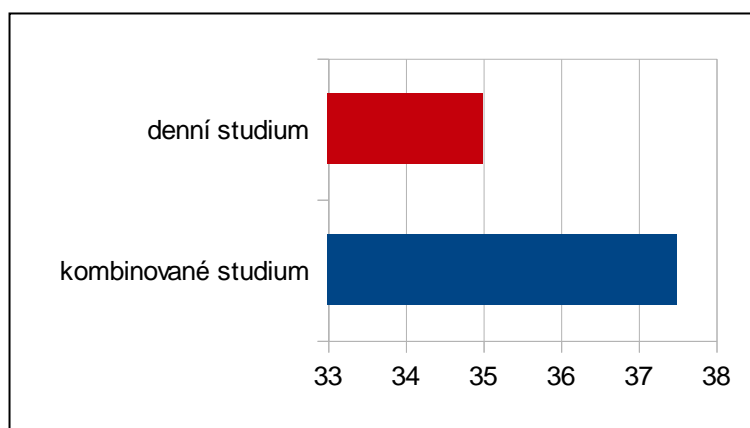
4.4.11 Bydlení

V této oblasti jsou spokojenější studenti kombinovaného studia, kteří dosáhli hrubého skóru 37,5 bodu, což odpovídá stupni spokojenosti č. 5. Denní studenti dosáhli hrubého skóru 35 bodů, což je o stupeň nižší spokojenost č. 4. Tento výsledek byl očekáván, jelikož denní studenti většinou nemají vlastní bydlení. Tísní se na studentských privátech, kolejích nebo bydlí u rodičů či příbuzných. Naproti tomu většina studentů kombinované formy má vlastní nebo pronajaté bydlení vyšší úrovně než denní studenti.

Hrubý skór celkové spokojenosti se zdravím dosahoval pro celý zkoumaný soubor hodnoty 35,56 bodů, což odpovídá staninové hodnotě 4, tedy střední spokojenosti. Nejvíce byli se svým bydlením spokojeni respondenti, kteří dosahovali hodnoty 47, tedy 8. stupně spokojenosti.

Nejméně byli s bydlením spokojeni respondenti s dosaženou hodnotou 20, tedy stupeň spokojenosti č. 1.

Graf č. 20 – Porovnání hrubých skórů úrovně spokojenosti v oblasti Bydlení



4.4.12 Celková životní spokojenost studentů sociální pedagogiky²⁴

Z výzkumu vyplývá, že celková životní spokojenost všech studentů sociální pedagogiky, kteří se podíleli na výzkumu, dosahuje 234,43 bodů hrubého skóru, což odpovídá dle manuálu DŽS 4. stupni spokojenosti. O studentech sociální pedagogiky na Univerzitě Palackého v Olomouci lze tedy říci, že jsou středně spokojeni a nacházejí se na stejném stupni jako 17% populace²⁵. Stupňů spokojenosti č. 4, č. 5 a č. 6 dosahuje 54% populace. Výsledkem tedy není ani nadprůměrná nebo podprůměrná spokojenost, ale průměrná spokojenost.

Vzhledem k tomu, že rozsah spokojenosti se pohyboval na všech devíti stupních, je určení jednoho společného stupně spokojenosti opravdu velmi hrubým výsledkem.

Hrubý skór celkové životní spokojenosti studentů kombinované formy studia dosahuje 233 bodů, což dle manuálu odpovídá stupni spokojenosti č. 4. U studentů denní formy studia dosahuje hrubý skór celkové životní spokojenosti 235,85 bodů, což také odpovídá 4. stupni spokojenosti. Ačkoli v jednotlivých oblastech se denní studenti od studentů kombinované formy studia liší, jejich celková životní spokojenost je stejná.

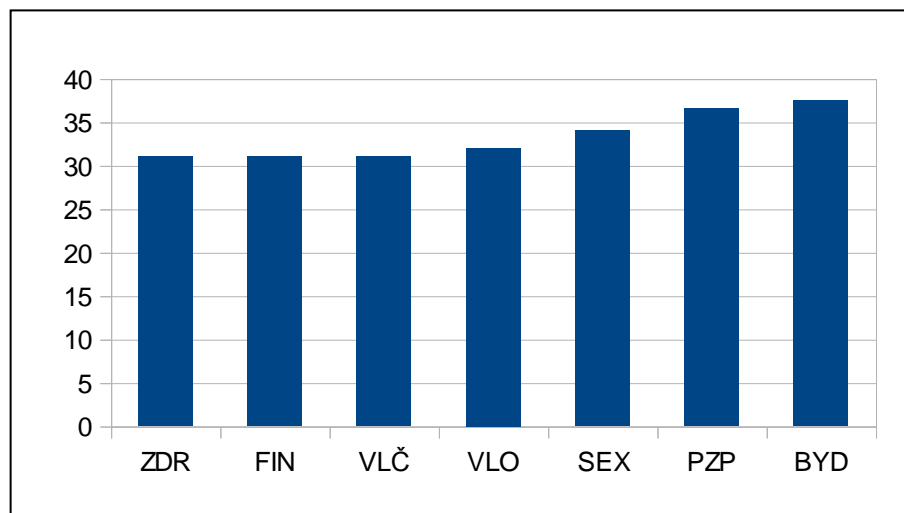
²⁴ Na Univerzitě Palackého v Olomouci

²⁵ viz Rodná, Rodný, 2001, vyhodnocovací list DŽS

4.4.13 Oblasti nejvyšší spokojenosti

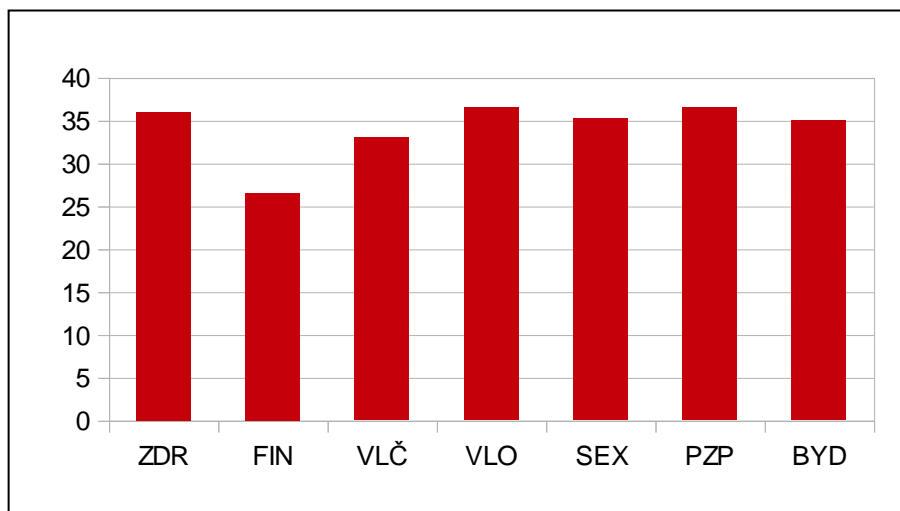
Grafy č. 20 a 21 zobrazují úroveň spokojenosti v sedmi oblastech, které jsou započítávány do celkové životní spokojenosti. U studentů kombinované formy studia je nejvyšší oblastí spokojenosti Bydlení, po ní následuje oblast Přátelé, známí a příbuzní a oblast Sexualita. V porovnání s těmito oblastmi jsou nejméně respondenti tohoto souboru spokojeni rovnoměrně s oblastmi Volný čas, Finanční situace a Zdraví.

Graf č. 21 – Úroveň spokojenosti studentů kombinované formy studia v jednotlivých oblastech



Denní studenti jsou nejvíce spokojeni v oblastech Přátelé, známí a příbuzní, Vlastní osoba a Zdraví, pak následují oblasti Sexualita a Bydlení. Méně jsou spokojeni denní studenti v oblasti Volný čas a nejméně spokojeni jsou v oblasti Finance.

Graf č. 22 – Úroveň spokojenosti denních studentů v jednotlivých oblastech



4.4.14 Ověření hypotéz

Na začátku výzkumu jsme si stanovili hypotézy, které jsme ověřovali pomocí výsledků z Dotazníku životní spokojenosti.

H1 – Celková životní spokojenost zkoumaného vzorku bude nadprůměrná.

Jak už bylo řečeno, stupňů spokojenosti č. 4 – 6 dosahuje 54% populace. Výsledek DŽS byl, že studenti oboru Sociální pedagogika na UPOL dosahují stupně spokojenosti č. 4, což je průměrná spokojenost. Zkoumaný vzorek tedy nedosahuje nadprůměrné spokojenosti.

Hypotéza H1 se tedy nepotvrdila.

H2 – Respondenti, kteří studují kombinovanou formou studia, jsou celkově méně spokojeni, než respondenti, kteří studují denní formou studia.

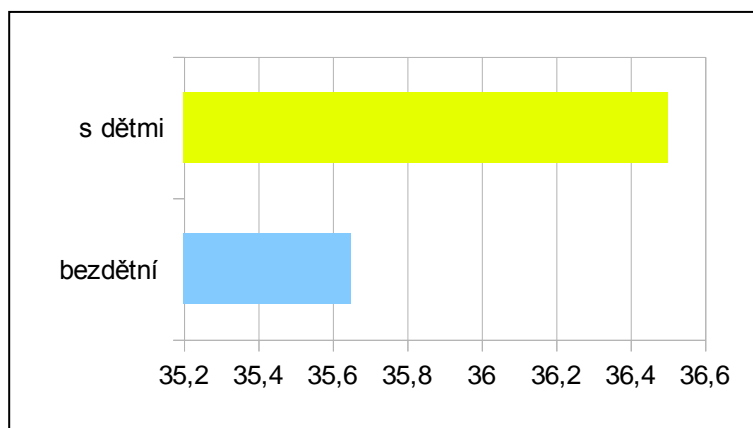
V jednotlivých kapitolách byly uvedeny a porovnány výsledky denních studentů a studentů kombinované formy ze všech oblastí DŽS. Celková životní spokojenost u obou zkoumaných vzorků dosáhla stupně č. 4, tudíž jsou studenti obou forem studia stejně spokojeni. Jejich spokojenost se liší pouze v některých oblastech (viz předchozí kapitoly), což ale na výslednou celkovou životní spokojenost v našem případě nemá vliv. **Hypotéza H2 se tedy nepotvrdila.**

H3 – Bezdětní respondenti jsou spokojenější než respondenti, které mají děti v oblastech:

- a) **Sexualita**
- b) **Finance**
- c) **Volný čas**

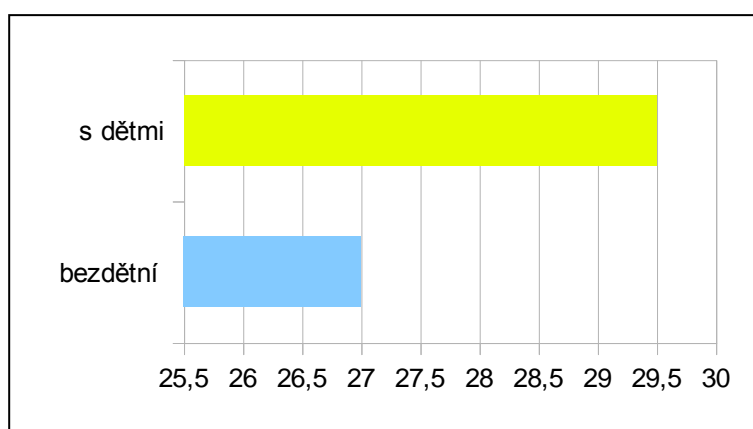
V oblasti Sexualita dosáhli bezdětní respondenti hrubého skóru 35,65 bodů, což odpovídá 5. stupni spokojenosti a respondenti, kteří mají děti 36,5 bodu, také 5. stupeň spokojenosti.

Graf č. 23 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Sexualita – ověření hypotézy H3



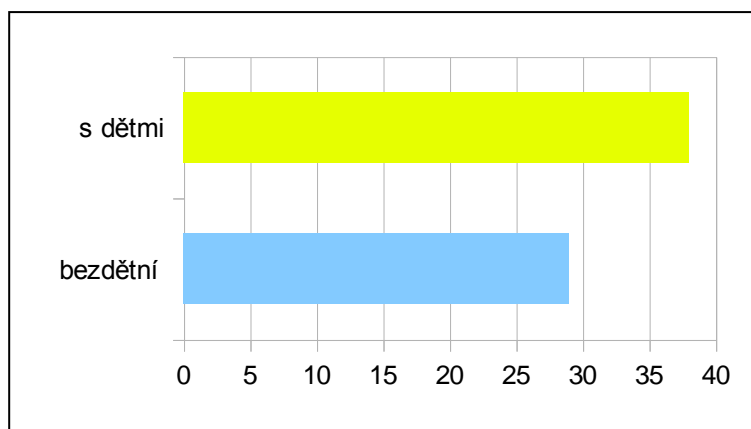
V oblasti Finance dosáhli bezdětní respondenti hrubého skóru 27 bodů, což odpovídá 3. stupni spokojenosti a respondenti, kteří mají děti 29,5 bodu, což odpovídá 4. stupni spokojenosti.

Graf č. 24 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Finance – ověření hypotézy H3



V oblasti Volný čas dosáhli bezdětní respondenti hrubého skóru pouze 29 bodů, což je 2. stupeň spokojenosti a respondenti, kteří mají děti 38 bodů, tedy 5. stupeň spokojenosti.

Graf č. 25 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Volný čas – ověření hypotézy H3



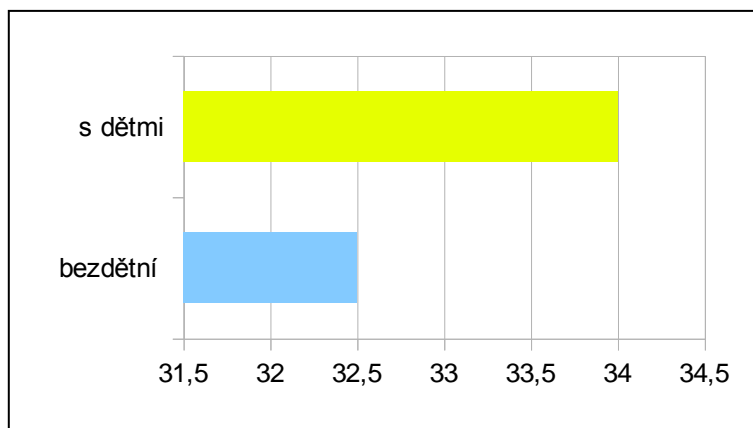
Ve všech třech zkoumaných oblastech, které se vztahovaly k hypotéze H3, měli respondenti s dětmi vyšší hrubý skóre než bezdětní respondenti.

Pokud bychom pracovali pouze se stupni spokojenosti, tak v oblasti Sexualita jsou oba zkoumané soubory stejně spokojené (st. č. 5), v oblasti Finance jsou spokojenější respondenti, kteří mají děti (st. č. 5, bezdětní dosahují pouze st. č. 2) a v oblasti Volný čas také (tytéž stupně spokojenosti). V žádné ze zkoumaných oblastí nejsou bezdětní spokojenější.

Hypotéza H3 se tedy nepotvrdila.

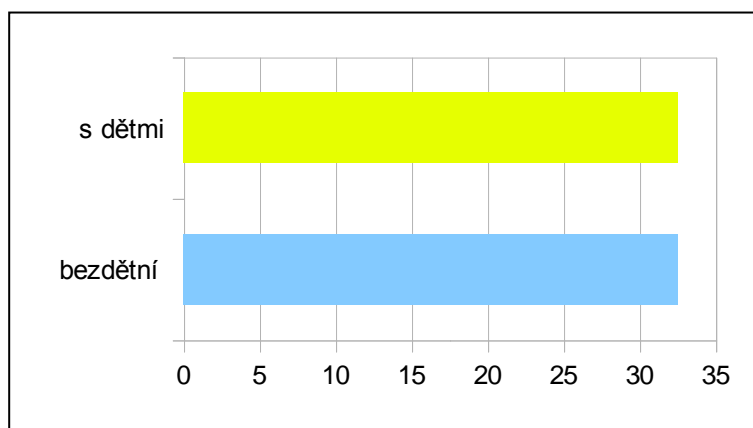
V oblasti Zdraví dosáhli bezdětní hrubého skóru 32,5 bodů (st. spokojenosti č. 3) a respondenti s dětmi 34 bodů (st. spokojenosti č. 4).

Graf č. 26 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Zdraví



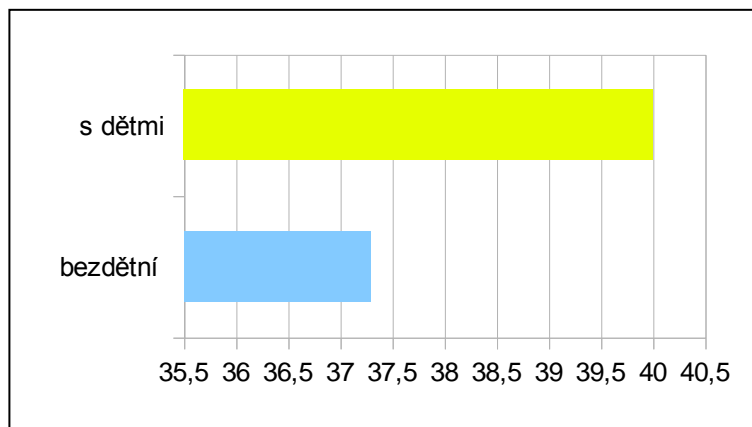
V oblasti Práce a zaměstnání dosáhly oba zkoumané vzorky stejného hrubého skóru. V tomto případě tedy nezáleží, zda děti mají nebo nemají.

Graf č. 27 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Práce a zaměstnání



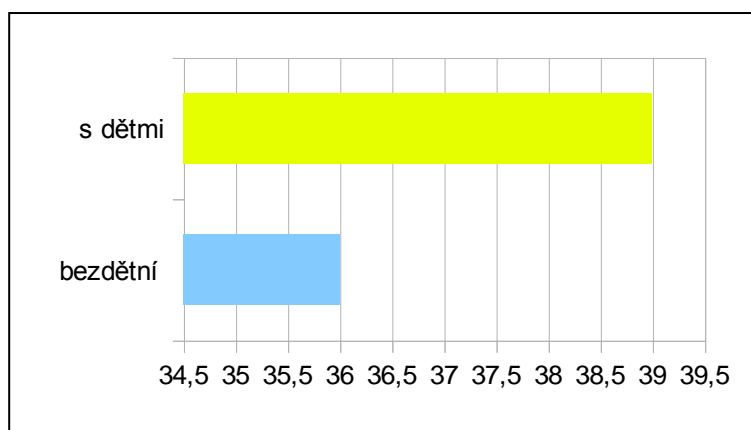
V oblasti Manželství a partnerství dosáhli bezdětní hrubého skóru 37,29 (st. spokojenosti č. 4) a respondenti s dětmi 40 bodů (st. spokojenosti č. 5).

Graf č. 28 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Manželství a partnerství



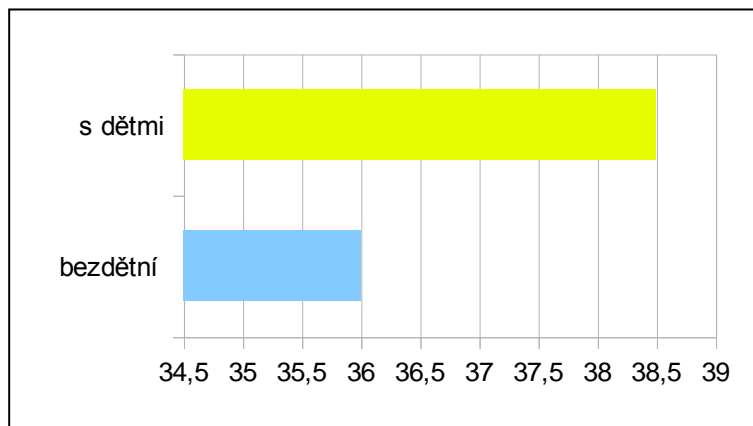
V oblasti Vlastní osoba mají respondenti s dětmi opět vyšší hrubý skór – 39 bodů (st. spokojenosti č. 5) než bezdětní – 36 bodů (st. spokojenosti č. 4).

Graf č. 29 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Vlastní osoba



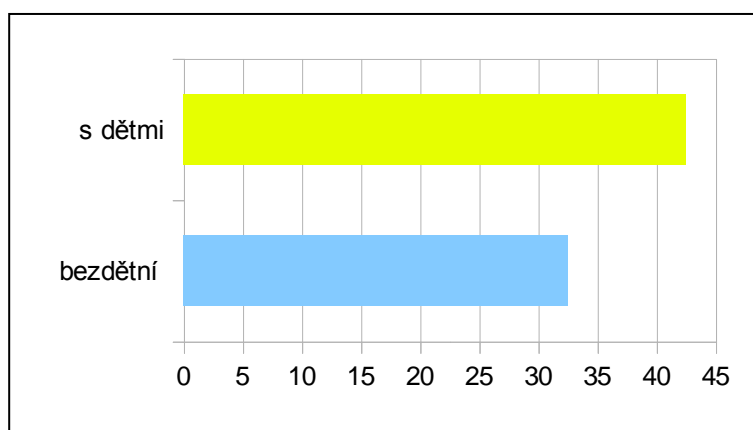
V oblasti Přátelé, známí, příbuzní dosáhli bezdětní hrubého skóru 36 bodů (st. spokojenosti č. 4) a respondenti s dětmi 38,5 bodu (st. spokojenosti č. 5).

Graf č. 30 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Přátelé, známí, příbuzní



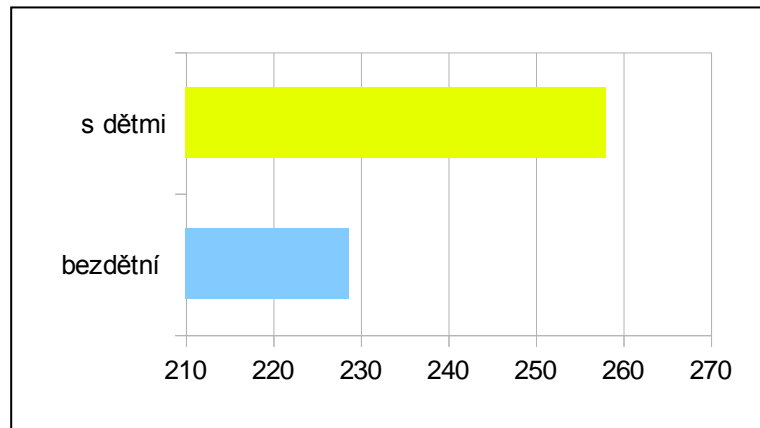
V oblasti Bydlení dosáhli bezdětní hrubého skóru výrazně nižšího – 32,5 bodu (st. spokojenosti č. 3), než respondenti s dětmi – 42,5 bodu (st. spokojenosti č. 6).

Graf č. 31 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Bydlení



Celková životní spokojenost respondentů, kteří mají děti je o dva stupně vyšší než spokojenost bezdětných. Bezdětní dosáhli stupně spokojenosti č. 3 s celkovým hrubým skórem 228,65 bodů a respondenti s dětmi dosáhli 5. stupně spokojenosti s celkovým hrubým skórem 258 bodů.

Graf č. 32 – Porovnání hrubých skóre bezdětných a respondentů s dětmi celkové životní spokojenosti



4.5 Shrnutí a diskuze

Praktická část nám odhalila odpovědi na výzkumné otázky, vyvrátila hypotézy a navedla nás směrem k dalším otázkám. Překvapivé bylo, že se nepotvrdila ani jedna ze tří hypotéz, především hypotéza H3, která se týkala porovnání spokojenosti respondentů bezdětných a respondentů s dětmi. V oblasti Vztah k dětem jsme neporovnávali studenty kombinované formy studia a denní studenty. Můžeme se tedy blíže zaměřit na porovnání hrubých skóre bezdětných a respondentů s dětmi i v ostatních oblastech (kromě oblasti Vztah k vlastním dětem). Respondenti, kteří mají děti, dosahují v oblasti Práce a zaměstnání stejného hrubého skóru jako bezdětní. Zde se tedy nijak neliší. Ovšem ve všech ostatních oblastech dosahují respondenti, kteří mají děti, vyššího skóru než bezdětní. Očekávali jsme, že bezdětní budou spokojenější, protože mají méně starostí, více času sami pro sebe, na svého partnera, mohou se snáz věnovat kariéře, zbyde jim více peněz a mnoho dalších výhod. Co se týká našeho zkoumaného souboru, opak je pravdou. Lidé, kteří mají děti, jsou v našem zkoumaném souboru celkově spokojenější. Je to tím, že mít děti jim dává životní smysl, proto jsou šťastnější? Většina lidí, kteří mají děti, řekne, že mít děti je starost navíc, ale i radost navíc. Existuje současně i mnoho párů, které mít děti nechtějí. Odůvodňují to často tím, že je jim takto dobře a nechtějí přijít o svou svobodu. Znamená to tedy, že studenti Sociální pedagogiky (na UPOL) patří do té první skupiny? Ve výše uvedených grafech můžeme hledat odpovědi. Jsou děti determinantou životní spokojenosti?

Během vyhodnocování dotazníku došlo k několika svízelným situacím. V oblasti Práce a zaměstnání se označili za studenty i studenti kombinovaného studia, namísto toho, aby se označili jako nezaměstnaní nebo na mateřské dovolené nebo jinak. Jedna studentka se označila jako pracující studentka. Je očividné, že některé položky dotazníku činily respondentům problém a ve výsledku tak byla ovlivněna data. Naopak pár denních studentů se označilo jako zaměstnaní, ale pak jich víc než polovina vyplňovalo oblast Práce a zaměstnání, která byla jen pro zaměstnané. Z toho vyplývá, že chápání některých dotazníkových položek je velmi individuální a může ovlivňovat výsledky ve výzkumu. Lze se domnívat, že ostatní denní studenti, kteří tuto oblast vyplňovali, ačkoli se předtím jako zaměstnaní neoznačili, měli na mysli brigády nebo jiné menší přivýdělky.

Dalším překvapením bylo velké množství vynechaných odpovědí v oblasti Sexualita ze strany denních studentů. Očekávali jsme přesně opačný fakt, tedy že mladší respondenti (tedy denní studenti) budou v této oblasti otevřenější než starší respondenti.

Naopak ve čtyřech oblastech se nám potvrdilo očekávání. Zatímco denní studenti jsou spokojenější v oblastech Zdraví a Vlastní osoba, studenti kombinované formy jsou spokojenější v oblastech Finance a Bydlení. Oba tyto výsledky byly očekávané vzhledem k věkovému složení zkoumaných souborů a s tím souvisejícím socioekonomickým statutem. V ostatních oblastech dosahovaly oba zkoumané soubory stejných stupňů spokojenosti, byť jsme pro přesnější srovnání uváděli v grafech výsledky v hrubých skórech.

Cílem praktické části práce bylo zjistit míru životní spokojenosti studentů Sociální pedagogiky na Univerzitě Palackého v Olomouci, zjistit jaká je jejich celková životní spokojenost, jaká je jejich spokojenost v jednotlivých oblastech a v které oblasti jsou nejspokojenější. Hledali jsme také rozdíly ve spokojenosti mezi denními studenty a studenty kombinované formy studia. Cíle se nám tedy podařilo splnit, stejně tak jako odpovědět na výzkumné otázky a ověřit hypotézy – ani jedna z nich nebyla přijata. Lze tedy s jistotou říci, že cíl práce byl splněn.

Závěr

V teoretické části jsme vyjmenovali faktory, které ovlivňují životní spokojenost, vysvětlili jsme termíny a oblasti, které s životní spokojeností souvisí a velmi úzce se prolínají, až překrývají. Bylo řečeno, že důležitou roli ve spokojenosti se životem hraje osobnost. Z této skutečnosti může těžit sociální pedagog. Ten přímo neovlivní zdravotní stav nebo socioekonomický status klienta, může ale ovlivnit jeho osobnost (což potažmo později ovlivní i jeho zdravotní stav). Může svým přístupem ovlivnit životní spokojenost klientů, především tak, že jim bude příkladem svým chováním, svými reakcemi, podpoří jejich kladné sebehodnocení a bude podnikat kroky k rozvoji pozitivních aspektů jejich osobností a vést je k naplněnému a smysluplnému životu.

V praktické části jsme zjistili, že studenti sociální pedagogiky jsou se svým životem průměrně spokojeni. Očekávání bylo, že jejich spokojenost bude nadprůměrná. K nadprůměrné spokojenosti je třeba kladné sebehodnocení, sebestříjetí, odolnost ad. U studentů kombinované formy studia byla zjištěno, že jsou spíše nespokojeni s vlastní osobou. Přitom osobnost je hlavní determinantou životní spokojenosti. Právě potenciální budoucí i současní sociální pedagogové by měli pracovat na rozvoji své osobnosti. Osobnost je vlastně pracovním nástrojem sociálního pedagoga. Proto by měl usilovat, aby jeho pracovní nástroj byl co nejkvalitnější. Je to pro něj výhoda, jelikož bude z kvalit pracovního nástroje těžit i ve vlastním soukromém životě. Bylo by zajímavé zaměřit výzkum na osobnosti tohoto výzkumného vzorku. Aby mohli sociální pedagogové pozitivně působit na své klienty, měli by nejdříve sami vědět, co se svým životem, jak ho pozitivně prožívat a kam směřovat.

V teoretické části bylo řečeno, že zdraví a osobní pohoda na sebe vzájemně působí. K tomuto tématu nás odkazuje i další výsledek výzkumu, že jsou studenti kombinované formy zároveň nespokojeni se svým zdravím i s vlastní osobou. V rámci přípravy na svou profesi se studenti sociální pedagogiky vzdělávají spíše směrem orientovaným na náplň jejich práce a řešení problémů v pracovním prostředí. Méně už se ale mluví o tom, jak mají rozvíjet sebe a svou osobnost. Bylo by velmi prospěšné zařadit jeden takový předmět zaměřený na seberozvíjení. Během svého studia jsem vyslechla řadu příběhů ze strany svých kolegů a zjistila jsem, že většina studentů z mého ročníku si nese nějakou životní tíhu. Co motivuje lidi, kteří se sami ocitli v nelehkých životních situacích, aby se zajímali o tento obor, když mají svých starostí dost, a jejich spokojenost se životem je přitom průměrná? Vzhledem k průměrné spokojenosti studentů sociální pedagogiky bychom se měli nejdříve zaměřit na spokojené a šťastné sociální pedagogy, a pedagogy vůbec. Jedině

tak může fungovat pozitivní zpětná vazba ze strany klienta. Tedy v první řadě se zaměřit na svůj život, svou osobnost, na to jak být nejdříve sám spokojený a pak teprve rozsévat radost dál mezi své blízké a pomáhat svým klientům najít jejich smysl života a jejich štěstí.

Použité prameny a literatura

AKHTAROVÁ, Miriam. *Pozitivní psychologii proti depresi*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2015, 184 s., ISBN 978-1-78028-104-9

ANZENBACHER, Arno. *Úvod do etiky*. Vyd. 2. Praha: Academia, 2001. 292 s. ISBN 80-200-0917-5

BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Vyd. 3. Bratislava: Public promotion, 2008. 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3

BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy* Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. 304 s. ISBN 978-80-247-3434-7. Kapitola 8, Osobní pohoda, s. 197-223

BLATNÝ, Marek a kolektiv. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. [online] 109 s. ISBN 80-86633-35-7 [cit. 7. 9. 2015]. Dostupné z WWW: <http://www.psu.cas.cz/miranda2/export/sites/avcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/people-contacts/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf>

BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. *Objektivní a subjektivní faktory štěstí*. In *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity, řada psychologická P7*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2003. [online] s. 55-62, 8 s. [cit. 7. 9. 2015]. Dostupné z WWW: <https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114272/P_Psychologica_07-2003-1_6.pdf?sequence=1> ISBN 80-210-3130-1

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *O štěstí a smyslu života*. Vyd. 1. Praha: NLN, s.r.o., Nakladatelství Lidové Noviny, 1996. 399 s. ISBN 80-7106-139-5

DOSEDLOVÁ, Jaroslava in BLATNÝ, Marek a kolektiv. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. [online] 109 s. ISBN 80-86633-35-7 Kapitola 2, Optimismus, s. 37-64. [cit. 7. 9. 2015]. Dostupné z WWW: <http://www.psu.cas.cz/miranda2/export/sites/avcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/people-contacts/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf>

FAHRENBERG, Jochen et al. *Dotazník životní spokojenosti - DŽS*. Překlad Kateřina Rodná a Tomáš Rodný. 1. čes. vyd. Praha: Testcentrum, 2001. 84 s. ISBN 80-86471-16-0.

HAMPLOVÁ, Dana. *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2006. [online] Sociologický časopis/Czech Sociological Review, 2006, Vol. 42, No. 1: 35–55 [cit. 7.9. 2015]. Dostupné z WWW: http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35_580_105Hamplova20.pdf

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva in BLATNÝ, Marek a kolektiv. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Masarykova univerzita: 2005. [online] 109 s. ISBN 80-86633-35-7 Kapitola 1, Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti, s. 12-29 [cit. 7. 9. 2015]. Dostupné z WWW: http://www.psu.cas.cz/miranda2/export/sites/avcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/people-contacts/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva in BLATNÝ, Marek a kolektiv. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Masarykova univerzita: 2005. [online] 109 s. ISBN 80-86633-35-7 Kapitola 3, Osobní pohoda: determinující faktory u české dospělé populace, s. 69-81 [cit. 7. 9. 2015]. Dostupné z WWW: http://www.psu.cas.cz/miranda2/export/sites/avcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/people-contacts/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN 978-80-247-4007-2

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. 200 s. ISBN 978-80-7367-726-8

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. 136 s. ISBN 978-80-247-4436-0

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2

MYERS, David G. *Cesta ke štěstí: tajemství vaší duševní pohody*. Vyd. 1. Praha: Návrat domů, 2006. 210 s. ISBN 80-7255-147-7

PAYNE, Jan a kolektiv. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2005. 630 s. ISBN 80-7254-657-0

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 208 s. ISBN 978-80-247-3470-5

SELIGMAN, Martin E. P. *Naučený optimismus*. Vyd. 1. Praha: Pavel Dobrovský – BETA, s.r.o., 2013. 512 s. ISBN 978-80-7306-534-8.

SELIGMAN, Martin E. P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003. 390 s. ISBN 80-249-0293-1

SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Vyd. 1. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. 407 s. ISBN 978-80-87270-95-0.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí*. Praha: E-psychologie, 2010 [online], roč. 4 č. 3, s. 55-69 [cit. 7. 9. 2015]. Dostupný z WWW: <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>. ISSN 1802-8853

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti - obor v pohybu, 6., revidované a doplněné vydání.*
Vyd. v Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010, dotisk 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-
3133-9

Seznam použitých zkratk

BYD – oblast Bydlení v DŽS
DET – oblast Vztah k vlastním dětem v DŽS
DŽS – Dotazník životní spokojenosti
FIN – oblast Finanční situace v DŽS
MAN – oblast Manželství a partnerství v DŽS
ZDR – oblast Zdraví v DŽS
PAZ – oblast Práce a zaměstnání v DŽS
PZP – oblast Přátelé, známí, příbuzní v DŽS
UPOL – Univerzita Palackého v Olomouci
VLC – oblast Volný čas v DŽS
VLO – oblast Vlastní osoba v DŽS
VŠ – vysokoškolské vzdělání
SAV – Slovenská akademie věd
SEX – oblast Sexualita v DŽS
SUM – Celková spokojenost v DŽS

Seznam grafů

Graf č. 1 – Procentuální zastoupení stupňů spokojenosti v populaci
Graf č. 2 – věk respondentů
Graf č. 3 – pohlaví respondentů
Graf č. 4 – dosavadní vzdělání respondentů
Graf č. 5 – rodinný stav respondentů
Graf č. 6 – Uspořádání domácnosti
Graf č. 7 – velikost místa bydliště respondentů
Graf č. 8 – region respondentů
Graf č. 9 – motivace ke studiu
Graf č. 10 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti se zdravím
Graf č. 11 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti s prací
Graf č. 12 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti s finanční situací
Graf č. 13 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti s volným časem
Graf č. 14 – Množství respondentů v manželství/partnerství versus sám
Graf č. 15 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Manželství a partnerství
Graf č. 16 – Množství respondentů bez dětí versus s dětmi

Graf č. 17 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Vlastní osoba
Graf č. 18 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Sexualita
Graf č. 19 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Přátelé, známí, příbuzní
Graf č. 20 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Bydlení
Graf č. 21 – Úroveň spokojenosti studentů kombinované formy studia v jednotlivých oblastech
Graf č. 22 – Úroveň spokojenosti denních studentů v jednotlivých oblastech
Graf č. 23 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Sexualita – ověření hypotézy H3
Graf č. 24 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Finance – ověření hypotézy H3
Graf č. 25 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti v oblasti Volný čas – ověření hypotézy H3
Graf č. 26 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Zdraví
Graf č. 27 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Práce a zaměstnání
Graf č. 28 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Manželství a partnerství
Graf č. 29 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Vlastní osoba
Graf č. 30 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Přátelé, známí, příbuzní
Graf č. 31 – Porovnání hrubých skóre úrovně spokojenosti bezdětných a respondentů s dětmi v oblasti Bydlení
Graf č. 32 – Porovnání hrubých skóre bezdětných a respondentů s dětmi celkové životní spokojenosti

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – motivace ke studiu – všechny odpovědi

Seznam obrázků

Obrázek 1 Dimenze duševní pohody (Blatný, 2010)

Příloha – Položky Dotazníku životní spokojenosti

Položky Dotazníku životní spokojenosti

ZDRAVÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem ...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotte prosím své bývalé zaměstnání)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

FINANČNÍ SITUACE	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým příjmem / platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výtěžku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

VOLNÝ ČAS	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte prosím pouze pokud máte stálého partnera / partnerku)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...							

VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

VLASTNÍ OSOBA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

SEXUALITA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

BYDLENÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							