

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné generace
Diplomová práce

Autor: Michal Novák
Studijní obor: Informační management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Odborný konzultant: Mgr. Jiří Haviger, Ph.D.
Katedra informatiky a kvant. metod (02420)

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod odborným vedením PhDr. Věry Strnadové, Ph.D. a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne

Bc. Michal Novák

Poděkování:

Rád bych poděkoval PhDr. Věře Strnadové, Ph.D. za odborné vedení a rady při realizaci diplomové práce. Dále bych rád poděkoval Mgr. Jiřímu Havigerovi, Ph.D. za odbornou pomoc při zpracování praktické části diplomové práce. Na závěr bych také rád poděkoval všem respondentům za vyplnění dotazníků a následné osobní schůzky.

Anotace

NOVÁK, Michal. *Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné generace*. Hradec Králové: Fakulta informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, 2017, 87 s. Diplomová práce.

Hlavním cílem diplomové práce bylo výzkumné šetření zabývající se kvalitou života pracujících osob a následné vyhodnocení a porovnání získaných dat.

Práce se zaměřuje na oblast kvality života a výzkum hodnotového systému u současné generace. Teoretická část definuje kvalitu života, mezilidské vztahy, stres, druhy příjmů a finance, současnými autory. V teoretické části jsou také rozpracovány termíny jako je prokrastinace, seberealizace a deprese.

Praktická část je zaměřena na zpracování, vyhodnocení a porovnání „Deníčků“ z výzkumu za rok 2016. Dále praktická část porovnává výzkumy z roku 2013 a 2016 pomocí grafů a tabulek. Na konci praktické části je vyhodnocení a prezentace ekonomické situace dotazovaných.

Klíčová slova: kvalita života, mezilidské vztahy, stres, finance, zaměstnání, podnikání.

Annotation

NOVÁK, Michal. *Quality of life and research of the value system of the present generation*. Hradec Králové: Faculty of Informatics and Management, University of Hradec Králové, 2017, 87 pp. Diploma thesis.

The main aim of this diploma thesis was the research on the quality of life of the employees and the subsequent analysis and comparison of the acquired data. The diploma thesis focuses on the area of quality of life and research of the value system of present generation. The theoretical part defines the quality of life, interpersonal relationships, stress, types of income and finances, contemporary authors. In the theoretical part are also elaborated terms like procrastination, self-realization and depression.

The practical part is focused on the processing, evaluation and comparison of research for 2016. Further, the practical part compares the surveys from 2013 and 2016 with graphs and tables. At the end of the practical part is the evaluation and presentation of the economic situation of the interviewed.

Key words: quality of life, interpersonal relationships, stress, finance, employment, business.

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Literární rešerše	2
3	Teoretická část	4
3.1	Kvalita života.....	4
3.2	Definice kvality života	5
3.3	Dimenze kvality života	6
3.4	Přístupy kvality života.....	8
3.4.1	Kvalita života z pohledu psychologie.....	9
3.4.2	Kvalita života z pohledu sociologie.....	9
3.4.3	Kvalita života z pohledu filozofie.....	10
3.4.4	Kvalita života z pohledu náboženství	10
3.4.5	Kvalita života z pohledu zdraví.....	11
3.5	Metody měření kvality života	13
3.6	Index kvality života v roce 2016.....	15
3.7	Úloha mezilidských vztahů s návazností na kvalitu života	18
3.7.1	Rozvoj mezilidských vztahů formou komunikace	18
3.7.2	Rozvoj mezilidských vztahů formou naslouchání	20
3.7.3	Partnerské vztahy.....	22
3.7.4	Rodinné vztahy	24
3.7.5	Pracovní vztahy	25
3.8	Stres a deprese v roli ohrožení kvality života	27
3.8.1	Definice stresu	27
3.8.2	Formy stresu	28
3.8.3	Způsoby předcházení stresu	29
3.8.4	Copingové strategie	29
3.8.5	Deprese.....	31

3.9	Druhy příjmu a finance jako faktory ovlivňující kvalitu života	32
3.9.1	Zaměstnanost/ nezaměstnanost	33
3.9.2	Podnikání.....	36
3.9.3	Ostatní zdroje příjmu	38
3.9.4	Finance.....	38
3.9.5	Finanční závazky.....	39
3.10	Osobní rozvoj v pracovním životě.....	40
3.10.1	Prokrastinace.....	40
3.10.2	Pracovní cíle	41
3.10.3	Seberealizace	42
4	Praktická část.....	43
4.1	Výzkum a práce s daty	43
4.2	Statistická část.....	50
4.2.1	Stanovení hypotéz.....	50
4.2.2	Formalizovaná podoba hypotéz.....	52
4.2.3	Průměry a rozptyly	53
4.2.4	Kroky testování hypotéz.....	54
4.2.5	Studentův t-test.....	55
4.2.6	Vyhodnocení testových kritérií.....	56
4.2.7	Srovnání výzkumů.....	60
4.2.8	Sportovní činnosti	67
4.3	Ekonomická část.....	70
5	Shrnutí výsledků.....	73
6	Závěry a doporučení	77
7	Seznam použitých zdrojů	79
8	Zadání práce (kopie).....	86

1 Úvod

Diplomová práce je zaměřena na tematiku kvality života a na výzkum v oblasti současné generace a nynějšího světa. Na téma kvalita života byla napsána autorem této diplomové práce i bakalářská práce, na kterou diplomová práce navazuje a zároveň je i rozšířením bakalářské práce. Obě práce navazují na diplomovou práci Tomáše Zahradníka. Jedná se tedy o mnoholetý výzkum.

Kvalitě života je věnována stále větší pozornost, nejen ze strany psychologů. Každý se snaží prožít dobrý a kvalitní život. Z toho důvodu se kvalitou života a aspekty ovlivňující život zabývá velké množství odborníků, ale i neodborníků. Do skupiny neodborníků spadá každý člověk, který se zaměřuje nebo přemýšlí nad svou kvalitou života a nejen nad svou, ale i nad kvalitou života ostatních lidí. Teoretická část diplomové práce je zaměřena na vysvětlení kvality života, na dimenze, domény a přístupy kvality života. Dále jsou v teoretické části rozebírány mezilidské vztahy, které kvalitu života ovlivňují ve velké míře, stres a deprese, které kvalitu života snižují, druhy příjmů a finance. Hlavním cílem teoretické části je vymezit informace a pojmy týkající se kvality života. Jedním z primárních pojmů bakalářské práce byl termín štěstí spadající do pozitivní psychologie. Diplomová práce obsahuje hlavních pojmů více, avšak autor považuje za nejdůležitější - mezilidské vztahy.

Teoretická část a její obsah byl vybrán na základě praktické částí, jejíž hlavní součástí je výzkum projektu Vital mind. „Deníček trénování mozku“, spadá pod projekt Vital mind a byl použit jako hlavní dotazník, díky kterému byly zjištěny činnosti důležité či nezbytné pro jedince, tedy činnosti, které jedinec vykonává po dobu osmi týdnů. Dané činnosti výrazně ovlivňují a tvoří kvalitu života jedince. Druhým dotazníkem diplomové práce byl doplňující dotazník, zaměřen na ekonomickou situaci respondentů. Ekonomická část diplomové práce se nachází na konci praktické části, kde je také uveden sport a jeho vliv na kvalitu života. Na základě termínů vyskytujících se v obou dotaznících byla vybrána témata pro teoretickou část.

Cílem praktické části bylo vyhodnotit a porovnat data získaná od respondentů z výzkumu roku 2016 (diplomová práce) a výzkumu roku 2013 (bakalářská práce).

2 Literární rešerše

V rámci diplomové práce byla zhotovena literární rešerše na Univerzitě Hradec Králové. Z této rešerše si autor diplomové práce zvolil jak cizojazyčnou, tak i českou literaturu jako odborné zdroje pro svou práci. Mimo zdroje vyhotovené v literární rešerši si autor našel a využil i jiné zdroje.

DVOŘÁKOVÁ, Zuzana, Lucie VÁCLAVKOVÁ a Lenka SVOBODOVÁ. Svět práce a kvalita života: vliv změn světa práce na kvalitu života : výzkumný projekt v rámci programu Moderní společnost a její proměny. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2006. ISBN 80-86973-08-5.

První publikace, která autora diplomové práce zaujala a která velmi souvisela s tématem a pohledem na kvalitu života, byla publikace - Svět práce a kvalita života: vliv změn práce na kvalitu života. Tato publikace vysvětluje pojem kvality života a popisuje obory, které se kvalitou života zabývají. Další zajímavé kapitoly jsou trh práce, vzdělávání a kvalifikace. Publikace Svět práce byla zvolena především na základě podobnosti tématu (kvalita života a pracovní prostředí).

GABB, Jacqui a Janet FINK. *Couple relationships in the 21st century*. Palgrave Macmillan studies in family and intimate life. ISBN 978-1-137-43442-5.

Druhá publikace, která byla velmi zajímavá z pohledu mezilidských vztahů, je publikace Vztahy párů v 21. století. Kniha pojednává o vztahu mezi mužem a ženou, intimitou a aspekty doprovázející vztah páru. Popisuje každodenní gesta a laskavosti, které by kvalitní vztah měl obsahovat a které vztah udržují v dobré kondici. Jedná se o velmi poutavé čtení zobrazující současný pohled na problematiku mezilidských vztahů.

CARNEGIE, Dale. Jak překonat starosti a stres. Vyd. 1. Překlad Svatoslav Gosman. Praha: Práh, 2011, 155 s. ISBN 978-807-2523-207.

Třetí publikací, která obohatila diplomovou práci a znalosti autora, je dílo, které napsal Dale Carnegie - Jak překonat starosti a stres. Dale Carnegie se zabýval komunikací a trénováním vůdčích osobností. Společnost, jenž Carnegie založil, působí dodnes v oblasti trénování komunikace, mezilidských vztahů a vedení lidí. Publikace

Jak překonat starosti a stres pojednává o technikách, které pomáhají předcházet stresovým situacím a zvládat již naskytnutý stres.

3 Teoretická část

3.1 Kvalita života

Kvalita života – co si pod těmito slovy představit? Do kvality života je možné zařadit téměř cokoliv, co ovlivňuje život jedince i skupiny. Každý by kvalitu života definoval svým způsobem, podle toho, co je pro něj nejdůležitější. Pro někoho jsou důležité finance, tak kvalitou života bude rozumět to, jak vysoký má plat, jak drahé jsou suroviny, které konzumuje a jak drahé jsou věci, které potřebuje k životu. Jiný člověk může být založen více citově a rád tráví čas s rodinou, proto bude definovat kvalitu života jako mezilidské vztahy. Každý člověk je jiný a má své jedinečné vlastnosti, touhy a charakter. Proto na otázku „Co je kvalita života?“ odpoví každý člověk jiným způsobem.

Téma kvalita života je možné pojmout globálně a zabývat se například ekonomickým růstem, vývojem vědy a techniky, růstem populace a další. Globálně se kvalitou života zabývají jednotlivé kontinenty, státy, města či vesnice. Dalším způsobem, kterým je možné se zabývat kvalitou života, je na úrovni skupiny lidí, například firmy, školy nebo jiných institutů. V této úrovni můžeme kvalitou života rozumět například mezilidské vztahy ve společnosti, výše platu, přístup k zaměstnání a k ostatním lidem ve skupině a další. V neposlední řadě se kvalitou života rozumí kvalita života jedince, tedy co jednotlivec dělá ve svém životě (kolik hodin tráví v práci, studiem, volným časem..), na jaké úrovni je bydlení, ve kterém žije, jakou potravu konzumuje (zdravou, tučnou..), jaké jsou podmínky u lékaře a další. Výzkum kvality života se vztahuje na všechny věkové kategorie od dětí až po seniory. V některých případech je možné se zabývat i kvalitou života novorozeňat, u kterých se pozorují základní potřeby člověka jako je potrava, teplota okolí a celkové prostředí, ve kterém se nachází, spánek a podobně.

Autoři Engel a Bergsma rozdělili kvalitu života na čtyři následující úrovně:

- Makro rovina – velké celky jako jsou země a kontinenty, kde se řeší například boj s teroristy, nedostatek potravin, nemoci a další.
- Mezo rovina – menší skupiny, do kterých se řadí například školy a nemocnice.

- Personální rovina – zabývá se jednotlivcem a jeho životem. Řeší se zde například zdravotní stav jednotlivce, jeho představy a další.
- Rovina fyzické existence – jedná se o určité chování lidí, které můžeme porovnávat s předchozím chováním. Například chování nebo tělesný pohyb před a po operaci.

Hlavní úrovně jsou rozděleny na makro, mezo a personální rovinu. (Vad'urová, 2005)

Kvalitou života se lidstvo zabývá již od dávné minulosti, avšak hlavní rozvoj započal od 20. století.

„První faktory ovlivňující kvalitu života vymezil W. Forrester: zabezpečení potravinami; finance, zabezpečující životní standard; stav znečištění životního prostředí; hodnota růstu počtu obyvatel.“ (Vad'urová, 2005, s. 8)

Kvalita života a její výzkum na globální úrovni, konkrétně na úrovni jednotlivých států se od sebe výrazně liší. Toto odlišení je způsobeno převážně politikou, náboženstvím, historií, kulturou, vědou a technikou daných států.

Kvalita života na vyšší úrovni neboli globální úrovni se v rámci ekonomie samotné a ekonomické výkonnosti jednotlivých celků měří a srovnává pomocí HDP (hrubý domácí produkt), v angličtině Gross Domestic Produkt - GDP. HDP se pozoruje na úrovni států, ale i regionů. Co hrubý domácí produkt vlastně je? Jedná se o základní měřítko celkového hospodářství dané země za určité období, většinou za jeden rok. [27]

Přesná definice HDP zní: „Hrubý domácí produkt se používá se pro stanovení výkonnosti ekonomiky a vyjadřuje se v peněžních jednotkách. Je to suma celkové hodnoty statků a služeb nově vytvořených v daném období (obvykle jeden rok) na určitém území. Jedná se o součet korunové hodnoty spotřeby, investic, vládních nákupů a čistých vývozů.“ [29]

3.2 Definice kvality života

Světová zdravotnická organizace definuje kvalitu života jako: „jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept,

multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.“ (Vaďurová, 2005, s. 11)

Český slovník cizích slov definuje kvalitu života následovně: „Kvalita života je dána do jisté míry úrovní tělesné a duševní činnosti a pracovní výkonnosti a úrovní tělesné, duševní a sociální pohody, ale především úrovní osobní spokojenosti a radosti ze života i přes jeho strasti a potíže.“ [40]

Za kvalitu života je možné považovat vnější i vnitřní podmínky působící na jedince. Vnitřními podmínkami se rozumí například pocity, inteligence, zdraví a další. Do vnějších podmínek patří okolí jedince, tedy lidský faktor (rodina, přátelé, kolegové..), sociální postavení (majetek, postavení..), politika a mnoho dalších. Kvalita života je velmi obsáhlé téma, do kterého je možné zařadit téměř cokoliv (od narození jedince až po stárnutí a smrt).

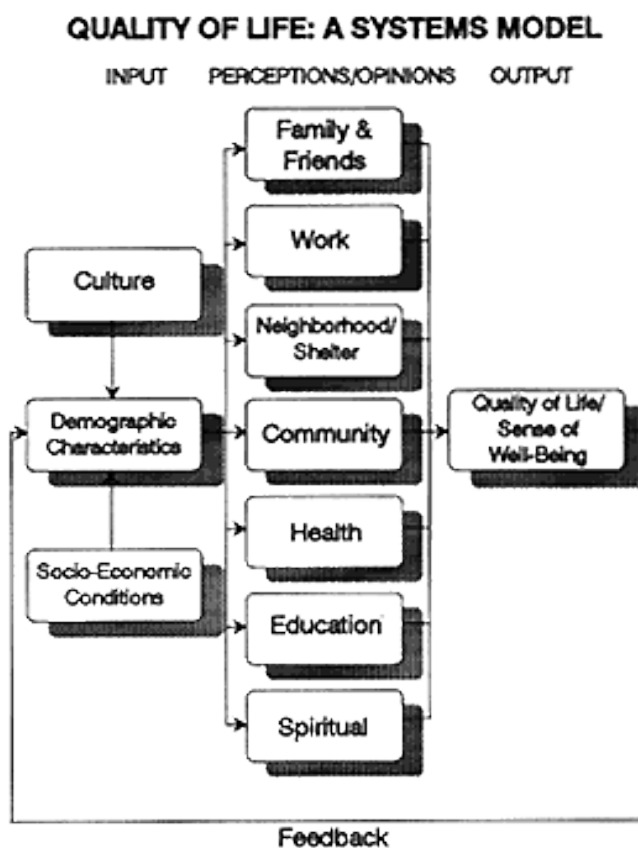
3.3 Dimenze kvality života

Eurostat - portál zabývající se Evropskými statistikami v oblasti průmyslu, dopravy, mezinárodního obchodu, životního prostředí a dalších oblastí, vymezil 8+1 dimenzí kvality života. Tyto dimenze jsou:

- materiální životní podmínky
- produktivní, hlavní činnost
- zdraví
- vzdělání
- volný čas a sociální interakce
- ekonomická a fyzická bezpečnost
- správa a základní práva
- přírodní a životní prostředí
- celková zkušenost života

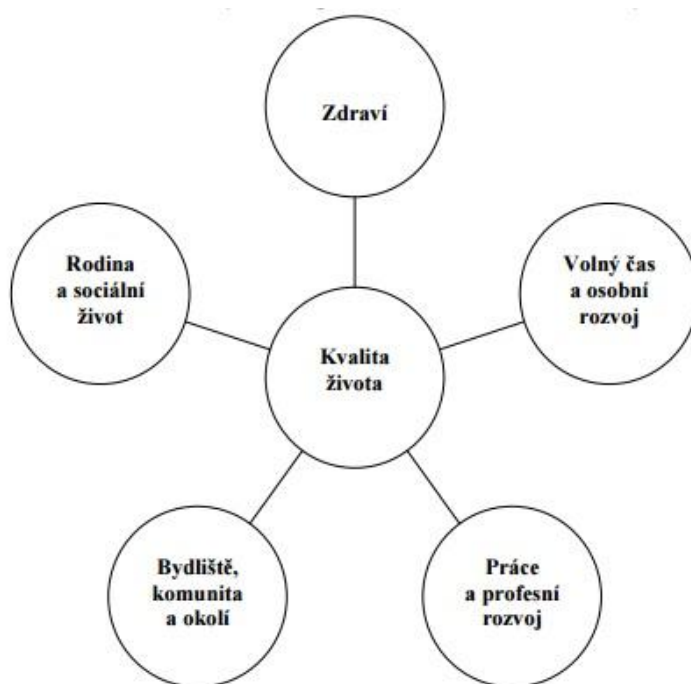
Mezi materiální životní podmínky patří tři základní rozměry a to příjem, spotřeba a materiální podmínky. Příjem je důležitým faktorem a rozměrem, jelikož ovlivňuje další rozměry (spotřeba a materiální podmínky). Příjem peněz v dnešní

době velmi ovlivňuje kvalitu života. Do materiálních podmínek spadá bydlení a deprivace neboli ztráta/strádání v určité oblasti. [27]



Obrázek 1 - Domény kvality života [42]

Kvalitu života je možno rozdělit na několik domén. Každá doména ovlivňuje kvalitu života jedince nebo skupiny zvláštním, specifickým způsobem. Na obrázku 1 je možné pozorovat, že mezi tyto domény je možné zařadit - přátelé a rodinu, práci, zdraví, vzdělání a další aspekty. Každá studie a každý autor zařazuje do domén a dimenzí kvality života jiné aspekty. Ve většině případů se však tyto aspekty shodují. [42]



Obrázek 2 - Model kvality života [33]

Dalším modelem, zachycujícím kvalitu života a její domény je model QOL, jenž se používá při řízení lidských zdrojů v oblasti kanadských ozbrojených sil. Model znázorňuje pět hlavních domén a to: zdraví, volný čas a osobní rozvoj, práce a profesní rozvoj, bydliště, komunita a okolí, rodina a sociální život. Model QOL je velmi podobný doménám na obrázku 1. Téměř všechny modely kvality života se shodují v základních doménách. Pro demonstraci této shody, jsou uvedeny modely od více autorů. [33]

3.4 Přístupy kvality života

Kvalitou života a jejími přístupy se zabývá velké množství oborů, mezi které patří:

- Kvalita života a psychologie
- Kvalita života a sociologie
- Kvalita života a filozofie
- Kvalita života a náboženství
- Kvalita života a zdraví (Dvořáková, 2006)

3.4.1 Kvalita života z pohledu psychologie

V oblasti psychologie je kvalita života nejvíce spojována s termínem well-being (osobní pohoda), který představuje to, jak je člověk spokojen se svým životem. Mimo osobní pohodu se psychologie zabývá také tělesnou pohodou, prožitím úspěchu, štěstím a dalšími faktory. Problematikou štěstí se autor diplomové práce více zabývá ve své bakalářské práci.

Koncepce Okuna a Stocka, zabývající se osobní pohodou z časového hlediska, o well-being vypovídá tři následující komponenty:

„Životní spokojenost je hodnocením toho, jak se jedinci dařilo dosahovat cílů. Tato komponenta je orientována do minulosti a má silně kognitivní obsah.

Morálka ve smyslu mravních zásad, směřuje ke kázni a důvěře. Je orientována do budoucna, má středně zastoupený kognitivní obsah.

Štěstí představuje emoční reakci na každodenní život. Je zaměřeno na současnost, jeho kognitivní komponenta je nízká.“ (Dvořáková, 2006, s. 21)

Autorky Ryffová a Keyesová zformulovali osobní pohodu do šesti základních dimenzí: sebezřetiví (přijetí dobrých i špatných vlastností), pozitivní vztahy s druhými (empatie, dobré vztahy s okolím), autonomie (zachování vlastního názoru a jednání), zvládnání životního prostředí (využití příležitostí pro dosažení cílů), smysl života (pocit, že život směřuje k určitému cíli), osobní rozvoj (vyhýbání se stagnaci, trvalý vývoj). (Dvořáková, 2006)

3.4.2 Kvalita života z pohledu sociologie

Sociologie se zaměřuje na život jedince, skupin a společností. Jedním z několika předmětů sociologie je lidské chování. Spojení kvality života a sociologie je tedy velmi silné. Z hlediska sociologie je možné se zaměřit například na lásku a manželství, zdraví a nemoc, zločin a trest a další. Všechny tyto vyjmenované aspekty spadají i do kvality života. Jedním z tvůrců sociologie jako vědy je francouzský myslitel Auguste Comte, který pojem „sociologie“ zformuloval. Comte tvrdil, že sociologie je velmi důležitou vědou neboť díky ní je možné chápat, předvídat a ovlivnit chování jedince i skupin. Mezi další důležité osoby, které se podílely na zrodu sociologie patří například Karel Marx, Max Weber a další.

Sociologie, jak už bylo řečeno, se zabývá mnoha tématy. Mezi často zkoumané však patří revoluce, která mění způsob a kvalitu života nejen jedince či pár rodin, ale i celého státu. Revoluce vede k zásadním změnám a reformám ve společnosti. Příkladem může být Sametová revoluce z roku 1989, kdy došlo k politickým změnám v Československu. Hlavním cílem bylo svržení komunistické strany, která byla u moci. Lidé nebyli spokojeni s touto vládou a jejich cílem byla nová demokratická vláda. Po revoluci došlo k zásadním změnám, které ovlivnily kvalitu života milionu lidí. (Giddens, 1999)

Sociologický slovník uvádí několik definic kvality života a jejího spojení se sociologií. Největší propojení kvality života a sociologie vypovídá z následujícího tvrzení:

„Je to sociální hnutí (za kvalitu života) utvářejícím se zejména v rámci různých širších ekologických, protikonzumeristických, protirasových hnutí, bojů za občanská práva apod.“ (Dvořáková, 2006, s. 24)

3.4.3 Kvalita života z pohledu filozofie

Filozofie a etická stránka, která je spojována s kvalitou života, řeší převážně otázky dobra a zla. Činy, které jsou špatné a jsou považovány za trestné a naopak, co je možné nazvat dobrým skutkem. Kdo, co nebo jak způsobuje pocit slasti, tedy něčeho dobrého a naopak co je zdrojem špatných pocitů.

Spojení filozofických směrů a kvality života vypadá následovně:

- hedonismus – pocit slasti vede ke štěstí a dobrému životu
- Epikurejci – zaměření na klid a slast způsobenou klidem
- Utilitaristé – uspokojování potřeb a zájmů člověka a štěstí z toho plynoucí. Nezaměřují se jen na jednoho člověka, ale i na druhé.
- Kant – principy či praktické zásady jednání (Dvořáková, 2006)

3.4.4 Kvalita života z pohledu náboženství

V současné době existují čtyři oficiálně uznávaná náboženství – křesťanství, islám, buddhismus a hinduismus. Každé náboženství má své názory, pravidla a samozřejmě i jedinečnou kvalitu života věřících.

„Biskup Elio Sgreccia, předseda papežské Akademie pro život, tvrdí, že představa o “kvalitě života”, založené na finančním blahobytu, orientaci na požitek a etickém sekularismu, zatemňuje posvátnost života. Představu o “kvalitě života” charakterizoval biskup Sgreccia jako ekonomickou efektivitu, konzumismus, tělesnou krásu a potěšení, jež zanedbávají hlubší – mezosobní, duchovní a náboženskou – dimenzi lidské existence.“ (Dvořáková, 2006, s. 25)

Náboženství poskytuje kvalitě života odlišný pohled. Lidé nábožensky založení, kteří pravidelně navštěvují bohoslužby, většinou nejsou tak materiálně založení jako ateisté. Věřící lidé jsou šťastní a více si váží své rodiny, se kterou tráví většinu svého volného času. Tyto poznatky byly zjištěny na základě rozhovoru, který proběhl mezi autorem diplomové práce a jedním ze sta respondentů.

3.4.5 Kvalita života z pohledu zdraví

Spojení kvality života a zdraví bylo poprvé uskutečněno v podobě léčby pacientů a následného sledování kvality života nemocných. Za účelem výzkumu kvality života u nemocných lidí, byla vyvinuta řada metod. Mezi tyto metody patří například Health State Profile a Karnfornský index. (Dvořáková, 2006)

Tabulka 1 - Model kvality života Centra pro podporu zdraví Univerzity Toronto

1. BÝT (BEING) – osobní charakteristiky člověka	
Fyzické bytí	Zdraví, hygiena, výživa, pohyb, odívání, celkový vzhled
Psychologické bytí	Psychologické zdraví, vnímání, cítění, sebeúcta, sebekontrola
Spirituální bytí	Osobní hodnoty, přesvědčení, víra
2. PATŘIT NĚKAM (BELONGING) – spojení s konkrétním prostředím	
Fyzické napojení	Domov, škola, pracoviště, sousedství, komunita
Sociální napojení	Rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedé (užší napojení)
Komunitní napojení	Pracovní příležitosti, odpovídající finanční příjmy, zdravotní a sociální služby, vzdělávací, rekreační možnosti a příležitosti, společenské aktivity (širší napojení)

3. REALIZOVAT SE (BECOMING) – dosahování osobních cílů; naděje a aspirace

Praktická realizace	Domácí aktivity, placená práce, školní a zájmové aktivity, péče o zdraví, sociální začleňování
Volnočasové realizace	Relaxační aktivity podporující redukci stresu
Růstová realizace	Aktivity podporující zachování a rozvoj znalostí a dovedností, adaptace na změny

Zdroj: Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu

Tabulka 2 byla vytvořena za účelem podpory a výzkumu zdraví. Tabulka zachycuje vícedimenzionální model kvality života, vycházející z holistické pojetí QOL, avšak i tento model je rozdělen tří oblastí a to – být, někam patřit a realizovat se. Kvalita života je poté vnímána:

- 1) subjektivně (sociálně, kulturně a hodnotově)
- 2) tím, jak se jedinci daří dané oblasti naplňovat
- 3) jak toto naplňování hodnotí sám jedinec. [33]

Duševní zdraví - Lékařské i psychologické výzkumy dokazují, že mezi tělem a mozkiem jedince existuje úzký vztah. Fyzické zdraví je zaměřeno na tělo a duševní zdraví na mysl či mozek. Duševní zdraví může být ohroženo například workoholismem, kdy člověk dobrovolně příliš pracuje, až to mnohdy nezvládá. Strategie AIDA se zaměřuje na způsob jak dosáhnout duševní vyrovnanosti a pohody zaměstnance, manažera či podnikatele. Každé písmeno ze slova AIDA má svůj význam. A znamená pozornost, která by měla být cílena na prioritní, akutní úkoly. I představuje zájem, který by měl být zacílen na to, co jedince zajímá a uspokojuje. D znamená touhu vyřešit problém nejlepším možným způsobem, ale ne za každé situace. Písmeno A znamená aktivitu, tedy využití schopností člověka, jeho tvořivost a fantazii. [46]

3.5 Metody měření kvality života

Karnfornský index – První pokus o hodnocení vlivu onkologické léčby na kvalitu života, byla práce Karnfornského z roku 1948, který použil škálu 0% do 100% na posouzení celkové zdatnosti a funkčnosti. Zdatnost a funkčnost hodnotí lékař. 100% znamená plně zdrav. Naopak 0% znamená smrt. Kvalita života se tedy měří nejen u nemocných lidí, u kterých se předpokládá, že se uzdraví, ale i u umírajících lidí. [41]

Tabulka 2 - Karnfornský index, upravený pro potřeby CFS

100%	Pacient je v naprostém pořádku, dokáže dělat více věcí najednou a jasně myslet. Nevyskytují se žádné známky únavy. Pacient je schopný cvičit bez problémů až po nejvyšší stupeň osobních možností.
90%	Po těžkém cvičení je možné pocítit únavu. Energie je však v pořádku.
80%	Co se energie týče, cítí se pacient dobře, ale je potřeba energii během dne sledovat. Myšlení je dobré, avšak ne zcela jasné – zřetelné. Úkoly jsou zvládnuty v pořádku a dokonce je možné provádět i několik úkolů naráz. Po mírném cvičení přichází únava. Pro většinu lidí spadajících do této kategorie je práce na plný úvazek možná.
70%	Energie je kolísavá a většina činností je pro vykonání náročná. Paměť je horší a myšlenkové procesy pomalejší a obtížnější. Po namáhavém cvičení se pacient cítí špatně. Po vynaložení velkého úsilí je možné zvládnout celodenní úkoly. Udržování společenských vztahů je pro pacienty také náročné a unavující. Pokud pacient neprovádí žádné domácí práce, nemá děti, o které by se musel starat, je možné vykonávat práci na plný úvazek. Ve většině případů je vhodná spíše práce na částečný úvazek.
60%	Myšlení a paměť jsou na špatné úrovni. V průběhu dne je potřeba hodně odpočívat. Možné je vykonávat polovinu úkolů běžného dne a i u toho přichází únava. Práce na částečný úvazek je možná v případě, kdy se jedná o pružnou pracovní dobu a pracovní výkon je možné rozvrhnout do pacientových energetických vrcholů, tedy chvil, kdy pociťuje nejvíce energie nebo nejméně únavy.
50%	Energie umožňuje zvládnout cca 3 úkoly denně (dvě až tři hodiny). Energie je lehce vyčerpatelná. Myšlenkové procesy jsou obtížné. Obtížná je i chůze do

	schodů.
40%	Energie umožňuje zvládnout jen dva lehké úkoly denně. Fyzické cvičení není téměř možné. Myšlenkové procesy jsou velmi pomalé.
30%	Energie umožňuje zvládnout jen jeden lehký úkol denně. Každý fyzický pohyb nad rámec této aktivity, způsobení pocit velké únavy. Čtení a psaní probíhá s obtížemi.
20%	Energie neumožňuje vykonávat žádné úkoly. I chůze na toalety je vysilující. Vrcholným fyzickým výkonem je sezení v křesle. Emoce jsou nestabilní.
10%	Pacient tráví většinu dne v posteli. V mnoha případech vyčerpání nedovoluje ani samostatné stravování.

Zdroj: Psychologie nemoci

Pro měření kvality života nemocných, mohou být použity i obecné metody zkoumání kvality života, které se nezaměřují jen na nemocné, ale i obecněji na veškeré obyvatelstvo. Do těchto metod spadá například metoda VAS (Visual Analogous Scale) a SEIQol (The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life). VAS je ovšem také spíše zaměřen na zdravotnictví. (Dvořáková, 2006)

Metoda SEIQol – Autoři této metody jsou O'Boyle, McGee a Joyce. Hlavním prvkem metody je zjištění a uvědomění si nejdůležitějších aspektů/hodnot/cílů života jedince. Tyto aspekty se mohou měnit v závislosti na věku respondenta. Dotazovaný si vybere pět v danou chvíli, pro něj nejdůležitějších aspektů. Například tedy rodina, práce, zdraví, peníze a přátelé. Po výběru těchto pěti aspektů, přichází na řadu individuální ohodnocení, to znamená, jak je dotazovaný spokojen s dosažením daného cíle/hodnoty. Hodnocení se uvádí v rozsahu od 0% do 100%, kde 0% znamená nejnižší míru spokojenosti. V další fázi dochází k určení důležitosti jednotlivých pěti aspektů. K dispozici je 100%, které je třeba rozdělit do daných pěti aspektů, podle toho, jak jsou pro jedince důležité. Například tedy 30% rodina, 30% zdraví, 20% přátelé, 10% peníze, 10% práce. Součet tohoto rozdělení musí dát 100%. U poslední fáze dotazníku se uvede na stupnici označení, které udává spokojenost s celkovým životem jedince. (Křivohlavý, 2009)

Metoda VAS – Visual Analogous Scale, v překladu - viditelná analogová škála je zaměřena na celkový pacientův stav. Nesoustředí se jen na zdravotní problémy a

nemoci. Základem metody VAS je deset centimetrů dlouhá úsečka, která má sklon 45° a nachází se mezi dvěma body – extrémy. Hodnocení provádí většinou lékař tím, že na úsečce označí křížkem stav pacienta. Nevýhodou této metody je, že každý lékař může označit stav pacienta na jiném místě úsečky. (Křivohlavý, 2002)



Obrázek 3 - Viditelná analogová škála (Křivohlavý, 2002)

Obecnější a známější metodou kvality života je metoda SEIQoL, kterou lze využít na všechny věkové kategorie. Výjimku tvoří předškolní děti, jelikož dotazník je nutné vyplnit subjektivně a více se zamyslet nad jeho položkami. Na druhou stranu však i předškolní děti by mohly vyplnit 5, pro ně důležitých hodnot – například rodinu, kamarády, jídlo, televizi a hračky.

3.6 Index kvality života v roce 2016

Největší světovou databází obsahující aktuální informace o kvalitě života v jednotlivých zemích je Numbeo, která poskytuje ucelené informace týkající se nákladů na bydlení, životních podmínek, zločinu a znečištění prostředí, zdravotní péče a doprava (vzdálenost jednotlivých zastávek od sebe a zastávek od obytných čtvrtí) a celkové životní náklady. Numbeo rozděluje země dle jednotlivých barev. Červenou je označena nejnižší kvalita života, žlutou střední a zelenou nejvyšší kvalita života. Celkem je využito sedm barev (odstíny zelené a červené barvy). [43]



Obrázek 4 - Barevné označení kvality života [43]

Na obrázku 4 je možné pozorovat barevné označení kvality života. Z označených států byl výzkum proveden vždy v konkrétních městech, ne pro celou zemi.

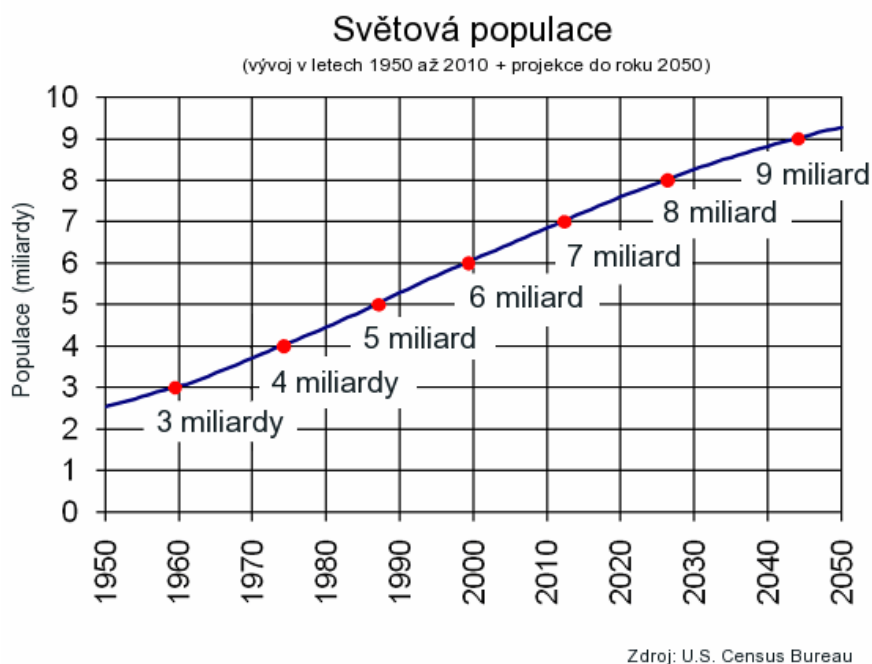
Obrázek 5 (níže) zachycuje kvalitu života v Evropě a okolních státech. S nejvyšší kvalitou života se dle Numbea může chlubit například Německo, Island a Švýcarsko. Česká republika má také velmi dobrou kvalitu života, označenou světle zelenou barvou, tedy druhou a třetí nejlepší kvalitou života. Naopak nejhorší kvalitou života se vyznačuje Ukrajina a Rusko.



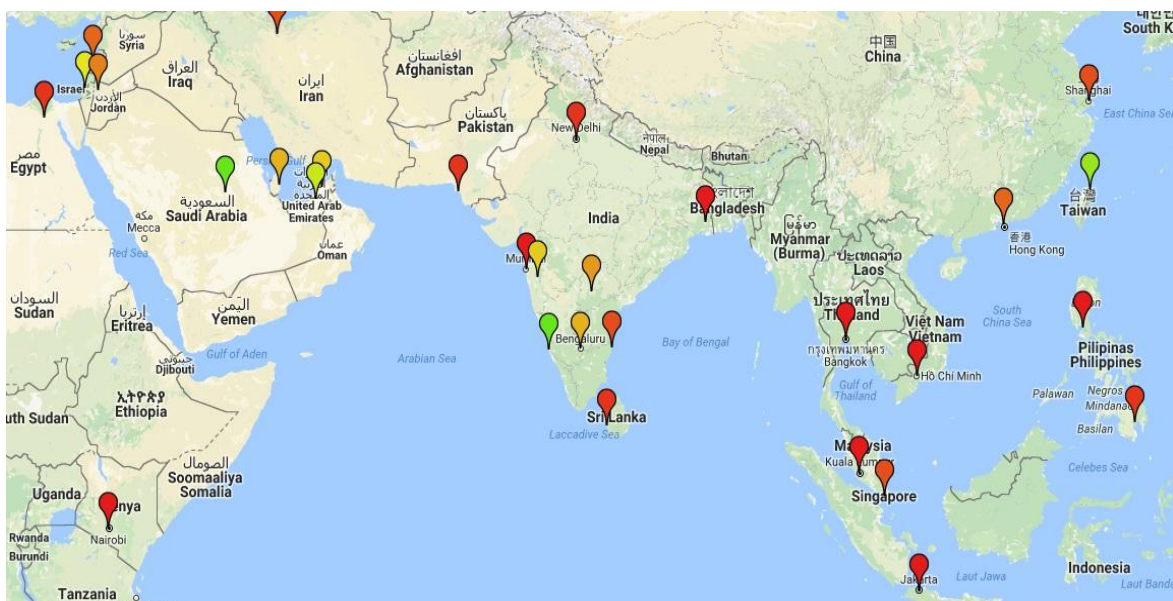
Obrázek 5 - Kvalita života v Evropě a okolí [43]

Obrázek 7 (níže) zachycuje kvalitu života v Asii a okolních státech, která se vyznačuje nejhorší kvalitou života dle výzkumu Numbea. Jedním z faktorů, proč je kvalita života v těchto zemích horší, může být vysoké přelidnění, které je značným problémem dnešní doby. Lidí na celém světě je stále více. Od tohoto faktoru se pak samozřejmě odvíjí i doprava, ubytování a další faktory, které kvalita života pozoruje. Čím více lidí se v současnosti narodí, tím více bude v budoucnu potřeba bytů či domů. Téměř každý má dnes své auto, mnohdy nejen jedno. Problém s ubytováním a dopravou pak způsobuje horší kvalitu života, jelikož na silnici je velký provoz, dojezd například do práce trvá delší dobu. Stejný problém nastává u bydlení, jelikož města jsou přelidněná, obytné domy se staví i v přírodě a tím pádem ubývá vegetace.

Aktuální počet obyvatel na celém světě činí 7,348 miliardy lidí (počet lidí ke dni 25.10.2016). Největší zastoupení populace je v Číně (1,374 miliardy) a v Indii (1,267 miliardy). Podle OSN (Organizace spojených národů) se populace v roce 1974 pohybovala kolem čtyř miliard lidí, což znamená nárůst o 3 miliardy lidí za pouhých 42 let. [34]



Obrázek 6 - Graf vývoje světové populace [34]



Obrázek 7 - Kvalita života v Asii a okolí [43]

Velmi dobrou kvalitou života se vyznačují Americké státy a města, které mají většinou zelené označení. Výjimky jsou ve Venezuele a Brazílii, kde je označení červené. V porovnání kvality života mezi kontinenty je na vrchní příčce Austrálie, která má jen zelené označení prvního a druhého místa nejlepší kvality života.

3.7 Úloha mezilidských vztahů s návazností na kvalitu života

Vztahy mezi lidmi jsou jedním z hlavních faktorů určujících, jak se lidé cítí. Zdali jsou šťastní či smutní. Jedná se tedy o jeden z hlavních faktorů ovlivňujících kvalitu života. Každý člověk je obklopen mezilidskými vztahy, ať už ve svém osobním životě nebo v médiích například. Sledování televize – filmů, seriálů a pořadů je celé o mezilidských vztazích. Sledují se hádky, romance nebo jen konverzace mezi lidmi. To samé se odehrává v ději knihy a obsahu hudby, kde se ve většině případů zpívá o lásce, vztahu s rodiči/děti a tak dále.

S ohledem na výzkumnou část této diplomové práce, ve které proběhlo vyplňování dotazníků i rozhovory autora s respondenty, můžeme mezilidské vztahy v osobním životě každého jedince rozdělit na:

- Partnerské vztahy (mezi mužem a ženou)
- Rodinné vztahy (mezi rodiči a dětmi)
- Přátelské vztahy (mezi přáteli/kamarády)
- Pracovní vztahy (mezi kolegy a mezi nadřízenými a podřízenými pracovníky)
- Školní vztahy (mezi studenty a mezi studenty a učiteli) – podobné pracovním vztahům
- Náhodné vztahy (mezi lidmi, kteří se znají například podle vidění nebo spolu párkrát konverzovali, avšak neznají se příliš dobře)

3.7.1 Rozvoj mezilidských vztahů formou komunikace

Velmi důležitou roli v mezilidských vztazích hraje komunikace, která se odehrává téměř neustále.

„Nelze nekomunikovat – už tím, že nekomunikuji, vlastně komunikuji.“
(Herman, 2008, s. 199)

Existují dvě formy komunikace a to verbální a neverbální komunikace. Obě formy komunikace spolu navzájem spolupracují a doplňují se. Komunikace má odlišnou formu u mužů a žen. Toto odlišení vyplývá ze společenského postavení. Muži více užívají příkazy a sebeprosazení, zatímco ženy využívají pocitovou a jemnější formu komunikace.

To, zdali si jsou při komunikaci dva lidé sympatičtí nebo naopak, se odvíjí od mnoha faktorů. Z hlediska komunikace to jsou faktory uvedené níže, u kterých jsou uvedena i procenta ovlivňující sympatie. Těmto faktorům se přikládá největší účinek:

„faciálnímu (obličejovému) chování, mimice a pohybům očí (55%), následně se zmenšuje nebo zvětšuje vzdálenost, podle toho, zda se vytváří sympatie či antipatie. Pak hrají důležitou roli svrchní tóny řeči (melodie hlasu, rytmus, hlasitost, výška...) (38%) a na konec verbální (řečový) obsah (7%).“ (Strnadová, 2011, s. 121)

Verbální komunikace se rozumí komunikace využívající slova a jazyk. Formy verbální komunikace jsou psané x mluvené, živé x reprodukováné, přímé x zprostředkované. U verbální komunikace je možné pozorovat několik stránek – hlasitost verbálního projevu, výšku tónu, rychlost projevu, objem řeči (množství slov), plynulost řeči, pomlky, emoční náboj a kvalitu řeči.

Neverbální komunikace může doplnit verbální komunikaci, zvýšit význam projevu. Neverbální formy komunikace se člověk učí již od dětství od svých rodičů. Mezi neverbální komunikace se řadí – mimika (pohyby svalů v obličejí), gestika (záměrné pohyby hlavou a končetin), kinezika (spontánní pohyby částí těla), posturologie (držení těla), proxemika (vzdálenost při komunikaci), pohledy, haptika (doteky) a další. (Strnadová, 2011)

Vzdálenost při komunikaci a osobní prostor každého člověka se liší podle kultur. V západní kultuře většinou lidé při komunikaci udržují vzdálenost mezi sebou nejméně jeden metr. V případě, že stojí vedle sebe, je tento prostor menší. Na Středním východě jsou lidé naopak zvyklí stát blíž u sebe. Při návštěvě Středního východu obyvatel z západní kultury, je taková blízkost pro obyvatele západu nečekaná a mnohdy nepříjemná. Edward T. Hall, který se zabýval neverbální komunikací, rozlišit čtyři zóny osobního prostoru – 1) Intimní vzdálenost (cca do půl metru), která je určena velmi malému počtu osob – rodiče, děti, milenci. 2) Osobní vzdálenost (půl metru až 120 centimetrů), která představuje klasický prostor při střetu s přáteli. 3) Společenská vzdálenost (120 centimetrů až 3,5 metru) bývá

dodržována při formálních komunikacích (např. pohovory). 4) Veřejná vzdálenost (více jak 3,5 metru), která je dodržována u veřejných vystoupeních mezi diváky a prezentujícími.

Jak již bylo řečeno, neverbální komunikaci se člověk učí již od dětství od svých rodičů. Některé formy neverbální komunikace však mohou být u člověka již vrozené. Eibl-Eibesfeldt zkoumal šest dětí, které se narodily slepé a hluché. Zjistilo se, že když děti dělají něco příjemného - usmívají se. Při použití čichu k něčemu s neznámou vůní – povytahují obočí. Při opakovaném nabídnutí věci, kterou zjevně nemají děti rády – se mračí. Jelikož se děti narodily slepé, nemohly tyto neverbální formy komunikace od nikoho obkourat. Bylo tedy zjištěno, že tyto formy jsou nejspíš vrozené.

Oční kontakt, který je také možné zařadit do neverbální komunikace, je velmi důležitý z pohledu mezilidských vztahů. Při komunikaci mezi lidmi, kdy jeden zúčastněný nenaváže oční kontakt nebo jen zřídka, působí tato osoba nedůvěryhodně a spíše negativně. (Giddens, 1999)

„Kontakt očí sám signalizuje určitou míru intimity a důvěry; spoluúčastníci interakce trvale sledují drobné pohyby očí a vykládají si jejich smysl.“ (Giddens, 1999, s. 107)

I přes tuto intimitu by oční kontakt měl probíhat po dobu celé komunikace, jak verbální, tak neverbální.

3.7.2 Rozvoj mezilidských vztahů formou naslouchání

„Umění naslouchat je páteří každého důvěrného vztahu. Tím, že nasloucháme, posíláme svému protějšku zprávu: Jsi pro mě důležitý. Záleží mi na tobě. Je mi s tebou dobře.“ (Herman, 2008, s. 199)

Naslouchání je tedy další důležitou rolí v mezilidských vztazích. Naslouchání patří mezi čtyři komunikační dovednosti – mluvení, čtení, psaní a naslouchání. Jedná se o velmi důležitou roli ve všech typech mezilidských vztahů (profesní vztahy, rodinné..). Podíl využívání jednotlivých komunikačních dovedností je následující – čtení (17%), mluvení (16%), psaní (14%), naslouchání (53%). Naslouchání má tedy největší podíl. V případě, kdy člověk naslouchá někomu dalšímu, není předmětem naslouchání jen slovní sdělení, ale celkový dojem, tedy výraz obličeje a další. Posluchače lze rozdělit na několik skupin – 1) Líný posluchač – mnohdy ignoruje

mluvčího, neposlouchá nebo předstírá, že poslouchá. Líný posluchač naslouchá bez zájmu a aktivity. 2) Nejistý posluchač – při naslouchání již přemýšlí a formuluje si vlastní nadcházející řeč. 3) Nesoustředěný posluchač – má problémy se soustředěním pozornosti na mluvčího. 4) Egoistický posluchač – začne naslouchat jen v případě, kdy se hovoří o jeho personě. 5) Střídavě vnímající posluchač – jedná se o selektivní naslouchání. Posluchač vnímá a poslouchá jen v některých situacích. 6) Pasivní posluchač – poslouchá slova, ale nerozumí jim. 7) Kompetitivní posluchač – to, co slyší, porovnává s lepšími zážitky a zkušenostmi. Naslouchá převážně situacím, kdy jsou uváděny úspěchy a výsledky a ty následně srovnává. 8) Dobrý posluchač – naslouchá všemu. Rád porozumí sdělení. (Strnadová, 2011)

Dale Carnegie uvádí rozdělení posluchačů na sedm typů:

Přezaměstnaný posluchač – je stále ve spěchu, rozhlíží se kolem sebe a nedokáže v klidu naslouchat. V případě, že se člověk setká s přezaměstnaným posluchačem, je vhodné položit otázku, zda je vhodná chvíle na rozhovor nebo zda přišel mluvčí ve správnou chvíli.

Mimoňové – jsou tělem přítomni u konverzace, ale myšlenkami se soustředí na jiné záležitosti. V jednání s mimoni je potřeba udržovat neustálý oční kontakt a ověřovat si, zda je situace a sdělení srozumitelné a pochopitelné.

Přerušovači – přerušují větu a řeč mluvčího, skáčou do řeči a dokončují věty. Soustředí se na to, co chtějí sami sdělit. Přerušovač je stejným typem posluchače jako výše uvedený nejistý posluchač.

Nezúčastnění – u naslouchání nedávají najevo žádné emoce. V mnoha případech se zdá, že je sdělení nezajímá. Při jednání s nezúčastněnými je potřeba podávat sdělení poutavě a klást otázky.

Rváči – jedná se o slovní bojovníky, kteří si vychutnávají nesouhlas a obviňují komunikační protějšek. Při jednání s rváči je nutné dbát na to, aby se komunikace nepřenesla do hádky. U zjištění, že rváč nemá pravdu, je dobré poděkovat za jeho názor, oznámit, že si jeho názoru ceníte a pokračovat v komunikaci.

Všeználkové – rádi analyzují problémy jiných lidí, rádi a dělají ze sebe terapeuty. S radou přijdou, když o to nebyli požádáni. Při jednání s všeználkou je vhodné dopředu říct, že je potřeba probrat pár záležitostí, ale nejsou potřeba žádné rady.

Zaangažovaní – plně naslouchají ušima, očima i srdcem. Snaží se vcítit do situace a pocitů druhých. Dale Carnegie tento typ posluchačů nazval vysokou školou

naslouchání. Naslouchání zaangažovaných přímo pobízí mluvčího k dalšímu projevu. (Carnegie, 2010)

Dale Carnegie uvádí pár rad a typů jak být dobrým posluchačem:

„Naslouchejte empaticky. Pokuste se vžít do pocitů osoby, která s vámi hovoří. Naznačujte gesty a příkyvováním, že stále sledujete konverzaci. Nepřerušujte. Pauza, kterou mluvčí udělá, by vámi neměla být interpretována jako signál k tomu, abyste začali hovořit – počkejte. Všimněte si řeči svého partnera.“ (Carnegie, 2010, s. 60)

3.7.3 Partnerské vztahy

Interpersonální vztah mezi mužem a ženou bývá často považován za posláním života, jelikož by si každý měl najít svou polovičku, se kterou bude sdílet domov, zážitky a vytvoří rodinu. Muž tedy velkou měrou utváří kvalitu života ženy a naopak. Partnerské vztahy jsou doprovázeny mnoha pocity, jako jsou: láska, nenávisť (hádky), žárlivost, štěstí, smutek a mnoho dalších. Tyto pocity ovlivňují chování jedince. Například po hádce s partnerkou může být muž nepříjemný i na ostatní lidi, s nimiž přijde do styku.

Co utváří výběr, díky kterému si muž či žena zvolí svého partnera? Výběr je ovlivněn několika faktory, mezi které patří fyzický vzhled (pro některé méně důležitý, pro jiné zase více), chování, podobné názory a vlastnosti (zákon přitažlivosti, který zformuloval psycholog Don Byrne, popisuje, že čím více dva lidé sdílí názory, tím více se mají rádi). Dalším faktorem, který ovlivňuje výběr partnera je demografická podobnost, do které je možné zařadit například:

- Stáří - většina lidí inklinuje k přibližně stejně starým jedincům.
- Vzdálenost od domova (jak daleko od sebe muž a žena bydlí).
- Etnický původ.
- Náboženské vyznání.
- Ekonomické zázemí rodiny. (Willerton, 2012)

Radim Uzel definuje další faktor, který může ovlivnit výběr partnera a tím je čich, tedy, jak si dva lidé navzájem voní. Čichové vnímání protějšku souvisí převážně se sexualitou. Zmiňovaná je také čichová paměť, která je velmi trvalá. Sexuální signál však není brán formou parfémů a kosmetických přípravků, ale formou přírodní

vůně člověka, konkrétně pachy potu. Nejedná se však o pot, jenž vznikne ze sportu nebo se udržuje nedostatečnou hygienou. Jedná se o čerstvý pot nacházející se na povrchu kůže. Tento faktor výběru partnera probíhá i u zvířat formou feromonového čichového vábení.

Čichové vnímání je více vyvinuto u žen než u mužů. Zpracování pachu (zdali jsou dva lidé přitahováni díky čichu) je zpracováno v mozku každého člověka, v oblasti zvané hypotalamus, jenž ovlivňuje lidské sexuální chování. (Uzel, 2012)

„Výzkumy shodně ukazují, že naplňování potřeb je pro úspěšné rozvíjení dlouhodobého vztahu velmi důležité. Smith a Mackieová se domnívají, že dlouhodobé spokojené vztahy naplňují většinu potřeb obou partnerů, zatímco pro nespokojené vztahy je příznačný opak. Lze tedy říci, že vztahy se snáze rozvíjí, když jsou partneři rádi spolu, společný čas prožívají jako zisk a vzájemně si umějí naplňovat potřeby.“ (Willerton, 2012, s. 66)

Naplňování potřeb je pro vztah nezbytnou proměnou. O jaké potřeby se jedná? Na tuto otázku je jednou z možných odpovědí Maslowova pyramida potřeb, která se skládá z pěti stavebních kamenů. Základním a nejnižším prvkem/kamenem pyramidy potřeb jsou fyziologické potřeby (hlad, žízeň). Druhým prvkem odspodu je potřeba jistoty a bezpečí (ochrana, bezpečí). Třetím prvkem jsou společenské potřeby (pocit sounáležitosti, láska). Čtvrtým prvkem je potřeba uznání a ocenění (sebeúcta, uznání, status). Pátým a nejvyšším prvkem pyramidy je potřeba seberealizace (rozvoj osobnosti). Celá Maslowova pyramida potřeb je předmětem uspokojování potřeb nejen v partnerských vztazích, ale potřeb každé osoby. Výčet prvků však není kompletní. Mezi společenské potřeby je možné zařadit například i sex.

Další výzkumy ukazují, že ženatí muži a vdané ženy jsou šťastnější než lidé bez partnera a dokonce i než lidé s partnerem beze sňatku. Rodinný stav je příčinou toho, že jsou lidé zdravější, šťastnější a žijí déle. Způsobeno to může být pohodou, láskou a pocitem sounáležitosti, kterou rodina nabízí. Existují však i jiné předpoklady toho, že jsou lidé ve sňatku šťastnější. Mezi tyto předpoklady se řadí: 1) Ekonomická úroveň – společné hospodaření přináší více financí a úspor a manželé si mohou dovolit víc než kdyby žili samostatně. 2) Sociální a emocionální opora – oba účastníci manželství si mají možnost s někým popovídat, spolehnout se na druhého a nemít pocit samoty.

Sociální a emocionální opora se nejvíce projeví u stresových situací, nemocí, ztrátou zaměstnání atd. Tato opora se však projevuje i v běžném životě, nejen v krizových situacích. 3) Sociologický předpoklad – manželství je smyslem života. Oba účastníci manželství pochází z různých sociálních prostředí, mají odlišné životní zkušenosti a většinou i odlišný pohled na svět. Úlohou, která nastane v manželství je přebudování těchto odlišností na stejný nebo podobný pohled na svět, který přinese smysl života oběma zúčastněným. Předpokladů, proč jsou lidé v manželství šťastnější je mnoho, nelze však toto tvrzení brát za dogma, jelikož někteří jedinci mohou být šťastnější mimo sňatek. (Hamplová, 2015)

Nejen partnerské vztahy, ale mezilidské vztahy obecně, v dnešní době technologií v mnoha případech začínají na sociálních sítích jako je Facebook, Instagram a další. Na sociální sítě lidé vloží fotografii, na které vypadají nejlépe a mohou se prezentovat jinak, než jací doopravdy jsou. Seznamování po internetu může být velmi zkreslené. (Willerton, 2012)

3.7.4 Rodinné vztahy

Rodinné vztahy vznikají ze vztahů partnerských, kdy dva lidé – muž a žena vytvoří tzv. rodinný základ. Následují děti, které rodinu utvoří úplnou. Rodinné vztahy a celkově vztahy mezilidské jsou velmi důležité již od narození dítěte. Rodiče učí a ukazují dětem lásku, důvěru a veškeré další pocity. To, jaké dítě vnímá a učí se rodinné vztahy již od útlého věku, ovlivní způsob, jakým v dospělosti bude vztahy samo aplikovat. Například dítě ochuzené o mateřskou lásku a vztahy s rodiči, pravděpodobně nebude v dospělém věku schopno plně opětovat lásku a procítit vztah v plné síle.

Vztahy v rodině jsou vztahy na celý život. Od narození až po úmrtí je každý jedinec v rodinném vztahu. Nejprve vztah s rodiči, prarodiči, sourozenci a dalšími rodinnými příslušníky. Poté se rodinné vztahy rozrůstají o partnera, děti a následně vnoučata.

Jsou muž a žena šťastnější s dětmi? Z čistě ekonomického hlediska tomu tak není, jelikož děti jsou ohromnou investicí a náklady. Díky těmto nákladům poté rodičům zůstane méně financí na jiné záležitosti. Ekonomické hledisko v tomto směru však není správným náhledem. Péče, kterou věnují rodiče svému dítěti je mnohdy

nazývána hlavním úkolem dospělosti. Díky této péči se rodič stává potřebným pro druhého a to vyvolává pocit spokojenosti. Vztah mezi rodičovstvím a kvalitou života lze interpretovat na třírozměrném modelu – psychická pohoda, ekonomická aktivita a rodičovství. Existují dvě strany tohoto modelu. Jedna strana říká, že kombinace několika rolí (rodič a zaměstnanec) může zvýšit stres jedince a tím snížit kvalitu života. (Hamplová, 2015)

„Na druhou stranu však spojení více životních rolí může mít pozitivní dopady na kvalitu života, a to především díky lepší ekonomické situaci domácnosti a širším sociálním sítím, ale i v důsledku nezávislosti či sebejistoty, které schopnost úspěšného zvládnutí rolí přináší.“ (Hamplová, 2015, s. 129)

Tematika rodinných vztahů je velmi obsáhlá. Pozornost je možné zaměřit na vztahy rodičů s dětmi, vztahy mezi rodiči, vztahy sourozenců, vztahy vnoučat a prarodičů a vztahy s širším záběrem rodiny (teta, strýc..).

Vztahy mezi sourozenci ovlivňuje nespočet faktorů, mezi které patří například pohlaví sourozenců a pořadí ve kterém se narodily (první chlapec x druhá holčička, první holčička x druhý chlapec). S tím souvisí věkový rozdíl mezi sourozenci. V případě, kdy je v rodině jen jedno dítě, tedy jedináček a narodí se mu sourozenec, nastává pro bývalého jedináčka těžší období. Alfred Adler, který se touto problematikou zabýval, nazval toto těžší období sesazením z trůnu. Jedináček, který do té doby měl veškerou pozornost jak rodičů, tak i prarodičů se v momentě musí o vše dělit. Sourozenci jsou však sami pro sebe velmi důležití. V situaci, kdy je jeden nebo oba rodiče nedostupní, si sourozenci mohou být oporou a pomáhat si. Možnou oporu a pomoc si většinou sourozenci uvědomí až mimo dětská léta, ve kterých často dochází k fyzickému i psychickému násilí. [44]

3.7.5 Pracovní vztahy

Pracovní vztahy mají velký vliv na to, jak se člověk těší popřípadě netěší do práce. Mnoho lidí vykonává práci, která je příliš nebaví, avšak kolektiv a pracovní vztahy na pracovišti jsou natolik dobré, že samotná činnost jde stranou. Na pracovišti mohou nastat tři druhy pracovních vztahů a to: 1) Dobré vztahy. 2) Neutrální vztahy. 3) Špatné vztahy.

Dobré pracovní vztahy se udržují i mimo pracovní prostředí – setkání v baru, kino apod. Účastníci dobrých pracovních vztahů projevují zájem o osobní život kolegů a pomáhají si navzájem například při stresových situacích. Nedílnou součástí dobrých vztahů nejen pracovních, ale i obecných, je humor, který se pokusilo definovat několik autorů:

„Podle Bariauda jde o specifický typ zážitku vyvěrající z percepce či evokace směšné či zábavné události. Termín humor lze vztáhnout jak ke vnímání, tak k vytváření něčeho směšného. Podobně Koller prohlašuje, že humor je univerzální lidská schopnost shledávat události, okolnosti, situace či myšlenky směšnými či zábavnými.“ [24]

Neutrální pracovní vztahy se vyznačují tím, že se při styku kolegové pozdraví a proběhne mezi nimi formální komunikace týkající se pracovních úkonů. Většina neutrálních pracovních vztahů zahrnuje účastníky, kteří k sobě nepocitují ani zášť a hněv, ale ani sympatie. Tito kolegové se navzájem tolerují, v některých případech i respektují, ale tím jejich vzájemný vztah končí. Zájem o osobní, mimopracovní život kolegů, neprojevuje žádný účastník neutrálních pracovních vztahů.

Špatné pracovní vztahy mohou přerůst až v šikanu na pracovišti neboli mobbing. Mobbing většinou není doprovázen fyzickým násilím, jedná se o násilí psychické. Existuje několik druhů mobbingu. V případě, že šikana probíhá mezi zaměstnanci, kteří zastávají stejnou pozici, nazývá se tento druh mobbingu – staffing. Dalším druhem mobbingu je bossing, kdy je pachatelem šikany nadřízený. Specifickým typem šikany na pracovišti je sexuální obtěžování neboli sexual harrasment. Sexuální obtěžování může probíhat v nevhodných narážkách, nevyžádaných dotecích apod. Šikana na pracovišti se projevuje například pomluvami, zesměšňováním nebo i přidělováním banálních úkolů a naopak úkolů, které podřízený nemá šanci zvládnout. Mobbing vede k frustraci jedince, zhoršení výkonnosti a ve vyhocených situacích i k sebevraždě. Obětí pracovní šikany může být téměř kdokoli – zdravotně postižený zaměstnanec, submisivní osoba, úspěšný zaměstnanec, který se stal terčem závisti. [45]

3.8 Stres a deprese v roli ohrožení kvality života

3.8.1 Definice stresu

„Stres je soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy (stálosti vnitřního prostředí) organismu.“ (Strnadová, 2009, s. 219)

Hans Selye, který je jedním ze zakladatelů výzkumu stresu, definuje stres takto: „Stres je pokusem naší mysli a našeho těla adaptovat se na měnící se situaci, doprovázený reakcí, která zahrnuje náš nervový systém, oběhový systém, imunitní systém a mnohé další orgány.“ (Carnegie, 2011, s. 82)

Stres je možné tedy popsat jako narušení rovnovážného stavu, tedy něco, co člověka vytrhne z jeho klidného života. Narušení může mít podobu fyzikální, fyziologickou, sociální a psychickou. Do fyzikálního narušení patří například hluk. Fyziologické narušení obsahuje hlad, nemoc a další. Do sociálního narušení je možné zařadit strach či obavu, že člověk přijde o svou práci. Narušení psychického typu obsahuje například časové termíny, kdy je potřeba dodělat a odevzdat práci v předem stanoveném termínu. V této situaci vyvstává stres v době, před stanoveným termínem, kdy se člověk obává, že předem daný termín nestihne.

Stresová situace se na lidském těle projeví urychlením srdeční a dechové frekvence, zvýšením krevního tlaku a tzv. suchem v ústech, kdy vysychají sliny v ústní dutině. Autor Selye rozdělil stres do třech stádií, úrovní. Prvním stádiem je poplašná reakce, která má dvě fáze (šok a reakce na vzniklý šok). Druhým stádiem je zvýšená rezistence nebo také snaha přizpůsobení. Třetím a posledním stádiem dle Selyeho je exhausce neboli vyčerpání přizpůsobivé energie. Citlivost na stresové situace je velmi individuální. Někteří lidé mají tuto citlivost danou geneticky. V dalších případech se citlivost na stresové situace může projevit v určitém věku nebo jen u žen, které jsou obecně citlivější než muži. (Strnadová, 2009)

3.8.2 Formy stresu

Selye tvrdí, že stres má tři formy a to:

- Eustres
- Distres
- Hyperstres

Eustres je kladný a pozitivní stres, který vzniká při situaci, kterou má člověk pod kontrolou. Tento typ stresu pobízí jedince k lepším výkonům a zvyšuje jeho produktivitu. Jedná se například o prezentaci před publikem. Prezentující je ve stresu, který ho nutí danou situaci zvládnout co nejlépe. Naopak distres je záporný a negativní stres, který vzniká při situacích, které nemá člověk pod kontrolou a nelze je ovlivnit. Třetí formou stresu dle Selyeho je hyperstres, který je možné charakterizovat jako dlouhodobý, nepřestávající distres. Hyperstres předchází syndromu vyhoření, žaludečním vředům, psychickému zhroucení a dalším nemocem. Každá práce je doprovázena stresem. Jestliže člověk vykonává práci bez stresu, je tato práce odbytá se sníženým výkonem a bez zájmu. Velký stres však také působí negativně, jak vyplývá ze tří forem stresu. Optimální je tedy stres v malé či střední úrovni, tedy distres. (Carnegie, 2011)

Stresor je určitý podnět, který vyvolá stresovou situaci. Do stresorů patří již zmíněný hluk, hlad a nemoc. Stresory lze obecně rozdělit na vnitřní a vnější. Do vnitřních stresorů spadá time management, tedy rozvržení času. Dále je možné do této skupiny stresorů zařadit emoce a city člověka, ale i duchovní stránku, tedy víru a náboženství. Vnější stresory jsou velmi zásadní. Do vnitřních stresorů je možné zařadit úmrtí blízkého člověka, rozvod, stěhování, změna práce, svatba, vězení a soudy, důchod a přechod z práce do důchodu, dluhy a spousta dalších. (Clegg, 2005)

Tak, jako je každý člověk jiný a jedinečný, tak i příznaky stresu se liší u každého člověka. Každý má tedy jiné příznaky stresu. Přetrvávají-li příznaky delší dobu a člověk je tedy delší dobu ve stresu, projeví se to nejen na pocitech daného jednotlivce, ale i na jeho chování v práci, ve škole, v rodině i mezi přáteli. Při dlouhodobé stresové situaci se stav jedince může zhoršit a propuknout až v nemoc. Do těchto onemocnění je možné zařadit žaludeční vředy, vypadávání vlasů, srdeční potíže a další. [26]

3.8.3 Způsoby předcházení stresu

Dale Carnegie uvádí pár rad a typů, jak předcházet a jak se zbavit stresu.

- Důležité je zjistit, které činnosti a situace vyvolávají stres u daného člověka. Znalost takovýchto situací umožní předcházet stresu ve velké míře.
- Negativní myšlenky je nutno nahradit pozitivními.
- Při vycítění počátku stresové situace je důležité mít vytvořený plán, jak tuto situaci zvládnout. Například již zmíněným cvičením a dalšími faktory.
- Dodržovat dostatečný spánek.
- Neodkládat věci a povinnosti na později.
- Neříkat jen ANO na vše, jelikož pak bude dotyčný zavalený nezměrným počtem práce.
- Nebát se změny, ale brát změnu jako výzvu. (Carnegie, 2011)

3.8.4 Copingové strategie

Copingové strategie neboli strategie zvládnání stresu se zabývají situacemi, jak nejlépe zpracovat a zvládnout stres. Anglický překlad slova stres je stress a jeho akronym ukrývá faktory, kterými člověk může zvládnout stresové situace.

Akronym slova stress vypadá následovně:

„S = Sebedisciplína

T = Tlak na péči o vlastní tělo i duši

R = Relaxace a uvolnění

E = Efektivní protažení těla

S = Smysl pro humor

S = Spolehnutí na pomoc přátel“ (Carnegie, 2011, s. 86)

Sebedisciplínu spojením se stresem je možné pochopit tak, že každý jedinec se stresovou situací vyrovnává jinak a svým způsobem. Někdo jde cvičit, jiný například křičí v lese. Někteří lidé však svůj stres přesouvají i na ostatní lidi tím, že jsou nepříjemní, křičí a jsou nervózní při styku a komunikaci s ostatními. Proto je důležitá

sebedisciplína, díky které si člověk uvědomí a ovládne toto nutkání předat stres dále. Při ovládnutí takovéto situace se i dotyčnému jedinci sníží jeho stres.

Tlak na péči o vlastní tělo i duši je velmi důležitým faktorem zvládnání stresu. Péče o tělo, která zahrnuje například nákup pěkných šatů, cvičení, lepší a zdravější jídelníček, péče o vlasy a celkově o péče o zevnějšek, vede k lepšímu zvládnání stresových situací. Péče o duši obsahuje například meditace a odpočinek.

Do relaxace a uvolnění je možné zahrnout spoustu věcí. Každý člověk relaxuje jistým způsobem a každého uvolní něco jiného. Může to být dobrá procházka či dobré jídlo. Důležitou součástí relaxace v přítomnosti stresu je změna místa současného výskytu člověka. „Když se vzdálíme od místa, kde stres vznikl, dáme mozku šanci odpočinout si a nabrat nové síly. Stačí vidět jiné věci a lidi – i kdyby to měla být třeba jen vedlejší kancelář – tohle nám může pomoci překonat napětí.“ (Carnegie, 2011, s. 88)

Dalším způsobem, jak snížit stres a napětí, je změna činnosti, u které se napětí projevilo. Návrat k dané činnosti po určitém odpočinku u jiné činnosti vede k lepšímu nadhledu na danou situaci a problém.

Efektivní protažení těla a cvičení je jedním z nejlepších způsobů jak se zbavit stresu. Nemusí se vždy jednat o náročně fyzické cvičení jako je například posilovna a další sporty. V mnoha případech postačí dechová cvičení, kdy se člověk zhluboka nadechuje nosem a ústy vzduch vypouští. Dalším cvičením je například procházka v přírodě nebo dokonce i po městě.

Smysl pro humor a smích je obecně doporučován ke snížení stresu a bolesti. Důležité je mít v paměti nějakou vtipnou situaci, která člověka rozveselí vždy, když si na ni vzpomene. Další variantou můžou být vtipná videa, vtipy a fotky, tedy vše, co člověka ve stresu vytrhne ze stresové situace.

Spolehnutí se na pomoc přátel v napětěových situacích patří mezi další faktory zvládnání stresu a zároveň je to poslední písmeno z akronymu slova stress. V mnoha případech je stres velmi silný a jedinec si sám neví rady, jak z této situace ven. V takovém případě může člověku napomoc nezainteresovaný posluchač, který problém sdělujícího nemusí vyřešit. Stačí jen, že sdělující problém pojmenuje a vysloví. Variantou rozhovoru s přáteli může být například terapeut. (Carnegie, 2011)

Faktory zvládnání stresu jsou u většiny autorů, zabývajících se stresem, většinou podobné, až stejné. Možné je uvést první pomoc pro zvládnání stresu shrnutou do devíti položek, kterými jsou:

- „Protistresové dýchání
- Chvilková tělesná relaxace
- Koncentrace na „kredenc“
- Odejít a zůstat chvíli sám
- Změna činnosti
- Poslech relaxační hudby
- Rozhovor s někým třetím
- Počítání
- Cvičení“ (Strnadová, 2009, s. 246)

Koncentrace na „kredenc“ znamená, že se člověk zaměří na jakýkoli předmět. Na tento předmět je upírána veškerá pozornost jedince a tím dochází k vytlačení pozornosti na stresovou situaci. Může se také jednat o zhodnocení místnosti, ve které se člověk nachází. Obdobné je to i u ostatních položek devatera. Například i počítání je zaměřeno na změnu pozornosti. Rozhovor s někým třetím znamená totéž jako spolehnutí na pomoc přátel, tedy pojmenování stresové situace někomu nezajímavému. (Strnadová, 2009)

3.8.5 Deprese

Deprese je jednou z nejčastějších psychických poruch a mnohdy je nazývána také jako „duševní rýma“. Deprese je také jednou z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti. Rozdělit depresi je možné na mírnou, střední a velkou. Závažnost a typ deprese by měl stanovit lékař. Léčba depresivních stavů probíhá formou léků (antidepresiv) a psychoterapií, která pomáhá porozumět a uvědomit si podstatu deprese – příčinu. Deprese velmi narušuje životní pohodu a kvalitu života. Člověk trpící touto psychickou poruchou vnímá vše negativně a šedivě, cítí se špatně na těle i na duši, za vším vidí problémy, které se přenášejí i na lidi v blízkém okolí.

Jak je možné depresi poznat? Odpověď na tuto otázku není příliš jednoduchá a obsahuje mnoho faktorů, mezi které patří psychologické, tělesné i sociální faktory. Do

psychologických faktorů je možné zařadit například – ztráta zájmu o věci, které jedince dříve těšily, pocit smutku a úzkosti, pocit pesimismu a zoufalosti, zhoršená koncentrace, ztráta motivace, nerozhodnost, pocit viny a v mnoha případech i myšlenky na smrt. Do tělesných faktorů spadá – pocit únavy a vyčerpání, zhoršený a narušený spánek, nevysvětlitelné bolesti, trávící problémy, snížená chuť na sex a u žen i poruchy menstruačního cyklu. Mezi sociální faktory patří - odvrácení od blízkých osob a omezení kontaktu s nimi, snížená pracovní výkonnost, potíže v rodinném životě a další.

Deprese může způsobit stresující životní událost jako například rozvod, úmrtí blízkých či ztráta zaměstnání. Dalšími vyvolávací depresí jsou fyzické onemocnění (život ohrožující nemoc), osobnost jedince (charakterové rysy – perfekcionismus, sebekritičnost atd.), rodinná historie (výskyt deprese se zvyšuje v případě, pokud touto chorobou trpěl jeden z rodičů), izolace (opuštěný život a izolace od ostatních lidí), alkohol a drogy. Více náchylní na výskyt depresí jsou ženy, u kterých nastává až dvakrát vyšší pravděpodobnost výskytu než u mužů. Zvýšené riziko vzniku deprese u žen může být způsobeno hormonálními výkyvy během menstruace, těhotenstvím, neplodností a bezdětností, menopauzou. Prevencí proti depresi je pozitivní psychologie – štěstí, pozitivní emoce, vychutnání si přítomného okamžiku, pozitivní mezilidské vztahy.

Depresi, jak již bylo řečeno, je možné rozdělit na mírnou, střední a velkou. Existují však i další stupně deprese, mezi které patří dystymie, bipolární porucha, postnatální deprese a tzv. zimní blues, který vzniká reakcí organismu na nedostatek denního světla v zimním období. (Akhtar, 2015)

3.9 Druhy příjmu a finance jako faktory ovlivňující kvalitu života

Existují dva druhy/typy příjmů a to jsou aktivní a pasivní příjmy. Aktivní příjem je příjem, kterého je dosaženo prací jedince. Jedná se především o mzdu, odměny, bonusy atd. Aktivní příjem je spojen s osobním časem – když nebude člověk chodit do práce a věnovat čas práci, nedostane peníze. Naopak pasivní příjem není spojen s osobním časem. Pasivní příjmy jsou příjmy, které vydělávají peníze, tedy peníze vydělávají další peníze. Do této skupiny patří například úroky, podíly a nájemné. Rozdíl mezi aktivními a pasivními příjmy spočívá i v míře zdanění. Aktivní

příjmy podléhají zdravotnímu a sociálnímu pojištění a také dani z příjmu. Pasivní příjmy většinou zdravotnímu a sociálnímu pojištění nepodléhají a mnohdy jsou zdaněny i nižší sazbou. [30]

3.9.1 Zaměstnanost/ nezaměstnanost

Zaměstnání se řadí do aktivních příjmů. Jedná se o trh, kde člověk prodává svůj čas, schopnosti a vykonává práci, za kterou pobírá mzdu. Zaměstnan může být jedinec státem, firmou či podnikatelem. Naopak nezaměstnanost znamená, že člověk není schopen (nemoc..) nebo nemá zájem prodávat sebe samého na trhu. Míra nezaměstnanosti v České republice je uvedena níže na obrázku 8, kde je možné vidět vývoj nezaměstnanosti od roku 2010 po rok 2016 rozdělený na jednotlivé měsíce. Šedý pruh značí měsíc prosinec, tedy konec daného roku. Za poslední roky se míra nezaměstnanosti snížila téměř o polovinu.



Obrázek 8 - Nezaměstnanost v ČR za poslední roky [32]

Nezaměstnanost se obecně dělá na tři typy: 1) Frikční nezaměstnanost – je způsobena neustálým pohybem lidí mezi oblastmi, stavy a pracovními pozicemi. Jednoduše řečeno se jedná o fluktuaci zaměstnanců (jedinci změní zaměstnání). Do frikční nezaměstnanosti patří i absolventi, kteří po studiu hledají práci, ženy, které vrací do zaměstnání po mateřské dovolené, lidé, kteří se přestěhovali z jednoho města do druhého. 2) Strukturální nezaměstnanost – nerovnost mezi nabídkou a poptávkou

po zaměstnancích. Poptávka po určitém druhu zaměstnání se zvyšuje, zatímco jiný druh zaměstnání se stává méně atraktivním a jeho poptávka klesá. 3) Cyklická nezaměstnanost – celková poptávka po práci je nízká. V případě, kdy se výdaje a produkt stávají méně nákladnými, nezaměstnanost roste.

Další rozdělení nezaměstnanosti je na dobrovolnou a nedobrovolnou. Dobrovolná nezaměstnanost je v některých případech ztotožňována s frikční nezaměstnaností. Hlavním parametrem dobrovolné nezaměstnanosti je dobrovolné ukončení zaměstnání a následná časová prodleva před nástupem do jiného zaměstnání. Nedobrovolná nezaměstnanost je ztotožňována s cyklickou nezaměstnaností. Vznik nedobrovolné nezaměstnanosti je způsoben nepružností mezd.

Nezaměstnanost je uváděna jako jeden z hlavních problémů lidstva a řadí se mezi základní ekonomické ukazatele. V případě, kdy je nezaměstnanost vysoká, nastává plýtvání státních zdrojů a důchody se snižují. V grafické podobě se nezaměstnanost prezentuje v podobě Phillipsovy křivky, která znázorňuje vztah mezi inflací a mírou nezaměstnanosti. [36]

Zaměstnaní jedinci, jak již bylo řečeno, odvádí zdravotní a sociální pojištění a také daň z příjmu. Tyto odvody jsou zaměstnanci odečítány z jeho hrubé mzdy. Výhody, které má zaměstnanec oproti podnikateli, jsou následující:

- Placená dovolená (většinou 4 – 5 týdnů)
- Nemocenské dávky
- Příspěvek na stravování, na penzijní pojištění..
- Stálý a pevný příjem financí
- Firemní benefity..

Konkrétní zaměstnanecké výhody mohou nabývat těchto podob: 1) Stravování – stravenky, firemní jídelna, občerstvení na pracovišti. 2) Pracovní prostředí a zázemí – nadstandardní pracovní pomůcky – mobil notebook, automobil, vybavení kanceláře. Benefit této povahy je závislý na pracovní pozici – čím vyšší pozice, tím větší benefity. 3) Ubytování – příspěvek na bydlení, pomoc při hledání bydlení, služební byty, 4) Doprava – příspěvek na dopravu či poskytnutí zaměstnaneckého vozu. V některých případech zaměstnavatel zajistí svozy do práce a poté i domů. 5) Finanční plnění – příspěvek na penzijní či kapitálové životní pojištění, nízkoúrokové či bezúrokové

půjčky. 6) Kultura – vstupenky do divadel, kin a podobně. 7) Firemní společenské akce – večírky, plesy zájezdy. 8) Vzdělávání – příkladem mohou být jazykové kurzy. Tento benefit je výhodný pro obě strany, jak pro zaměstnance, tak i pro zaměstnavatele. 9) Týden dovolené navíc – zákoník práce stanovuje minimálně 4 týdny dovolené. 10) Rekreaace – příspěvky na rekreační pobyty, možnost využívat firemní chaty atd. 11) Produkty a služby – zlevněné či bezplatné produkty a služby, které firma poskytuje. 12) Právní a ekonomická poradenství.

Jedním z nejčastěji využívaných systémů benefitů je kafetéria systém, ve kterém si zaměstnanci sami zvolí, jaké výhody využijí. (Dvořáková, 2006)

Akciová společnost T-Mobile využívá systém kafetéria v podobě, kdy se zaměstnancům do tohoto systému nahrají finance (většinou 10 000,- na rok) a zaměstnanci si volí z produktů, které se nacházejí v kafetérii a na tyto produkty či služby dané obnos využijí. Možnosti produktů jsou například dovolená přes cestovní kancelář, pergamentka do vybraných posiloven, nákup oblečení a spousta dalších.

Zaměstnanci tvoří největší skupinu lidí v naší společnosti. Výše jsou uvedené výhody plynoucí ze zaměstnání. Existují však i nevýhody jako například omezený kariérní růst, který je určován majiteli a vedením firmy. Další nevýhoda, kterou skrývá být zaměstnancem je informační embargo - nevědomost o stavu dané firmy. Zaměstnanci nemají přístup k finančním výkazům a nevědí tedy, zda firma není na pokraji krachu a oni nepřijdou o práci. Jednou z největších nevýhod zaměstnání je, že zaměstnanci platí nejvyšší daně, jelikož mají nemnoho možností, jak si daně snížit (nemohou si dát nákupy do nákladů). Daňové zatížení u zaměstnaných osob je až 60% z vydělaných financí (13,5% zdravotní pojištění, 31,5% sociální pojištění, 15% daň z příjmu). Zaměstnanci také musí platit DPH při nákupu, spotřební daň a jiné. Ve skutečnosti se jedná o 172 dní z roku, kdy zaměstnanci pracují pro stát (financují ze svých vydělaných peněz státní rozpočet). (Depeyrac, 2014)

Vztah mezi zaměstnanci a zaměstnavateli upravuje zákoník práce, který stanovuje mimo jiné i práva a povinnosti zaměstnanců i zaměstnavatelů. Zákoník práce stanovuje smluvní strany pracovněprávních vztahů (tedy zaměstnanec a zaměstnavatel), rovné zacházení a zákaz diskriminace, pracovní poměr a pracovní smlouvu, skončení pracovního poměru a další. Mezi stanovy, které uvádí zákoník práce, patří například:

„Závislou prací je práce, která je vykonávána ve vztahu nadřízenosti zaměstnavatele a podřízenosti zaměstnance, jménem zaměstnavatele, podle pokynů zaměstnavatele a zaměstnanec ji pro zaměstnavatele vykonává osobně.

Závislá práce musí být vykonávána za mzdu, plat nebo odměnu za práci, na náklady a odpovědnost zaměstnavatele, v pracovní době na pracovišti zaměstnavatele, popřípadě na jiném dohodnutém místě.“ [50]

3.9.2 Podnikání

„Podnikání je soustavná činnost provozována podnikatelem za účelem dosažení zisku. Za podnikatele považuje české právo osoby zapsané v obchodním rejstříku. Podnikatelem může být jak fyzická, tak právnická osoba, která má k podnikání živnostenské nebo jiné oprávnění. Provozování živnosti (podnikání) se řídí živnostenským zákonem, který rozlišuje živnosti na ohlašovací a koncesované. Ohlašovací živnosti se dále člení na živnosti řemeslné, vázané a volné. Pro jednotlivé druhy živností zákon předepisuje nutné podmínky jejího výkonu, například odbornou způsobilost.“ [39]

Podnikání může být aktivním příjmem, ale i pasivním. Aktivním příjmem je podnikání v případě, kdy podnikatel sám v podniku pracuje nebo ho řídí. Pasivním příjmem je podnikání tehdy, když podnikatel vloží finance do podnikání a činnost vykonává někdo jiný. V tomto případě už se jedná spíše o investování.

Claudio Depeyrac uvádí, že schopnosti podnikatele mohou být vrozené a nebo naučené/získané. Rozvíjet by se však měly obě skupiny dovedností. Ve své knize Claudio Depeyrac prezentuje osm důležitých dovedností a schopností, které by měl každý podnikatel vlastnit a uplatňovat.

Sebedůvěra – podnikatel musí věřit ve své schopnosti a v sebe samého. Při stanovení cílů, musí věřit, že jich dosáhne. Lidé, kteří spolupracují s člověkem, z něhož vyzařuje jistota a pocit, že se na něho mohou ostatní spolehnout, jsou mnohem více nakloněni dané spolupráci než spolupráci s nejistým člověkem.

Víra – podnikatel nemůže věřit jen v sebe samého, ale i ve svůj projekt, své cíle a celé podnikání. V případě, že podnikatel plně nevěří svému podnikání, jen s obtížemi poté jeho byznys prodá zákazníkům či partnerům.

Disciplína – další důležitou dovedností úspěšného podnikatele je disciplína. Podnikatel musí umět řídit nejen lidi kolem sebe, ale především sebe samého a svůj čas. Dodržování termínů a závazků velmi souvisí s disciplínou jedince. V životě podnikatele je běžnou situací, že ve chvíli, kdy se ostatní baví, jsou na večírku nebo spí, podnikatel věnuje svůj čas svému byznysu a jeho zdokonalování.

Vytrvalost – ve světě podnikání nastanou situace, zejména při rozjezdu, kdy se vysněné zisky posouvají stále dál a objevují se další úkoly a překážky, které je třeba zdolat. Úspěšný podnikatel nesmí vzdát své úsilí a musí být vytrvalý.

Představivost – podnikatel by si měl umět představit své podnikání na vrcholu, cestu k vrcholu a další potřebné věci. V situaci, kdy se člověk uvede do klidného režimu, zavře oči, bude se soustředit a představí si, že je na pláži u moře, bude se skoro cítit, jako by se nacházel na představované pláži. Stejný případ představuje podnikání.

Spoléhat se na sebe – vytvoření podniku a dosažení do vedení jinou osobu za účelem získání více času na jiné aktivity, není neoptimálnější řešení. Podnikatel a majitel daného podniku by měl svůj byznys řídit sám a dohlížet na veškeré aktivity. Jiná osoba, které je předáno řízení, nemá stejnou motivaci jako majitel sám.

Energie – pro dostatek energie je důležitá kvalitní strava a odpočinek. Snídaně je startovacím pohonem každého dne člověka a je tedy důležité věnovat snídani patřičnou pozornost. Při nedostatku potravy nebo při nekvalitní stravě, není člověk plně schopen využít svého potenciálu. Další důležitou entitou jsou vitamíny obsažené v ovoci a zelenině. Podnikatel musí dbát o svou stravu, aby mohl věnovat celý svůj potenciál byznysu.

Odpočinek - většina podnikatelů pracuje nejen mimo domov, ale i doma. Podnikání vyžaduje neustále plánování, přemýšlení a to pojme mnoho času. Lidé, kteří podnikají, pracují téměř neustále. Tento zvýšený výkon se pak může projevit na zdraví, ale i v rodině (nefungující manželství a špatné vztahy). Důležitou součástí každého dne by měl být kvalitní odpočinek. Veškerá práce a starosti by se měly na pár okamžiků úplně odložit. (Depeyrac, 2014)

3.9.3 Ostatní zdroje příjmu

Mezi ostatní zdroje příjmu patří investování a veškeré druhy podpory (mateřská dovolená, podpora v nezaměstnanosti, invalidní důchod, penzijní důchod..). Investování je pasívním příjmem a jedná se o situaci, kdy peníze vydělávají peníze. Příkladem investování mohou být akcie, dluhopisy, podíly ve firmách a další. Jedná se o vložení finančního obnosu do aktivity, u které se investor domnívá, že má potenciál a vydělá další obnos financí. Do investování je možné zařadit i penzijní a spořicí fondy, termínované vklady apod. Tento druh investování však většinou vynese větší obnos financí až v delším časovém horizontu (desítky let). Většina forem investování funguje na kapitálovém trhu.

3.9.4 Finance

Finance, jak již bylo řečeno, v dnešním světě, ovlivňují kvalitu života každého jedince. Kvalita života však může být na dobré úrovni i u lidí, kteří mají málo finančních prostředků a to především díky dobrým mezilidským vztahům a dalším nefinančním aspektům. Finance však přispívají a zlepšují kvalitu života, jelikož v současném světě se téměř za vše platí.

Nedostatek financí způsobuje chorobu, kterou je možné rozdělit na absolutní a relativní. Absolutní chudobou se zabýval Charles Booth, který zavedl pojem „životní minimum“. Tento pojem charakterizuje naplnění základních potřeb a uspokojování fyzických podmínek – střecha nad hlavou a dostatek potravy. Extrémem chudoby je situace, kdy nejsou naplněny ani základní podmínky. Takovouto situací jsou lidé bez domova – bezdomovci. Lidé bez dostatku finančních prostředků mají větší sklon ke stresu, depresi a nespokojenosti se životem. (Giddens, 1999)

Finance lze rozdělit na osobní finance (finance, se kterými operuje jedinec nebo rodina), podnikové finance (finance, se kterými operuje podnik) a veřejné finance (finance, se kterými operuje stát, kraj, okres,..). Finance tedy ovlivňují kvalitu života nejen jedinců, ale i rodin, skupin, měst, státu i celého světa. Pod pojem finance nespádají jen peníze, ale i cenné papíry (akcie, dluhopisy), finanční a bankovní kapitál a další.

Peníze představují zboží, které je přijímáno jako platidlo za jiné zboží či služby. Nejčastější forma peněz je kovová a papírová. Mezi hlavní vlastnosti peněz patří

stabilita, která udává, že peníze mají a budou mít stejnou hodnotu (s nevelkými rozdíly), přenosnost (malé rozměry a lehkost), trvanlivost, která udává, že se prostředek směny nesmí kazit. K dalším vlastnostem peněz je možné zařadit dělitelnost a rozeznatelnost.

Hlavními funkcemi peněz jsou:

- Prostředek směny
- Uchovatel hodnoty
- Zúčtovací jednotka – vyjádření ceny zboží [38]

3.9.5 Finanční závazky

Finanční závazky nebo také dluhy osoby, podniku či státu představují cizí zdroje a kapitál. Zainteresované strany finančních závazků jsou dlužníci a věřitelé. Dlužník se zavazuje věřiteli splatit svůj dluh za předem stanovených podmínek a předem určeném termínu. Věřitel poskytuje svůj kapitál či zdroje do rukou jiné osoby – dlužníkovi. Finanční závazky existují krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobé finanční závazky se většinou vyznačí délkou splatnosti do jednoho roku. Dlouhodobé finanční závazky přesahují délkou splatnosti jeden rok a jsou to například hypotéky.

Závazky jsou důležitou součástí pasiv (zdroje krytí majetku – vlastní a cizí kapitál) podniku a je možné je rozdělit na – 1) závazky k dodavatelům – závazky z obchodního styku (dodavatel dodá zboží či službu a než podnik uhradí dodavateli smlouvenou částku, vzniká dluh/závazek vůči dodavateli). 2) Závazky k zaměstnancům – mzdy, které je nutné vyplatit. 3) závazky k orgánům sociálního zabezpečení a zdravotního pojištění – jedná se o dluh vůči státu. 4) závazky k finančním orgánům – nezaplacené daně či clo. Opět se jedná o dluh vůči státu. 5) Závazky k bankám a dalším finančním institucím – jedná se o úvěry, hypotéky atd. 6) Závazky k dalším osobám – dluh jedné osoby vůči druhé. Příkladem může být finanční půjčka mezi sousedy.

Závazky lze členit dle různých faktorů. Dalším příkladem tohoto členění je – 1) Podle typu věřitele – stát, zaměstnanci, dodavatelé. 2) Podle délky splatnosti – dlouhodobé a krátkodobé. 3) Podle typu měny – závazek v české měně (koruně) nebo v cizí měně (například euro či dolar). [51]

3.10 Osobní rozvoj v pracovním životě

3.10.1 Prokrastinace

Prokrastinace v největší míře souvisí s pracovním a studentským životem. Termín prokrastinace vyznačuje situaci, ve které člověk odkládá úkoly a povinnosti na jinou dobu. Místo důležitých úkonů, ke kterým se nedokáže přemluvit, tráví čas méně podstatnými záležitostmi. Příkladem může být zkouškové období studenta, který má sklon k prokrastinaci. Čas, který by měl student věnovat studiu, neustále odkládá a čas věnuje například úklidu (což za normálních okolností také nedělá), sleduje seriály nebo vykonává jiné záležitosti. Prokrastinace však není lenost. Líný člověk by nejraději nedělal nic a s tímto stavem je spokojen. Člověk, který prokrastinuje by rád danou činnosti vykonal, ale není schopný se k tomu přemluvit – schází patřičná motivace. Petr Ludwig rozdělil záležitosti/věci, které člověk vykonává na tři kategorie: 1) Věci, které by člověk měl dělat. 2) Věci, které by člověk chtěl dělat. 3) Věci, které člověk dělá, když prokrastinuje. Bod 1 a 2 spolu určitým způsobem souvisí. Hlavní příčinou prokrastinace je nedostatek motivace a akceschopnosti. Motivaci je možné rozdělit na vnější a vnitřní motivaci.

Vnější motivace je motivací spíše nucenou. Jedná se například o situaci, ve které je jedinec zadlužen a díky tomuto dluhu se bojí a nemůže opustit práci, která ho nebaví. Dluh ho tedy nutí dále pracovat i tam, kde nechce. Dalším příkladem vnější motivace mohou být rodiče, kteří tlačí své děti vykonávat určitý koníček nebo studovat daný obor. Děti přitom nemusí mít chuť tyto aktivity vykonávat. Vnější motivace je tedy stav, kdy člověk dělá určitou činnost, protože ji dělat musí nebo se to od něho očekává. Vnější motivace většinou vytváří pocit nespokojenosti a negativní emoce, které jsou sociálně nakažlivé (špatná nálada se lehce přenáší mezi lidmi).

Vnitřní motivace představuje cíle a hodnoty, které si jedinec sám stanoví a hlavně, které chce dosáhnout. Příkladem může být rodina, luxusní vůz, dovolená v Miami, rodinný dům a další. U vnitřní motivace se však nemusí jednat jen o cíle, které po dosažení skončí, ale i o cestu a činnosti, které budou trvat dlouho. Příkladem cesty je například povolání. Člověk si uvědomuje, že u vykonávání určitého povolání bude šťastný a spokojený. Toto povolání však nemůže dělat každý, jelikož je náročné na vzdělání a praxi. Jedinec tedy studuje a získává praxi a potřebné informace, aby

dosáhl svého vysněného povolání a tomu se poté mohl věnovat. Vnitřní motivace je pozitivní motivací, jelikož si cíl této motivace zvolí člověk sám.

Akceschopnost vyznačuje stav, ve kterém si jedinec sám poručí něco vykonat a poslechne sám sebe – tzv. seberegulace. Jedná se o dovednost překonat své negativní emoce, které způsobují averzi k plnění úkolů. (Ludwig, 2013)

„Seberegulace vyjadřuje schopnost vědomě ovládat naše emoce. Čím je rozvinutější, tím častěji sami sebe uposlechneme, lépe odoláváme pokušením a díky tomu i méně prokrastinujeme.“ (Ludwig, 2013, s. 98)

Jedním z pomocníků, jak se zbavit prokrastinace je sepsat si každé ráno seznam úkolů, které je třeba udělat. Každý úkol označit podle priority, kterou má. V průběhu dne si poté odškrtnout hotové úkoly. V případě, že na konci dne bude celý seznam proškrtnutý, dostaví se pocit zadostiučinění a spokojenosti.

3.10.2 Pracovní cíle

Cíle, které si člověk stanoví a kterých by rád dosáhl, jsou úzce spojeny s přáními. V případě, kdy si člověk něco přeje, většinou pro to vynaloží určité úsilí a po dosažení tohoto přání, přichází pocit zadostiučinění. Naopak při nedosažení přání, přichází pocit zklamání. Přání a cíle vypadají tedy téměř totožně. Přání se však splní pouze v situaci, kdy je vynaloženo již zmíněné úsilí. Nastávají však i situace kdy přání zůstane pouze přáním a jedinec pro dosažení žádné úsilí nevynaloží a čeká, až mu daná věc sama spadne do klína. Cíle vznikají na základě přání. Nejprve je potřeba si uvědomit, co je přáním, čeho by se mělo dosáhnout. Poté se z daného přání utvoří cíl. Přání se nejčastěji vyskytují v následujících oblastech života – rodina, povolání, zdraví, finance, přátelé, duševní oblast (například knihy, které by člověk rád přečetl nebo cizí jazyky, které by se rád naučil), společnost, osobnost (například rozvinutí silných či slabých stránek člověka), víra. Přání je možné určit v mnoha oblastech, z nichž nejčastější oblasti byly vyjmenovány.

Cíle je možné definovat pomocí písmen slova SMART a slova CLEAR, kde jednotlivé písmena značí vlastnosti, které by každý cíl měl obsahovat.

SMART:

Specifický – Každý cíl nesmí být zaměnitelný.

Měřitelný – Dosažení cíle musí být možné měřit a určit stupeň dosažení.

Orientovaný na Akci – Stanovený cíl musí obsahovat i cestu, jak ho dosáhnout a popis, co je potřeba udělat.

Realistický – Cíl musí být stanoven s rozumem a musí odpovídat nadání, zdrojům a možnostem daného člověka.

Termínovaný – Cíl by měl mít stanoven časový rozsah, tedy dobu trvání a deadline.

CLEAR:

Challenging – vyzývající, obsahující výzvu

Legal – v rámci zákonů

Exciting – vzrušující

Agreed – dohodnutý

Recorded – zaznamenaný

Cíle je možné rozdělit na krátkodobé (dnes, zítra, příští týden) a dlouhodobé (příští měsíc, rok..). Pracovní cíle by měly být nastaveny jak krátkodobé, tak i dlouhodobé. Krátkodobé pracovní cíle jsou většinou snadněji dosažitelné než dlouhodobé cíle, jelikož jejich splnění zabere méně času a úsilí. Denní i týdenní cíle, tedy cíle krátkodobé sestávají z plnění úkolů, které jsou zaměstnanci přiřazeny zaměstnavatelem nebo které si stanoví a přiřadí sám. Dlouhodobé pracovní cíle mohou být také přiřazeny zaměstnavatelem, avšak jedná se spíše o cíle, které si stanoví jedinec sám. Mezi dlouhodobé cíle patří například pracovní postup, vyšší plat, rozšíření pracovní působnosti, další vzdělávání a další. (Knoblauch, 2013)

3.10.3 Seberealizace

Seberealizace neboli rozvoj osobnosti, vlastností, schopností a uplatnění sebe samého je velmi důležité jak v osobním, tak i v pracovním prostředí. Do seberealizace je možné zařadit vzdělávání, sportovní aktivity a spoustu dalších činností, při kterých dochází ke zdokonalení vlastní osoby. Rozvoj osobnosti souvisí s tím, jak dobře člověk

zná sám sebe a jak rozumí svému já. Dalšími body, se kterými rozvoj osobnosti souvisí, jsou schopnost rozhodovat se (přijmout či zamítnout určité možnosti) a schopnost uskutečnit změny. Seberealizace má také úzký vztah s již zmíněnou prokrastinací. V případě, že dochází k prokrastinaci, současně dochází i k nenaplnění seberealizace. Pro naplňování seberealizace jsou důležité tyto schopnosti:

„Schopnost sebezpoznání, schopnost sebeanalýzy, schopnost změny. Odvahu, umění riskovat, umění snášet strach, budovat sebedisciplínu a nezdolnost. Umění odlišit, kdy je třeba jít dále i přes odpor, a kdy je třeba věci nechat být, vzdát nebo ukončit. Umění balancovat, umění spojovat protiklady a neslučitelné životní aspekty, umění být neustále otevřený/á. Umění nepovažovat věci za neúspěšné jenom proto, že skončily. Umění sebemotivace, schopnost nalézt podporu v okolí, schopnost nalézt vůbec vhodné okolí. Schopnost akceptovat nepříjemné a schopnost akceptovat rozporné. Umění skončit, když je to těžké; umění začít, když je to ještě těžší.“ [25]

Poznání sebe samého je důležité nejen pro seberealizaci, ale i pro spokojený život obecně. Pro sebezpoznání je vhodné použít techniku zvanou myšlenková mapa, která zmapuje život jedince. Myšlenková mapa může obsahovat následující otázky a především odpovědi na tyto otázky – kdo jsem, co je pro mě důležité, kdo jsou tři nejdůležitější lidé v mém životě, mé silné a slabé stránky, slovo, které rád vyslovuji, oblíbené knihy, filmy a hudba, oblíbené místo, kde rád trávím čas, co mě trápí a co mě baví, mé úspěchy a prohry, co bych se rád naučil atd. Odpovědi na tyto otázky pomůžou člověku uvědomit si důležité entity ze svého života tím pádem lépe poznat sám sebe. Velmi důležité je vyčlenit si volná čas a ten věnovat poznání sebe samého. Někteří manažeři si dokonce naplánují volno pro schůzku se sebou samými. Na této schůzce si dopřávají čas pro sebe, vypnou si telefony, nemají zapnuté e-maily a veškerý čas věnují sobě. (Herman, 2008)

4 Praktická část

4.1 Výzkum a práce s daty

V období od 31.10.2016 do 25.12.2016 byl proveden výzkum k této diplomové práci, kterého se zúčastnilo přesně 100 respondentů. Dotazovaní byli vybráni na základě dvou kritérií a dle těchto kritérií jsou i rozdělení do dvou skupin. První

skupinou jsou pracující studenti, tedy studenti, kteří studují kombinované studium na vysoké škole a u toho vykonávají zaměstnání nebo podnikají. Druhou skupinou byli pracující lidé, kteří již nestudují. Každá ze skupin obsahuje 50 respondentů. Bylo potřeba, aby se obou skupin zúčastnil stejný počet dotazovaných, jelikož obě skupiny po vyhodnocení výzkumu byly navzájem porovnávány. V případě, že by jedna skupina obsahovala více respondentů než ta druhá, výsledky by již nebyly tak přesné. Pracující studenti byli vybráni na Univerzitě Hradec Králové, konkrétně na fakultě Informatiky a managementu. Z bakalářského studia se do výzkumu zapojilo 18 studentů kombinovaného studia. Zbytek, tedy 32 studentů bylo vybráno z navazujícího magisterského studia. Co se týče pracujících respondentů, kteří již nestudují, byla část (23 respondentů) vybrána ze společnosti T-Mobile Czech Republic a. s., jelikož autor diplomové práce v této společnosti dříve pracoval. Zbytek pracujících respondentů (27 respondentů) byl podmíněn náhodnému výběru. Dosažené vzdělání pracujících lidí, kteří již nestudují je následovné: 14 dotazovaných má vystudovanou vysokou školu, 28 zúčastněných má dokončené středoškolské vzdělání s maturitní zkouškou a 8 respondentů má dokončené střední odborné učiliště s výučním listem.

Dohromady se výzkumu zúčastnilo 52 mužů a 48 žen z Královéhradeckého kraje (Hradec Králové, Trutnov a Jaroměř).

Výzkum diplomové práce je rozšířením a návazností na výzkum bakalářské práce (rok 2013) stejného autora. Výzkum bakalářské práce byl také návazností a to na výzkum diplomové práce Tomáše Zahradníka (rok 2012), který v rámci diplomové práce vytvořil aplikaci pro zpracování a porovnání dat z výzkumu. Tato aplikace byla poté použita jak v bakalářské, tak i v diplomové práci. V rámci této diplomové práce je možné vytvořit srovnání pracujících studentů a pracujících respondentů (rok 2016). Dále také srovnání pracujících studentů (rok 2016) a studentů, co nepracují (rok 2013). V neposlední řadě je možné porovnat oba výzkumy a jejich výsledky s výzkumem Tomáše Zahradníka. [19]

Výzkum byl uskutečněn v podobě dvou dotazníků. První a také hlavní dotazník trvá osm týdnů a jedná se o postupné zapisování činností, které dotazovaný vykonává každý týden. Název výzkumu a dotazníku je Vital mind- Deníček trénování mozku. Vital mind je projektem Evropské unie určený pro trénování kognitivních schopností a získání informací o kvalitě života. [28]

Tento deníček byl použit v bakalářské práci Michala Nováka i v diplomové práci Tomáše Zahradníka. Díky použití stejného dotazníku, stejné aplikace pro vyhodnocení a stejných statistických propočtů je možné kvalitní porovnání daných výzkumů. Deníček trénování mozku je tedy zaměřen na aktivity, které člověk vykonává po dobu osmi týdnů. [19]

Týden 1		Týden 2	
Duševní činnosti Lehké (křížovky, facebook, televize a filmy, online hry, ...) -četba 4 hodiny -facebook 3 hodiny -televize 10 hodin -práce na pc 14 hodin	Počet hodin 31	Duševní činnosti Lehké (křížovky, facebook, televize a filmy, online hry, ...) -četba 4 hodiny -facebook 3 hodiny -televize 8 hodin -práce na pc 10 hodin	Počet hodin 25
Duševní činnosti Těžké (škola a jiné vzdělávání, získávání nových schopností, vyhledávání informací na internetu, ...) -vyhledávání informací 7 hodin -studium 3 hodiny	Počet hodin 10	Duševní činnosti Těžké (škola a jiné vzdělávání, získávání nových schopností, vyhledávání informací na internetu, ...) -vyhledávání informací 6 hodin -studium 4 hodiny	Počet hodin 10
Fyzické činnosti Lehké (spánek, procházky, výlety, lehké domácí práce, ...) -cestování 7 hodin -domácí práce 3 hodiny -nákupy 1 hodina -procházka 6 hodin	Počet hodin 17	Fyzické činnosti Lehké (spánek, procházky, výlety, lehké domácí práce, ...) -cestování 7 hodin -domácí práce 4 hodiny -nákupy 2 hodina -procházka 5 hodin	Počet hodin 18
Fyzické činnosti Těžké (vytrvalostní či silový sport (plavání, běhání, aerobic, zumba, posilovna), brigáda, těžké domácí práce, ...) -cvičení 2 hodiny -brigáda 8 hodin	Počet hodin 10	Fyzické činnosti Těžké (vytrvalostní či silový sport (plavání, běhání, aerobic, zumba, posilovna), brigáda, těžké domácí práce, ...) -cvičení 2 hodiny	Počet hodin 18

Obrázek 9 - Ukázka deníčku trénování mozku
Zdroj: Vlastní zpracování

Na obrázku 9 lze vidět, jak deníček vypadá pro první dva týdny. Na stejné bázi se vyplňuje zbylých šest týdnů. Činnosti se dělí do čtyř hlavních skupin neboli kategorií. U každé kategorie je uveden příklad činností, které do ní spadají:

- **Lehká duševní činnost (LDČ)** – četba, setkání s přáteli (návštěva, posezení, grilování..), sledování televize, poslech hudby, práce na počítači, hry počítačové, facebook...
- **Těžká duševní činnosti (TDC)** – zaměstnání duševního charakteru, zvýšená duševní zátěž (stresové situace, konflikty..), studium, hra na hudební nástroj...

- **Lehká fyzická činnost (LFČ)** – nakupování, cestování (do práce, do školy..), domácí práce (žehlení, praní..), procházka, rekreace (sauna, masáž, koupel..), výlet, spánek...
- **Těžká fyzická činnosti (TFČ)** – zaměstnání fyzického charakteru, běh, lyže, posilování, plavání, těžká domácí práce (stěhování, malování..), tanec...

	1. týden		2. týden		3. týden		4. týden		5. týden		6. týden		7. týden		8. týden	
	činnost	hodin	činnost	hodin	činnost	hodin	činnost	hodin	činnost	hodin	činnost	hodin	činnost	hodin	činnost	hodin
LFČ	domácí p	3	domácí p	5	domácí p	3	domácí p	5	domácí p	3	domácí p	2	domácí p	2	domácí p	3
	nakupov	4	nakupov	3	nakupov	4	nakupov	7	nakupov	4	nakupov	6	nakupov	5	nakupov	4
	spánek	62	spánek	62	spánek	62	spánek	56	spánek	62	spánek	70	spánek	62	spánek	62
					rekreace	4	rekreace	4	rekreace	4				výlet	8	
TFČ																
LDČ	facebook	7	facebook	8	facebook	4	facebook	7	facebook	8	facebook	7	facebook	7	facebook	7
	poslech	5	poslech	5	poslech	6	poslech	5	poslech	4	poslech	7	poslech	4	poslech	9
	práce na setkání s	8	práce na setkání s	8	práce na setkání s	8	práce na setkání s	5	práce na setkání s	5	práce na setkání s	5	práce na setkání s	5	práce na setkání s	2
	6		7				6		6		9		12		9	
							kultura	4					7		9	
													četba		5	

Obrázek 10 - Deníček v podobě excelového souboru

Zdroj: Vlastní zpracování

Data uvedená do deníčků bylo potřeba převést do tabulky v excelu, jelikož aplikace pro srovnání dat, pracuje s excelem a danou tabulkou. Některé činnosti byly respondenty uvedeny nepřesně či ve špatném podání. Například činnost „nakupování“ je třeba zapsat přesně v tomto tvaru. V jiném podání, například „nákupy“ nejsou aplikací vyhodnoceny. Všech 100 dotazníků bylo nutné pročíst a nepřesnosti předělat. Prohlídka všech deníčků byla nutná i s ohledem na to, že výčet činností, které spadají do jednotlivých kategorií, nemusí být úplný a respondenti tráví čas i jinými činnostmi, které byly po dokončení výzkumu přidány mezi ostatní činnosti. Činnosti, které bylo potřeba zařadit a přidat do jednotlivých kategorií jsou:

- LDČ – kino, hry na mobilu, obchodní schůzky
- TDČ – zpěv, pobyt v nemocnici
- LFČ – kutilství, péče o rostliny, sauna, výcvik zvířete, balení dárků, lékař, darování krve, údržba auta, odpočinek
- TFČ – posilovna, jóga, crossfit, kolečkové brusle, paintball, operace, péče o zvířata

Některá z přidaných činností již byla zařazena, avšak spadala pod jednu hlavní činnost. Například posilovna, jóga, crossfit a kolečkové brusle spadali pod činnost cvičení. Z důvodu častého výskytu těchto činností a také širšího záběru celého výzkumu, byly tyto činnosti dány samostatně.

Druhým dotazníkem, který dotazovaní vyplňovali, byl doplňující dotazník, zaměřený na ekonomii (zadlužení a jeho výše, osobní příjem, rodinný příjem, finanční rezerva..) a údaje, díky kterým je možné respondenty rozdělit i do jiných skupin, než jen na studenty, pracující studenty, pracující a seniory (výzkum 2016 obsahuje jen pracující studenty a pracující respondenty). Mezi tyto údaje patří například věk, počet dětí, rodinný stav, dosažené vzdělání atd. Doplňující dotazník byl vytvořen autorem této diplomové práce, za účelem rozšíření působnosti diplomové práce nejen na psychologii, management a statistiku, ale také na ekonomii a podnikání. Díky doplňujícímu dotazníku je možné obohatit výzkum kvality života o další aspekty zkoumání – jak se liší činnosti svobodných respondentů a respondentů v manželství například.

Po dokončení, vyplnění a odevzdání osmitýdenního deníčku a doplňujícího dotazníku, proběhly osobní schůzky mezi autorem diplomové práce a některými respondenty (těmi, kteří na schůzku měli čas) pro upřesnění nesrovnalostí a získání zpětné vazby od respondentů. Jelikož nebylo možné osobní setkání uskutečnit se všemi respondenty, s některými proběhla online komunikace v podobě chatu na facebooku, outlooku a skupinové konverzace.

Mnohé zpětné vazby od respondentů na vyplňování dotazníků byly velmi zajímavé a poučné. Pohled na kvalitu života a celkový život jiného jedince je velmi

poučný, mnohdy i inspirující. Pro ilustraci bude uveden jeden komentář (zpětná vazba) od pracující studentky:

„Mám poznámky k deníčku: vyplňuji 2x zaměstnání, protože z povahy mé práce je to nutné, přestože pracuji u jednoho zaměstnavatele.

Skutečně mám práci náročnou na přemýšlení: zastávám pozici provozního specialisty, kdy musím zamezit chybovosti jak lidské, tak i v databázi.

A za druhé: v rámci toho, že jsem schopná vyhledat v archivu (což je cca 6000 krabic na 368 lokačních místech ve 4. patrech bez výtahu) téměř cokoli, pomáhám zákaznickému oddělení dohledávat, takže pokud přijdou minutové výpůjčky a máme klienta na několika místech - dost se člověk naběhá a to doslova + hlídám nepřeplněnost lokací, což obnáší fyzickou manipulaci se složkami klientů a tahání přeplněných krabic, které většinou neváží pod 15 kg, takže mi to celkem slušně nahrazuje posilovnu:-).

Doma máme malé hospodářství: na zimu se počty zmenšují:-), ale i tak je to kolem sta zvířat - proto tam mám zvířata=péče (krmení, nanošení vody - v zimním období se venkovní hadice použít nedají, čištění) ...je fakt, že to teď pěkně flákám:-) a hlavní starost je na manželovi.

A ještě drobnost k cestování: vzhledem k tomu, že jezdím všude autem, je pro mě cestování sice malá fyzická zátěž, ale o to více zátěž psychická...co se občas některým řidičům daří vymýšlet...:-)

Doufám, že jsem Vás příliš nezahltla, a že Vám můj deníček poslouží. Každopádně mě to ku prospěchu bylo...dost jsem si o svém životě uvědomila.“

Aplikace pro práci s daty, kterou vytvořil Tomáš Zahradník, slouží pro ucelené přehledy jednotlivých či celkových činností, kategorií i týdnů. Umožňuje také filtrovat respondenty dle pohlaví, věku, dosaženého vzdělání a roku výzkumu. Toto filtrování je možné na základě názvu souboru excel, který obsahuje osmitýdenní deníček. Příkladem názvu je: p2016m27m072

- **p** - typ generace (s = student, p = pracující, d = důchodce)
- **2016** - rok výzkumu
- **m** - pohlaví (m = muž, z = žena)

- 27 - věk
- v - vzdělání osoby (v = VŠ, n = neuvedeno, z = ZŠ, s = SŠ bez maturity, m = SŠ s maturitou – zahrnuje i VOŠ)
- 072 - pořadové číslo (rozsah od 001 do 999)

V současném výzkumu se pracuje s generací s (student), která je brána jako pracující student a generací p (pracující).

Aplikace funguje na bázi localhostu, přes program WampServer. [19]

Localhost

Localhost je obecný název pro IP adresu 127.0.0.1, tedy adresu, která označuje počítač, na kterém se právě pracuje. Pokud je potřeba připojit se na vlastní počítač, připojení se provede přes IP adresu 127.0.0.1. Využití localhostu je důležité převážně pro fungování a komunikaci mezi počítačovými aplikacemi, které fungují na protokolu TCP/IP. [35]

WampServer

WampServer je vývojové prostředí určené pro operační systémy Windows. Prostředí umožňuje vytvářet webové aplikace s Apache2, PHP a databázový systémy MySQL. WampServer je freewarové prostředí, přes které byla vytvořena aplikace Tomášem Zahradníkem. Daná aplikace byla použita pro vyhodnocení výzkumů z roků 2016 a 2013. [49]

← → ↻ localhost/vyzkum/vystup.php

Index

muž generace vše vzdělání vše 2016

Minimum	Průměr	Maximum	Počet osob
23	32.18	62	52

LFČ	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden	7.týden	8.týden	celkem
cestování	282	344	282	318	308	316	296	230	2376
darování krve	0	2	0	0	0	0	2	0	4
domácí práce	253	210	220	265	264	226	227	236	1901
hlídání dětí	22	40	24	10	0	18	18	6	138
kutilství	12	10	12	12	24	20	16	10	116
lékař	0	4	0	0	4	0	4	0	12
nakupování	100	99	131	102	120	110	100	86	848

Obrázek 11 - Ukázka statistik aplikace
Zdroj: Vlastní zpracování

4.2 Statistická část

Výzkumu se zúčastnilo celkem 100 respondentů ve věkovém rozmezí od 23 let do 62 let. Celkový věkový průměr je 31 let. Rozdělením respondentů do dvou skupin se změnil i věkový průměr. Pracující studenti (dále jen studenti) jsou ve věkovém rozmezí od 23 do 44 let, s věkovým průměrem 27 let. Druhá skupina – pracující je ve věku od 25 do 62 let, s průměrným věkem 36 let.

4.2.1 Stanovení hypotéz

Hypotézy rozdílu mezi studujícími a pracujícími respondenty

Hypotéza 1 – Předpokládá se, že pracující studenti se věnují těžkým duševním činnostem více než pracující respondenti.

Hypotéza 2 – Předpokládá se, že pracující studenti se věnují lehkým duševním činnostem méně než pracující respondenti.

Hypotéza 3 – Předpokládá se, že reprezentace těžkých fyzických činností u pracujících studentů bude stejná jako u pracujících respondentů.

Hypotézy rozdílu mezi pohlavími i v rámci jednoho pohlaví

Hypotéza 4 – Předpokládá se, že se muži věnují těžkým fyzickým činnostem více než ženy.

Hypotéza 5 – Předpokládá se, že reprezentace lehkých duševních činností u mužů bude stejná jako u žen.

Hypotéza 6 – Předpokládá se, že reprezentace lehkých fyzických činností u mužů bude menší než u žen.

Hypotéza 7- Předpokládá se, že se ženy věnují více lehkým fyzickým činnostem než těžkým fyzickým činnostem.

Hypotézy rozdílu mezi pracujícími studenty (2016) a studenty (2013)

Hypotéza 8 – Předpokládá se, že se studenti (2013) věnují méně těžkým duševním činnostem než pracující studenti (2016)

Hypotéza 9 - Předpokládá se, že reprezentace lehkých fyzických činností bude u studentů (2013) vyšší než u pracujících studentů (2016)

Předpoklad hypotézy 1 byl stanoven na základě činností, které jsou zařazeny do kategorie těžká duševní činnosti. Jsou to činnosti jako studium, vzdělávání (zahrnuje i pobyt strávený ve škole), studium jazyků atd. Díky těmto činnostem by měla TDC být vyšší u studentů než u pracujících. S tím souvisí i předpoklad druhé hypotézy, kdy se také bere v úvahu doba strávená studiem. Předpokládá se tedy, že studenti věnují svůj čas studiu a proto nezbývá tolik volného času na lehkou duševní činnosti jako je četba, sledování televize atd. Hypotéza 3 pojednává o těžké fyzické činnosti a jejím stejném zastoupení u obou skupin.

Hypotézy rozdílu mezi pohlavími i v rámci jednoho pohlaví, tedy hypotézy číslo 4 – 7, jsou totožné s hypotézami, které byly stanoveny v bakalářské práci autora této diplomové práce. Stejně hypotézy byly použity i v diplomové práci za účelem porovnání výsledků hypotéz a výzkumu diplomové a bakalářské práce.

V rámci porovnání obou výzkumů (diplomová a bakalářská práce) byly stanoveny také hypotézy číslo 8 a 9. Studenti z roku 2013, kteří studovali prezenční

formu studia, se dle předpokladu věnují méně TDČ (studium, čas strávený ve škole) než studenti z roku 2016, kteří studují kombinovanou formu studia (čas strávený ve škole a studiem bude pravděpodobně menší než u studentů denního studia, avšak studenti kombinovaného studia mají v kategorii TDČ i zaměstnání duševního charakteru) - hypotéza 8. Studenti kombinovaného studia také pracují, tudíž se předpokládá, že nemají tolik volného času na činnosti spadající do kategorie (LFČ), jako studenti prezenčního studia – hypotéza 9.

4.2.2 Formalizovaná podoba hypotéz

Tabulka 3 - Matematická podoba testovaných hypotéz

Hypotéza	H ₀	H ₁
1	$TD\check{C}ps = TD\check{C}p$	$TD\check{C}ps > TD\check{C}p$
2	$LD\check{C}ps = LD\check{C}p$	$LD\check{C}ps < LD\check{C}p$
3	$TF\check{C}p = TF\check{C}ps$	$TF\check{C}p \neq TF\check{C}ps$
4	$TF\check{C}_{MU\check{Z}I} = TF\check{C}_{\check{Z}ENY}$	$TF\check{C}_{MU\check{Z}I} > TF\check{C}_{\check{Z}ENY}$
5	$LD\check{C}_{MU\check{Z}I} = LD\check{C}_{\check{Z}ENY}$	$LD\check{C}_{MU\check{Z}I} \neq LD\check{C}_{\check{Z}ENY}$
6	$LF\check{C}_{MU\check{Z}I} = LF\check{C}_{\check{Z}ENY}$	$LF\check{C}_{MU\check{Z}I} < LF\check{C}_{\check{Z}ENY}$
7	$LD\check{C}_{\check{Z}ENY} = TD\check{C}_{\check{Z}ENY}$	$LD\check{C}_{\check{Z}ENY} > TD\check{C}_{\check{Z}ENY}$
8	$TD\check{C}s_{2013} = TD\check{C}ps_{2016}$	$TD\check{C}s_{2013} < TD\check{C}ps_{2016}$
9	$LF\check{C}s_{2013} = LF\check{C}ps_{2016}$	$LF\check{C}s_{2013} > LF\check{C}ps_{2016}$

Zdroj: Vlastní zpracování

Vysvětlení:

- ps = pracující studenti
- p = pracující
- s = studenti

4.2.3 Průměry a rozptyly

Tabulka 4 - Průměry a rozptyly studentů a pracujících 2016

Kategorie	Průměr - p	Průměr - ps	Rozptyl - p	Rozptyl - ps
LFČ	419,44	432,84	23095,4	41358,5
TFČ	120,68	132,31	21450,4	16101,1
LDČ	268,08	274,79	9562,2	16700,3
TDČ	212,3	235,26	18871,5	15911,1

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 5 - Průměry a rozptyly mužů a žen za rok 2016

Kategorie	Průměr MUŽI	Průměr ŽENY	Rozptyl MUŽI	Rozptyl ŽENY
LFČ	391,16	464,04	24724,3	37882,4
TFČ	163,17	86,77	23319,6	11781,9
LDČ	273,16	269,56	16875,8	9113,9
TDČ	200,40	249,02	18137	15855,6

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 6 - Průměry a rozptyly studentů za roky 2016 a 2013

Kategorie	Průměr - s ₂₀₁₆	Průměr - s ₂₀₁₃	Rozptyl - s ₂₀₁₆	Rozptyl - s ₂₀₁₃
LFČ	432,84	417,9	41358,5	42422
TFČ	132,31	84,88	16101,1	3965,05
LDČ	274,79	271,43	16700,3	10423,21
TDČ	235,26	157,48	15911,1	2510,59

Zdroj: Vlastní zpracování

Průměry a rozptyly uvedené v tabulkách 4, 5 a 6, byly spočítány aplikací vytvořenou Tomášem Zahradníkem. Do aplikace se nahrají jednotlivé deníčky z výzkumů z konkrétních let a poté je možné sledovat statistické přehledy (filtrování jednotlivých činností, průměry, rozptyly,..). Aplikace má však jeden nedostatek a to ten, že je schopná přesně pracovat pouze s daty z jednoho roku. V případě, kdy byla do aplikace nahrána data z let 2013 a 2016, byly ukázány průměry a rozptyly u roku 2016 mnohem vyšší než v případě, kdy byla nahrána data jen z roku 2016. Při nahrání

dat z roku 2013 a 2016 je poté potřeba průměry vydělit číslem dvě a rozptyly dále propočítat. Nejpřesnější data vyjdou z aplikace v případě, kdy jsou nahrána pouze data z jednoho roku. Bylo tedy potřeba pracovat s aplikací nejprve s daty z roku 2013, ty poté odstranit a nahrát data z roku 2016.

4.2.4 Kroky testování hypotéz

1. Vytyčení testovaných hypotéz. Jedná se o transformaci slovně určené hypotézy do matematické (formalizované) podoby hypotéz (H_0 , H_1).

2. Vytyčení hladiny významnosti. Nejpoužívanější volba hladiny významnosti α je stanovena na číslo 0,05 nebo 0,01. V rámci tohoto výzkumu byla zvolena hodnota 0,05. Hladina významnosti se volí, jelikož každé testování může obsahovat chybná rozhodnutí. Díky vymezení pravděpodobnosti špatného zamítnutí H_0 se zamezí budoucímu výskytu chyb.

3. Zvolení testu a následné testování předpokladů.

„Volba testového kritéria závisí na stanovených hypotézách a použitých předpokladech o testovaném parametru či vlastnosti a ovlivňuje další postup testování.“ (Dreassler, 2013, s. 68)

4. Vypočítání testového kritéria.

5. Vytyčení kritické hodnoty – kritického oboru W_α . Jedná se o množinu hodnot, díky kterým je možné zamítnout nulové hypotézy.

6. Rozhodnutí o výsledném tvrzení nulové hypotézy. H_0 se nezamítá jestliže $t \notin W_\alpha$. H_0 se zamítá jestliže $t \in W_\alpha$ a přijímá se hypotéza H_1 .

Formulace hypotézy H_1 (alternativní hypotéza):

- Jednoduchá – $H_1 : X = X_1$
- Oboustranná – $H_1 : X \neq X_1$
- Pravostranná – $H_1 : X > X_0$
- Levostranná – $H_1 : X < X_0$

Jednoduchá hypotéza se používá málokdy. (Dreassler, 2013)

4.2.5 Studentův t-test

Studentův t-test se řadí mezi parametrické testy a jedná se o test rozdílu dvou středních hodnot. Studentův t-test je nejvíce používaným parametrickým testem a dělí se na:

- jednovýběrový t-test (porovnání základního a výběrového souboru)
- dvouvýběrový t-test (porovnání dvou výběrových souborů)
 - párový t-test
 - nepárový t-test [37]

Dvouvýběrový párový test

„Porovnává data, která tvoří „spárované variační řady“, tzn., že pocházejí ze subjektů, které byly podrobeny dvěma měřeními. Provádíme tedy dvě měření u jednoho výběrového souboru: 1. měření před aplikací pokusného zásahu, 2. po aplikaci pokusného zásahu.“ [37]

Dvouvýběrový nepárový test

Pro praktickou část této diplomové práce a pro výpočty s ní spojené, byl použit dvouvýběrový nepárový test. Tento test byl použit i v bakalářské práci Michala Nováka a diplomové práci Tomáše Zahradníka.

U nepárového neboli dvouvýběrového testu nastává situace, kdy existuje m prvků z první skupiny populace a n prvků z druhé skupiny populace, přičemž m se nemusí rovnat n . Rozdíl mezi prvky m a n je nepodstatný. [48] V tomto výzkumu jsou porovnávány vždy dvě skupiny: muži x ženy, výzkum 2016 x výzkum 2013, pracující respondenti x studující respondenti.

„Stanovení hypotézy – Nulová hypotéza se stanoví ve tvaru $H_0 : \mu_2 - \mu_1 = \Delta_0$ (při testu shody obou průměrů se předpokládá $\Delta_0 = 0$) Alternativní hypotézu lze stanovit ve tvaru:

Dvoustranném $H_A : \mu_2 - \mu_1 \neq \Delta_0$

Pravostranném $H_A : \mu_2 - \mu_1 > \Delta_0$

Levostranném $H_A : \mu_2 - \mu_1 < \Delta_0$

Výpočet testového kritéria – postup výpočtu závisí na předpokladech týkajících se obou základních souborů, na velikostech výběrů a způsobu provedení výběrů.“ (Dreassler, 2008, s. 17)

$$U = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2 - \Delta_0}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad \text{Použití vzorce pouze tehdy, jsou-li známé rozptyly.}$$

Rozhodnutí o výsledku testu – o výsledku se rozhoduje na základě rozdělení do tří skupin – kritická hodnota, kritický obor a přesná hladina významnosti.

H_0 u kritické hodnoty se nezamítá:

- A. Dvojstranná alternativa $|U| \leq u_{1-\alpha/2}$
- B. Pravostranná alternativa $U \leq u_{1-\alpha}$
- C. Levostranná alternativa $U \geq -u_{1-\alpha}$

H_0 u kritického oboru se nezamítá když $U \notin W_\alpha$ a W_α je určen:

- A. Dvojstranná alternativa $W_\alpha = \{u; |u| > u_{1-\alpha/2}\}$
- B. Pravostranná alternativa $W_\alpha = \{u; u > u_{1-\alpha}\}$
- C. Levostranná alternativa $W_\alpha = \{u; u < -u_{1-\alpha}\}$

H_0 u přesné hladiny významnosti se nezamítá když $p > \alpha$ a hladina p je určena:

- A. Dvojstranná alternativa $p = 2P(u > |U|)$
- B. Pravostranná alternativa $p = P(u > U)$
- C. Levostranná alternativa $p = P(u < U)$ (Dreassler, 2008)

4.2.6 Vyhodnocení testových kritérií

Za použití výše uvedeného vzorce, do kterého byly dosazeny hodnoty průměrů a rozptylů z tabulek 4, 5 a 6, byly vypočítány hodnoty uvedené v tabulce 7. Tyto hodnoty byly poté porovnány s kritickou hodnotou a na základě porovnání vzniklo

vyhodnocení (zamítá/nezamítá se H_0). Pro zjištění kritické hodnoty bylo nutné znát hladinu významnosti a počet stupňů volnosti. V případě tohoto výzkumu je hladina významnosti 0,05 a stupeň volnosti 178. Kritická hodnota pro dvoustrannou hypotézu je -1,96 pro záporný kvadrant a 1,96 pro kladný kvadrant. Pro jednostrannou hypotézu je kritická hodnota -1,64 nebo 1,64. U jednostranné hypotézy se jedná o znaménko, je-li kladné či záporné. Při kladném znaménku je kritická hodnota 1,64 a při záporném znaménku je kritická hodnota stanovena na číslo -1,64.

Tabulka 7 - Výsledky testového kritéria

Hypotéza	H_0	H_1	TK	Vyhodnocení
1	TDČps = TDČp	TDČps > TDČp	0,37322	Nezamítá se H_0
2	LDČps = LDČp	LDČps < LDČp	0,292779	Nezamítá se H_0
3	TFČp = TFČps	TFČp ≠ TFČps	-0,4244	Nezamítá se H_0
4	TFČMUŽI = TFČŽENY	TFČMUŽI > TFČŽENY	2,8924	Zamítá se H_0
5	LDČMUŽI = LDČŽENY	LDČMUŽI ≠ LDČŽENY	-0,1583	Nezamítá se H_0
6	LFČMUŽI = LFČŽENY	LFČMUŽI < LFČŽENY	2,0549	Zamítá se H_0
7	LDČŽENY = TDČŽENY	LDČŽENY > TDČŽENY	0,909	Nezamítá se H_0
8	TDČS2013 = TDČps2016	TDČS2013 < TDČps2016	3,984	Zamítá se H_0
9	LFČS2013 = LFČps2016	LFČS2013 > LFČps2016	0,343	Nezamítá se H_0

Zdroj: Vlastní zpracování

Hypotéza 1 – nebyla potvrzena a z výsledků a vyhodnocení je patrné, že se pracující respondenti, kteří studují, nevěnují více TDČ než pracující respondenti. Kategorii TDČ se obě skupiny respondentů z roku 2016 věnují téměř stejně. Pracující studenti se TDČ věnují více než pracující respondenti jen v malé míře, kterou test neprokázal.

Hypotéza 2 - nebyla potvrzena a z výsledků a vyhodnocení je patrné, že se pracující respondenti, kteří studují, nevěnují méně LDČ než pracující respondenti. Kategorii LDČ se obě skupiny respondentů z roku 2016 věnují téměř stejně, rozdíl je ještě menší než u hypotézy číslo 1.

Hypotéza 3 - z vyhodnocení je patrné, že rovnost mezi TFČ u pracujících studentů a TFČ u pracujících respondentů, je možná.

Hypotéza 4 - byla potvrzena a z vyhodnocení testu je jasné, že se muži věnují TFČ více než ženy.

Hypotéza 5 - z vyhodnocení je patrné, že rovnost u kategorie LDČ u mužů a žen je možná.

Hypotéza 6 - byla potvrzena a z vyhodnocení testu je jasné, že se muži věnují LFČ méně než ženy.

Hypotéza 7 – nebyla potvrzena a z výsledků a vyhodnocení je patrné, že se ženy nevěnují více činností z kategorie LDČ než činností z kategorie TDČ. Hypotéza 7 pojednává o porovnání dvou kategorií v rámci jednoho pohlaví (žen). LDČ nemá větší zastoupení než TDČ, pravděpodobně opět z důvodu činnosti (TDČ) zaměstnání duševního charakteru, která je u žen velmi zastoupena.

Hypotéza 8 – byla potvrzena a z výsledků testu je jasné, že se studující respondenti z roku 2013 věnují kategorii TDČ méně než studenti z roku 2016.

Hypotéza 9 – nebyla potvrzena a z výsledků a vyhodnocení je patrné, že se studenti z roku 2013 nevěnují více činností z kategorie LFČ než studenti z roku 2016. Zastoupení činností z kategorie LFČ je u obou skupin téměř totožné.

Hypotézy v rámci jednoho pohlaví a mezi pohlavími (muži a ženy), tedy hypotézy číslo 4, 5, 6 a 7 byly formulovány stejně jako hypotézy bakalářské práce, tedy hypotézy z výzkumu roku 2013. Stejná formulace hypotéz byla použita z důvodu porovnání obou výzkumů v rámci pohlaví. Výsledky hypotéz z roku 2013 jsou následující:

„Hypotéza 4 – byla potvrzena a z vyhodnocení testu je jasné, že se muži věnují TFČ více než ženy.

Hypotéza 5 – z vyhodnocení je patrné, že rovnost mezi LDČ mužů a žen je možná.

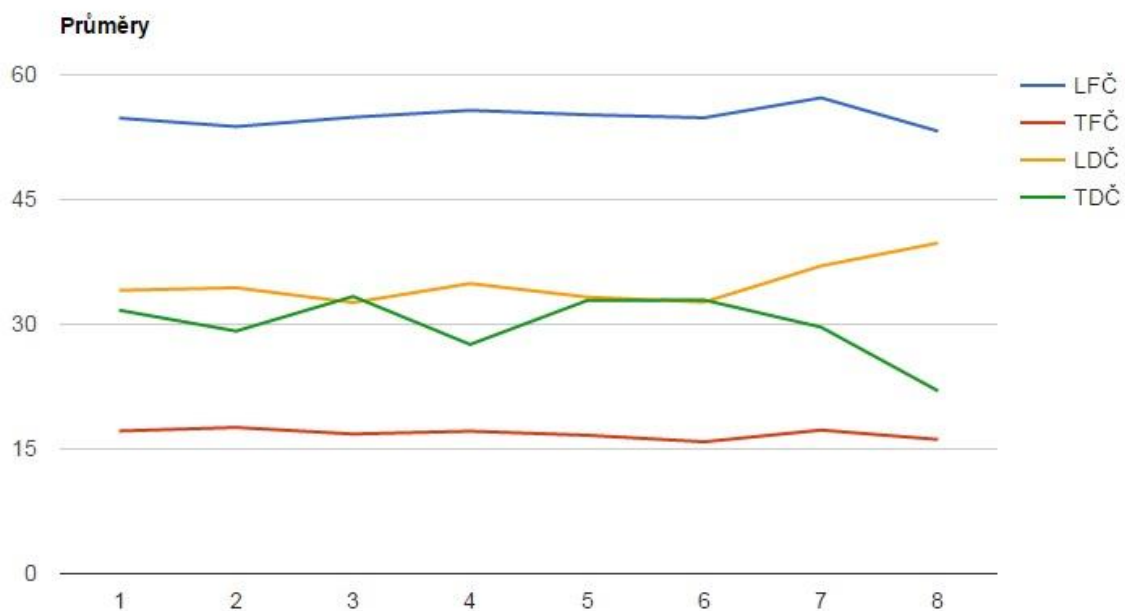
Hypotéza 6 – nebyla potvrzena a z testu je patrné, že se muži nevěnují LFČ méně než ženy.

Hypotéza 7 – byla potvrzena a z testu je jasné, že se ženy věnují LDČ více než TDČ. Hodnota testového kritéria přesáhla kritickou hodnotu v nemalé míře.“ (Novák, 2015, s. 42)

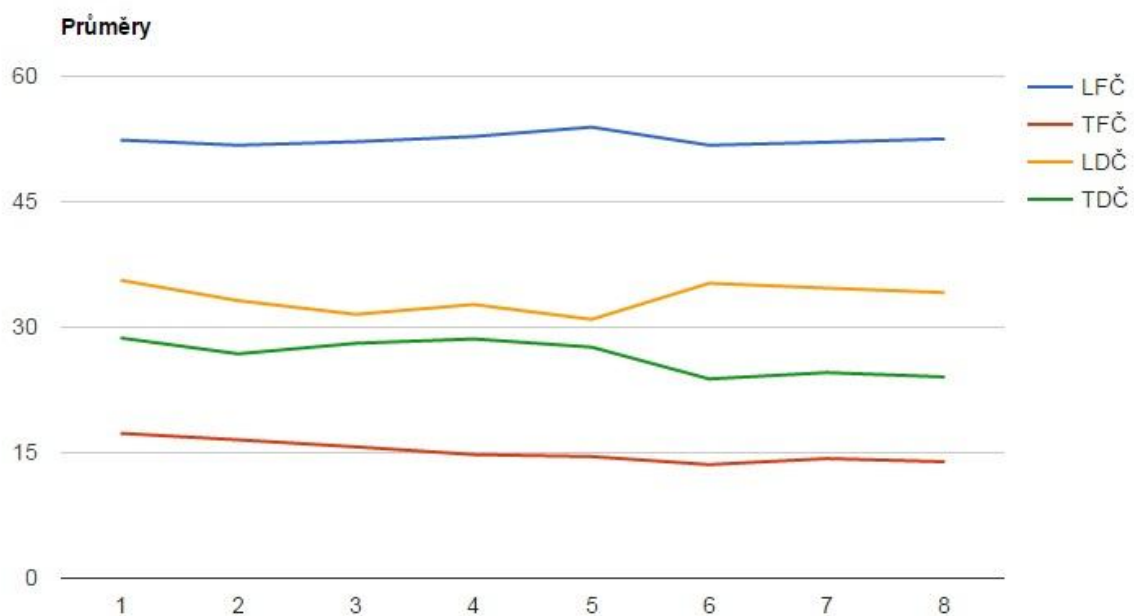
Záměrně byla použita i stejná čísla hypotéz. Hypotéza 4, tedy, že se muži věnují TFČ více než ženy, byla potvrzena v roce 2013 i v roce 2016. Hypotéza 5 pojednávající o tom, že LDČ je u mužů stejná jako u žen, byla opět potvrzena v obou výzkumech. Hypotéza 6, která tvrdí, že se muži věnují LFČ méně než ženy, byla potvrzena v roce 2016 a zamítnuta v roce 2013. Hypotéza 7 se také neshoduje. Výzkum z roku 2013 hypotézu číslo 7 potvrdil a výzkum z roku 2016 zamítl.

4.2.7 Srovnání výzkumů

Výzkum 2016



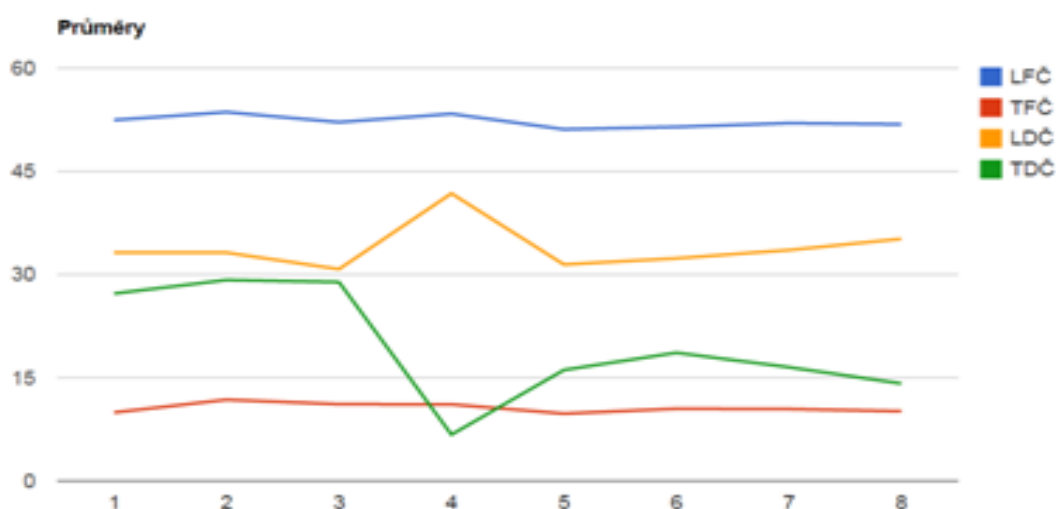
Graf 1 - Vývoj činností z výzkumu pracujících studentů
Zdroj: Vlastní zpracování



Graf 2 - Vývoj činností z výzkumu pracujících
Zdroj: Vlastní zpracování

Výzkum z roku 2016 probíhal v období zkoušek a vánoc. Ve stejném období proběhl i výzkum z roku 2013 (bakalářská práce). Vánoce z výzkumu roku 2016 proběhly v 8. týdnu, avšak v grafech číslo 1 a 2 se projevují již od 6. týdne, kdy se v deníčkách objevuje zvýšený počet hodin u kategorie LDČ a naopak snížený počet hodin TDČ (studium, zaměstnání duševního charakteru..). Vánoce z výzkumu roku 2013 se uskutečnily ve 4. týdnu, kde je v grafu 3 vidět markantní úpadek TDČ a nárůst LDČ. Výzkum z roku 2013 obsahuje, jak již bylo řečeno, respondenty prezenční formy studia, kteří z větší části nepracují, tudíž v kategorii TDČ nemají činnost zaměstnání duševního charakteru. Díky absenci této činnosti je v grafu 3 možné pozorovat rozdíl TDČ a LDČ tak velkých rozměrů.

Výzkum 2013



Graf 3 - Vývoj činností z výzkumu roku 2013

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 8 - Dvě nejčastější činnosti

Kategorie	Studenti		Pracující	
	Aktivita	Hodiny	Aktivita	Hodiny
LFČ	Domácí práce	2 597	Domácí práce	4 576
	Cestování	2 538	Cestování	1 634
TFČ	Zaměstnání fyz. charakteru	9 232	Zaměstnání fyz. charakteru	9 444
	Brigáda fyz. charakteru	940	Cvičení	686
LDČ	Společenské vztahy	6 234	Společenské vztahy	4 744
	Sledování televize	5 302	Sledování televize	8 606
TDČ	Zaměstnání duš. Charakteru	10 640	Zaměstnání duš. charakteru	18 642
	Studium	8 296	Vyhledávání informací	732

Zdroj: Vlastní zpracování

Nejčastější činností u obou skupin respondentů z roku 2016 byl spánek, který není v tabulce uveden. Po dobu osmi týdnů mají studenti u činnosti spánek zadáno 33 192 hodin a pracující 31 538. Druhou nejčastější činností je zaměstnání duševního charakteru (programátor, učitel, architekt,..). Na třetím místě je zaměstnání fyzického charakteru (dělnické práce, skladník, číšník,..).

Tabulka 9 - Využití volného času dle věkových kategorií z roku 1995

	16-24 let	25-34	35-44	45-59	60 a více
Televize a rádio	14	15	13	17	26
Návštěva přátel	7	5	4	4	4
Četba	1	1	2	3	6
Rozhovory a telefonování	3	3	3	4	4
Koníčky, hry a počítače	2	2	1	3	3
Procházky	2	2	1	2	3

Lenošení (i v nemoci)	1	1	1	2	2
Sport	3	1	1	1	1
Náboženská shromáždění, politické a jiné schůze	-	1	1	-	1
Koncerty, divadlo, kino, sledování sportovních zápasů	1	1	-	-	-
Jiné	1	-	-	-	-
Veškerý volný čas	40	37	33	40	52

(Giddens, 1999, s. 364)

V tabulce 9 je možné pozorovat využití času jednotlivými činnostmi za období jednoho týdne. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v hodinách. V článku však nebylo popsáno kolik respondentů spadá do jednotlivých věkových kategorií. Dle počtu hodin je ovšem odhadováno, že se jedná o jednoho respondenta z každé skupiny. Jednotlivé činnosti z roku 1995 jsou velmi podobné, téměř shodné s volnočasovými činnostmi (není zahrnuta práce, škola..) aktuálního výzkumu roku 2016.

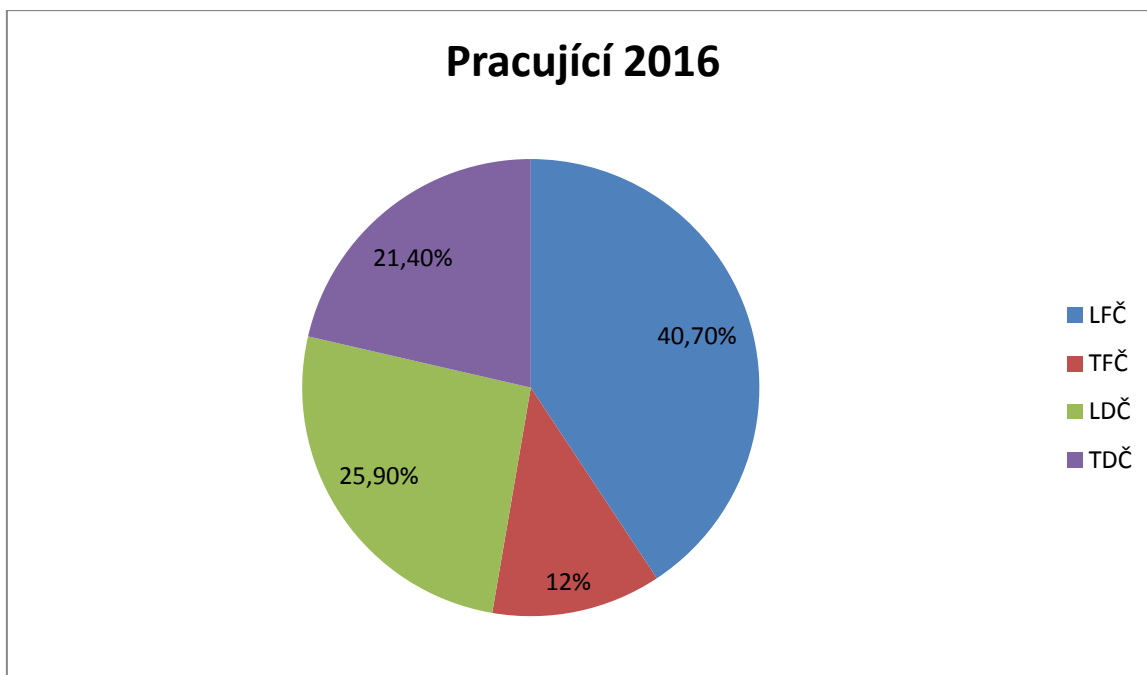
Tabulka 10 - Využití volného času dle věkových kategorií z roku 2016

	16-24 let	25-34	35-44	45-59	60 a více
Televize a rádio	12	7	20	18	12
Návštěva přátel	4	15	4	3	8
Četba	2	8	1	5	18
Koníčky,	30	24	9	5	7

hry a počítače					
Procházky	4	-	6	6	12
Sport	4	1	4	1,5	3
Koncerty, divadlo, kino, sledování sportovních zápasů	-	3	3	4	4

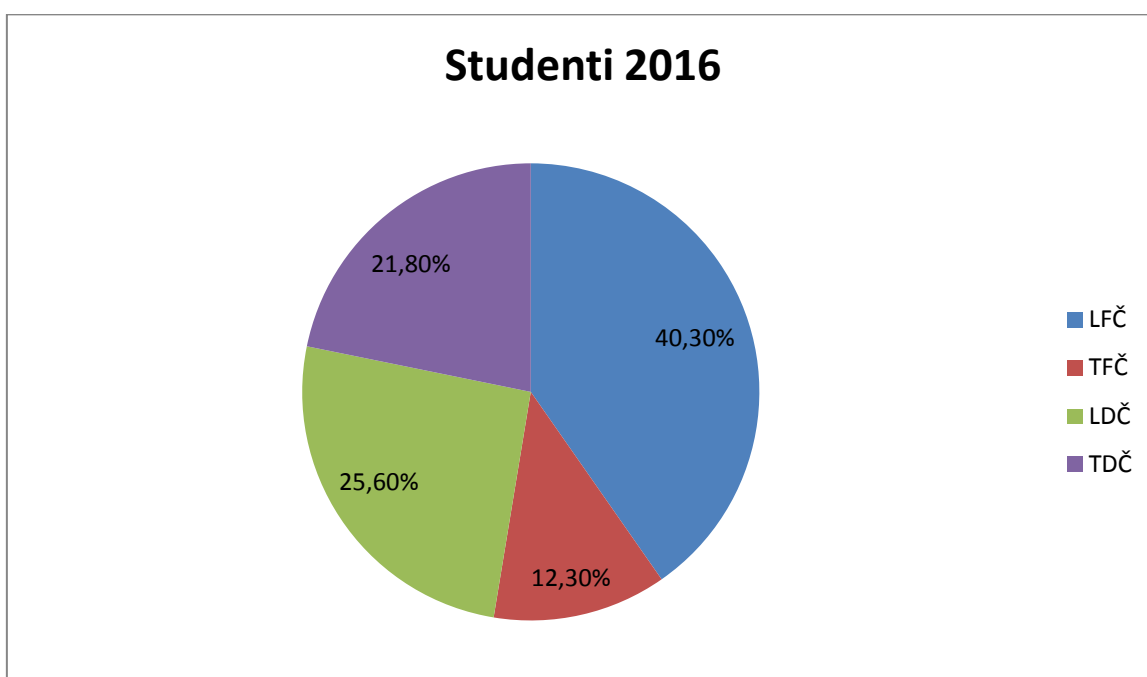
Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce 10 jsou uvedena data z výzkumu roku 2016 z období jednoho týdne. Čísla v tabulce značí hodiny, stejně jako v tabulce z roku 1995. Činnosti obsažené v tabulce byly vybrány podle činností, které jsou uvedeny ve výzkumu z roku 1995 a shodují se v obou výzkumech. Z výzkumu roku 2016 byl náhodně vybrán jeden respondent z každé věkové kategorie. Činnosti sledování televize, poslech hudby a setkání s přáteli mají podobné hodinové zastoupení v obou výzkumech. Největší hodinový rozdíl se nachází v činnosti koníčky, hry a počítače. Výzkum z roku 2016 je v této činnosti mnohem více zastoupen. Způsobeno je to především časem stráveným na počítači. V dnešní technologické době je počítač nedílnou součástí pracovního i osobního života, proto je hodinové zastoupení větší než ve výzkumu z roku 1995.



Graf 4 - Procentuální zastoupení kategorií u pracujících respondentů

Zdroj: Vlastní zpracování

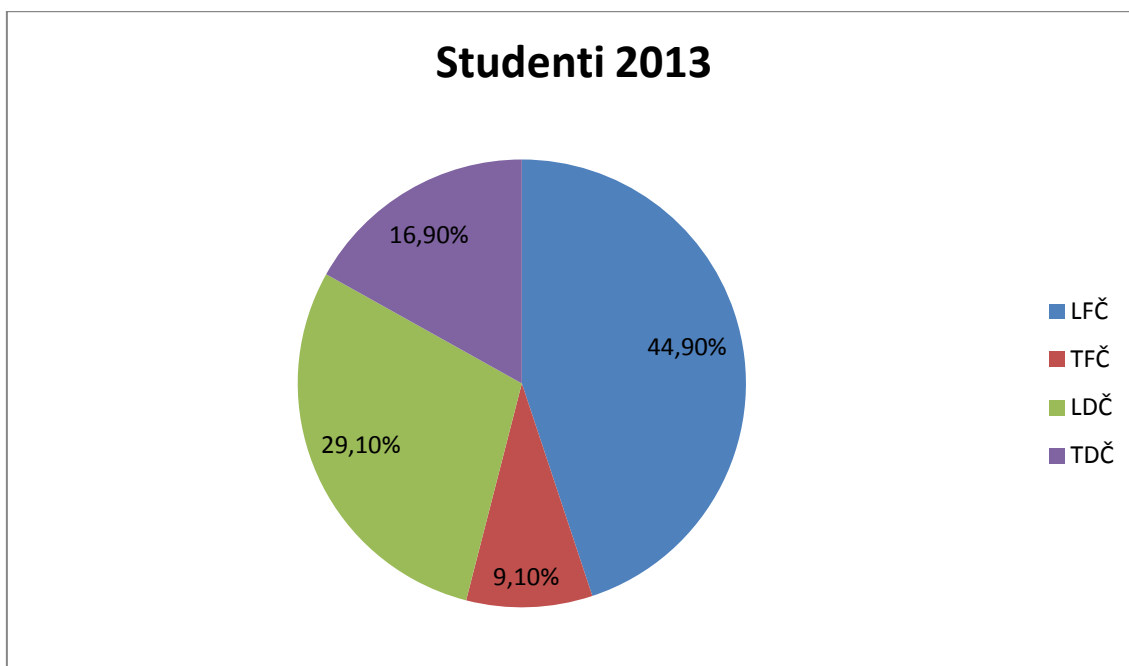


Graf 5 - Procentuální zastoupení kategorií u studujících respondentů za rok 2016

Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafů 4 a 5 je patrné, že procentuální zastoupení u všech čtyř kategorií je téměř shodné jak u pracujících, tak u studujících respondentů z roku 2016. Rozdíly se neprojevují ani v celých procentech, jen v desetínách procent. Z logického hlediska, ze kterého byly stanoveny i hypotézy, by se mohlo soudit, že studenti budou mít větší

procentuální zastoupení kategorie TDČ než pracujících. Toto hledisko bylo stanoveno na základě činnosti studium a vzdělávání (čas strávený ve škole), která je obsažena v kategorii TDČ a kterou tudíž pracující respondenti nebudou ve svých dotaznících mít vyplněnou. Výsledky však prokázaly, že čas, který studenti tráví studiem a vzdělávání, tak pracující tráví v zaměstnání, tedy činností zaměstnání duševního charakteru, spadající do kategorie TDČ. Proto vychází kategorie TDČ téměř shodně.

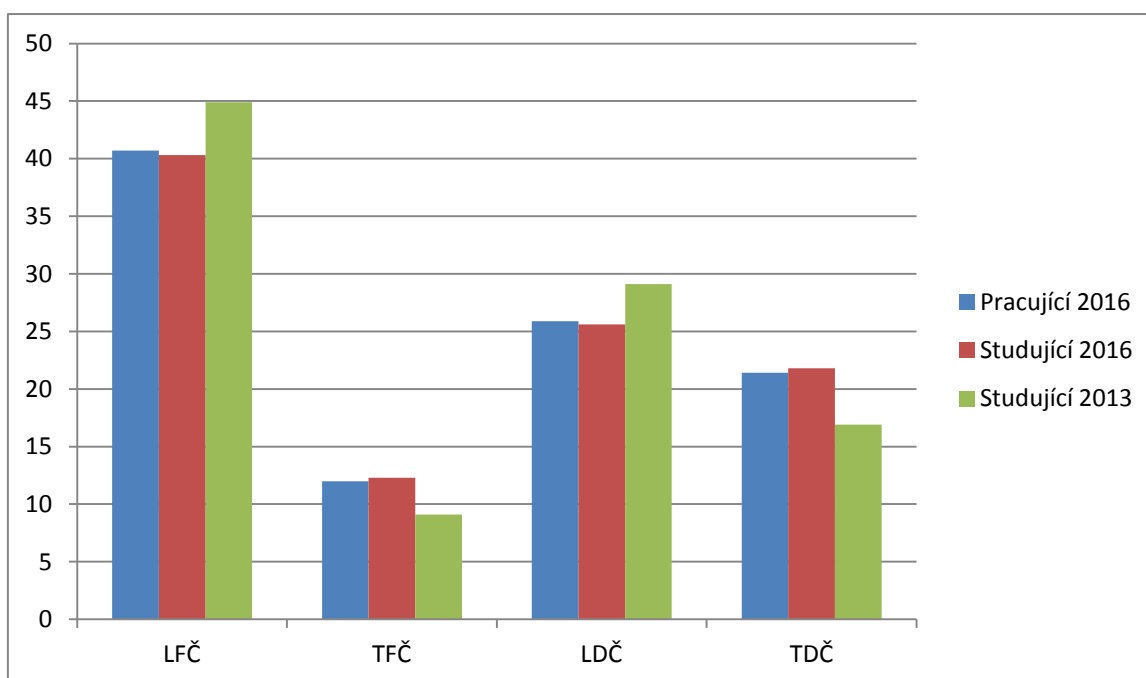


Graf 6 - Procentuální zastoupení kategorií u studujících respondentů za rok 2013

Zdroj: Vlastní zpracování

Rozdíly v jednotlivých letech výzkumů (2013 a 2016) u studujících respondentů, je možné zaznamenat v grafech 5 a 6. Studenti z roku 2016 prokázali větší zastoupení v kategorii TDČ téměř o 5%. Tento rozdíl je způsoben převážně činností zaměstnání duševního charakteru, která má výskyt u studentů kombinované formy studia z roku 2016. Stejnou příčinu je možné přisoudit i rozdílu v kategorii TFČ, který je o 3,2% větší u dotazovaných z roku 2016. Kategorie TFČ obsahuje činnosti zaměstnání fyzického charakteru, která se u studentů denního studia, tedy studentů z roku 2013, nevyskytuje. Díky zaměstnání, které doprovází studenty kombinovaného studia z roku 2016 je možné v grafech vidět i rozdíly u kategorií LFČ a LDČ. Studenti z roku 2013 mají větší procentuální zastoupení u těchto dvou kategorií než studenti z roku 2016. Rozdíl je pravděpodobně způsoben tím, že

studenti denního studia se nevěnují zaměstnání (případně jen brigády a částečné úvazky) a mají proto více času na činnosti spadající do kategorií LDČ a LFČ.



Graf 7 - Procentuální zastoupení kategorií u všech respondentů za rok 2016 a 2013
Zdroj: Vlastní zpracování

4.2.8 Sportovní činnosti

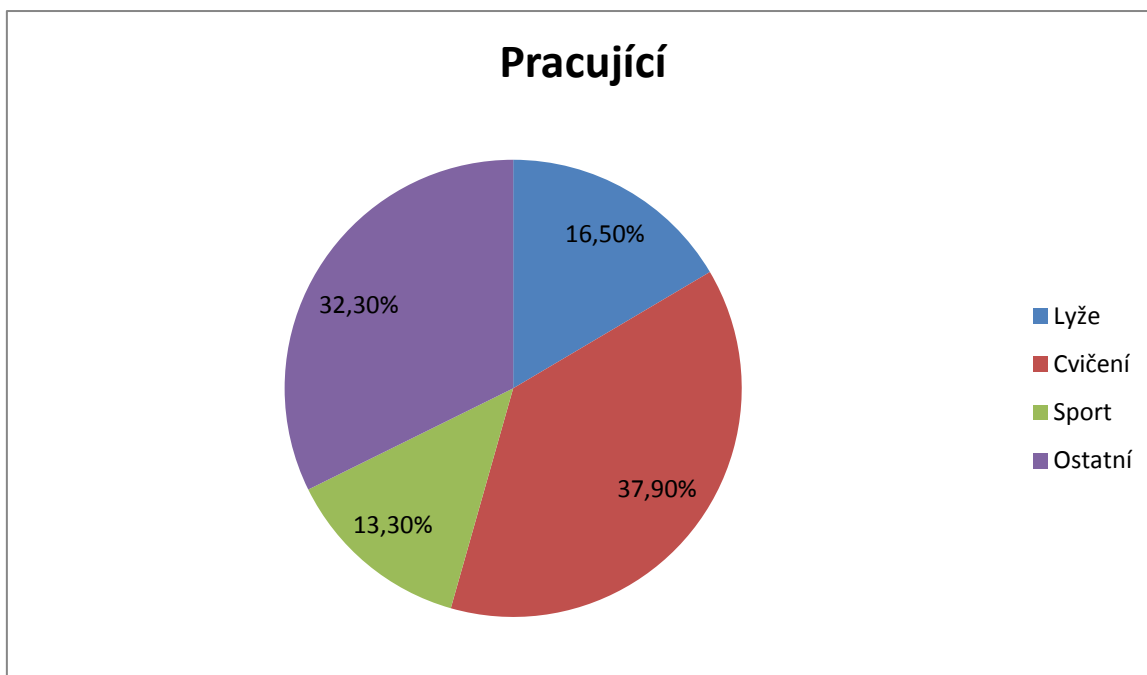
Tabulka 11 - Tři nejčastější sportovní činnosti 2016

Činnost	Pracující	Studující
Lyže	149	319
Cvičení	343	315
Sport	120	220

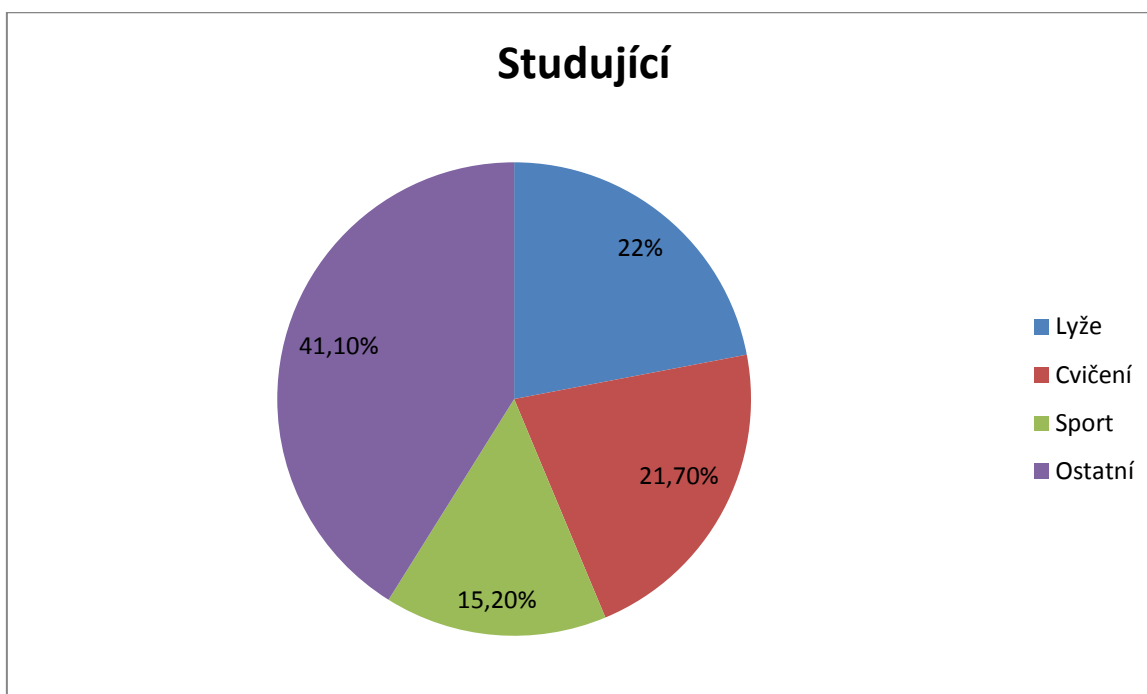
Zdroj: Vlastní zpracování

V tabulce 11 jsou uvedeny tři nejčastější sportovní činnosti, které spadají do kategorie TFČ (Těžká fyzická činnosti). Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v hodinách, které respondenti věnovali těmto činnostem po dobu osmi týdnů. Sport a tělesný pohyb má velmi pozitivní vliv na zdraví i psychiku jedince, tím pádem i na kvalitu

života. Celkový počet hodin věnovaných sportovním aktivitám za dobu osmi týdnů je u pracujících respondentů 904 hodin a u studujících 1451 hodin.



Graf 8 - Procentuální zastoupení sportovních činností u pracujících respondentů
Zdroj: Vlastní zpracování



Graf 9 - Procentuální zastoupení sportovních činností u studujících respondentů
Zdroj: Vlastní zpracování

Výzkum proběhl v zimním období, proto je jednou z nejvíce vyplňovaných sportovních činností lyžování (lyže, snowboard, běžky). Respondenti vyplnili jednodenní lyžování i vícedenní zájezdy na hory. Díky zimnímu počasí se naopak mezi nejčastějšími činnostmi neobjevil běh, který má u pracujících hodinové zastoupení pouze 43 hodin a u studujících 109 hodin. Pro uvolnění tělesné i duševní kondice je běh velmi dobrou sportovní činností. Většinou se však jedná o sport venkovní, který vyžaduje dobré počasí. Vnitřní běh, tedy na běžeckém páse je také velmi prospěšný pro kvalitu života, stres i zdraví, avšak venkovní běh přináší mnohem více.

Další sportovní činnosti, která byla dotazovanými často uváděna, je obecně pojmenována pod cvičením, do kterého patří například aerobic, jóga, jumping, zumba, posilovna, bodystyling atd. Posilování mělo ve výzkumu z roku 2013 i výzkumu z roku 2016 velmi četné zastoupení, proto bylo uvedeno jako samostatná činnost. U studentů z roku 2016 má posilování hodinové zastoupení v podobě 115 hodin a u pracujících 67 hodin. V případě, že by posilování nebylo uvedeno pod samostatnou činností a spadalo by pod činnost cvičení, stala by se tato činnosti (cvičení) jednoznačně nejčastěji uváděnou sportovní činností. Posilování se závažím nebo s vlastní váhou, se v dnešní době stává velkým trendem a hitem. Posilovny jsou zejména v odpoledních a večerních hodinách, velmi přelidněné. Jedná se o individuální i kolektivní sport, který má značný vliv na zdraví, stres i kvalitu života jedince.

Jakým způsobem ovlivňuje posilování zdraví?

- Zvýšení pevnosti a hustoty kostí - při cvičení proti odporu se zkvalitňuje stavba kostí.
- Redukce tělesného tuku.
- Pozitivní vliv na hladinu tuků v krvi.
- Prevence cukrovky.
- Podpora správného držení těla.
- Zvýšení činnosti mozku - díky prokrvení dochází k zásobování kyslíkem a živinami.

Posilování a samotný kulturistický trénink se v mnoha případech projevil jako úspěšná léčba při depresích. [31]

„Posilovací trénink vede k zlepšení pocitu sebevědomí a sebedůvěry a k řešení řady psychických problémů.“ [31]

Třetí nejčastěji uváděnou sportovní činností byla obecně pojmenována činnost sport, do které se v osmítýdenním deníčku řadí tyto činnosti: trénink, zápas, míčové hry a další.

4.3 Ekonomická část

Tabulka 12 - Finanční situace respondentů

	Studenti	Pracující
Počet zadlužených respondentů	19	31
Průměrná výše dluhu	750 000,- a víc	750 000,- a víc
Průměrná doba zadlužení	10 – 20 let	20 a více let
Průměrný osobní příjem	20 000 – 40 000,-	20 000 – 40 000,-
Průměrný rodinný příjem	30 000 – 50 000,-	50 000 – 70 000,-
Průměrná finanční rezerva	20 000 – 100 000,-	100 000 – 500 000,-

Zdroj: Vlastní zpracování

Výzkum této diplomové práce obsahoval dva dotazníky. Vyplněním druhého, doplňujícího dotazníku, vznikla data, která byla vyhodnocena do tabulek 12 a 13. Z celkových 100 respondentů bylo 50 respondentů studentů kombinovaného studia, kteří i pracují a 50 respondentů pracujících a nestudujících. Z řad studentů je 38% zadlužených respondentů a z řad pracujících dokonce 62%. Dohromady z celkového počtu 100 dotazovaných je přesně polovina, tedy 50% zadlužených (hypotéka, leasing, půjčka..). Zadlužený je tedy každý druhý člověk z výzkumu. Jedná se o velmi

rozsáhlou zadluženost. Při zadluženosti se člověk stává závislým na své práci, jelikož bez práce a příjmu, není možné splácet dluh.

Průměrná výše dluhu u obou skupin je 750 000,- a více, na průměrně 20 let. Průměrný osobní příjem u obou skupin činí 20 000 – 40 000,- v hrubé mzdě. S ohledem na počet zadlužených respondentů, se výše osobního příjmu jeví jako poměrně malá.

Problematikou zadluženosti, osobního příjmu, rodinného příjmu a finanční rezervy, se autor diplomové práce rozhodl zabývat, jelikož finance jsou nedílnou součástí kvality života. Jedná se o důležitý aspekt, bez kterého kvalita života může, avšak ve většině případů není na dobré, uspokojující úrovni.

„Míra zadluženosti je poměrně významným ukazatelem pro banku z hlediska poskytnutí úvěru. Cizí zdroje by neměly překročit jeden a půl násobek hodnoty vlastního jmění; optimální stav je nižší hodnota cizích zdrojů než vlastního jmění.“
[47]

Míra zadluženosti se vypočítá z podílu cizích zdrojů a vlastních zdrojů, vynásobených 100 (%), tedy vztahem:

$$\text{Míra zadluženosti} = (\text{cizí zdroje}/\text{vlastní zdroje}) * 100$$

Z definice, že cizí zdroje, by neměly překročit jeden a půl násobek hodnoty vlastních zdrojů, je možné dopočítat odhadovanou hodnotu vlastních zdrojů. Z výzkumu vyplynulo, že průměrná výše dluhu činí 750 000,- a více. Pro dopočítání vlastních zdrojů, se dále bude počítat s částkou 750 000,-. Respondenti, kteří jsou zadlužení, musí ručit svým majetkem (vlastními zdroji), k tomu, aby mohli dostat půjčku.

$$\text{Vlastní zdroje} = 750\,000/1,5 = 500\,000.$$

V případě, že se banky či jiné společnosti, poskytující úvěry, řídí pravidlem, že cizí zdroje by neměly přesáhnout jeden a půl násobek hodnoty vlastních zdrojů, by respondent žádající o půjčku v hodnotě 750 000,-, měl doložit vlastní jmění v hodnotě 500 000,-.

Co se finanční rezervy týče, nejvíce naspořeno měl svobodný, bezdětný respondent, který je zaměstnancem, není zadlužen a jeho osobní příjem činí 20 000 – 40 000,- v hrubé mzdě. Výše této rezervy byla uvedena jako 500 000,- a více. Na

značnou finanční rezervu mohou mít vliv nejen to, že je dotazovaný spořivý, ale i fakt, že je svobodný a bezdětný. Takto vysoká finanční rezerva se však vyskytla jen u jednoho ze 100 dotazovaných.

Tabulka 13 - Příjem financí

	Studenti	Pracující
Zaměstnání	44	38
Podnikání	6	12
Investování	0	0
Ostatní (podpora..)	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky 13 je patrné, že z celkového počtu 100 respondentů, se převážná většina – 82% respondentů žije zaměstnáním a pouze 18% podnikáním. Faktorem ovlivňujícím tento nepoměr je, že část respondentů byla vybrána ze společnosti T-mobile, tedy přímo z řad zaměstnanců. Na druhou stranu, i zaměstnaní mohou u svého zaměstnání podnikat.

Zaměstnaní respondenti tedy pracují pro majitele firmy, tvoří převážně zisk dané firmě a jsou závislí na vedení a majitelích. Naopak podnikající dotazovaní jsou závislí pouze na sobě a svém rozhodnutí. Autor této diplomové práce je takového názoru, že v dnešní době by se podnikání, mělo věnovat více lidí a tím se stát méně závislými.

5 Shrnutí výsledků

Teoretická část diplomové práce představuje kvalitu života, její domény a dimenze. Popsány jsou i přístupy ke kvalitě života a aktuální situace kvality života ve světě. Výzkum kvality života zahrnuje mnoho témat. Na základě výzkumu diplomové práce (Deníček trénování mozku) byly vybrány a v teoretické části popsány následující témata – mezilidské vztahy, jejich typy a vliv na kvalitu života, komunikace a její formy, naslouchání a typy posluchačů. [28]

Další kapitoly teoretické části jsou zaměřeny na stres – vysvětlení pojmu, formy stresu, copingové strategie a deprese. Stres a deprese velmi ovlivňují kvalitu života a to tím, že ji zhoršují. Z toho důvodu je jim věnován značný prostor v teoretické části. Ostatní témata teoretické části jsou věnována ekonomické stránce kvality života. Jednotlivé kapitoly jsou druhy příjmu, zaměstnanost a nezaměstnanost, jelikož nezaměstnaní lidé většinou žijí ve zhoršené situaci a tím pádem mají i zhoršenou kvalitu života. Mezi další témata ekonomické stránky patří vysvětlení pojmu prokrastinace, pracovní cíle a seberealizace, podnikání, finance a finanční závazky nebo také dluhy.

Praktická část diplomové práce uvádí průběh, zpracování, vysvětlení a porovnání dat z výzkumu z roku 2016 (diplomová práce) a z výzkumu z roku 2013 (bakalářská práce), jelikož diplomová práce je rozšířením a návazností na bakalářskou práci téhož autora. Statistické přehledy, průměry a rozptyly byly vyhodnoceny aplikací, kterou v rámci své diplomové práce vytvořil Tomáš Zahradník, na jehož práci také navazuje diplomová i bakalářská práce autora. Samotná aplikace a návod, jak s ní pracovat, je možné stáhnout na adrese:

<http://ulozto.cz/xh4HtjxY/aplikace-zip>

Praktická část se primárně zaměřuje na porovnání jednotlivých skupin respondentů. Výzkum z roku 2016 obsahuje dvě skupiny respondentů a to pracující studenty kombinovaného studia vysoké školy a pracující respondenty, kteří již nestudují. Tyto dvě skupiny jsou mezi sebou srovnávány. Porovnání proběhlo i s výzkumem z bakalářské práce z roku 2013, který obsahoval studenty denního studia vysoké školy, kteří se věnují převážně studiu. Srovnávány byly jednotlivé kategorie a činnosti, které respondenti vykonávali po dobu osmi týdnů. Porovnání

proběhlo i mezi pohlavími, tedy mezi muži a ženami. Pro statistické výpočty praktické části byl použit dvouvýběrový nepárový test. Pomocí grafů a tabulek jsou zachyceny rozdíly mezi jednotlivými skupinami respondentů.

Praktická část také obsahuje sportovní stránku výzkumu kvality života. Respondenti uváděli sportovní činnosti, které vykonávají, a na základě těchto dat byl vytvořen přehled nejčastějších sportovních aktivit a popsána aktuálně nejvíc rozšířená sportovní aktivita ve světě.

Na konci praktické části je vyhodnocení druhého dotazníku, který dotazovaní vyplňovali. Tento dotazník je situován na ekonomickou stránku dotazovaných (druhy příjmu, výše příjmu, zadluženost apod.).

Nejdůležitější výsledky výzkumu jsou následující:

- 1) Procentuální zastoupení jednotlivých kategorií (LFČ, TFČ, LDČ, TDČ) u obou dotazovaných skupin z roku 2016 (pracující studenti a pracující lidé, co již nestudují), jsou téměř totožné. Rozdíly u obou skupin dotazovaných a zastoupení jednotlivých kategorií je možné pozorovat v tabulce 14.

Tabulka 14 - Procentuální zastoupení kategorií

Kategorie	Pracující studenti	Pracující respondenti	Rozdíl
LFČ	40,3%	40,7%	0,4%
TFČ	12,3%	12%	0,3%
LDČ	25,6%	25,9%	0,3%
TDČ	21,8%	21,4%	0,4%

Zdroj: Vlastní zpracování

- 2) Hypotéza 1 nebyla potvrzena a z výsledků je patrné, že **se pracující respondenti, kteří studují, nevěnují více kategorii TDČ než pracující respondenti, kteří již nestudují.** Hypotéza 1 byla stanovena na základě

činnosti studium, která spadá do kategorie TDČ. Pracující studenti by logicky měli mít větší zastoupení kategorie TDČ právě díky času věnovanému studiu. Výzkum naopak prokázal, že čím více se studenti věnují svému studiu, tím méně času vykonávají zaměstnání duševního charakteru. Z toho důvodu je **zastoupení kategorie TDČ u obou skupin respondentů (studenti a pracující) rozdílné jen o 0,4%.**

- 3) Hypotéza 4 byla potvrzena a z vyhodnocení testu je jasné, že se muži věnují kategorii TFČ více než ženy. Hypotéza se týkala obou skupin respondentů. Do kategorie TFČ patří například zaměstnání fyzického charakteru, sportovní činnosti, práce na zahradě a další. **Hodinové zastoupení kategorie TFČ u mužů činilo 8 465 hodin a u žen 4 165 hodin.** Ze získaných dat tedy vyplývá, že zúčastnění muži se věnují kategorii TFČ jednou tak více než ženy.
- 4) Výzkum z roku 2016 u studentů kombinovaného studia vyšel, co se procentuálního zastoupení jednotlivých kategorií týče, velmi podobně jako výzkum z roku 2013 u studentů denního studia. Nevelký rozdíl se projevil u všech čtyř kategorií a pohybuje se v rozmezí od 3,2% do 4,9% (LFČ 4,6%, TFČ 3,2%, LDČ 3,5%, TDČ 4,9%). **Výzkum současné generace z roku 2016 tedy potvrdil výsledky výzkumu z roku 2013.** Z toho je možné usoudit, že se současná generace věnuje stejným činnostem.
- 5) Respondenti obou dotazovaných skupin (pracující studenti a pracující respondenti, co již nestudují) z roku 2016 věnují nejvíce svého času **zaměstnání duševního a fyzického charakteru.** Další početně zastoupenou činností jsou **společenské vztahy** a u studentů samozřejmě **studium.** Nebere-li se v potaz činnost spánková. Hodinové zastoupení nejčastějších činností je možné pozorovat v tabulce 15.

Tabulka 15 - Hodinové zastoupení nejčastějších činností

Činnost	Pracující studenti	Pracující respondenti
Zaměstnání fyzického charakteru	9 232	9 444
Zaměstnání duševního charakteru	10 640	18 642
Společenské vztahy	6 234	4 744

Zdroj: Vlastní zpracování

Pracující studenti z výzkumu roku 2016 věnovali 8 296 hodin činnosti studium.

- 6) **Lyže a cvičení** byli nejvíce uváděnými sportovními činnostmi jak u pracujících studentů, tak i u pracujících respondentů. Cvičení zastřešuje například posilovnu, zumbu, aerobic a jógu. Po dobu osmi týdnů, kdy probíhal výzkum, uvedli pracující studenti (50 dotazovaných), že se věnovali činnosti cvičení 315 hodin a lyžování 319 hodin. Pracující respondenti, kteří již nestudují (také 50 dotazovaných) uvedlo hodinové zastoupení cvičení 343 hodin a lyžování 149 hodin.
- 7) Nejvíce zastoupeným druhem příjmu je **zaměstnání**, které uvedlo 82% dotazovaných z obou skupin respondentů. Zaměstnání uvedlo 44 studentů a 38 pracujících z celkového počtu 100 respondentů. Jen 18% respondentů uvedlo podnikání jako svůj zdroj příjmu. Z řad studentů se podnikáním živí 6 osob z 50 a z řad pracujících respondentů, kteří již nestudují, se podnikání věnuje 12 osob z 50.
- 8) **Finanční závazky** se vyskytují přesně u poloviny, tedy **50% respondentů (19 studentů a 31 pracujících)**. Průměrná výše dluhu u obou skupin je 750 000,- a více na průměrně 20 let.

6 Závěry a doporučení

Diplomová práce se zabývá především psychologií a ekonomikou. V praktické části je uplatněna statistika, statistické výpočty, tabulky a grafy.

Hlavním cílem diplomové práce bylo výzkumné šetření zabývající se kvalitou života pracujících osob. Dalším cílem diplomové práce bylo navázání a rozšíření bakalářské práce, kterou napsal stejný autor. Hlavním aspektem diplomové práce byl výzkum v rámci projektu Vital Mind na téma „Deníček trénování mozku“, jenž se soustřeďuje činnostmi, které vykonává současná generace po dobu osmi týdnů. Respondenti byli vybráni z řad studentů kombinovaného studia vysoké školy, kteří mimo studium i pracují, a respondenty, kteří pracují a již nestudují. Dotazníkové šetření se zúčastnili osoby obou pohlaví ve věkovém rozmezí od 23 do 62 let. Výzkum diplomové i bakalářské práce proběhl v zimním období kolem Vánoc. Výzkum z roku 2016 potvrdil výzkum z roku 2013 a platí tedy, že současná generace se věnuje převážně totožným činnostem. [28]

Cílem teoretické části bylo seznámení s tématem kvalita života, kterému je v dnešní době věnována stále větší pozornost. Dalšími tématy, které diplomová práce popisuje, jsou mezilidské vztahy, stres a deprese. Teoretická část se také zaměřuje na ekonomickou stránku současné generace v podobě forem příjmů, finančních závazků a financí obecně. Rozpracovány byly též témata zabývající se rozvojem osobnosti, cíl a prokrastinace.

Výsledky výzkumu ukázaly, že se respondenti nejvíce věnují činnosti zaměstnání (fyzického i duševního charakteru). Z kategorie LDČ jsou dvě nejčastější činnosti - společenské vztahy a sledování televize. Mezilidské vztahy, jak již bylo řečeno v teoretické části, velmi ovlivňují kvalitu života, a **proto je dobré obklopit se lidmi, se kterými se jedinec cítí dobře. Vztah s těmito lidmi je potřeba udržovat a pečovat o něj.** Kvalitní mezilidské vztahy, komunikace a naslouchání činí člověka šťastnějším a zvyšuje se tak kvalita života.

Sportovní činnosti pomáhají zvládat stresové situace a udržet člověka v dobré kondici. **V dnešní uspěchané době, by se měl každý najít čas na sportovní aktivitu, ale i na kvalitní odpočinek.**

Cíl diplomové práce byl úspěšně naplněn – proběhl výzkum pracujících osob i následné vyhodnocení a porovnání. Dalším cílem bylo porovnání výzkumu s výzkumem z roku 2013. I tento cíl byl úspěšně naplněn.

V závěru bakalářské práce autora této diplomové práce je napsáno, že výzkum kvality života, který proběhl v roce 2013 (studenti denního studia vysoké školy) by autor rád rozšířil o výzkum s pracujícími respondenty. Toto stanovisko se stalo skutečností v podobě diplomové práce. Výzkum tedy proběhl u studentů i pracujících. **Poslední dvě skupiny, které zbývají, jsou děti a senioři. V případě dalšího výzkumu, by autor rád rozšířil výzkum kvality života i o tyto dvě skupiny.**

7 Seznam použitých zdrojů

Publikace

- [1] AKHTAR, Miriam. Pozitivní psychologií proti depresi. Praha: Grada, 2015. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4839-9.
- [2] CARNEGIE, Dale. Jak správně myslet, jednat a mluvit. Praha: Práh, 2010. ISBN 978-80-7252-294-1.
- [3] CARNEGIE, Dale. Jak překonat starosti a stres. Vyd. 1. Překlad Svatoslav Gosman. Praha: Práh, 2011, 155 s. ISBN 978-807-2523-207.
- [4] CLEGG, Brian. Stress management. Vyd. 1. Překlad Jana Kalová. Brno: CP Books, 2005, iv, 111 s. ISBN 80-251-0617-9.
- [5] DEPEYRAC, Claudio. Ukradený potenciál. 2. vyd. Česká Lípa: Mrhač Michal - Depeyrac, 2014. ISBN 978-80-905915-0-9.
- [6] DREASSLER, Jan. Sbíрка příkladů aplikovaná statistika. Hradec Králové, 2008.
- [7] DRAESSLER, Jan. Statistické metody a software. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013, 93 s. ISBN 978-80-7435-287-4.
- [8] DVOŘÁKOVÁ, Zuzana, Lucie VÁCLAVKOVÁ a Lenka SVOBODOVÁ. Svět práce a kvalita života: vliv změn světa práce na kvalitu života : výzkumný projekt v rámci programu Moderní společnost a její proměny. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2006. ISBN 80-86973-08-5.
- [9] GABB, Jacqui a Janet FINK. *Couple relationships in the 21st century*. Palgrave Macmillan studies in family and intimate life. ISBN 978-1-137-43442-5.
- [10] GIDDENS, Anthony. Sociologie. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.
- [11] HAMPLOVÁ, Dana. Proč potřebujeme rodinu, práci a přátele: štěstí ze sociologické perspektivy. Praha: Fortuna Libri, c2015. ISBN 978-80-7321-947-5.
- [12] HERMAN, Marek. Najděte si svého manžana: --co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli--. 2., přeprac. vyd. Olomouc: Hanex, 2008. ISBN 978-80-7409-023-3.
- [13] KNOBLAUCH, Jörg. Cíle v pracovním i osobním životě. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0346-9.

- [14]KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie nemoci. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.
- [15]KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [16]LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]. V Brně: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6.
- [17]NOVÁK, Michal. Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné generace. Hradec Králové: Fakulta informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, 2015, 61 s. Bakalářská práce.
- [18]STRNADOVÁ, Věra. Kurz psychologie. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009, 309 s. ISBN 978-807-0415-993.
- [19]STRNADOVÁ, Věra. Interpersonální komunikace: monografie. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-157-0.
- [20]UZEL, Radim. Užitečné pohlaví: pozoruhodný a zajímavý pohled na lidské pohlaví a sex. Praha: Ikar, 2012. ISBN 978-80-249-1962-1
- [21]VAĎUROVÁ, Helena a Pavel MÜHLPACHR. Kvalita života: teoretická a metodologická východiska. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.
- [22]WILLERTON, Julia. Psychologie mezilidských vztahů. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3924-3
- [23]ZAHRADNÍK, Tomáš, Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné generace. Hradec Králové: Fakulta informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, 2013, 97 s. Diplomová práce.

Elektronické zdroje

- [24]Co je humor a jak na něj nahlížet [online]. , 14 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/129779/SpisyFF_412-2013-1_4.pdf?sequence=1
- [25]Daliborspok. Více o... seberealizaci [online]. [cit. 2017-04-08]. Dostupné z: <http://www.daliborspok.cz/individual/seberealizace-osobni-osobnostni-rozvoj/>

- [26]DOMAN, Melissa. Education Portal: Long-Term Stress: Symptoms, Effects & Lesson. [online]. [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <http://education-portal.com/academy/lesson/long-term-stress-symptoms-effects-lesson.html>
- [27]Eurostat: Quality of life indicators – measuring quality of life [online]. [cit. 2016-11-30]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality of life indicators - measuring quality of life](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_indicators_-_measuring_quality_of_life)
- [28]FIM UHK: Telegraf číslo 4/2011. MIKULECKÁ, Jaroslava [online]. Hradec Králové, 2011 [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <http://fim2.uhk.cz/telegraf-archiv/?clanek=1338&civ=119>
- [29]Finance.cz: Hrubý domácí produkt (HDP) [online]. [cit. 2016-11-30]. Dostupné z: <http://www.finance.cz/makrodata-eu/hdp/informace/>
- [30]Financnisvoboda [online]. [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.financnisvoboda.estranky.cz/clanky/jake-mame-typy-prijmu.html>
- [31]Kulturistický trénink a jeho vliv na zdraví [online]. 2012 [cit. 2017-03-07]. Dostupné z: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-13240-kulturisticky-trenink-a-jeho-vliv-na-zdravi-ii.html>
- [32]KurzyCZ [online]. [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.kurzy.cz/makroekonomik>
- [33]Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu [online]. 2012, , 19 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/09101219Hermanova%20-%20OK%20upravena%20studia.pdf>
- [34]Lidská populace: Světová populace [online]. [cit. 2016-11-24]. Dostupné z: <http://gnosis9.net/populace.php>
- [35]Localhost. It-slovník [online]. [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://it-slovník.cz/pojem/localhost>
- [36]Miras [online]. [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: <http://www.miras.cz/seminarky/makroekonomie-08-nezamestnanost.php>
- [37]Parametrické testy - Studentův t-test [online]. [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: <http://cit.vfu.cz/statpotr/potr/teorie/predn3/ttest.htm>
- [38]Peníze, jejich vlastnosti a funkce [online]. [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: http://poznej.jacr.cz/ukazka_student1.htm

- [39] Peníze. Podnikání [online]. [cit. 2017-04-06]. Dostupné z: <http://www.penize.cz/podnikani>
- [40] Pojem kvalita života. Slovník cizích slov [online]. [cit. 2016-11-14]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/kvalita-zivota>
- [41] Pôvodné články Možné prístupy k skúmaniu kvality života u zomierajúcich pacientov a možnosti jej skúmania prostredníctvom McGillovho dotazníka [online]. 2011, , 2 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=5024&magazine_id=13
- [42] Quality of life [online]. [cit. 2017-03-05]. Dostupné z: <https://www.gdrc.org/uem/qol-define.html>
- [43] Quality of life. Numbeo [online]. 2016 [cit. 2016-11-03]. Dostupné z: <https://www.numbeo.com/quality-of-life/>
- [44] Sourozenecké vztahy: jak ovlivňují život dětí? [online]. 2014 [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/sourozenecke-vztahy-jak-ovlivnuji-zivot-deti-135.html>
- [45] Šikana na pracovišti (mobbing, bossing a další) můžou vést až k sebevraždě [online]. 2016 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: <http://www.pravnilinka.cz/bezplatna-pravni-poradna-zdarma/sikana-na-pracovisti.html>
- [46] TEPLICKÁ, Katarína a Katarína KAMENÍKOVÁ. Bozpinfo: Duševní zdraví především. [online]. 13.09.2004 [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: http://www.bozpinfo.cz/win/knihovna-bozp/citarna/clanky/ochrana_zdravi/dusevni_zdravi040902.html
- [47] Ukazatelé zadluženosti [online]. [cit. 2017-03-05]. Dostupné z: <http://financni-analyza.webnode.cz/ukazatele-zadluzenosti/>
- [48] Výklad - parametrické t-testy: Dvouvýběrový nepárový t-test a F-test. [online]. [cit. 2017-03-13]. Dostupné z: <http://moodle.lfhk.cuni.cz/moodle2/mod/book/view.php?id=2148&chapterid=500>
- [49] WampServer [online]. [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://www.wampserver.com/en/>

[50]Zákony pro lidi [online]. [cit. 2017-04-06]. Dostupné z:
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-262>

[51]Závazky [online]. [cit. 2017-04-13]. Dostupné z:
<http://www.testyzucetnictvi.cz/slovnicek-ucetnich-pojmu.php?pojem=zavazky>

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Domény kvality života	7
Obrázek 2 - Model kvality života	8
Obrázek 3 - Viditelná analogová škála.....	15
Obrázek 4 - Barevné označení kvality života	15
Obrázek 5 - Kvalita života v Evropě a okolí.....	16
Obrázek 6 - Graf vývoje světové populace	17
Obrázek 7 - Kvalita života v Asii a okolí.....	17
Obrázek 8 - Nezaměstnanost v ČR za poslední roky.....	33
Obrázek 9 - Ukázka deníčku trénování mozku.....	45
Obrázek 10 - Deníček v podobě excelového souboru.....	46
Obrázek 11 - Ukázka statistik aplikace.....	50

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Model kvality života Centra pro podporu zdraví Univerzity Toronto.....	11
Tabulka 2 - Karnfornský index, upravený pro potřeby CFS.....	13
Tabulka 3 - Matematická podoba testovaných hypotéz	52
Tabulka 4 - Průměry a rozptyly studentů a pracujících 2016.....	53
Tabulka 5 - Průměry a rozptyly mužů a žen za rok 2016	53
Tabulka 6 - Průměry a rozptyly studentů za roky 2016 a 2013.....	53
Tabulka 7 - Výsledky testového kritéria.....	57
Tabulka 8 - Dvě nejčastější činnosti	62
Tabulka 9 - Využití volného času dle věkových kategorií z roku 1995.....	62
Tabulka 10 - Využití volného času dle věkových kategorií z roku 2016.....	63
Tabulka 11 - Tři nejčastější sportovní činnosti 2016	67
Tabulka 12 - Finanční situace respondentů	70
Tabulka 13 - Příjem financí.....	72
Tabulka 14 - Procentuální zastoupení kategorií.....	74
Tabulka 15 - Hodinové zastoupení nejčastějších činností.....	76

Seznam grafů

Graf 1 - Vývoj činností z výzkumu pracujících studentů	60
Graf 2 - Vývoj činností z výzkumu pracujících.....	60
Graf 3 - Vývoj činností z výzkumu roku 2013.....	61
Graf 4 - Procentuální zastoupení kategorií u pracujících respondentů.....	65
Graf 5 - Procentuální zastoupení kategorií u studujících respondentů za rok 2016....	65
Graf 6 - Procentuální zastoupení kategorií u studujících respondentů za rok 2013....	66
Graf 7 - Procentuální zastoupení kategorií u všech respondentů za rok 2016 a 2013	67
Graf 8 - Procentuální zastoupení sportovních činností u pracujících respondentů	68
Graf 9 - Procentuální zastoupení sportovních činností u studujících respondentů	68

8 Zadání práce (kopie)

Univerzita Hradec Králové
Faculty of Informatics and Management
Akademický rok: 2016/2017

Studijní program: Systems Engineering and Informatic
Forma: Combined
Obor/komb.: Informační management (im2-k)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Novák Michal	Mladé Buky 135, Mladé Buky	I1500766

TÉMA ČESKY:

Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné generace

TÉMA ANGLICKY:

Quality of life and the research of value system of the current generation

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Věra Strnadová, Ph.D. - KM

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cíl práce:
Výzkum aspektů kvality života a hodnot daných činností

Osnova práce:

1. Teoretická část
 - 1.1 Kvalita života
 - 1.2 Mezilidské vztahy
 - 1.3 Zaměstnanost/nezaměstnanost a vliv na kvalitu života
 - 1.4 Seberealizace, pracovní postup a cíle
 - 1.5 Deprese

2. Praktická část

- 2.1 Výzkum
- 2.2 Srovnání

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil, 2013, 271 s. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6.

KŘÍVOHLAVÝ, Jaro. Konflikty mezi lidmi: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]. Vyd. 2., přeprac., v Portálu 1. Praha: Portál, 2002, 189 s. Briquet. ISBN 80-717-8642-X.

AKHTAR, Miriam. Pozitivní psychologií proti depresi: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]. Vyd. 1. Praha: Grada, 2015, 184 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4839-9.

CUSUMANO, James A. Rovnováha: spojení práce a života. 1. vyd. Praha: Fortuna Libri, 2013, 224 s. Fortuna praxis. ISBN 978-80-7321-780-8.

KNOBLAUCH, Jörg. Cíle v pracovním i osobním životě: spojení práce a života. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 190 s. Fortuna praxis. ISBN 978-80-262-0346-9.

Podpis studenta:

[Handwritten signature]

Datum:

Podpis vedoucího práce:

[Handwritten signature]

Datum: *14. 10. 2015*

