

**Univerzita Hradec Králové**  
**Fakulta informatiky a managementu**  
**Katedra managementu**

**Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné  
generace**  
Diplomová práce

Autor: Bc. Martina Šarounová

Studijní obor: Informační management

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

Odborný konzultant: Mgr. Jiří Haviger, Ph.D.

Ing. Petr Voborník, Ph.D.

Hradec Králové

Duben 2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 13.4.2017

Bc. Martina Šarounová

## **Poděkování:**

Zde bych chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce paní PhDr. Věře Strnadové, Ph.D. za metodické vedení, cenné rady a konzultace poskytované v průběhu zpracování této práce.

Za pomoc a odborné rady při zpracování statistické částí této práce bych velmi ráda poděkovala odbornému konzultantovi Mgr. Jiřímu Havigerovi, Ph.D.

Poděkování patří také druhému odbornému konzultantovi Ing. Petru Voborníkovi, Ph.D., který mi poskytl cenné rady a materiály z oblasti informatické.

Obrovské poděkování náleží celé mé rodině za jejich podporu a poskytnuté zázemí během mých školních let.

## **Anotace**

Diplomová práce s názvem „**Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné generace**“ se dělí do dvou částí – teoretické a praktické. Teoretická část je rozdělena do několika podkapitol a zabývá se především vysvětlením pojmu kvalita života a s ním souvisejícími termíny. Definovány jsou dle odborné literatury také období dospělosti a program IBM SPSS Statistics, ve kterém jsem data zpracovávala. V praktické části se nachází detailní popis metody SEIQoL, jejíž autor se jmenuje prof. J. Křivohlavý a prostřednictvím níž se zjišťuje hodnotový systém jedince. Tato metoda byla využita při výzkumu a zároveň je obsažena i v internetové aplikaci, na jejímž základě probíhal sběr dat. Mezi cílené respondenty patří lidé v období mladší dospělosti a střední dospělosti. Cílem je zjistit jejich kvalitu života a hodnotový systém a vzájemně obě skupiny porovnat. V období mladší dospělosti, konkrétně u studentů FIM UHK, se navíc zkoumá, z jakého důvodu daná životní témata zvolili.

**Klíčová slova:** hodnotový systém, internetová aplikace, kvalita života, smysl života, subjektivní pohoda, zdraví, životní spokojenost.

## **Annotation**

Thesis: **The quality of life and research of the present generation value system.**

Dissertation called 'The quality of life and research of the values of present generation systems' is divided in to two parts – theoretical and practical. The theoretical part is divided in to a few subsections, which primarily focus on explaining the concept of quality of life and its related terms. The periods of adulthood and program IBM SPSS Statistics have been defined in compliance with specialized literature in which I have analyzed the information. The practical part contains detailed description of method SEIQoL by professor J. Křivohlavý. It is through this method the system's values of an individual are made. This method has been used throughout the research and was also used within the Internet application and the collection of data was based on this. The focus groups are people of younger and middle age. The aim is to find out their quality of life and values system and also to compare both of the groups. Moreover, an extra investigation was launched within the younger age group, the FIM UHK students in particular, in to why they chose the exact life topics.

**Key words:** value system, Internet application, quality of life, purpose of life, subjective contentment, health, life satisfaction.

## Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>1</b>
	1.1 Literární rešerše .....	3
	1.2 Cíl práce a hypotézy.....	7
<b>2</b>	<b>Teoretická část.....</b>	<b>9</b>
	2.1 Historie konceptu kvality života.....	9
	2.2 Termín kvalita života .....	9
2.2.1	Pojetí kvality života v termínech životní spokojenosti.....	13
2.2.2	Duchovní kvalita života.....	18
	2.3 Rozdílnost přístupu ke kvalitě života.....	18
2.3.1	Od populační k individuální kvalitě života .....	18
2.3.2	Od rozlišení konstruktů individuální kvality života k jejich kombinaci .....	21
	2.4 Kvalita života a subjektivní pohoda v psychologii .....	22
2.4.1	Pohoda versus subjektivní pohoda .....	23
2.4.2	Subjektivní pohoda versus psychologická pohoda .....	24
	2.5 Zdraví a kvalita života jedince .....	26
2.5.1	Historie pojmu zdraví .....	26
2.5.2	Pojetí zdraví, teorie zdraví a definice zdraví .....	28
2.5.3	Přehled teorií zdraví.....	30
	2.6 Trénink těla, mysli, duše, ducha.....	32
2.6.1	Wellness tělesné stránky.....	32
2.6.2	Duchovno a duševní znaky .....	34
2.6.3	Osobnost člověka a smysl lidské existence.....	36

2.7	Mladá a střední dospělost .....	40
2.7.1	Mladá dospělost .....	41
2.7.2	Střední dospělost .....	42
2.8	Studenti Fakulty informatiky a managementu .....	43
2.9	Statistický program .....	45
2.10	Shrnutí teoretické části .....	47
<b>3</b>	<b>Praktická část.....</b>	<b>48</b>
3.1	Úvod.....	48
3.1.1	Charakteristika výzkumu .....	48
3.1.2	Cíl výzkumu, řešený problém.....	49
3.2	Metodologie .....	50
3.2.1	Skupina respondentů .....	50
3.2.2	Metoda SEIQoL.....	52
3.2.3	Internetová aplikace .....	55
3.2.4	Postup při provádění výzkumu .....	61
3.2.5	Dotazníkové šetření a vybraný statistický program .....	62
3.3	Vyhodnocení výsledků.....	68
3.3.1	Rozdíl míry spokojenosti se životem a kvalitou života.....	68
3.3.2	Míra spokojenosti se životem a kvalita života .....	78
3.3.3	Životní téma podle metody SEIQoL.....	91
3.3.4	Porovnání výsledků výzkumu 2016/2017 a výzkumu 2010/2012 .....	114
3.3.5	Limity výzkumu .....	121
3.4	Shrnutí.....	123
3.5	Diskuze a závěry .....	128

<b>4</b>	<b>Zdroje .....</b>	<b>135</b>
	4.1 Seznam použité literatury.....	135
4.1.1	Tištěné zdroje .....	135
4.1.2	Internetové zdroje .....	139
	4.2 Seznam obrázků.....	142
	4.3 Seznam tabulek.....	143
	4.4 Seznam grafů.....	145
<b>5</b>	<b>Přílohy.....</b>	<b>146</b>

# 1 Úvod

Lidé si často stěžují, že jejich život nestojí za nic. Vyslovují touhu zlepšit a zkvalitnit jej. Kvalita života bývá někdy ztotožňována s úrovní sociálních služeb, jindy s lidskou důstojností a někdy i s mírou financí.

Často to vypadá tak, že kvalitu života jedince ovlivňují pouze vnější faktory a že sám jedinec nevyvíjí žádnou aktivitu k zlepšení své kvality života. Ale to může být jen domněnka.

Kvalita života se stává smyslem naší lidské existence, jelikož každý z nás chce žít kvalitní život, ke kterému potřebujeme především zdraví, ale i mnoho dalších důležitých věcí.

I když se zdá pojem kvalita života těžce uchopitelný a definovatelný, a to především kvůli své komplexnosti a mnohotvárnosti, stal se zhruba od poloviny dvacátého století předmětem zkoumání různých vědních disciplín.

Vyvstávají tak před námi základní otázky: Co to kvalita života vlastně je? Jak ji vnímat? A jakými hodnotami ji lze poměřovat? Tyto otázky jsem se snažila v této diplomové práci zodpovědět a definovat další základní pojmy a problémy tohoto tématu.

Uvedené otázky však jasně naznačují, že zkoumat kvalitu života bude velmi složité a diskutabilní.

Jedním z důvodů je, že dodnes neexistuje přesná definice ani jednoznačné vymezení tohoto pojmu, proto si každý z nás pod tímto slovním spojením může představovat něco jiného. Neexistuje žádný obecně přijímaný ani teoretický propracovaný model „kvality života“.

Avšak i přesto se stal tento pojem celostním a lze zaznamenávat vzrůstající snahu o sofistikované definování jeho obsahu, který lze vyjádřit ze dvou úhlů pohledů – objektivního a subjektivního.

Objektivně vnímanou kvalitu života vyjádřila Světová zdravotnická organizace, která k tomuto problému vydala také několik dokumentů. Do objektivního pojetí zahrnula především mnoho materiálních, psychologických, sociálních i duševních faktorů.

Subjektivní pohled v sobě obsahuje především vnitřní rozměr člověka. Subjektivní kvalita života je tedy vyjádřena za pomoci všeobecné spokojenosti s vlastním životem. Tento pohledem ze subjektivní stránky vychází z individuálního hodnocení a emočního prožívání vlastního života jedince.



Teoretická část mé diplomové práce je věnována uvedení do problematiky pojmu kvality života, která je vysvětlována z různých hledisek, například dle pohledu různých autorů a jejich názorů, myšlenek, definic apod. Jsou zde řešeny také další pojmy, které úzce souvisí s termínem kvalita života, mezi něž patří zdraví, subjektivní pohoda či pohoda v životě apod. Další část je zaměřena na naši mysl, duši, ducha i naše tělo a praktické rady, jak trénovat tyto jednotlivé části naší osobnosti.

Praktická část je již věnována výzkumu, který se zaměřuje na dvě skupiny lidí. Cílenými respondenty budou lidé v období mladší dospělosti nebo střední dospělosti. Výzkum bude probíhat prostřednictvím internetové aplikace obsahující formulář zjišťující kvalitu života jedinců prostřednictvím metody SEIQoL od autora prof. Křivohlavého. Internetová aplikace vznikla díky panu Ing. Petru Voborníkovi a paní PhDr. Věře Strnadové a stane se základem pro můj výzkum a sběr dat.

Šíření tohoto dotazníku bude probíhat za pomoci sociálních sítí, kde budu své okolí žádat o jeho vyplnění. Cílem je zjistit u těchto dvou skupin respondentů jejich hodnotový systém. Práce má porovnat kvalitu života jedinců v období mladší a střední dospělosti za využití inforatických prostředků.

Při druhém výzkumu realizovaném na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové bude využit klasický formulář zjišťující kvalitu života. Zaměřím se na studenty této fakulty, rozlišení budou podle oborů. Cílem je zjistit jejich hodnotový systém a důvody volby zmíněných životních témat.

Všechna získaná data budu zpracovávat samostatně ve statistickém programu.

Cílem mé diplomové práce je tedy realizovat výzkum prostřednictvím informačních technologií a prostředků se zaměřením na dvě skupiny lidí – mladší a střední dospělosti. Tyto skupiny budou odděleny věkovou hranicí 30 let. Cílem je zjistit u těchto skupin respondentů jejich hodnotový systém a míru kvality života, což bude zjišťováno za pomoci metody SEIQoL od autora prof. Křivohlavého. Další cíl představuje zjištění hodnotového systému studentů Fakulty a informatiky Hradec Králové a zároveň i důvodu a příčin, proč studenti vysoké školy volí právě daná životní témata. Cílem je také porovnání výsledků s výsledky výzkumu z minulých let

## 1.1 Literární rešerše

Za pomoci Univerzitní knihovny Hradec Králové a především paní Olgy Halamové byla zpracována k této diplomové práci s názvem Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné generace odborná rešerše.

Ta obsahuje dokumenty typu knihy a články a je zaměřena na současnou literaturu z časového období let 2015 – 2016, především na zahraniční díla. Ta jsou napsána jak v českém, tak anglickém a německém jazyce. Výčet rešeršních pramenů pochází ze zdrojů ČNB, Caslin a EBSCO. Rešerše se dělí dle typu dokumentu do dvou částí: Monografie, Články a Databáze.

Monografie obsahuje celkem třicet jedna děl souvisejících s pojmem kvalita života od současných světových autorů. Druhou sekci tvoří pět článků převážně českých autorů a v sekci databáze jsou uvedené tři texty od světových autorů, kteří mě zaujali svými díly nejvíce a zároveň se mi tak stali inspirací. Z toho důvodu bych je chtěla v této literární rešerši zmínit jako významné zástupce dnešní světové odborné zahraniční literatury.

- **CAMPBELL, Stephen. When the Shape of a Life Matters. *Ethical Theory & Moral Practice*. 2015, 18(3), 565-575.**

Stephen Campbell působí na Univerzitě v Bantley, ale především jako editor sekce Well-being v organizaci Philpapers. Napsal článek s názvem When the Shape of a Life Matters, který lze velmi volně přeložit do českého jazyka ve smyslu Kdy záleží na vývoji života. V díle pojednává o otázkách týkajících se života ve smyslu, zda je lepší mít život, který začíná špatně a končí dobře, nebo naopak, zda je výhodnější mít život, který začíná dobře, ale končí špatně. Vysvětlením se mu stává souvislost s vývojem života, ale to je velmi individuální. Sami si definujeme, co je pro nás dobré a co špatné, což se může měnit i vlivem času a dalších okolností. V této eseji autor kriticky hodnotí a prezentuje fakt, že dané formování života je velmi nesynchronní. Esej jsem zařadila do literární rešerše, jelikož mě velmi obohatila o jiný pohled na život a vedla k zamyšlení se nad vlastním uvažováním a možné změně.

- **DORSEY, Dale. The Significance of a Life's Shape. *Ethics*. 2015, 125(2), 303-330.**

Pan Dale Dorsey působí jako profesor filosofie na Univerzitě v Kanas a je autorem článku s anglickým názvem The Significance of a Life's shape. Lze volně přeložit jako Podstata

vývoje. Na zřetel bere životní hypotézu, která tvrdí, že život je lepší pokud směřuje vzhůru a nikoli dolů, pokud se uvažuje v termínech momentálního well-being. Tato hypotéza je důvěryhodná, nicméně se stala zdrojem problémů pro tradiční principy obezřetných hodnot či racionality. Součástí článku se stal výzkum, který se zaměřil na vývoj a životní hypotézy, které řeší dvě zásadní otázky. První otázka zní: Co je nejpravděpodobnějším základním vysvětlením významnosti životního vývoje? S ní velmi úzce souvisí otázka druhá: Co vytváří životní hypotézy vzhledem k nepravděpodobnějším vysvětlením, které nás učí o povaze hodnot? Když jsem si tyto dvě položené otázky přečetla, můj zájem o článek významně vzrostl a z toho důvodu je zde i zařazen.

- **DŽUKA, Josef. A confirmatory factor analysis of the model of quality of life containing internal and external domains. *Československá psychologie*. 2016, 60(4), 430-437.**

Velmi známý autor pan profesor Josef Džuka působí v oboru filozofie na Univerzitě v Prešově a zabývá se tématem subjektivní pohody. Napsal anglický článek (viz název nahoře), jež by se dal do českého jazyka volně přeložit jako Potvrzující faktorová analýza modelu kvality života obsahující interní a externí domény. Článek se zaměřuje na nástroje měřící kvalitu života a různé teorie. Nicméně lze říci, že nástroje měřící kvalitu života související se zdravím jedince zvítězí. V článku objevíte popis studie zabývající se teoretickým modelem pěti domén kvality života. Existují dva typy domén – vnitřní a vnější. Mezi vnitřní domény se řadí celkem tři - emocionální, fyzická a kognitivní. Do vnějších domén potom sociální a environmentální. Všechny tyto domény pak tvoří teoretický základ pro interpretaci dotazníku zaměřeného na subjektivní posuzování kvality života (v originále Subjective assessment of quality of life (SAQL)). Překvapivé výsledky studie, další detailnější interpretace studie a samotný dotazník (SAQL) se nachází v závěru toho článku významného profesora Džuky.

V oblasti zahraniční literatury je dále nutno zmínit autory a jejich díla, která se řadí do současné doby mezi významné ikony v oblasti kvality života.

- **CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.**

Autor této knihy se jmenuje profesor Csikszentmihalyi a působil jako vedoucí katedry psychologie na Univerzitě v Chicagu. Základ této knihy tvoří termín „flow“ neboli proudění. Autor tento pojem popisuje jako „stav, ve kterém jsou lidé ponořeni do určité činnosti, a nic jiného se jim nezdá důležité“. Charakteristické je, že při tomto prožitku lidé zapomínají na sebe samé, přestávají vnímat čas a splynou s tím, k čemu se upnulo jejich vědomí. Pojem „flow“ znamená v dnešní době jedno z nejnámějších témat v pozitivní psychologii. Dokonce ho sám autor označuje za podstatu lidského štěstí. V této knize se snaží najít odpověď na otázku, do jaké míry jsme my sami si schopni navodit „flow“ i bez vnějších vlivů. Zaobírá se především mnohostrannou aplikací termínu „flow“.

- **BROSCH, Tobias, David SANDER, Fabrice. CLÉMENT, Julien A. DEONNA, Ernst. FEHR a Patrik VUILLEUMIER. *Handbook of value: perspectives from economics, neuroscience, philosophy, psychology and sociology*. ISBN 01-987-1660-5.**

Hlavní pojem, který se projednává v této knize, se nazývá hodnota, která se podílí na téměř každém aspektu života. Ovlivňuje totiž naše emoce, motivace, ale i rozhodnutí a zkušenosti. Hodnota se stala jádrem pro mnoho oborů, které mají zájem o lidské myšlení, cítění a chování. Lze mezi ně zařadit ekonomii, neuroscienci, filosofii, psychologii či sociologii. Každá věda vnímá různé aspekty tohoto jevu a používá rozdílné definice. Tato příručka spojuje výše zmíněné obory a zabývá se výzkumem hodnoty za přítomnosti významných vědců z různých oborů. Jelikož se tato práce zaměřuje na hodnotový systém, nesmí toto dílo v literární rešerši chybět. Pomohla mi hodně v pochopení termínu hodnota z různých úhlů pohledu.

- **TONON, Graciela, ed. *Qualitative studies in quality of life: methodology and practice*. Cham; Heidelberg ; New York ; Dordrecht ; London: Springer, 2015. ISBN 978-3-319-13778-0.**

Knih od významné ženy Graciely Tonon, která se zabývá psychologií, nese název ve volném překladu Kvalitativní studie v pojetí kvality života. Toto dílo se stalo prvním, které ukazuje význam kvalitativních metod při studiu kvality života a které lze také využít v reálných projektech provedených v konkrétních oblastech – geografie, zdraví,

komunitní studie, práce a jóga. Tato kniha dokonce navrhuje užití smíšených metod, které jsou považovány za třetí metodický přístup v sociální oblasti výzkumu. Hlavním cílem je pochopení kvalitativních metod a především toho, co znamená pro účastníky, když se zapojí do nějakého projektu, ale zároveň i samotný kontext, ve kterém jednají, a následný vliv na jejich činy. Kniha mi pomohla pochopit význam kvalitativních metod, které jsou součástí výzkumu při použití metody SEIQoL.

Co se týká zahraniční literatury, která nabízí pestré množství knih souvisejících s tematikou kvality života, mě nejvíce zaujaly knihy zmíněné níže.

- **DRAKE, John D., Despina MORAITOU a Alex C. MICHALOS. Downshifting: how to work less and enjoy life more. San Francisco: Berrett-Koehler, c2000. ISBN 978-1576751169.**

Tato kniha poukazuje na to, jak hodně lidé pracují a nemají čas sami na sebe. Kniha se snaží poradit, jak odolat tlaku v práci a v důsledku toho trávit méně času v kanceláři. Samotný autor zvládá svůj pracovní život, i když si sám zažil zběsilé pracovní tempo. Nyní se snaží v knize poradit, jak překonat strach z pracovního tlaku a jak provést změnu. V knize hojně popisuje reálné případy, na které aplikuje strategie vedoucí k získání většího množství osobního času. Jedinec by tam měl dosáhnout šťastnějšího a spokojenějšího života než předtím. Kniha se stala mou inspirací pro můj budoucí pracovní život a myslím si, že se k ní ještě mnohokrát vrátím.

- **PRAAG, Bernard M. S. van a Ada FERRER-I-CARBONELL. Happiness quantified: a satisfaction calculus approach. Rev. ed. pub. Oxford: Oxford University Press, 2008. ISBN 978-0-19-828654-7.**

Tato kniha ze zahraničních zdrojů mě velmi upoutala, jelikož detailněji analyzuje spokojenost a především to, podle jakých aspektů a jakým způsobem lidé hodnotí svou životní situaci. Soustřeďuje se na hodnocení a úsudky, libosti a nelibosti, ale i celkové preference jedince. Tedy na to, co předchází tomu, než jedinec přijme rozhodnutí. Při prvotním výběru této knihy mě také ovlivnil fakt, že knihu napsali dva ekonomové a je určena především pro sociology, jejich hlavní cíl představuje podpořit jednání mezi oběma disciplínami. Neméně zajímavý je také výzkum empirického měření pohody, který byl po dlouhá léta ve velkém očekávání.

## 1.2 Cíl práce a hypotézy

Hlavním cílem této práce představují: analýza pojmu kvality života, popsání metody SEIQoL a její vyhodnocování. V praktické části se zaměřím na dvě skupiny, které jsem oddělila věkovou hranicí 30 let. První skupina se nachází v období mladší dospělosti, kterou určuje věkové rozpětí 20 - 30 let. Řadí se sem především studenti a mladí lidé, kteří začínají v zaměstnání. S nástupem třicátého roku života dochází ke změně životního stylu, kdy lidé začínají nad svým životem více přemýšlet a v důsledku toho mohou měnit i své životní priority. Skupina respondentů ve věku 30 - 45 let se řadí dle odborné literatury do období střední dospělosti. Jedinci chodí do práce a mezi hlavní znaky patří vlastní rodina, výchova dětí, kariérní postup, ale i krize středních let atd.

U těchto osob budu zkoumat jejich kvalitu života a hodnotový systém. Vzájemně chci obě skupiny porovnat a zjistit, jak se mění hodnotový systém jedinců po překročení věku třiceti let a dochází ke změnám v životě. Pro vyhodnocení zvolím kvantitativní přístup realizovaný pomocí internetové aplikace, která obsahuje dotazník obsahující metodu SEIQoL. Využity budou informační technologie a informační prostředky.

Druhý cíl této diplomové práce představuje výzkum na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Studenti budou rozřazeni podle oborů, jež studují (Aplikovaná informatika, Finanční management, Informační management, Management cestovního ruchu). Za cíl si kladu zjistit důvody a příčiny, proč studenti vysoké školy volí právě daná životní témata. Využit bude více kvalitativní přístup, jelikož mým hlavním cílem je zmíněná témata analyzovat do hloubky a zjistit díky tomu motivace studentů.

Výsledky jsou hodnoceny ve výzkumu celkově, za všechny respondenty a za každou skupinu zvlášť. Byly sestaveny i tvrzení k ověření a k nim byly formulovány následující hypotézy.

**1. Tvrzení k ověření:** Míra spokojenosti s vlastním životem je u respondentů v období mladší dospělosti vyšší než u respondentů v období střední dospělosti.

**H0:** Míra spokojenosti s vlastním životem je u respondentů v období mladší dospělosti a u respondentů v období střední dospělosti stejná.

**H1:** Míra spokojenosti s vlastním životem je u respondentů v období mladší dospělosti a u respondentů v období střední dospělosti rozdílná.

- 2. Tvrzení k ověření:** Životní téma Seberealizace bude zmíněno vícekrát u jedinců v období mladší dospělosti než u jedinců v období starší dospělosti.
- H0:** Životní téma Seberealizace bude zmíněno ve stejném počtu u jedinců v období mladší dospělosti a u jedinců v období starší dospělosti.
- H1:** Životní téma Seberealizace bude zmíněno v rozdílném počtu u jedinců v období mladší dospělosti a u jedinců v období starší dospělosti.
- 3. Tvrzení k ověření:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) je větší než u jedinců do 30 let (mladší dospělost).
- H0:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) a jedinců do 30 let (mladší dospělost) je stejná.
- H1:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) a jedinců do 30 let je rozdílná (mladší dospělost).
- 4. Tvrzení k ověření:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) je větší než u jedinců do 30 let (mladší dospělost).
- H0:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) a jedinců do 30 let (mladší dospělost) je stejná.
- H1:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) a jedinců do 30 let je rozdílná (mladší dospělost).
- 5. Tvrzení k ověření:** Nejdůležitější životní témata osob do 30 let (mladší dospělost): *partner, přátelství, rodina*. Naproti tomu nejdůležitější životní témata lidí nad 30 let (střední dospělost) jsou: *rodina, děti a zdraví*.
- H0:** Pořadí nejdůležitějších životních témat lidí nad 30 let a osob do 30 let jsou stejná.
- H1:** Pořadí nejdůležitějších životních témat lidí nad 30 let a osob do 30 let jsou různá.
- 6. Tvrzení k ověření:** Životní téma politika nebude zmíněno ani jednou u obou skupin.
- H0:** Životní téma politika bude zmíněno právě u jedné ze skupin.
- H1:** Životní téma politika nebude zmíněno ani jednou u obou skupin.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Historie konceptu kvality života

První zmínka o termínu kvalita života pochází z dvacátých let minulého století. Prvotní zájem o pojmy kvalita života a životní úroveň pocházel především ze strany sociologů, filosofů a politiků, které zaujal fakt nepoměru vydávaných zdrojů a subjektivní pohody (well - being) ve společnosti.

Kvalita života byla také použita ve spojitosti s úvahami o ekonomickém vývoji a hlavní funkci státu v oblasti materiální podpory chudých jedinců. To poukazovalo na problémy týkající se především ekonomiky v rozvojových zemích, ale také nárůstu populace. Podle článku, který čerpal od spisovatele Ericksona (1974), jenž se inspiroval autorem Katschnigem (1997), podnětem ke vzniku sociálního státu byl právě výzkum sociálních poměrů a životní pohody, především v oblasti kvality práce, rodinného života a aktivit ve volném čase.

Americký prezident Johnson použil tento termín ve svém tehdejší projevu v šedesátých letech. Zmínil v něm jeden ze svých cílů domácí politiky zlepšování kvality života Američanů. Tím chtěl vyjádřit svou myšlenku, že ukazatelem společenského blaha není pouze kvantita využitého zboží (how much), ale hlavně to, jak dobře se obyvatelstvu za určitých podmínek žije (how good).

Pro výzkumné účely se pak pojem kvalita života začal užívat v sedmdesátých letech. V oboru medicíny nárůst zájmu o kvalitu života lze zaznamenat již v šedesátých letech se zdůrazněním na subjektivní vnímání pacientů. Nespokojenost pacientů s léčbou začala významně růst v sedmdesátých letech. (Hodačová, 2007), [4]

### 2.2 Termín kvalita života

Kvalita života není přesně definovaný pojem, avšak lze ho chápat a vnímat z různých úhlů pohledu. V knize Průvodce pozitivní psychologií se lze dočíst, že například Světová zdravotnická organizace WHO ji definovala tak, že důležité je především:

*... to, jak člověk vnímá svou pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám.* (WHOQOL Group, 1995)



Světová organizace vymezila šest základních hledisek kvality života, kterými jsou:

- **Fyzická stránka a úroveň samostatnosti**, mezi něž lze zařadit příklady jako posouzení míry bolesti, únavy, mobility, ale také schopnosti pracovat, apod.
- **Psychické zdraví a duchovní oblast**, kam patří pojmy sebehodnocení, sebezpojetí nebo i naše prožívání - zda je pozitivní nebo spíše negativní.
- **Sociální vztahy**, kde hrají důležitou roli naše osobní vztahy, ale i intimní soužití.
- **Životní prostředí**, kde na předních místech vystupují finanční zdroje, podmínky domácího prostředí a vnějšího fyzikálního prostředí. (Slezáčková, 2012)

Jak lze vidět, kvalitu života lze chápat a vnímat z různých úhlů pohledů. Světová organizace se více zaměřuje na všechny složky působící na život jedince. Naopak psycholog Křivohlavý se zaměřuje na dělení dle velikosti společenské skupiny (např: populace x oddělení), ale stranou vyčlenil osobní život, viz následující odstavec.

Dle autora Křivohlavého lze vyjádřit pojem kvalita života ve třech základních rovinách. V první **makrorovině** se studuje a zkoumá především kvalita života ve velkých společenských celcích, pod kterým si můžeme představit samostatný stát. Druhá tzv. **mezorovina** se zaměřuje už na malé sociální skupiny (např.: pacienti v lékařském oddělení či žáci ve škole). Životem jedince se zabývá třetí, tzv. **osobní rovina**. [5]

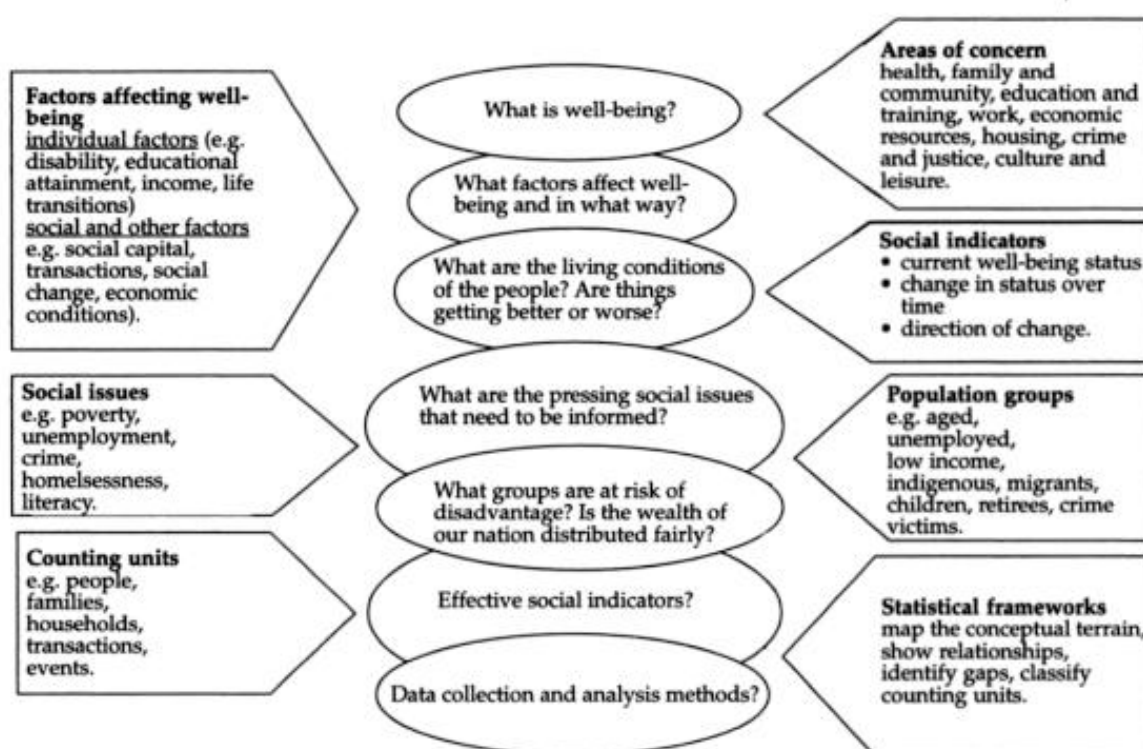
V oblasti zkoumání termínu kvalita života se lze zaměřit na postoje, potřeby, přání, myšlení, prožívání, sebehodnocení a další. Nejedná se však pouze o pozitivní jevy. Mezi těmi negativními lze vnímat míru bolesti při nemoci, negativní prožívání v osobní krizi či traumatu.

Dalším hlediskem může být vnímání kvality života, které lze rozdělit na objektivní či subjektivní. Objektivní dimenze představuje životní podmínky jedince (např. zdravotní stav). Na druhé straně subjektivní dimenze popisuje jeho osobní pohodu a spokojenost v životě.

Abychom mohli posoudit kvalitu života určitého jedince, potřebujeme znát především jeho hodnotový systém a očekávání. U těch hraje klíčovou roli fakt, do jaké míry jsou jeho očekávání v souladu se subjektivně hodnocenou životní realitou, čímž je myšleno to, jak jeho život opravdu plyne. V rámci pozitivní psychologie se autoři snaží o

zdůraznění významu hledání a porozumění těm faktorům, které vedou a směřují jedince k dobrému, smysluplnému životu a lidskému štěstí. (Slezáčková, 2012)

Autor Mark Rapley se nechal inspirovat při popisu termínu well-being ABS systémem sociálních statistik. ABS v plném znění znamená Australian Bureau of Statistics. Následující obrázek popisuje souvislosti ohledně pojmu well-being. Například jednotlivé faktory a indikátory, podmínky atd. Mezi sociální otázky, které se podílí také na pohodě člověka, se řadí vliv nezvěstnosti, kriminality, bezdomovectví a gramotnosti. Počty obyvatel, domácností, transakcí a událostí ovlivňují sociální indikátory. (Rapley, 2003)



**Obrázek 1: ABS systém sociálních statistik**

Zdroj: Rapley, 2003.

***Obrázek 1** popisuje termín well-being a faktory, které ho ovlivňují. Dále se zaměřuje také na životní podmínky lidí, zda jsou dobré, či špatné. Vztahují se sem sociální indikátory. Faktory ovlivňující well-being dělíme na individuální, sociální a ostatní. Nemalou roli zde hrají sociální otázky.*

Vztah mezi zdravím, nemocí a kvalitou života popisují autoři Aumüller, Lenk a Gimmler ve své knize *Health and Quality of Life – Philosophical, Medical and Cultural Aspects* (přeloženo jako *Zdraví a kvalita života – filosofické, lékařské a kulturní aspekty*). Téma zdraví a kvalita života se stalo v poslední době velmi moderním, kdy se neustále diskutuje, zda je náš životní styl zdravý či nezdravý a dožadujeme se odborné pomoci. Často můžeme také slyšet z oblasti medicíny, že samotní doktoři pobízejí své pacienty, aby se zamysleli nad kvalitou svého života. Henrik R. Wulff se zabýval detailněji tímto problémem a zmínil ve svém článku dvě definice popisující zdraví a nemoc. Následně nad definicemi přemýšlel a diskutoval, načež došel k závěru, že s nimi nesouhlasí. Sestavil čtyři otázky, které položil celkem pěti různým lidem, které se lišily věkem, pohlavím, zaměstnáním atd. (Antje, Aumüller, Lenk, 2000)

Anglické slovo *satisfaction* lze přeložit do češtiny jako uspokojení či spokojenost. Velmi detailně je tomuto slovu věnována pozornost v knize *Happiness Quantified: A Satisfaction Calculus Approach* od autorů Praag a Ferrer-i-Carbonell. Když lidé hodnotí jejich životní situaci, hledí na mnoho aspektů. Pokládají si takové otázky jako: Jsem spokojený se svým zaměstnáním, rodinou, zdravím? S tím, jak trávím svůj volný čas, s výběrem auta, snídaně apod.? V situacích, kdy se máme rozhodnout, se hledíme vybrat vždy tu nejlepší variantu, která nám přinese maximální uspokojení. Pokud jsme se však rozhodli špatně a jsme nespokojení, snažíme se změnit naše rozhodnutí a docílit zlepšení naší spokojenosti. V dnešní době je již možnost zlepšit naše uspokojení v životě prostřednictvím změny jednoho zvyku, změny zaměstnání, změny v rodinné neshodě či pouhý nákup nového nábytku. Většinou se jedná o situace, ve kterých jsme velmi nespokojení, avšak nemáme tu sílu a odvalu provést právě tu změnu. Poté jsme frustrovaní a neustále opakujeme stejnou chybu. Jestliže jsme s něčím nespokojení a provádím tu činnost každý den, je to vlastně jenom naše plýtvání času nad něčím, co nás činí nespokojenými. (Praag, 2008)

The Life satisfaction approach vyjadřuje přístup k životní spokojenosti. Kognitivní teoretici užívají tento termín v souvislosti se subjektivním well-being a definují štěstí v termínech kognitivního rozhodnutí jako lidské potřeby, cíle a přání, které budou později vyplněny. Volně přeloženo je tedy dle pana Dienera životní spokojenost definována jako „kognitivní odsuzující proces, jež závisí na srovnání různých okolností,

které si přivlastňují určitý standart. Menší lze vnímat jako nesoulad mezi záměrem a úspěchem, na větším stupínku stojí spokojenost v souladu s přístupem. (Land, 2012)

Subjective well-being neboli subjektivní pohoda zahrnuje hodnocení lidí a to ve spojitosti s jejich osobnostním životem zahrnující to, jak jsou šťastní a celkově spokojeni. Vyjádřit to mohou skrze osobnostní pocity a výrazy v nějaký specifický čas.

(Krueger, 2009)

Existuje i mnoho knih, které vedou lidi k tomu, aby byli šťastní, a doporučují mnoho rad, jak toho docílit. Jendou z nich je kniha s názvem Downshifting: How to work less and enjoy life more, což v překladu znamená Podřazování: Jak méně pracovat a víc si užít život, kterou napsal pan John D. Drake. Jedna z jeho rad zní, že pokud chcete něco ve svém životě změnit, je velmi důležité sestavit si plán a jednotlivé dílčí kroky, jak změny dosáhnout. Každý je odpovědný za své rozhodnutí, a pokud chce něčeho v životě dosáhnout, záleží vše jen na osobnosti jedince. Pokud si však nejsme jistí, je dobré obrátit se na naše nejbližší, kteří nám mohou s volbou pomoci. Nesmírně důležité je také zamyšlení nad následky našeho rozhodnutí, a zda to představuje opravdu to, čeho chceme dosáhnout. (Drake, 2000)

Dispoziční optimismus představuje rys osobnosti, který se vztahuje na rozsah individuálních optimistických očekávání do budoucnosti. Větší optimismus je v literatuře spojován s lepším psychickým zdravím a mentálním well-being. Jeden z klíčových procesů, který ovlivňuje chování skrze zájem je střetnutí s objektem jednoho ze zájmů. Ovlivnit nás může cokoliv, například v průběhu vzdělávání nebo kariéry, nebo i samotný přechod ze školy do zaměstnání. Lze tedy potvrdit, že dispoziční optimismus je spojen s fyzickým a psychickým well-being. (Efklides, 2013)

### **2.2.1 Pojetí kvality života v termínech životní spokojenosti**

Když se psychologové snaží definovat kvalitu života, často kladou důraz na termín spokojenost. Podle této domněnky se dá usoudit, že kvalitní život žije ten, kdo je spokojený. Otázka však zní: A kdy je vlastně spokojen? Pokud uvažujeme na základě tohoto přístupu, lze jednoznačně říci, že jedinec je spokojený tehdy, když dosahuje svých

vytyčených cílů. Autor Křivohlavý ve své knize cituje spisovatele Ehtelda (1999, str. 10), který ve svém díle vyjadřuje kvalitu života jako dosažení pocitu, kdy jedinec ve svém životě nachází uspokojení a také pozitivní emocionální afekt při nepřítomnosti negativního afektu. Pokud člověk toho stavu dosahuje, žije v pohodě (wellbeing) a díky tomu se životní pohoda (wellness) přibližuje velmi tomu, co se skrývá pod pojmem psychologie života.

Na základech tohoto přístupu vypracoval Ed Diener k otázkám kvality života metodu SWLS, v úplném znění The Satisfaction with Life Scale. Do českého jazyka překládáno jako Stupnice spokojenosti se životem. Pojem kvalita života je tu brán ze širokého pojetí, avšak autor ji popisuje slovy, že člověk by měl být spokojený s životem jako jednoduším celkem. Autoři dospěli k tomuto širokému pojetí poté, kdy provedli faktorovou analýzu spokojenosti lidí zaměřenou na celkem deset odlišných oborů. Usoudili poté, že existuje vždy jeden hlavní faktor stojící opodál všech údajů. Ten se poté snažili diagnostikovat.

Sestavili proto dotazník s pěti otázkami k detailnější analýze lidí. Otázky jsou většinou typu, zda by daná osoba souhlasila s tvrzením. Příkladem může být otázka: Je Váš život blízky Vašemu ideálu života?

Jedinec pak může vyjádřit svůj souhlas v sedmibodové škále, kdy číslo 1 znamená minimum souhlasu a naopak číslo 7 maximum souhlasu.

Dotazník byl dán jedenácti lidem. Z odpovědí došli autoři k výsledku, že testy sebehodnocení mají velmi souvztažné znaky s jejich textem, ale také k tomu, že u osobností jedinců, kterým vyšlo vysoké číslo v tomto testu životní spokojenosti nelze nalézt žádné psychopatologické charakteristiky a dobře se přizpůsobují životu.

Díky tomu nám tento pohled zpřístupnil mnoho oblastí, v nichž je možno analyzovat míru spokojenosti dané osobnosti. Pouze ona sama si volí oblast pro hodnocení míry spokojenosti jejího života. (Křivohlavý, 2002)

### **2.2.1.1 Studie zabývající se životní spokojeností**

Daniela Kramulová publikovala v časopise Psychologie dnes článek: Umíte být šťastní?, který popisuje studii dvou Španělských psycholožek Rosario Marerová Quevedo a Mónica Carballeirová z univerzity v Laguně. Studie měla zjistit, které proměnné se řadí

mezi důležité v subjektivně pocíťovaném well-being a jakými změnami prochází v průběhu života.

Tohoto výzkumu se zúčastnilo 291 lidí, kteří byli rozdělení do dvou skupin. První skupinu tvořilo 216 mladých respondentů ve věku 18-22 let (průměrný věk této skupiny byl 20 let). Téměř  $\frac{3}{4}$  osob (74%) této skupiny „mladí“ tvořily ženy Zbývajících 75 osob ve věku 30-63 let s průměrným věkem 40 let představovalo druhou skupinu označenou jako „dospělí“ a ta se skládala z 55% žen a 45% mužů.

Autorky výzkumu vycházely z domněnky, že subjektivní pocit well-being se skládá ze dvou složek - citové (pozitivní a negativní emoce), která vede (případně nevede) k pocitům štěstí a kognitivní, jejíž pozitivní odraz představuje životní spokojenost.

Cílem tohoto výzkumu byl zjistit, jak velký podíl osobních a dalších vlivů má na obě komponenty well-being spojitost s věkem.

#### **Testování proběhlo za použití:**

- pětifaktorového modelu osobnosti (Big Five),
- Rosenbergova testu sebeúcty (RSE),
- testu optimismu (LOT-R),
- sociální podpory (SSQ-6),
- škály pozitivních a negativních emocí (PANAS),
- životní spokojenosti (SWLS) a
- subjektivně pocíťovaného štěstí (dle Lyubomirského a Leppera).

*Výsledky této studie ukázaly, že pocity životní spokojenosti (respektive nespokojenosti) výrazně ovlivňují neurotické rysy – i když například impulzivita nehraje v dospělosti, na rozdíl od mládí, výraznější roli. V mládí zvyšují spokojenost extravertní rysy osobnosti, ale vyhraněná extravertní touha po hledání vzrušení není tak podstatná – spokojený dokáže být i ten, kdo po extrémních zážitcích netouží. (Kramulová, 2008, str. 31)*

Obě skupiny spojuje signifikantní pozitivní vztah mezi životní spokojeností a sebestačením, altruismem, sebeúctou (převažuje v dospělosti), odpovědností, spolehlivostí (výraznější v mládí).

Mladé uspokojuje důvěra, upřímnost, sebedisciplína nebo snaha o výkon či smysl pro pořádek. Všechny tyto zmíněné charakteristiky nejsou tak výrazné u dospělých.

Co se týče štěstí, tak osobnostní rysy, které činí osobnost šťastnou, se v mnohém shodují s těmi, které ovlivňují životní spokojenost. Ovšem objevil se fakt, že mladí lidé, kteří důvěřují druhým a mají tvořivou fantazii, jsou šťastnější, kdežto příliš skromní, rezervovaní a zdrženliví mladí zdaleka tolik šťastní nejsou.

Potvrdil se fakt, který se dal předpokládat, a to ten, že emocionální a kognitivní složka well-being (tedy být šťastný a spokojený) spolu velmi úzce souvisí. (Kramulová, 2008)

<b>Co přispívá ke štěstí a spokojenosti:</b>	
<b>V MLÁDÍ:</b>	<b>V DOSPĚLOSTI:</b>
- optimismus	- nepřítomnost deprese
- pozitivní emoce	- sebeúcta
- nepřítomnost deprese	- kompetence, kvalifikace
- aktivita	- optimismus

**Obrázek 2: Co přispívá ke štěstí a spokojenosti v mládí a dospělosti**

Zdroj: Inspirace dle Kramulová, 2008; úprava vlastní.

Na **Obrázku 2** lze vidět výsledky studie, která se zabývala otázkou, co přispívá ke štěstí a spokojenosti populace se zaměřením na věkové kategorie, které byly následně rozděleny do dvou skupin – „MLADÍ“ A „DOSPĚLÍ“.

Český psycholog, který se zabýval především psychologií zdraví, Jaro Křivohlavý, v článku Kdy je člověku dobře (publikovaném v časopisu Psychologie dnes) poukazuje na různé empirické studie, práce a výzkumy. Výsledky těchto studií shrnují následující obrázky. (Křivohlavý, 2004)

## KDY JE LIDEM DOBŘE

### Charakteristiky osobních cílů, které vedou k dobrému subjektivnímu stavu:

- konkrétně definované, splnitelné cíle (chodit slušně oblečen, mluvit pomalu a zřetelně, ...)
- cíle naznačující přibližování dominantnímu, nejvyššímu, celoživotnímu zaměření
- cíle definované v termínech duchovní dimenze života (spirituální cíle)
- cíle s charakteristikou skupinové afiliace
- cíle zaměřené na zvyšování intimity v nejužších přátelských vztazích
- generativní cíle
- cíle vycházející z vlastního osobního rozhodnutí dané osoby (intrinsecké cíle)
- cíle vyznačující se vyšší mírou oddanosti zvolené činnosti

**Obrázek 3: Kdy je lidem dobře**

Zdroj: Inspirace dle Křivohlavý, 2004; úprava vlastní.

## KDY LIDEM DOBŘE NENÍ

### Charakteristiky osobních cílů, které vedou k nedobrému subjektivnímu stavu:

- mocenské cíle (definované v termínech užití až zneužití moci)
- ambivalentní (rozporuplné) cíle
- cíle dodávané člověku z jeho okolí (extrinsecké cíle)
- konfliktní cíle (volba cílů, které kolidují s jinými již zvolenými cíli)
- příliš abstraktní cíle (být 100% čestný, myslet vždy jen na pozitivní věci, ...)
- snahy vyznačující se touhou od něčeho se distancovat (oddalovat)

**Obrázek 4: Kdy lidem dobře není**

Zdroj: Inspirace dle Křivohlavý, 2004; úprava vlastní.

*Na obrázcích jsou napsány charakteristiky osobních cílů. **Obrázek 3** zobrazuje cíle, které vedou k dobrému subjektivnímu stavu, takže jedinec dosahuje spokojenosti. **Obrázek 4** je protikladem. Lze na něm číst cíle, které vedou naopak jedince k nedobrému subjektivnímu stavu a tak není spokojen v životě.*



## 2.2.2 Duchovní kvalita života

Původně v hebrejském jazyce bylo slovo „rauch“ překládáno jako vánek nebo dech (stejně tak je překládáno řecké slovo „pneuma“). My si dnes tento termín vykládáme jako pojem „duchovní“. Vánek i vítr spojuje určitý směr vanutí, který se dá poznat na ohýbajících se listech či větvích stromů. Pokud však spojujeme určitou souvislost s člověkem, pak se jedná o tzv. „směřování“ (life'saiming, life'squest atd.). Z určitého náhledu lze říci, že tzv. „směřování“ signalizuje to, co stojí v pozadí latinského termínu „spiritus“ (duch, duchovní atd.), i když tento pojem je známější v překladu jako „dech“.

*Směřování (směr či celkové zaměření života) je podstatnou charakteristikou nejen charakteru, ale i kvality života.* (Křivohlavý, 2002, s. 180)

Velmi mě zaujal příklad z praxe, aplikovaný na významnou historickou osobnost.

Pokud se pokusíme tento přístup aplikovat například na osobě Adolfa Hitlera, vedoucí osobnosti koncentračního tábora v Osvětimi, který nechal v plynových komorách denně zemřít 10 000 Židů. O jeho zdraví lze říci, že byl „zcela zdrav“ (dle health status – zdravotního stavu) a dokonce lze mluvit o dobré kvalitě života (podle slov „well-being“). Jak můžeme toto konstatovat? Plnil plán! (Křivohlavý, 2002)

## 2.3 Rozdílnost přístupu ke kvalitě života

### 2.3.1 Od populační k individuální kvalitě života

Dle spisovatelky Gurkové lze vývoj kvality života rozdělit ze tří základních hledisek:

- v kontextu sociálně – ekonomických věd,
- v kontextu zdravotnickém,
- v kontextu psychologickém.

Na rozmezí šedesátých a sedmdesátých let dvacátého století se lidé se začali v souvislosti se sociálními vědami věnovat výzkumu kvality života. Autorka v tomto díle zmiňuje, že dle spisovatele Džuky byla společnost hlavní kritériem pro jeho hodnocení

(quality of live as a population level construct). Jako předmět výzkumu byly určeny ekonomické a sociální indikátory (tzv. indikátory blahobytu) mezi které byli zahrnuti např.: příjmy a materiální zajištění, politická svoboda a nezávislost, sociální spravedlnost, právní jistoty a zdravotní péče (Džuka, 2004). Kvalita života formulovala rozsah porozumění a souladu mezi objektivními životními podmínkami a jejich subjektivními hodnoceními velkých skupin lidí.

Významnou roli hraje i sociální podpora jako individuální charakteristika jedince. Podporu lze považovat jako relativně stabilní osobnostní funkci příjemce. Toto je například naznačováno u Hendersona, který podezříval neurotismums, že je odpovědný za sdružení podpory a zdraví spíše než skutečný účinek.

Sociální podpora může naznačovat přechodné individuální stavy mysli, jmenovitě vnímání nebo přesvědčení, že je o ně pečováno a jsou milováni. Tento stav se může rychle měnit po přijetí nových informací nebo nemusí, ale to v případech, které jsou považovány za zvláštnosti. Ty mohou nebo nemusí být věrným odrazem skutečného stavu věcí.

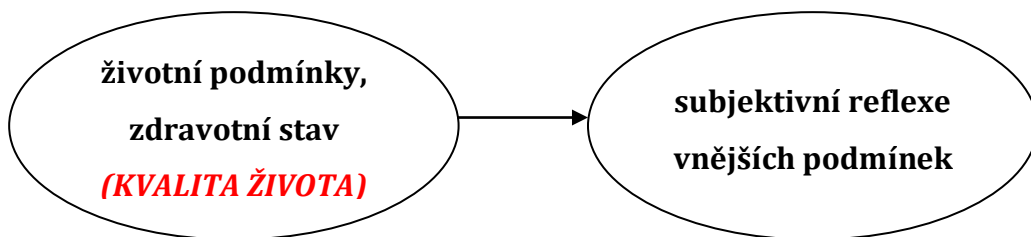
(Veiel, Baumann, 1992)

Autorka Gurková ve své knize cituje několik autorů, kteří se výzkumem zabývali.

Dle spisovatelky Haasové (1999) studie provedené koncem sedmdesátých let poukazovaly pouze na skutečnost, že objektivní podmínky života mají pouze malé procento vlivu přispívající k subjektivně prezentované kvalitě života a/nebo osobní pohodě.

Naopak autor Cummins (2000) ve svém souhrnu uvádí mnoho studií, které jednoznačně stvrzují, že u sledovaných osob se míra subjektivně vnímané kvality života neztotožňuje s jejich podmínkami prostředí. Poté práce autorů Andrewse a Whitneye (1976) a Campbella et al. (1999) označil jako klíčové. Individuální kvalita života se zásluhou psychologických věd, které hrají opravdu významnou roli, začíná sledovat více ve vztahu k osobnostním nebo vnitřním faktorům než k vnějším objektivním podmínkám.

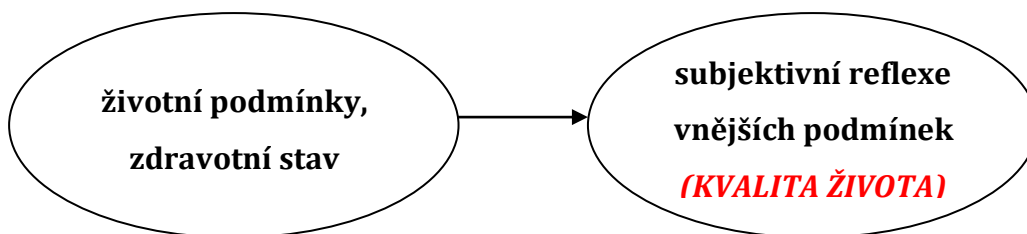
Dienee et al. (1999) to popisuje jako výrazný krok vpřed od rozeznávání vnějších faktorů (potřeb), které musejí být realizovány k identifikaci vnitřních faktorů, vedoucím a obohacujícím ve všech jejich oblastech kvality života. (Gurková, 2011)



**Obrázek 5: Kvalita života ve významu objektivních podmínek**

Zdroj: Inspirace dle Křivohlavý, 2004; úprava vlastní.

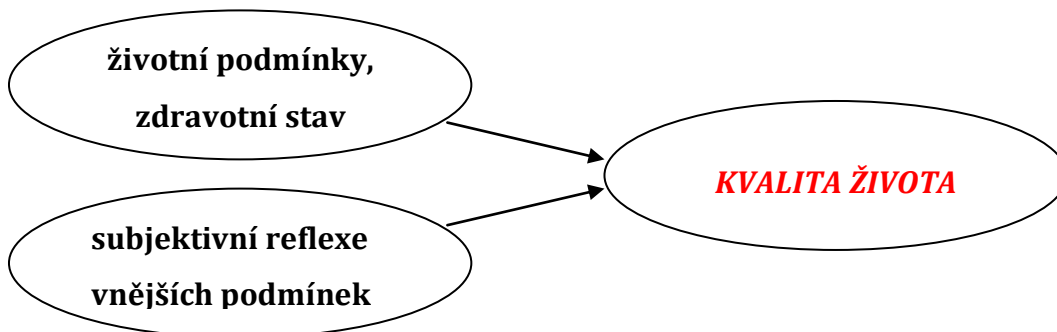
Na **Obrázku 5** je vyobrazena kvalita života ve významu objektivních podmínek. Kvalitu života zde vystihují životní podmínky a zdravotní stav, který působí na subjektivní reflexe vnějších podmínek.



**Obrázek 6: Kvalita života ve významu subjektivní reflexe objektivních podmínek**

Zdroj: Inspirace dle Křivohlavý, 2004; úprava vlastní.

**Obrázek 6** ukazuje kvalitu života ve významu subjektivní reflexe objektivních podmínek. Od předcházejícího obrázku se odlišuje tím, že kvalita života je zde vyjádřena subjektivní reflexí vnějších podmínek, na kterou působí životní podmínky a zdravotní stav.



**Obrázek 7: Kvalita života ve významu jednoty životních podmínek a jejich subjektivní reflexe**

Zdroj: Inspirace dle Křivohlavý, 2004; úprava vlastní.

**Obrázek 7** nastiňuje kvalitu života ve významu jednoty životních podmínek a jejich subjektivní reflexe. Lze říci, že se jedná o kombinaci obou předchozích schémat. Kvalita života je ovlivňována jak životními podmínkami a reflexemi, tak subjektivní reflexí vnějších podmínek.

### **2.3.2 Od rozlišení konstruktů individuální kvality života k jejich kombinaci**

Spisovatelka Elena Gurková ve své knize Hodnocení kvality života pro klinickou a praxi a ošetrovatelský výzkum zmiňuje nové pojetí autorky Hnilicové (2005), která v souvislosti s vývojem kvality života objevila tři nové konceptualizační a metodologické přístupy, jež se vztahují k individuální kvalitě života.

***Těmito přístupy jsou:***

- psychologický,
- sociologický,
- medicínský (zdravotnický).

Když se zaměříme detailněji na sociologické pojetí kvality života, kde dochází také k zahrnutí sociálně – ekonomických aspektů, mezi nejdůležitější atributy života se řadí sociální úspěšnost (status, materiální podmínky, apod.) a subjektivní jedinec ve vztahu k nim.

Životní úroveň se úzce váže k pojmu kvalita života a v sociologických studiích je hodnocena především ve vztahu k sociálním, resp. sociálně- zdravotním programům.

Pohoda, spokojenost, štěstí, flow fenomén, smysl života, sebeaktualizace a mnohé další představují pojmy v psychologickém přístupu. Zdraví a funkční stav naopak v medicínském přístupu.

Gurková ve své knize uvedla i pohled autorky Čornaničové (2005), jež napsala také sjednocující konceptualizaci kvality života. Ta se snaží spojit teorii a praxi, kterou však upřednostňuje více. Tyto konceptualizace kvality života se pokouší začlenit a integrovat tak všechny indikátory kvality života ze všech zkoumaných oborů (sociologický, psychologický a medicínský) do určitého teoretického modelu, který umožňuje zobrazení vzájemných vztahů a propojení.

V knize Hodnocení kvality života pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum je zmíněn i autor Cumminse et al. (2006). Dle jeho názoru vznikly v sedmdesátých letech v rámci ekonomických, medicínských a sociálních věd tři rozdílné alternativní konceptualizace individuální kvality života každého jedince. To celé směřovalo k vytvoření tří odlišných možností jejího měření:

- **Kvalita upravených let života** (Quality-Adjusted Life Years, zkráceně QALY) reprezentuje produkt, který vznikl za pomoci ekonomických disciplín společně v součinnosti s medicínskými.
- **Subjektivní pohoda** (Subjective well-Being používající se ve zkratce SWB) v souvislosti se sociálními vědami.
- **Kvalita života související se zdravím** (Health Related Quality of life, používaná ve zkráceném tvaru HRQoL) ve vztahu k vědám medicínským.

Cummins et al. (2006) ještě dodává, že v oblasti zdravotní péče se kvalita života uskutečňuje prostřednictvím konstrukt HRQoL a v sociálních vědách za pomoci konstrukt SWB. (Gurková, 2011)

## 2.4 Kvalita života a subjektivní pohoda v psychologii

K měření a definování kvality života se nejčastěji používá konstrukt SWB, který plyne z psychologického přístupu. SWB vyjadřuje originální psychologický pojem aplikovaný v oblasti psychologických výzkumů kvality života.

Podle autorů Šolcové, Kebzy (2004) se SWB v rámci psychologie využívá pro hodnocení kvality života jako celku. (Kebza, Šolcová, 2004)

Detailněji se na popis konstrukt SWB zaměřuje spisovatelka Gurková a pan Zvírotsky, který se zamyslel nad otázkou, zda je zdraví opravdu to nejdůležitější.

V rámci přístupů k pojmu kvalita života se střetáváme s nejednoznačností, rozdílností až protichůdností a stejně tak tomu je v řadě přístupů k SWB. Pravidelně bývá vyjadřován opisně a to v porovnání a vztahu k ostatním příbuzným pojmům. Například v anglosaské literatuře bývá opisně vyjadřován ve vztahu k pojmům spokojenost, proudění, štěstí,

blaho, apod. Dále také ve vztahu k pojmům pohoda (well-being) a psychologická pohoda (psychological well-being), které úzce souvisí s kvalitou života. (Gurková, 2011)

Věnuje se výzkumu zdraví člověka v kontextu výchovy, v časopise Psychologie dnes publikoval článek pod názvem Je zdraví opravdu to nejdůležitější?. Zaobírá se tu myšlenkou, zda zdraví představuje v životě jedince opravdu to nejpřednější místo, nebo zda naopak mladý člověk dbá spíše na to, zda je krásný a úspěšný. Vyjádřil tu krásnou myšlenkou:

*...Zdraví však samo o sobě není cílem, je prostředek k dosažení životních cílů, utváří se v činnosti člověka. Osoba, která nemá jiné cíle než být zdravá, tohoto stavu vlastně ani dosáhnout nemůže...* (Zvírotský, 2006, s. 26)

Lze to přirovnat i k tomu, kdy se člověk snaží najít partnera, tak ve svém chování vykazuje určitá gesta, které od něho všechny potencionální kandidáty odrazuje.

Rada tedy zní: Pokud budete žít naplno, abyste byli se svým životem spokojení, můžete touto cestou posilovat své zdraví automaticky. S tím souvisí i osobní pohoda. Zvírotský doporučuje lidem, kteří po ní touží, aby dodržovali následující pětici: 1. Mít rád, 2. Tvořit 3. Bydlet, 4. Vztahovat se a 5. Učit se. (Zvírotský, 2006)

Výše zmíněné myšlenky Zvírotského ve mně zanechaly hluboké stopy a myslím si, že si je v paměti uchovám dlouho. Nikdy jsem nepřemýšlela nad zdravím v tomto směru, avšak naprosto s těmito vyjádřeními souhlasím.

### **2.4.1 Pohoda versus subjektivní pohoda**

Rozvojem pozitivní psychologie se do středu pozornosti dostává pojem pohoda s jejím zaměřením na pozitivní aspekty (osobnostní rysy, prožívání a zkušenosti) lidské existence. Slovo Pohoda vyjadřuje komplexní pojem, který integruje tělesnou, psychospirituální a sociální dimenzi života. Když bychom se zaměřili na anglosaskou terminologii, tak autorka Gurková odkazuje na paní Haasovou (1999), jež tvrdí, že se zde používá nesprávně v (užším) významu emocionální pohody. Lze ji také vyjádřit jako synonymum k pojmu duševní zdraví. (Gurková, 2011)

Spisovatelé Šolcová, Kebza (2004, s. 21) poukazují na podobný problém vyskytující se ve slovenské i české terminologii. Dle autorů se u nás tento pojem používá ve smyslu duševní pohoda, avšak pro označení pohody tělesné se používají názvy jako wellness a fitness. Navrhují tedy spíše používat pro vyjádření tohoto pojmu raději jeho ekvivalent – osobní pohodu, ve které jsou obsaženy tři dimenze: psycho-spirituální, tělesná a sociální.  
(Kebza, Šolcová, 2004)

Ve vztahu k pohodě je SWB vymezena velmi rozdílně, především dle pohledů různých autorů, na které spisovatelka ve své knize Hodnocení kvality života Pro klinickou praxi a ošetřovatelský přístup poukázala.

Například dle autorky Gallowayové et al. (2005, s. 32) hodně autorů užívá výrazy pohoda a SWB alternativně, bez jejich nějakého výraznějšího a zřetelnějšího (explicitního) odlišení. Naopak autor Diener (2006, s. 40) rozumí slovům pohoda a SWB jako dvěma rovnocenným výrazům. Píše, že více preferovaný je pojem well-being a to z důvodu zamezení dojmu, který může přivodit přídavné jméno subjektivní. To vyjadřuje, že je něco na pohodě nevědomé a arbitrární. Ostatní autoři si vysvětlují well-being komplexněji a vyzdvihují, že SWB představuje jen jeho subjektivní dimenzi, resp. v rámci pohody vymezují SWB a osobní pohodu (Hnilicová, 2005; International Wellbeing Group, 2006).

Autorka se v této publikaci ztotožňuje se zmíněnými autory a SWB bere jako subjektivní dimenzi komplexněji vyjádřené pohody.

Koncept psychologické/eudaimonické pohody, která považuje blaženost za hlavní smysl života, přispívá také k nejednoznačnosti vztahu SWB a celkové pohody. (Gurková, 2011)

#### **2.4.2 Subjektivní pohoda versus psychologická pohoda**

Dále se také spisovatelka Gurková zaměřila na autory Ryana a Deci, podle kterých se v současné psychologii výzkum pohody dělí na dva hlavní přístupy:

- Štěstí, životní spokojenost a zažívání pozitivních emocí.
- Vývoj lidského potenciálu.

*V souvislosti s pohodou (well-being) se tedy v psychologii rozlišují dva rozdílné významové koncepty a s nimi související přístupy – SWB a PWB. (Simsek, 2008, s. 506)*

Pozitivní přístup SWB spočívá v základech hedonistických aspektů života, kam lze zařadit například pozitivní náladu, štěstí, radost a životní spokojenost. V šedesátých letech 20. století došlo k jeho aplikaci a získal si opravdu velký zájem v oblasti výzkumu kvality života. Po určité době se však stal cílem kritiky ze strany humanistických psychologů a to především z důvodu hédonistických perspektiv. V hlavní roli byl prezentován názor, že osobní pohoda vyjadřuje mnohem víc než příjemné zážitky ve spojení s vlastními úspěchy, zkušenostmi, společenským postavením a splněných přání.

Díky této negativní reakci na hédonistickou perspektivu SWB vznikl druhý koncept PWB, která bývá nazývána také jako eudaimonická pohoda (eudaimonic well-being). Ta je často spojována s Aristotelským starořeckým eudaimonion („blaženosti“), kde je kladen důraz především na význam sebeaktualizace, smyslu života a osobního růstu.

Mezi hlavní představitele tohoto přístupu patří Ryffová, Ryan, Keyes a Deci, kteří se domnívají, že se PWB pojí s uskutečňování vlastního potenciálu, a to za pomoci naplňování jak osobních, tak všeobecně lidských potřeb.

Dle Blatného si však PWB v porovnání se SWB nezískal tolik popularity v klinických směrech a výzkumech v oblasti kvality.

Ve velmi zjednodušeném vyjádření se dá říci, že SWB je představitelem aktuálním, zážitkovým a PWB naopak vyjadřuje hodnotový, osobnostní aspekt pohody.

*V rámci obou přístupů byly potvrzeny signifikantní vztahy pohody s osobnostními proměnnými (především charakteristikami – jako je neurocizismus, extroverze, svědomitost apod.). Osobnost je proto v rámci obou konstruktů považována za jejich nejlepší predátor. Výzkumné tradice PWB a SWB poskytují ucelený pohled na fenomén pohody. (Blatný, 2008, s. 301)*

Gurková zmínila i autora Sirgiho (2002), podle kterého tvoří oba pojmy základ prosociálního chování a prerekvizitu civilizované společnosti. Autor v knize píše o kvalitě života a SWB/PWB jako o terminálních hodnotách (Rokeach, 1979), jelikož představují konečný cíl lidského snažení. SWB konstruuje v souladu s PWB na základě Maslowy hierarchie potřeb. (Gurková, 2011)



## 2.5 Zdraví a kvalita života jedince

Zdraví a kvalita života jsou velmi úzce propojené pojmy, a pokud se jimi chce člověk vážně zabývat, tak je zcela nezbytné, aby těmto pojmům dobře rozuměl. Pomoc pro nás může být to, jak rozumí těmto termínům ostatní lidé. To lze zjistit na základě rozhovorů, které mohou být formou empirického nebo experimentálního studia, jenž je pro nás důležitější. (Křivohlavý, 2003)

### 2.5.1 Historie pojmu zdraví

Než se člověk začne zabývat různými definicemi zdraví, je dobré poohlédnout se do minulosti a pozastavit se nad některými výroky, které se vztahují k problematice a definování zdraví.

*Zdraví znamená různým lidem dosti odlišnou věc. Existuje totiž mnoho různých teorií zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují.*

D. Seedhouse

*Zdraví je slovo, které se v běžné mluvě užívá v přerůzném významu. Proto je třeba snažit se pochopit ideu, která tvoří jádro tohoto pojmu a je – třeba i jen skrytě – nedílnou součástí různých významů tohoto slova.*

D. Seedhouse

Osobně nejbližší mi je výrok pana Bacona, protože už jsem pár situací zažila, kdy nesprávná volba slov přivodila mnoho problémů a nepochopení.

*Slova mohou významně ovlivnit naše porozumění. Nesprávná a nevhodná volba slov a používání slov v jiném významu jsou až kupodivu velkou překážkou porozumění.*

F. Bacon

Když nevíme, co které slovo znamená, obracím se ke slovníkům, kde klíčová slova lze nalézt. R. Williams (1983) však doporučuje, abychom význam slov, která se nevztahují k věcem, ale ideám (zdraví takové slovo je), nehledali ve slovnících. Avšak v jedné věci se slovníky shodují, a to hlavně etymologické, které zaznamenávají vývoj slov v průběhu celých staletí. Lze se dočíst, že zdraví původně znamenalo „celek“ a to jak v jazyce řeckém, latinském ale i v mnoha dalších.

V dnešní době se objevuje tento pojem znovu, ale z podstatně širšího hlediska, který zahrnuje nejen zdraví samotné, ale také péči o něj.

Tento pohled vytváří nový směr, tzv. holismus, jenž je odvozen z anglického slova „whole“ – celek.

Pojem celku můžeme chápat například v souvislosti s biologií, kde pro biologa znamená celek např. celý organismus člověka – člověk jako celek. Ale pro fyziologa může být celek pouze ledvina, oproti tomu pro biologa je celkem jen určitá tkáň.

Když bychom se podívali na věc z širšího hlediska – např. sociologického – tvoří celek nejenom jednotlivec jako člověk, ale i tzv. malá sociální skupina, kterou může představovat např. rodina, pracovní tým, obec, stát apod. (Křivohlavý, 2003)

*V pozadí tohoto pojetí integrovaného organického celku je jednak respekt k celistvosti „nedílné jednoty“ daného útvaru jako celku, jednak ohled na začlenění tohoto organického celku do širšího kontextu (souvislosti).* (Křivohlavý, 2003, s. 28)

Lze v ní nalézt také ideu dobře fungujících dílčích částí celku (systému). Díky tomu lze přistupovat k pojetí zdravého člověka a zdravé rodiny, popřípadě zdravého světa, zdravého životního prostředí, zdravého státu i zdravé obce apod. Naprosto stejně můžeme chápat ale i nezdravého člověka, nezdravou rodinu, nezdravý svět, nezdravé životní prostředí, nezdravý stát i nezdravou obec.

Autor Křivohlavý poukazuje na výzkum Davida Seedhouse (1995). Zaměřil se na to, co si lid představuje pod pojmem zdraví a na jedince různého pracovního zaměření a jejich odpovědi zněly:

- **Lékař** – rozumí pojmu zdraví jako nepřítomnosti nemoci, choroby či jiného úrazu.
- **Sociolog** – chápe pojmem „zdravý člověk“ jedince, který může dobře plnit svou funkci ve všech jemu příslušných rolích.
- **Humanista** – pod pojmem „zdravý člověk“ si představuje jedince, který se umí pozitivně vyrovnávat s úkoly, které mu život postaví do cesty.
- **Idealista** – slovy „zdravý člověk“ popisuje člověka, který se cítí dobře po tělesné, duševní, duchovní i sociální stránce. (Křivohlavý, 2003)

## 2.5.2 Pojetí zdraví, teorie zdraví a definice zdraví

**Pojetí** neboli koncepce je termínem vyjadřující první krok k tvorbě teorie a definice, stejně tak tomu je u teorie a definice zdraví. Každý jedinec si vytváří svůj vlastní pohled a pojetí o mnoha záležitostech a myšlenkách. Každý člověk k tomu má své předpoklady ve svých intelektuálních schopnostech, díky kterým si dokáže vytvářet představy, uvažovat a myslet. V souhrnu tedy mluvíme o schopnostech člověka chápat věci dění v souvislosti s námi, ale i s naším okolím. V obecnějším vyjádření mluvíme o intelektuální činnosti jako o tzv. „koncepované“. Výsledkem tohoto koncepcování je vznik určitého osobního pojetí (konceptu). Aby byl takovýto koncept hodnotný, musí mít určitý vztah ke skutečnosti (tzv. relevanci). Pokud ho chceme využít obecněji a ne pouze v osobním zamyšlení, musí být tento koncept vyjádřitelný a sdělitelný slovy (verbálně).

Druhý krok k tvorbě definic a teorií představuje samotné **teoretizování**, které je pouze subjektivní (osobní) intelektuální (myšlenková) činnost. Vlastní pojetí např. pojmu zdraví si vytváříme každý individuálně sám. Nad samotným pojmem přemýšlíme, zbavujeme ho toho nepotřebného, co do něho zřejmě nepatří, obměňujeme různá znění, upřesňujeme a prověřujeme celou strukturu pojetí i jeho vnitřní řád konceptu. Dále máme možnost ho porovnat s různými alternativními pojetími (např. z hlediska jeho pochopitelnosti a vysvětlení toho, o co v daném případě vlastně jde) a snažíme se propracovat jeho kvalitu srozumitelnosti.

Další krok představuje **definování**. Subjektivní moment ustupuje do pozadí i v případě, že definujeme pojem „zdraví“. Podle autora Křivohlavého definování formuje co nejpřesněji význam určitého pojmu, kde význam vyjadřuje souvislou větu, jak má být obecně, tj. nezávisle na tom, kdo danou definici vytvořil, rozuměno danému pojmu – např. „zdraví“.

**Dogma** již představuje určitou formu definice. Jestliže je výpověď považována za neměnnou (tzv. za „poslední slovo“), stává se definice dogmatem. To představuje nebezpečí také pro nás a to v tom případě, když přijmeme určitou definici zdraví za vlastní (tzv. za konečnou pravdu), tak na ní nelze nic měnit.

*Stane-li se určitá definice dogmatem, rozhovor končí. Není o čem hovořit.*

(Křivohlavý, 2003, s. 32)

**Teorie** představuje širší pojem než definice a je potřebná především pro lepší porozumění (rozumové, rozumné chápání) dané věci. Díky teorii lze skutečnost lépe pochopit, ale také ji měnit a ke všemu smysluplně řídit praxi.

Spisovatelé, kteří se více zabývají filozofií teorií (např. Kalr Popper, Michael Polanyi apod.) si vysvětlují teorii jako „mapu“ (podobnou mapě v geografickém slova smyslu), která nám pomáhá orientovat se v dané situaci. Na základě stejného přístupu lze přemýšlet i o teoriích zdraví. (Křivohlavý, 2003)

Psychologie zdraví dle pana Mattaraza představuje speciální oblast psychologie, která je založena na užívání vědeckých a profesionálních bází znalostí. Snaží se o podporu a zachování zdraví stejně jako o léčbu nemoci. Dle Edlin a Golanta slovo wellness zahrnuje komplexní přístup ke zdraví, který nezahrnuje pouze management stresu a emocionální sebeovládání, ale zaměřuje se i na zdravou životosprávu. Ta by se měla skládat z cvičení a správné výživy stejně jako cvičení pro osobnostní růst. Toto může podporovat fyzické, duševní, emocionální a duchovní well-being. Jestliže spolupracují jako jeden celek, předpokládá se, že všechny tyto čtyři složky vedou k nejvyššímu stupni životní spokojenosti.

(Harrington. 2013), (Baum, McManus, Newman, Wallston, Weinman, West, 2007)

Dle autorů Di Tomasso a Schweitzera lze rozlišit dva modely zdraví. Pro analýzu a vývojové účely navrhli dva modely popisující politiku zdraví a fungování sektoru zdraví. První z nich nazvali Model Zdraví (angl. Health Model = HM). V tradičním pojetí se tento model zaměřuje na analýzu politik a diskusi o tom, jak vytvořit přijatelné úrovně zdraví pro obyvatelstvo v rámci omezeného rozpočtu. Druhý nazvali Model zdravotnického průmyslu (angl. Health Industry Model = HIM), který lze ve zkratce popsat jako seskupení činnosti souvisejících s péčí o zdraví. Bývalá orientace na výstupy zdraví byla většinou cestou k pozorování péče o zdraví po mnoho dekad. Nicméně poslední trendy směřovaly k vysoké míře výzkumů a vývoji v průmyslu, dále také k sofistikovanějším a moderním technologiím. Navržený model HIM měl představovat jeden z prioritních „průmyslů“ vyspělých ekonomik. (Di Tomasso, Schweitzer, 2005)

Další model zdraví popsal lékařský sociolog Aaron Antonovsky, který vyvinul alternativní model k biomedicínskému patogennímu modelu onemocnění s názvem (v originálním znění) Salutogenic model. Zastánci biopsychosociologického modelu jeho model přístupu zdraví prosazují raději než dichotomický model nemocný – zdravý, který byl předvídan podpůrci biomedicínskému modelu. Salutogenický model klade důraz na to, co lidé dělají správně a co jim usnadní zdraví a vzájemně to porovnává s riziky a patogenními faktory. To podmiňuje následující otázku: Co znamenají a odkud pochází základ zdraví? Klade si otázku v tomto znění, a ne právě v opačném významu - co znamená a odkud pochází základ nemoci? Další základ jeho modelu tvoří předpoklad, že my všichni jsme předmětem zákonem entropie, druhým zákonem termodynamiky. Tím chtěl autorem ve volném překladu říci, že všechny systémy, zahrnující i životní stádia, se časem stanou neřízenými a chaotickými. Jako příklad uvedl tání ledovců či vymírání jednotlivých druhů živočichů. (Harrington, 2013)

### **2.5.3 Přehled teorií zdraví**

Z minulosti pochází velká řada teorií zdraví. David Seedhouse je jedním ze spisovatelů, který se zabýval různými teoriemi zdraví a ve své knize uvádí jejich přehled, jenž uvádí ve své knize i spisovatel Křivohlavý.

***Autor Seedhouse rozdělil teorie zdraví do čtyř základních skupin:***

1. Teorie, které chápou zdraví za ideální stav jedince, který se cítí dobře – „wellness“.
2. Teorie, které si vysvětlují zdraví jako normální dobré fungování – „fitness“.
3. Teorie, které považují zdraví jako zboží.
4. Teorie, které se dívají na zdraví jako určitý druh „síly“.

Autor Křivohlavý však rozdělil teorie zdraví podle jiného měřítka. Zaměřil se na to, zda se zdraví chápe za prostředek k určitému cíli nebo zda se považuje jako cíl sám o sobě – jako „konečný stav veškerého lidského snažení“.



**Obrázek 8: Dělení teorií zdraví dle Křivohlavého**

Zdroj: Inspirace dle Křivohlavý, 2004; úprava vlastní.

**Obrázek 8** vystihuje dělení teorií dle psychologa Křivohlavého. Popisuje dvě dimenze, které na sebe vzájemně působí a v nichž se pohybují různé teorie zdraví.

Teorie zdraví dle Křivohlavého lze popsat jako:

- 1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly.**
- 2. Zdraví jako metafyzická síla.**
- 3. Salutogeneze – individuální zdroje zdraví.**
- 4. Zdraví jako schopnost adaptace.**
- 5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování.**
- 6. Zdraví jako zboží.**
- 7. Zdraví jako ideál.**

V závěru lze tedy napsat několik bodů spojující jednotlivé pokusy o definování zdraví. Zdraví lze chápat jako důležitý moment, který může vést k dosažení jednotlivých životních cílů. Zdraví je chápáno jako dynamický jev, který se pohybuje v obou směrech a to od kladného k zápornému pólu. Kladný pól může představovat dobré zdraví, naopak negativní pól pak značí nemoc. Dobré zdraví patří mezi velmi žádané životní hodnoty. Lze ho chápat v širším zorném úhlu než jen jako zdravé fungování těla, kde se bere v úvahu také psychická, sociální a duchovní dimenze zdraví. Důležitý je také úzký vztah mezi zdravím a kvalitou života, kde hlavní odpovědnost za svůj zdravotní stav nese sám člověk. Problém zdraví netvoří jen individuální otázku, ale pozornost je zaměřena také na stránku komunitní, ekologickou a politickou. (Křivohlavý, 2003)

## 2.6 Trénink těla, mysli, duše, ducha

### 2.6.1 Wellness tělesné stránky

Spisovatelka Daniela Lojková se zabývala tréninkem těla, mysli, duše a ducha pro celkovou fyzickou a duševní pohodu. Ve své knize Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha definovala jednotlivá slova související s tímto tématem.

Slovo wellness má svůj původ v šedesátých letech minulého století v USA, kde začaly výrazně stoupat náklady na zdravotní péči v souvislosti s vysokým výskytem nemocnosti. Odborníci se tak ocitli před problémem, jak tento obrovský nárůst zastavit, ale také jak ho účinně snižovat.

Spisovatelka začala u jedné z prvotních postav - H. L. Dunn, jenž patřil mezi první, kteří přišli s řešením. Patří mezi jednoho z prvních zakladatelů životního stylu wellness, který především pečuje o psychické i fyzické zdraví. Skládá ze dvou slov – well-being a fitness. Wellness lze definovat jako životní filozofii nebo také životní styl, jež usiluje hlavně o dosažení a udržení harmonie těla, mysli, duše a ducha, stavu radosti a štěstí, dobrého bytí, uvědomění si jednoty a toho, kým jsme. Zahrnuta je také dlouhodobá soustavná práce sám/a na sobě, osobní růst, učení se řádu, disciplíně, pozornosti, bdělosti a existenci v přítomném okamžiku ve všech oblastech života.

Holistický, komplexní přístup tvoří základ pojmu wellness. Ten by měl být aplikován ve zdravé míře, jelikož každému jedinci prospívá něco jiného a to na základě jeho aktuálního stavu. Důraz je kladen především na kontakt s přírodou, která dodává lidem pocit klidu, prostoru, učíme se od ní a především využíváme její zdroje a suroviny. Člověk se pak obrací ke svému vlastnímu Já, tj. ke svému středu a své vnitřní moudrosti. Díky tomu můžeme podporovat uvědomění, rozvíjet lásku a sebelásku, sebejistotu. Můžeme žít v přítomnosti bez strachu z budoucnosti a odprostit se od břemen z minulosti, které nás za běžných okolností táhnou dolů. Poté jsou odváděny starosti běžného dne, stres, spěch a únava, různé nemoci, ale také chemie, technika, média apod. Důsledky lze potom vnímat na jednotlivcích, ale i skupinách, masách, zvířatech, stavu přírody a celé naší planety. Instinkt a pocit nedostatku nás pak vede k touze přivést vše do normálu, tj. do rovnováhy. (Lojková, 2012)

Pan Harrington ve své knize cituje spisovatele Adlinta a Golanty, kteří uvedli, že termín wellness zahrnuje celosvětový přístup ke zdraví, který nezahrnuje jenom Stress management a emocionální seberegulaci. Zaměřuje se na zdravý životní styl zahrnující cvičení a vyváženou stravu stejně jako aktivity, které umožňují osobnostní růst. To vše může podporovat fyzickou, mentální, emocionální a duchovní složku well-being. Pokud tyto složky pracují dohromady jako jeden celek, všechny čtyři složky vede k nejvyššímu stupni životní spokojenosti. (Harrington, 2013)

Ještě se vrátíme k termínu Stress management, který je používán k popisu široké škály procedur. Ty jsou navrženy tak, aby upravily reakce na stres a zmírnili dopad potenciálně stresujících zážitků. Stress management byl původně představen v klinickém prostředí za účelem pomáhat pacientům s akutními a chronickými nemocemi a také přizpůsobit se jejich okolnostem. Dalším cílem bylo podpořit efektivní zvládání stresujících lékařských procedur. Nicméně celkový růst této oblasti byl rapidní a v dnešní době existuje široký výběr z populace, jenž lze považovat za výhodu Stress managementu zahrnující i pracovní skupiny. (West, Ayers, 1997)

Ve wellness se využívá mnoho odlišných metod a technik, které podporují oblast těla, mysli, duše a ducha. Lze sem zařadit pohyb, výživu, relaxaci, regeneraci, hygienu, sociologii, ekologii, přírodu, filozofii, zábavu, víru a kulturu, apod.

Nesprávné je, když si člověk pod pojmem wellness vybaví pouze budovu naplněnou saunami, bazény, tělocvičnami a masážemi. Druhým špatným protipólem zase je, když si člověk pod tímto slovem představí například čarování, nadpřirozeno či nějakou sektu.

Wellness tedy není specifikováno pouze jedním návodem, jak toto slovo chápat. Záleží na každém, jaká si zvolí svá univerzální pravidla a pak hledá to, co jemu samotnému prospívá nejvíce. Vše je odůvodnitelné a vysvětlitelné ve wellness filozofii, resp. žití v souladu s přírodou. Jedná se jen o otevření se novým informacím, možnostem a způsobu myšlení.

Z pohledu wellness o tělo člověk pečuje prostřednictvím správné výživy, pravidelného pohybu, relaxací a regenerací. Tělo lze trénovat, a to například cvičením, sportem, tancem, procházkou, dechovým cvičením, masážemi nebo saunováním. Nesmíme zapomínat také na zdravou výživu.



Knih *Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha* od autorky Lojkové je založena právě na těchto čtyřech základních pojmech - tělo, mysl, duše a duch. Nutno podotknout, že tyto pojmy mohou být vykládány různě. Záleží pouze na konkrétním učení, filozofii, víře a kultuře. (Lojková, 2012)

## 2.6.2 Duchovno a duševní znaky

Věda, která zkoumá duši osobnosti, se nazývá psychosomatika. Termín psychosomatika pochází z řečtiny a je složeno ze dvou slov - „psýché“ = duše a „soma“ = tělo. Psychosomatika zkoumá především stav naší duše a její vliv na fungování našeho těla. Například tehdy, když jsme nemocní, jak na to reaguje naše psychika. [20]

Duch (Spritus) představuje schopnost vnímat intuici, abstraktno, jednotu bytí a duchovno, s kterým umí také zacházet. O Ducha musí člověk pečovat, ale dávat mu také prostor zprostředkovaný za pomoci víry, filozofie či kultury. Abychom mohli lépe porozumět pojmu Duch, je důležité chápat slovo intuice.

Každý z nás v sobě nosí štěstí a lásku, které vždy zažíváme v přítomném okamžiku, mimo dosah naší mysli. S tímto stavem je propojeno také wellness neboli dobré bytí.

*Pokud skutečně žijeme „wellness“, pak cítíme lásku k sobě a ke všemu jsme naplněni. Tyto pocity vycházejí z našeho přirozeného pravého Já. Já, kterému dáváme prostor, pokud zastavíme nepřetržitý tok našich myšlenek a ocitneme se v přítomném okamžiku, TEĎ a TADY.*  
(Lojková, 2012, s. 17)

Když se naše emoce však ubírají opačným nežádoucím směrem, mění se potom na smutek, láska v nenávisť nebo současně ve strach, zlost, ohrožení či stres. Tento protikladný stav většinou vyvolávají emoce, jimž vládne EGO. Emoce jsou tedy ovlivňovány, jak myslí, tak egem.

*Duše (Spirit) vyjadřuje osobnost člověka, projevování a prezentaci emocí. Duši dáváte prostor kreativitou a poznání nového.*  
(Lojková, 2012, s. 17)

Abychom mohli poznat hloubku slova duše, musíme v první řadě rozumět pojmům emoce a osobnost člověka.

### **2.6.2.1 Emocionální vyjádření**

Emoce vyjadřují uvědomované pocity různého ladění, které se dále dělí na libé (uspokojení) a nelibé (zklamání). Vyznačují se přínosem vzrušení i uklidnění, napětí i uvolnění. Když je naše „dobré bytí“ posilováno, jedná se o libé emoce, např. když máme dostatek bezpečí, potravy, tepla, zdraví, partnerské a rodičovské lásky. Protiklad představují emoce nelibé, které zažíváme, například když se cítíme v ohrožení, máme hlad, je nám zima, jsme osamoceni, zranění, apod.

Emoce mohou vyjadřovat také stavy radosti, strachu, frustrace, studu, úzkosti, paniky, smutku. Jsou-li emoce vystupňované do krajních mezí, tak se projeví především změnami chování organismu. Poté dochází k ovlivnění vegetativního nervového systému, mobilizaci (vyvolání poplachu) či demobilizaci (paralyzování) organismu, změnou je zasáhnout i metabolismus, srdeční činnost, dech, ale i barva kůže, mimika, gestikulace. Z toho můžeme vyvodit jasný závěr, který nám říká, že emoce mohou jedince posílit – tzv. stenické emoce (např. vztek) anebo oslabovat – tzv. astenické (např. strach).

Jedním z největších problémů dnešní doby je zadržování emocí a neprojevení emočních prožitků. Jestliže zadržujeme v těle emoce (jak pozitivní, tak negativní), vytváří se v těle blokády, dochází ke stahování svalů, mělkému dýchání, které brání plynulému toku energie a distribuci živin. Celý proces aktivuje psychické i fyzické bolesti a nemoci. Emoce jako láska, radost či štěstí svaly uvolňují, takže energie může proudit bez překážek a tělo je tak vyživováno a uzdravováno. (Lojková, 2012)

Emocionalita je velmi důležitá pro dimenzi subjektivní kvality života, kterou detailněji zkoumá paní Hodačová ve svém článku *Mozek, emoce a spokojený život*.

Psychickou stránku emocí tvoří tři složky. První afektivní představuje vlastní citový zážitek, druhá kognitivní je vědomí daného pocitu a jeho příčiny. Třetí konativní složka se vyznačuje nutkáním k určitému vzorci chování, které může být buď přibližovací (apetitivní), anebo únikové (aversivní).

Fyzikální stránka emocí úzce souvisí se změnami útrob a kosterního svalstva. Vyznačují se svou rozsáhlostí a předpokladem pro koordinovanou činnost autonomního a somatického nervového systému.

Afektivní neurověda se zabývá studií mozku a emocí a vyzdvihuje to, že žádný druh komplexního chování (např.: emoce), se nezakládají na jediné oblasti mozku. Naopak je vyžadována interakce mezi jeho různými oblastmi. Jako neexistuje centrum pro hraní fotbalu, tak ani tak neexistuje jediné centrum pro emoci, prostě jako pro nic komplikovaného. (Hodačová, 2007)

Abychom tyto emoci zvládali, je potřebné zjistit, o jaký typ emoce se jedná, dát jí průchod a vypustit ji z těla ven. Zakřičet si, bouchnout si do stolu nebo polštáře, poplakat si, zasmát se, skákat, objímat, milovat. Jednoduše řečeno dělat to, co cítíme.

Emoce velmi silně ovlivňují vnitřní stav jedince, což má za následek působení i na vnější vzezření. Abychom tedy dobře vypadali navenek, musíme si udržovat dobrou náladu prostřednictvím ovládnutí vlastních emocí. Užitečné tipy a triky se lze dočíst v knize Trénink těla a ducha od autora Mirzakarima Norbekova. Autor se také domnívá, že naše emoce ovlivňují vnější vzhled, což musí mít zákonitě i protikladný účinek. Na náš vzhled působí také vnitřní emoce. (Norbekov, 2005)

S tímto vyjádřením Norbekova jednoznačně souhlasím, jelikož i sama na sobě pocítuji, jak ovlivňují moje prožitky a emoce můj osobní vzhled. Když se trápím, neusmívám se, objeví se kruhy pod očima a celkově vypadám unaveně a jsem bez nálady.

### **2.6.3 Osobnost člověka a smysl lidské existence**

Osobnost člověka se skládá z vrozených i získaných vlastností, návyků, stavů, postojů apod. Každý člověk představuje jedinečnou, originální osobnost. Nikde na světě nenaleznete dva jedince se stejnými psychickými, biologickými i sociálními vlastnostmi. Dědičnost má největší podíl na utváření osobnosti jedince, dále potom výchova. Jednu z hlavních rolí hraje také vliv prostředí. Matka Příroda nám do vínku přidělila naši přirozenost, ale „nepřirozenost“ jsme zdělili od rodičů, školy, médií a od okolí. Z toho lze

usoudit, že osobnost člověka prochází během života neustálými změnami a může se v rámci určitých mezí měnit a vyvíjet.

Pokud se díváme na osobnost člověka z pohledu filosofie wellness a žití v souladu s přírodními zákony, tak hlavní snahu představuje maximální podpora rozvoje člověka pramenící z jeho přirozenosti. (Lojková, 2012)

### **2.6.3.1 Emocionální vyjádření a intuice**

Díky mysli (Mind) jsme schopni vnímat sebe i okolí. Obsahuje poznávací (kognitivní) funkci, mezi které se řadí také rozum, vnímání, myšlení, paměť, představivost, fantazie, řeč i pozornost. Teorie wellness se domnívá, že člověk podporuje mysl prostřednictvím nejrůznějšího učení a hlavně její tréninkem.

Mysl je součástí jedince stejně jako ego, ruce, nohy. Ku prospěchu je nám však pouze tehdy, když nás neovládá, ale mysl ovládáme my a máme ji pod kontrolou. Mysl představuje jakýsi software pro naše tělo, které představuje v této situaci samotný hardware.

Důležité je, abychom mysl neustále trénovali, což můžeme například návštěvami seminářů, besed, četbou literatury, mentálním cvičením, vizualizací, plánováním, afirmacemi nebo odpoutáním mysli, kdy však musíme zaměřit naši vědomou pozornost.

(Lojková, 2012)

Paní Hayová přišla s jednou velmi jednoduchou metodou, díky které můžeme pozorovat sílu a moc našich myšlenek. Osobně jsem ji vyzkoušela a musím uznat, že většinou opravdu fungují a působí na mě pozitivně.

Afirmací (tzv. metodou pozitivních věd) se zabývala především L. L. Hayová, autorka knihy Miluj svůj život. V tomto díle spisovatelka popisuje jednoduše, ale velmi výstižně, jak způsob myšlení ovlivňuje kvalitu života a jak lze v praxi prostřednictvím afirmací posílit sebelásku, zdraví, hojnost a bohatství na všech úrovních.

Tato metoda spočívá v opakování krátkých pozitivních vět formulovaných v přítomném čase a hlavně v první osobě, což způsobuje změnu energie, „převibrovávání“ buněk apod. Díky této metodě lze vidět, jak obrovskou sílu a moc mají myšlenky. (Hay, 2011)

Intuicí lze nazvat náš vnitřní hlas, který k nám promlouvá. Například když si klademe různé otázky a trápí nás myšlenky, dává nám na ně odpovědi. Jedná se o jakési duchovní spojení, které lze uvést na jednoduchém příkladu. Člověk vyše myšlenku po jakémsi laně k Vesmírné moudrosti, ke Zdroji, a ten v okamžiku odešle odpověď. Duch touto cestou napovídá, jak se má člověk v dané chvíli zachovat, rozhodnout, jaké jídlo sníst, co udělat, jakého partnera si vybrat, kudy jít, kam zaparkovat, apod. Klasickým příkladem je, když ráno přemýšlíme, co si obléknout, tak právě intuice nám v této chvíli radí a napomáhá při výběru.

V životě se však stávají i situace, kdy tento hlas neslyšíme. Jednou z příčin může být oslabené „spojení“, které může být způsobeno znečištěním těla, emočním jedem, rozptýleným tokem myšlenek, hlukem města, zatuhlým svalstvem nebo i neustálým mluvením nás samotných nebo naší kolegyně.

Další možnou příčinou může být naše slabá víra. Ačkoliv vnitřní hlas slyšíme, tak mu nevěříme. Přemýšlíme a neustále si za pomoci logiky zdůvodňujeme, že to tak není a být nemůže, potlačujeme naši vnitřní intuici a rozhodujeme se rozumem. Většinou nás od správné volby odvedou myšlenky a názory našich blízkých lidí, např. matky, otce, kamarádky, kamaráda, šéfa v práci, učitele nebo vlastní obava na podkladě dřívějších zkušeností, naučených konvencí či výchovou.

Pro intuici je typické, že to, co člověka napadne jako první, je to správné. To druhé je již ovlivněno naší myslí, kde je projeven třeba strach, obava, předchozí zkušenost. Intuice nás vede tou nejlepší cestou, na níž jsme učení všemu, co potřebujeme znát pro náš osobní růst, zdraví, štěstí, spokojený vztah, hojnost nebo i lehkost bytí.

K tréninku ducha dochází například v přírodě, za pomoci práce s energií, kameny, bylin, přírody, zvířat. Přínosná jsou také dechová cvičení. (Lojková, 2012)

Smysl života nelze přesně definovat, jelikož každý člověk má k výběru ze dvou krajních odpovědí, ale i široké škály přechodných možností.

Pokud uvažujeme v rovině nás samotných (ve vztahu k sobě i okolí), tak se můžeme spolehnout na tzv. **přirozený běh věcí**. Lze uvést příklad na přírodě, která nemá žádné cíle, ale i tak dosahuje zajímavých výsledků. Systémy všech myslitelných úrovní se vyvíjí a to včetně nás samotných. Člověk by tedy měl být rád alespoň za tu šanci, že u toho může být alespoň nějaký čas a měl by si to náležitě užít.

Pokud se však jedinci tento přístup nelíbí, má i jiné možnosti, jak ovlivnit svůj život. Jednou z možností je, začít **racionálně a systematicky do svého života zasahovat**. O způsobech, jak to aplikovat v opravdovém životě, se dočtete v knize Sebepoznání, sebeřízení a stres od autora Jiřího Plamínka.

Pokud se však člověk vydá cestou prostřednictvím snižování entropie, tzv. míry neurčitosti náhodného procesu, musí počítat s tím, že se jedná o běh na dlouhou trať spojenou s prostředím se ztíženou orientací. Na druhou stranu nabízí velký výběr rozdílných cest a záleží jen na jedinci, kterou z nich se vydá. Každý z nás má tedy svobodnou volbu, kterou z cest si v životě zvolí. Oba dva zmíněné přístupy k životu jsou pochopitelné a přijatelné. V praxi mohou způsobit řadu přechodů a kombinací a tím i možnost zvolit zlatou střední cestu, která představuje jeden z nejzajímavějších objevů zdravého rozumu. Stejně svobodně si může člověk stanovit i své cíle a přemýšlet o smyslu vlastního života. Na otázku vlastního snažení se v životě si tak každý musí zodpovědět pouze sám za sebe. Smysl života závisí pouze na naší osobnosti a nelze ho nikým diktovat. (Plamínek, 2013)

Každý z nás si stanoví „obecný cíl života“, který ať chceme nebo ne se stane naším měřítkem smysluplnosti života. Stane se naším vodítkem a bude nám naznačovat, co smysl má a co nemá. K tomu všemu se nám bude tento postoj prolínat do života dvojitým způsobem. Prvním bude naše sebevědomí, které nám bude říkat, co dělat máme a co nemáme a zároveň nás bude nutit k odpovědnosti. Druhý způsob bude představovat nejvyšší arbiter (tzv. rozhodčí či soudce), kterým však bude převlečeno opět naše svědomí. Tento soudce bude hodnotit vše, co uděláme, ale i to, co jsme neudělali, ale udělat měli. Tímto přístupem se lze přibližovat k pojetí kvality života v detailnějším slova smyslu. Podložit toto tvrzení z části jde prací z roku 2008, kdy 108 osob byl testován vztah kvality života, měřenou metodou SEIQoL, a subjektivně vnímanou smysluplností života. [5]

Každý jedinec by si měl v životě stanovit ať už jeden či více cílů, které se bude snažit ve svém životě naplnit. Jinak podle mého názoru jeho život vlastně postrádá smysl a není motivován k žádným výkonům.

Dle autora článku se v oblasti metod diagnostikování tohoto životního směřování ukazuje nadějná cesta, tzv. rozbor celoživotní činnosti (vektoru životních snah) daného jedince. Jedná se o poznávání celoživotního zaměření z aktivit. Dialog představuje pro

psychology nástroj, přiměřenější, nadějnější, ale hlavně bližší. Dialog se řídí pravidly Martina Bubera (1965), nepoužívá se tak tedy klasický typ dialogu jako rozhovoru zaměřeného na nějaké téma. Pokud přeložíme slovo dialog do češtiny, tak slovo „dia-“ znamená skrze a termín „logos-slovo“. Pomocí slova „skrze“ slovo v dialogu vidíme lépe to, o co kráčí. Charakterizovat slovo „dialog“ v Burberově pojetí lze jako *určitou formu spolupráce při hledání hlubšího významu slov, hodnot, směřování atp., kdy prostřednictvím vět a slov (logos), které v nejužším přátelském vztahu použijeme (tam, kde se nad určitým problémem zamýšlíme a společně hledáme jeho řešení), spatřujeme či jen tušíme 'jak se věci asi mají' i věci 'poslední', které umožňují zvažovat hodnoty, o které nám v životě jde.* [5]

## 2.7 Mladá a střední dospělost

Všechny respondenty, kteří se zúčastnili výzkumu v následující praktické části této práce, lze zařadit do jednoho vývojového období života lidí, a to do období dospělosti.

Podle internetového zdroje [12], jehož předmět je téma znějící Úvod do vývojové psychologie, je definovaná takzvaná formální dospělost v té době, kdy jedinec dosáhne věku 18 let a je již sám plně odpovědný za všechny své činy. A však z hlediska psychologického dospělost je propojena se zralostí v psychosociální oblasti. K tomu však dochází u většiny lidí až v pozdějším věku, kdy se uvádí jeho počátek v období kolem 20 – 25 let života.

*Období dospělosti pak podle literatury lze rozčlenit do třech období:*

- *mladší dospělost (do 30 let života),*
- *střední dospělost (do 45 let života),*
- *pozdní/zralá dospělost (do 60/65 let života).* [12]

Mezi základní znaky počátku dospělosti se řadí fakt, že jedinec se nachází na vrcholu fyzických sil a tvořivosti, postupně se zvyšuje úroveň psychosociálních dovedností a zároveň se zlepšuje schopnost odpovědného a etického jednání. Dochází také ke stabilizaci základních životních postojů. Dalším rysem tohoto období reprezentuje vstup

do manželství a založení vlastní rodiny. V dnešní době se však projevuje trend, kdy lidé uzavírají manželství a zakládají rodinu ve stále pozdějším věku, dochází tedy ke zvyšování průměrného věku jedince v souvislosti s těmito životními kroky. Přibližně lze tvrdit, že dochází k posunu od věkové hranice 20 směrem k 30.

Základní aspekty dospělého jedince charakterizují pojmy jako rodina, zaměstnání a případně i osobní zájmy a koníčky. Článek zmiňuje také jednu velmi zajímavou situaci, kdy jedinci s nižším vzděláním tíhnou více k rodině ( ve smyslu zajištění existenčních potřeb jako jídlo či bydlení) v tomto období. Avšak jedinci s vyšším vzděláním touží více po seberealizaci, snaží se využít svých schopností, rozvíjet svůj talent a tvůrčí aktivitu.

[12]

## **Dospělost**

*Dospělost je fáze charakterizovaná v ideálním případě biologickou zralostí, relativní psychickou ustáleností, osvojením sociálních rolí a schopností převzít odpovědnost za život svůj i svěřených osob. Přechod od mládí do dospělosti je pozvolný. Dnes se stále více vymezuje fáze mladých dospělých (po 20. roce života), kteří využívají studia, cestování nebo prozatímní práce k oddálení úplné „produktivní dospělosti.*

(Jandourek, 2009, s. 67-68)

### **2.7.1 Mladá dospělost**

Období mladé dospělosti je specifikováno v rozmezí věku 20 – 30, kde se navíc nachází dvě odlišné vývojové fáze, které dělí 25. rok života. Toto období je charakterizováno jako doba energického životního startu, nadějí a optimismu. Důležitý znak představuje výběr životní profese a realizace manželské a rodičovské role. Ve věku 20 let dochází k vyvrcholení fyzického růstu, kdy se stabilizuje váha a váha kostí a svalů narůstá. V období 25. roku života lidský mozek disponuje největší svalovou silou zralosti a mozkové tkáně navyšují svůj počet, rostou i dendrity. Když se zaměříme na smyslové orgány, projevují se zde již známky stárnutí. Slábne pružnost čočky, sluch, menší citlivost na vysoké tóny, klesá také kvalita hmatu a čichového ústrojí. Na druhé straně se zdokonaluje poznávací činnost mozku a jedinec disponuje větší schopností analyzovat a diferencovat. Ke zlepšení dochází i u časové a prostorové orientace. Osobě přibývají nové informace, poznatky a zkušenosti. Dalším specifický znak značí zrychlení psychické (intelektuální) operace, koncentrace pozornosti se zdokonaluje a intelektualizace



psychiky se zvyšuje, především paměť, fantazie a učení. U jedince by se měla výrazně projevit také tvořivost neboli psychická činnost, která přináší nové, doposud neexistující výtvary a reprezentuje tak protiklad stereotypní šablonovité činnosti. Dochází také ke zvýšení psychické pružnosti, senzitivě k problémům, vynalézavosti a originalitě. Nelze opomenout, že vše je ovlivněno fantazií, zkušenostmi a tvořivým myšlením. Na straně druhé pamětní schopnosti se už nezvyšují, ale vrcholí schopnost učit se. Po psychické stránce se stabilizuje harmonie a cit, mezi jejíž nejvyšší představitelku patří láska a její základ tvoří sexuální pud. V oblasti manželství se vytváří významný mezník, jelikož jsou uspokojeny sexuální a intimní citové potřeby. Úspěšnost určuje mimo jiné i psychosexuální zralost, zkouška osobní integrity a vyzrálosti osoby. V oblasti profese je vyžadována dlouhodobá a systematická práce na sobě samém a další vzdělávání a zdokonalování. Jedinec by měl být v tomto období přizpůsobivý a tvořivý. Vrcholem 30 let mládí končí, končí dynamická a variabilní perioda života a nastává klidnější, stabilizovanější fáze. [6], [11]

*Zdá se, že jako nová specifická etapa osobního a sexuálního vývoje v moderní společnosti se stále více vyhraňuje stadium mladého dospělého. Mladí lidé – především, ale ne výlučně z majetnějších vrstev – si po dovršení dvaceti let často berou „oddechový čas“, aby mohli cestovat a hledat si místo v sexuální, politickém a náboženském životě. Vzhledem k prodlouženému období vzdělávání, kterého se dnes mnohým lidem dostává, je pravděpodobné, že význam tohoto „moratoria“ v budoucnu dále poroste.*

(Giddens, 1999, s. 56)

### **2.7.2 Střední dospělost**

Střední dospělost je definovaná v rozmezí 30 – 45 let života. Jedinec se nachází na intelektuálním vrcholu svého života a disponuje maximální produktivitou, cílevědomostí a zaměstnání vnímá jako poslání. Z hlediska fyzického je dosažena plná tělní zralost, činnost mozku se stabilizuje a mění se činnost pohlavních žláz (u mužů dochází k poklesu testosteronu a u žen nastává období menopauzy). Objevují se první vrásky, snižuje se tak i pružnost kůže a zhoršuje se pružnost kloubů. Zmenšuje se také citlivost smyslových orgánů, zpomalují se tělesné pochody, takže se člověk rychleji unaví a klesá i odolnost vůči infekcím. Člověk však stále dosahuje velmi dobrých psychických výkonů (intelekt, paměť) a schopností koncentrace. Převažuje analytické zaměření, vrcholí

tvůrčivost a produktivnost v oblasti vědeckých, technických a uměleckých činností. Doba při rozhodování se prodlužuje a snižuje se schopnost učení se, nicméně to závisí také na zkušenostech, osvojených způsobech učení a logice zapamatovaného. Po duševní stránce se city a emoce stabilizují a diferencují, jsou méně hluboké a intenzivní a klesá schopnost čelit zátěžovým situacím. Typickým znakem tohoto období je tzv. manželská krize, která přichází kolem 40. Roku života, která postihuje především uzavřená manželství. Oba partneři navazují vztahy jinde s opačným pohlavím, původem nebo jejím úspěšním může být také odrůstání dětí. Dochází také ke krizi středních let mezi 35 – 40 lety a pocitu prázdnoty, kdy jedinec přemýšlí nad tím, čeho v životě dosáhl, hodnotí svou životní situaci, co se mu podařilo a nepodařilo v oblastech manželství, rodičovství, profesní úspěšnosti, osobní spokojenosti. Vše je propojeno s involučními změnami a mírným poklesem fyzických a duševních sil. Může se objevit také strach ze smrti (více u mužů) nebo konflikt rodina – zaměstnání, které převažuje zase více u žen. [6], [18]

*Ve středním věku je dnes zvláště významné „uvažovat dopředu“. Mnozí lidé už totiž nepředpokládají, že budou „dělat celý život totéž“, jak tomu obvykle bývalo u většiny populace v tradičních kulturách. Když muži nebo ženy stráví řadu let v jednom oboru, často ve středním věku zjistí, že je dosažená výkonnost neuspokojuje a že nemají možnost dalšího růstu. Ženy, které věnovaly první fázi dospělosti výchově dětí, mívají někdy po jejich odchodu z domova pocit, že ztratily veškerou společenskou hodnotu. Fenomén „krize středního věku“ se stal pro mnoho lidí velmi reálným. Člověk má často pocit, že nevyužil příležitostí, které mu život nabízel, nebo že nikdy nedosáhne toho, po čem už od dětství toužil. Proměna, ke které přitom dochází, však nemusí vést k rezignaci nebo bezútešnému zoufalství; to, že se zbavíme dětských snů, pro nás může být i osvobozující.*

(Giddens, 1999, s. 56)

## **2.8 Studenti Fakulty informatiky a managementu**

Fakulta informatiky a managementu spadá pod Univerzitu Hradec Králové, kde se také nachází. Studenti mohou na základě studentského průkazu nebo ISIC karty využívat bezplatné parkoviště, která je situována pár desítek metrů od samotné fakulty. V její těsné blízkosti se nachází Objekt společné výuky (budova A) a nově vystavěná

Přírodovědecká fakulta. Všechny tyto tři budovy tvoří univerzitní kampus a jsou propojené chodbami.

Na Fakultě informatiky a managementu se nachází několik desítek učeben, z velké části vybavené počítači. Nechybí ani celoplošné připojení k wifi síti. Přihlásit se lze prostřednictvím školního loginu, který obdrží každý student při zápisu na FIM UHK.

Studium na této fakultě má velké výhody především v možnosti sestavení si vlastního rozvrhu, který si student může vytvořit podle svých časových možností. Volit může i z několika nepovinných předmětů, kde například v rámci předmětu Pohybová aktivita má student na výběr z mnoha sportů, za které dokonce získá dva kredity. Nabídku tvoří jak klasické (cyklistika, kondiční běhání, plavání, volejbal, atd.), tak i moderní sporty (golf, jumping, TRX nebo Core trénink, atd).

Součástí Fakulty je také relaxační zóna, kde mohou studenti odpočívat, trávit volný čas nebo i pracovat na společných projektech. Navíc se zde nachází i Kafekára Mňam, která nabízí různé druhy pečiva (jak slané, tak sladké), bagety, ale i teplé jídlo (polévka, hlavní jídlo). Lze si koupit teplé či studené nápoje a to jak přímo v Kafekáře, nebo v klasických automatech. Pokud si jedinec nic nevybere zde, může zajít na jídlo do Menzy anebo do restaurace, kterých se nachází v blízkosti školy hned několik.

Ve svém volném čase se může žák zapojit do kterékoliv studentské organizace, mezi níž se řadí například Studentská unie, AISEC a ESN Buddy Systém HK. V oblasti kulturního vyžití je na výběr z mnoha divadel (Klicperovo divadlo, Loutkové divadlo Drak, Divadlo DNO), kin (Kino Cinestar, Bio Central), ale za návštěvu stojí i Muzeum východních Čech, Obří akvárium či Hvězdárna a planetárium. Milovníci sportu mohou vyzkoušet centrum A-sport, horolezecké centrum, golfový park, koupaliště Flošna nebo Zimní stadion. V centru Hradce Králové se nachází také plno barů, klubů či kaváren a čajoven.

Důležité je také zmínit, že Univerzita Hradec Králové má vlastní koleje, kde mohou být ubytovaní především studenti ze vzdálenějších měst. Další možností je pak privat či pronájem bytu. Těmto studentům fakulta může udělit ubytovací stipendium, kde kritérium tvoří dojezdová doba z místa bydliště. Mezi další stipendia se řadí doktorské, mimořádné, sociální nebo prospěchové, které může získat každý student za své vynikající výsledky v průběhu svého studia. Musí však splňovat určité podmínky. [13]

Svůj kvalitativní výzkum jsem zaměřila na studenty jednotlivých oborů, které nabízí Fakulta informatiky a managementu. Vybrala jsem právě ty zaměřené na management, mezi něž patří Finanční management, Informační management a Management cestovního ruchu. Ač všechny obory spojuje v názvu slovo management, tak každý obor působí v jiné oblasti trhu. Pokusím se každý obor přiblížit a specifikovat jeho rysy.

Finanční management je zaměřen na ekonomické teorie, management, marketing a podnikovou ekonomiku firmy. Nelze opomenout ani studium nezbytného cizího jazyka. Od ostatních dvou oborů se odlišuje jednoznačně předměty, mezi které se řadí účetnictví a finančnictví podniku. Student tohoto oboru po úspěšném zakončení studia může zastávat pozici finančního manažera malé nebo střední firmy anebo obdobné místo v neziskovém sektoru. [19]

Informační management klade důraz také na ekonomické teorie, management, marketing a podnikovou ekonomiku podniku. Nelze zapomenout ani na studium cizího jazyka, který je v dnešní době nezbytností. Tento obor je však specializován na informatiku, informační systémy a softwary. Absolvent tak může fungovat na pozici manažera nižší či střední úrovně, ale získá také znalosti, které mu umožní založit a vést vlastní podnik. [19]

Management cestovního ruchu je specializován na odvětví turismu. Díky studiu tohoto oboru student získá teoretické, metodické a odborné znalosti pro fungování v tomto sektoru. Je vybaven velmi dobrou cizojazyčnou komunikací, znalostmi z oblasti managementu, marketingu a získá celkově přehled v oblasti aplikovaných strategií v řízení a rozvoji cestovního ruchu. Absolventi se mohou tedy uplatnit v jakékoliv oblasti spojené s cestovním ruchem. [19]

## **2.9 Statistický program**

Statistické programy neboli software se dají blíže popsat jako specializované počítačové programy. Jejich hlavní účel spočívá v možnosti aplikovat statistickou analýzu.

V dnešní době jich existuje na internetu velké množství, například:

- Statistické programy ke stažení zdarma – např.: Statistika 1.0.
- Placené statistické programy – např. IBM SPSS Statistics.
- Open Source statistické balíčky, jejichž součástí jsou také zdrojové kódy, které mohou jiní programátoři upravovat. (Lhotová, 2014)

Během studia na Fakultě informatiky a managementu jsem absolvovala několik statistických předmětů, kde jsme okrajově použili i statistické programy. Jedním z nejzajímavějších byl program IBM SPSS Statistics, který jsem se rozhodla využít pro statistické zpracování dat získaných z výzkumu.

SPSS představuje americkou softwarovou firmu, jež sídlí v Chicagu. V roce 2009 se stala vlastnictvím firmy IBM, která se v první řadě specializuje na dodávku statistického a analytického software. Na trh dodává tato společnost software od roku 1968 a působí ve více než 60 pobočkách po celém světě. V roce 1996 vznikla také česká pobočka a v její nabídce objevíme široké portfolio programů zaměřených na statistické analýzy. [7]

IBM SPSS Statistics lze popsat jako komplexní, uživatelsky velmi příjemný modulární soubor nástrojů, který mohou vhodně využít obchodníci, analytici a statističtí programátoři. Modul Base tvoří základ systému, nicméně k dispozici jsou i další moduly specializující se na konkrétní oblasti statistiky. Počet všech modulů dosahuje čísla 15 a díky nim si je schopen každý uživatel IBM SPSS přizpůsobit pro svou vlastní práci.

Ve vlastním hodnocení bych chtěla zdůraznit kladné, ale i záporné vlastnosti toho programu.

Mezi největší pozitiva softwaru řadím:

- uživatelskou přívětivost,
- velmi dobré užití nápovědy,
- vysokou efektivitu.

Mezi negativy bych zmínila fakt, že cena se může dostat až na desetitisíce za licenci, což je pro individuální uživatele nepřijatelné.

## 2.10 Shrnutí teoretické části

V teoretické části jsem se snažila co nejvíce přiblížit a popsat pojem kvalita života, který však není přesně definován a lze najít několik teorií snažících se přiblížit a přesněji identifikovat tento pojem. Lišit se může na základě přístupu ke kvalitě života, který může směřovat od populační k individuální anebo lze rozlišovat kontrasty individuální kvality života až k jejich kombinaci.

Dále jsem se zaměřila na vysvětlování základních a nejdůležitějších pojmů souvisejících s kvalitou života. Patří mezi ně zdraví, které je s ní velmi úzce propojeno. Není ale přesně definováno, takže existuje několik teorií a pohledů, jak toto slovo vysvětlit. Tomuto problému se věnuje především velmi známý autor Jaro Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví, kde se snaží vysvětlit, co zdraví představuje, jeho rozdílná pojetí a různé příklady jeho teorií.

Slovo pohoda se řadí mezi základní pojmy také a zaměřuje se především na pozitivní aspekty (např. osobnostní rysy, zkušenosti a prožívání) lidské existence. Pohodu lze definovat jako komplexní pojem, který integruje tři dimenze člověka – tělesnou, psychospirituální a sociální.

V další části jsem se zaměřila na trénink těla, mysli, duše a ducha a definování smyslu života a jeho dvě cesty, kterými se člověk může vydat. Záleží na každém z nás, jakou cestou se v životě vydáme.

Dále se zde nachází definování termínu dospělosti, kdy se jedinec nachází na vrcholu fyzických sil a tvořivosti, postupně se zvyšuje úroveň psychosociálních dovedností a vytváří si životní hodnoty. Lze ho rozdělit do třech období: mladší (20 – 30 let), střední (30 – 45 let) a pozdní (45 – 60 let). Každé období má své charakteristické rysy a hodnoty, jež jsou v kapitole zmíněny. Blíže jsou popsány i studijní obory FIM UHK.

V poslední kapitole se nachází popis statistické programu IBM SPSS Statistics, jež vlastní softwarová firma sídlící v Chicagu. V roce 1996 vznikla také pobočka v České republice, ale lze ji najít i v dalších 60 zemí celého světa. Jedná se o komplexní a uživatelsky přívětivý program, jež obsahuje soubor nástrojů vhodných ke zpracování statistických dat.

## **3 Praktická část**

### **3.1 Úvod**

#### **3.1.1 Charakteristika výzkumu**

Výzkum se zaměřuje na zjišťování kvality života pomocí metody SEIQoL. V začátcích výzkumu je nutné vymezit úhel pohledu na metodu a její užití, jelikož jich existuje více. Mezi základní patří objektivní (materiálový) nebo subjektivní (psychologický) pohled. V této diplomové práci je definitivně volen subjektivní (psychologický) přístup. V potaz se berou psychologické domény, mezi kterými figurují dvě zásadní – hodnoty a motivace.

##### **3.1.1.1 Zaměření na mladší a střední dospělost**

První výzkum probíhal za využití internetové aplikace, která zjišťuje kvalitu života za využití metody SEIQoL. Zahájení proběhlo 1. prosince 2016 a ukončení 31. ledna 2017. Využito bylo sociálních sítí, kde jsem oslovila jedince z mého okolí s prosbou, zda by mi mohli dotazník vyplnit. Cíleno bylo především na jedince v rozmezí věku 20 – 50 let, tedy studenty a zaměstnané lidi.

Tato populární metoda se nazývá Snowball neboli sněhová koule. Proč tomu tak je? Z důvodu toho, že původní informátor oslovuje s prosbou další své přátele a členy cílové skupiny, zda by se zúčastnili šíření dotazníku. Tím se „nabalují“ další a další jedinci. [15]

První skupina se nachází v období mladší dospělosti, kterou určuje věkové rozpětí 20 - 30 let. Řadí se sem především studenti a mladí lidé, kteří začínají v zaměstnání. Je to doba, kdy se mění životní hodnoty a priority. Jako příklad lze uvést touhu po vlastní rodině, kariéře, úspěchu a celkové seberealizaci.

S nástupem 30. roku života dochází ke změně životního stylu. Skupina respondentů ve věku 30 - 45 let se řadí podle odborné literatury do období definovaného jako střední

dospělost. Jedinci již fungují ve svém stálém zaměstnaní a mezi jejich hlavní priority patří vlastní rodina, výchova dětí, kariérní postup, ale i krize středních let atd..

Vyplnění formuláře přes internetovou aplikaci bylo zcela dobrovolné a anonymní.

### **3.1.1.2 Zaměření na studenty FIM UHK**

Druhý výzkum se uskutečnil na půdě Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, jejíž studenti se mi stali respondenty. Výzkum proběhl 7. – 8. února 2017 v hodinách u paní PhDr. Věry Strnadové, PhD., konkrétně v rámci předmětu Psychologie 2. Studentům jsem vysvětlila celý dotazník užívající metodu SEIQoL a následně byli požádáni o jeho vyplnění. Poprosila jsem je také o uvedení konkrétních důvodů a upřesnění, co je vedlo k volbě právě zmíněných životních témat. Na rozdíl od předchozího výzkumu se jednalo spíše o kvalitativní přístup.

Cílem bylo zjistit kvalitu života studentů a jejich spokojenost se životem. Jedná se o studenty, kteří působí na různých oborech, které fakulta nabízí – Aplikovaná informatika, Informační management, Finanční management a Management cestovního ruchu. Zajímalo mě také, zde jsou ovlivněni ve volbě svých životních témat právě studovaným oborem. Věkový interval respondentů se nachází mezi 20 – 25 lety. Jedné osobě však bylo dokonce 28 let.

### **3.1.2 Cíl výzkumu, řešený problém**

Prvním cílem výzkumu bude analyzovat a vzájemně porovnat kvalitu života jedinců do 30 let (dle literatury období mladší dospělosti), kam se řadí především studenti a začínající pracující mladí lidé s jedinci staršími 30 let (dle literatury období starší dospělosti, rozmezí 30 – 45 let). Věková hranice 30 let je zvolena také z toho důvodu, že dosažením tohoto roku života mohou lidé změnit svůj pohled na život a současně může přehodnotit i žebříček svých životních priorit.

Jako druhý cíl si tato práce klade zjistit a porovnat kvalitu života studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Jedinci budou rozděleni podle



studovaných oborů, mezi které patří Aplikovaná informatika, Informační management, Finanční management a Management cestovního ruchu.

Diplomová práce řeší v první řadě problém – kvalita života versus věk. Věkově kategorie jsou celkem dvě, lomítko představuje hranice 30 let. Řeší se tedy problém, zda kvalita života vychází lépe u jedinců do 30 let nebo u respondentů starších 30 let. Obě skupiny se vzájemně porovnávají a tím dokážeme určit výsledek a závěrečné ohodnocení daného problému.

V druhé řadě tato práce řeší také problém – kvalita života versus studovaný obor. Obory jsou celkem tři. Prvním je Informační management, kam byli zařazeni i dva respondenti z oboru Aplikované informatiky, jelikož zde existuje spojitost mezi informačními technologiemi. Druhý představuje obor Finanční management a třetí Management cestovního ruchu.

#### **Pomocí dotazníku SEIQoL budou analyzovány u respondentů následující body:**

- Kvalita života vypočítaná pomocí metody SEIQoL.
- Míra spokojenosti se životem podle hodnocení respondentů.
- Rozdíl mezi kvalitou života vypočítanou pomocí metody SEIQoL a mírou spokojenosti se životem podle hodnocení respondentů.
- Hodnotový systém současné generace.

## **3.2 Metodologie**

### **3.2.1 Skupina respondentů**

#### **3.2.1.1 Respondenti mladší a střední dospělosti**

Výzkum probíhající přes internetovou aplikaci, která si klade za cíl zjistit kvalitu života jedince, se zaměřil na dvě období života – mladší a střední dospělost. Trval celkem dva měsíce, spuštěn byl v prosinci 2016 a ukončen v lednu 2017.

- **Mladší dospělost**

Jedinci ve věku 20 - 30 let, jedná se především o studenty a mladé lidi začínající pracovat v zaměstnání na plný úvazek. Označování MLADÍ.

- **Starší dospělost**

Osoby ve věku 30 - 45 let, kam se řadí většinou zaměstnaní lidé, kteří mají vlastní rodinu a zázemí. Označování STARŠÍ.

**Tabulka 1: Počty dotazovaných respondentů v jednotlivém období dospělosti**

	Mladší dospělost	Střední dospělost	celkem
Muži	32	39	71
Ženy	73	63	136
Celkem	105	102	207

Zdroj: Vlastní zpracování.

*Tabulka 1* zobrazuje počty respondentů z období dospělosti. Dále jsou rozřazeni dle věku, buď do mladší dospělosti, nebo do střední dospělosti.

### 3.2.1.2 Respondenti FIM UHK

Kvantitativní výzkum, který probíhal na Fakultě informatiky a managementu, byl zaměřen na zjištění kvality života pomocí metody SEIQoL u studentů jednotlivých oborů. Mezi ně patří Informační management a Aplikovaná informatika, Finanční management a Management cestovního ruchu.

- **Finanční management**

Studenti ve věku 20 – 24 let, jež se detailněji zaměřují na účetnictví a finančnictví podniku. Potom také na ekonomické teorie, management, marketing a podnikovou ekonomiku podniku. Označováno jako FM.

- **Informační management + Aplikovaná informatika**

Studenti ve věku 20 – 23 let, kteří se specializují na informatiku, informační systémy a softwary. Dále také ekonomické teorie, management, marketing a podnikovou ekonomiku podniku. Označováno jako IM+AI.

- **Management cestovního ruchu**

Studenti ve věku 21 – 28 let, kteří se učí cizojazyčnou komunikací, znalosti z oblasti managementu, marketingu a celkový přehled v oblasti aplikovaných strategií v řízení a rozvoji cestovního ruchu. Označováno jako MCR.

**Tabulka 2: Počty dotazovaných respondentů v jednotlivých studovaných oborech**

	<b>Finanční management</b>	<b>Informační management + Aplikovaná informatika</b>	<b>Management cestovního ruchu</b>	<b>CELKEM</b>
<b>Muži</b>	13	41	7	<b>61</b>
<b>Ženy</b>	19	18	14	<b>51</b>
<b>CELKEM</b>	<b>32</b>	<b>59</b>	<b>21</b>	<b>112</b>

Zdroj: Vlastní zpracování.

*V Tabulce 2 se nachází počty respondentů z různých oborů FIM UHK. Dále jsou rozřazeni dle oboru, který studují - Finanční management, Informační management, Management cestovního ruchu.*

### **3.2.2 Metoda SEIQoL**

Tato metoda je pro plno lidí neznámá, avšak řadí se mezi nejlepší nástroje pro zjišťování kvality života. Anglická zkratka SEIQoL, celým názvem Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life, lze do češtiny přeložit jako Systém individuálního hodnocení kvality života. Hlavní znak představují individuální představy dotazovaného, čemu přiřazuje důležitost ve svém životě. To, že důležitost tu nehrají kritéria, která by určovala, co je očekáváno, dobré a správné. Základními znaky a propozicemi (navržené myšlenkové linie) metody SEIQoL se řadí:

- **Individuálnost** kvality života. Rozhodující tedy je, jak kvalitu života popíše a definuje osoba, která je dotazována, a také, jak jí sama ohodnotí. Výpovědi dotazovaného pro nás představují základní data.
- **Vlastní systém hodnot** při pojetí kvality života jedince, který samozřejmě musí být plně respektován.
- **Důležité aspekty života**, které osoba uvede a zvažuje, volí zcela svobodně a poté se hodnotí závažně. V průběhu života se tyto však mohou měnit.
- Určité **kriticky závažné aspekty života** se snaží tato metoda zjistit prostřednictvím do jisté míry strukturovaného rozhovoru (interview) s danou osobou.
- Pomocí metody analýzy názorů a přesvědčení (judgement analysis) osobnosti se získává relativní **důležitost** všech aspektů kvality života u osobnosti v dané situaci.

(Křivohlavý, 2002), [16]

### 3.2.2.1 Pojetí životních cílů

Klíčovým pojmem metodiky SEIQoL se nazývá termínem „cue“, který v překladu vyjadřuje „životní cíl“.

*Rozumí se jím cíl snažení, tj. teologický (cílově zaměřený) podnět k aktivitě. Sémanticky by bylo možno překládat klíčový termín „cue“ větou typu: O co ti v životě jde a oč ti jde především (nejvíce)?* (Křivohlavý, 2003, str. 244)

V české terminologii se dá termín pochopit hlouběji slovy popisující „cue“ jako cílový podnět snažení, směřování, zaměření nebo smysl života.

Každému jedinci může jít v životě o něco úplně jiného a záleží jen na každém z nás, jaké priority jsme si v životě zvolili a co je vlastně jeho smyslem. Lidem by mělo především jít o životní úkoly a cíle, čeho chceme v životě dosáhnout.

### 3.2.2.2 Forma a průběh při užití metody SEIQoL

Metoda SEIQoL (viz Příloha č. 1) stojí na principu strukturovaného rozhovoru, též nazývaný jako řízený. Jde o rozhovor s otevřenými otázkami, kde jsou dané otázky a to i s konkrétním pořadím, jak mají jít za sebou. Nevýhodou představuje určitý stupeň formalizace, který brání v průběhu rozhovoru v přirozené komunikační atmosféře. Naopak výhodou je přímý kontakt, díky kterému můžeme danou osobu během rozhovoru pozorovat (její chování, mimiku, apod.). Získáme také větší množství dat, která se pak lépe vyhodnocují, jelikož mají tematicky vzájemně srovnatelnou tematickou strukturu a rozsah. (Reichel, 2009)

Dotazovaná osoba má uvést pět osobních cílů (cues), které jsou v dané chvíli pro její život nejdůležitější. Důležitý je přesný počet pět.

U každého z toho cíle měli dotazovaní uvést míru spokojenosti s tímto podnětem. Míra spokojenosti a dosaženého životního cíle se uváděla v procentech. Dolní hranice, která vyjadřovala „nejsem vůbec spokojený s dosahovaným cílem“, je rovna 0% a naopak horní hranice dosahovala 100% a popisovala stav, kdy jedinec tvrdil: „jsem zcela – úplně - spokojený s dosahováním cíle“.

V dalším kroku jsem dotazovaným vysvětlila, co se od nich vlastně očekává.

Jedinci měli vypsát pět nejdůležitějších témat v jejich životě. Myšleny byly oblasti jejich základních životních zájmů – životních cílů. Zmíněné oblasti bylo třeba zapsat na jednotlivé řádky, kdy jim bylo zdůrazněno, že oblastí musí být přesně pět – ne méně a ne více. Hlavní téma uvést nejdříve heslovitě, např. škola, a potom toto téma přiblížit a popsat detailněji – o čem jim ve škole speciálně jde.

Dále bylo dotazovaným řečeno, aby u každého zmíněného tématu, posoudili to, jak se jim daří plnit a čeho by chtěli v dané oblasti zájmu dosáhnout. Jednoduše řečeno, jak jsou s daným tématem spokojeni. Míru musí vyjádřit procenty, kde na nejnižším bodu 0% stojí nejnižší míra spokojenosti (vůbec nejsem spokojen/a) a naopak na vrcholu 100% je zobrazena spokojenost s daným zaměřením života (daří se mi to dokonale).

Další bod představoval důležitost zmíněného zájmu pro jedince. To zaznamenat v procentech na levý okraj. Dále byl zadán úkol, aby mezi těchto 5 témat (řádků), přerozdělili celkem 100% a ke každému přiřadili takovou výši procent, na kolik je pro ně daná oblast důležitá. Součet všech pěti čísel v prvním sloupečku musí být roven 100%.

Posledním zadáním bylo udělat křížek na čáře, která zobrazuje jakýsi druh „teploměru jejich životní spokojenosti“.

(Křivohlavý, 2003), [16]

Klasický dotazník určený ke zjištění kvality života prostřednictvím metody SEIQoL lze nalézt v Příloze č. 1.

### **3.2.2.3 Vyhodnocení výsledků metody SEIQoL**


Abychom dostali nějaký závěr, musíme provést vyhodnocení. U metody SEIQoL dochází k násobení procent dvou sloupečků - důležitosti (levý sloupeček) s mírou spokojenosti (pravý sloupeček). Jestliže sečteme všechny hodnoty (celkem 5) ve sloupečku, který jsme získali z násobení důležitosti a míry spokojenosti, dostaneme výslednou hodnotu. Kontrolou nám může být fakt, že největší zjištěná hodnota může mít hodnotu 10 tisíc. Tento součet násobených hodnot vydělíme stem a díky tomu se náš výsledný údaj bude pohybovat v rozmezí od nuly (nejnižší možné hodnoty) do sta (nejvyšší možné hodnoty). (Křivohlavý, 2003)

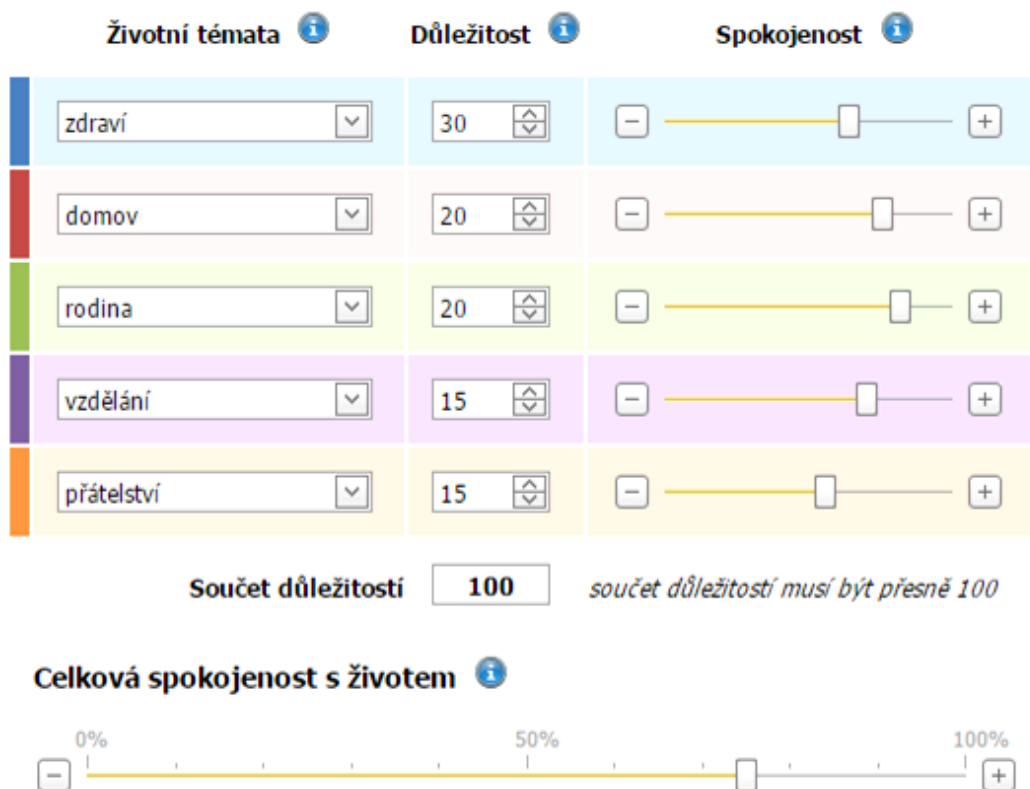
### 3.2.3 Internetová aplikace

Kvalita života měřená prostřednictvím metody SEIQoL je uskutečňována za pomoci asistence zkušené osoby, která má za úkol vysvětlit celý proces hodnocené osobě. Dále také musí sledovat správnosti všech dat a pečlivě kategorizovat popsaná životní témata, zejména kvůli následnému statistickému vyhodnocení. Přítomnost tohoto hodnotitele zaručuje větší přesnost, ale zároveň na druhé straně to dělá tento test nepřístupný pro náhodné zájemce, kteří by také stáli o vyhodnocení jejich osobní kvality života.

Z toho důvodu pan Ing. Petr Voborník a paní PhDr. Věra Strnadová, Ph.D. vytvořili internetovou aplikaci zjišťující kvalitu života. Ta se měří skrze metodu SEIQoL, která může být použita nejen profesionály pro jejich pacienty, klienty a respondenty, ale také kýmkoliv, kdo se zajímá o individuální vyhodnocení kvality života pouze pro vlastní zjištění. Tuto aplikaci lze nalézt na adrese: <http://qol.alltest.eu/seiqol>. Pro mou diplomovou práci se stala základem výzkumu v praktické části. Sběr dat tedy nebyl založen na klasické metodě strukturovaného rozhovoru, ale na internetové aplikaci (viz Příloha č. 2).

#### 3.2.3.1 Vzhled aplikace

Interface aplikace neboli její vizualizace lze popsat anglickým termínem user-friendly (viz Obrázek 9), přeloženo do češtiny jako uživatelsky přívětivé. Její použití je okamžitě jasné pro více zkušené uživateli uživatele počítače a internetu díky jasně definovaným legendám individuálních prvků. V případě nejasností či problémy s pochopením se zde nachází více detailní pomoc dostupná pod ikonkou . [16]

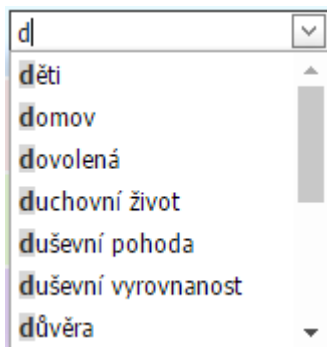


**Obrázek 9: Vzhled internetové aplikace pro vkládání dat**

Zdroj: Vlastní zpracování při použití [8].

**Obrázek 9** zobrazuje vzhled internetové aplikace a jednotlivé ikonky pro vložení individuálních dat. Vyobrazena jsou okénka pro vložení životních témat, okénka pro vyčíslení hodnot důležitosti a dále měřítko vyjadřující aktuální spokojenost s daným životním tématem. Součet důležitostí musí být roven 100 a na dolním měřítku jedinec hodnotí celkovou spokojenost s životem v současném stavu.

Vzhledem k tomu, že jsou data zpracována okamžitě a plně automatizována, tak uživatel nemůže svá životní témata popisovat skrze rozsáhlé definice. Musí je naopak kategorizovat individuálně do jednoho životního tématu. Z toho důvodu se v aplikaci nachází už předem definovaný výběr kategorií životních témat místo klasické možnosti napsání libovolného textu. Nicméně i přesto lze v tomto menu napsat nové životní téma, kdy se během psaní filtrují a nabízí možnosti podobných výrazů (viz Obrázek 10), aby se minimalizovala možnost vložení synonyma k danému životní tématu. Pro příklad mohu uvést jako životní téma zdraví, ale jedinec by ho mohl definovat jako zdravotní stav. Díky předem nadefinovaným kategoriím se chce těmto odchylkám zamezit. [16]



**Obrázek 10:** Vkládání životního tématu narážející na předem definované kategorie

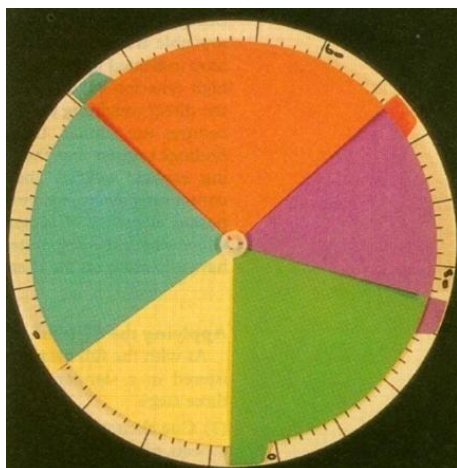
Zdroj: Vlastní zpracování při použití [8].

**Obrázek 10** ukazuje možnost definování vlastního životního tématu prostřednictvím libovolného psaní textu. Lze vidět, že životní témata jsou však předem definovaná a kategorizovaná, aby se předešlo mírným odchýlkám v názvu. Životní témata musí být jasně definovaná, čímž tyto kategorie představují velké ulehčení.

Dalším kritický krok představuje správné doplnění váhy důležitosti každého životního tématu. Každá tato váha značí hodnotu, která vyjadřuje důležitost. Nutnou podmínku představuje fakt, že součet těchto vah důležitostí musí být přesně 100. Splnění této podmínky potom donutí uživatele k tomu, aby přemýšlel a uvažoval nad svými prioritami a s úvahou rozdělil toto limitované číslo mezi pět jednotlivých témat. Sčítací funkce aplikace zajišťuje, že součet těchto hodnot je doopravdy roven 100. Tato funkce také nepovoluje možnost vyhodnocení testu, dokud data nejsou vložena správně. Nicméně ne každý je schopen použít nezávisle dostatečně velké množství představivosti a rozdělit vhodně tyto body. [16]

Jedna z variant SEIQoL – DW metod používá pětibarevný disk pro tento účel (viz Obrázek 11). DW vyjadřuje anglický termín *direct weighting* a do češtiny ho lze přeložit jako přímá váha. Respondent uvádí důležitost témat prostřednictvím řazení do sektorů – největší sektor zobrazuje nejvyšší důležitost, které dané životní téma obdrželo. [1]



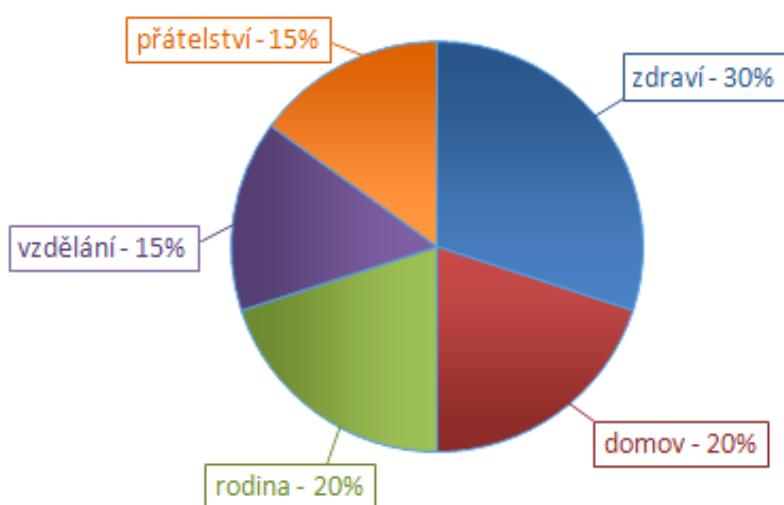


**Obrázek 11: Barevný disk metody SEIQoL – DW**

Zdroj: [16].

**Obrázek 11** vykresluje pětibarevný disk, který využívá metoda SEIQoL – DW. Respondenti při přiřazování důležitosti životním tématům mohou vidět, jak se sektory jednotlivých barevných oblastí posunují. Čím větší sektor, tím vyšší důležitost životní téma má.

Tato aplikace používá podobnou funkčnost, která neumožňuje přiřazení sektorů přesně podle významu barev disku. Nicméně pro lepší přehlednost členění bodů podle témat je použit koláčový graf (viz Obrázek 12). Graf se zobrazuje v průběhu dokončování bez narušení AJAX funkcí okamžitě potom, co bylo vybráno pět životních témat a byla také vložena jejich důležitost. [16]



**Obrázek 12: Koláčový graf ilustrující důležitost témat**

Zdroj: Vlastní zpracování při použití [8].

**Obrázek 12** graficky reprezentuje důležitost životních témat a tím tedy pomáhá respondentovi dostat lepší představu o členění jednotlivých bodů a aktivuje jedince například k pozdějším změnám.

### 3.2.3.2 Vyhodnocení výsledků v aplikaci

Aplikace je nastavena tak, že po zmáčknutí tlačítka Vyhodnotit sama vygeneruje dané osobě výsledek. A to na základě vyplněných hodnot. Není třeba tedy nijak mechanicky sčítat procenta a podobně. Osoba se dozví výsledek.

V aplikaci dojde k vyhodnocení:

- kvality života,
- vámi odhadované spokojenost s životem,
- spokojenosti se životem dle SEIQoL,
- rozdílu,
- rozdílu odhadu a výpočtu.

Pokud jsou data vložena správně a jsou kompletní, dojde k vyhodnocení. Uživatelská spokojenost vypočítaná prostřednictvím metody SEIQoL je srovnána s výsledkem jeho vlastního odhadu (viz Obrázek 13). Dochází k výpočtu rozdílu mezi oběma hodnotami a zobrazení slovního popisu. [16]

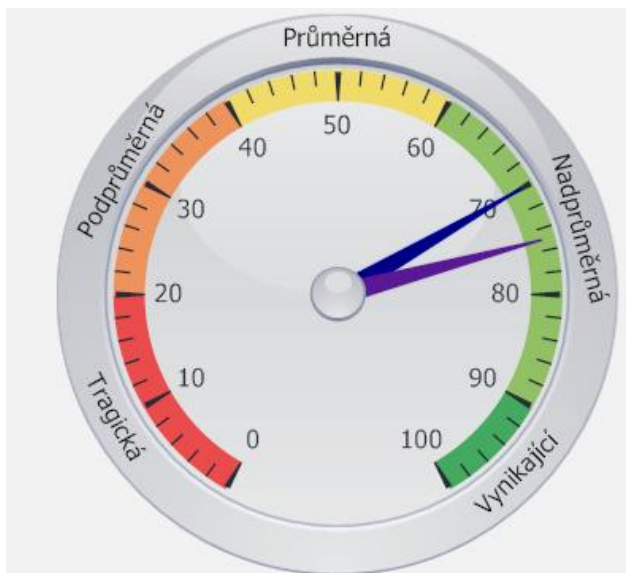
Vámi odhadovaná spokojenost s životem	75%
Spokojenost s životem dle SEIQoL	70%
Rozdíl	5%

**Obrázek 13:** Tabulka vyhodnocení odhadované a vypočtené spokojenosti

Zdroj: Vlastní zpracování při použití [8].

Na **Obrázku 13** lze vidět hodnoty spokojenosti se životem, a to jednak odhadovanou, kterou respondent zaznamenal na měřítku, jež se nachází v rozmezí hodnot 0 až 100., poté je zobrazeno číslo vypočítané spokojenosti s životem dle metody SEIQoL a v posledním řádku se nachází hodnota rozdílu mezi oběma spokojenostmi.

Obě hodnoty spokojenosti mají svojí grafickou reprezentaci v kulatém diskovém diagramu (viz Obrázek 14). Na něm můžeme velmi přehledně vidět, jak se individuální hodnota zařazuje do této škály či měřítka. Lze vyčíst i porovnání obou dvou hodnot vzájemně mezi sebou. Pro lepší orientaci se v měřítku nachází pět základních zón kategorizující kvalitu života podle životní spokojenosti.



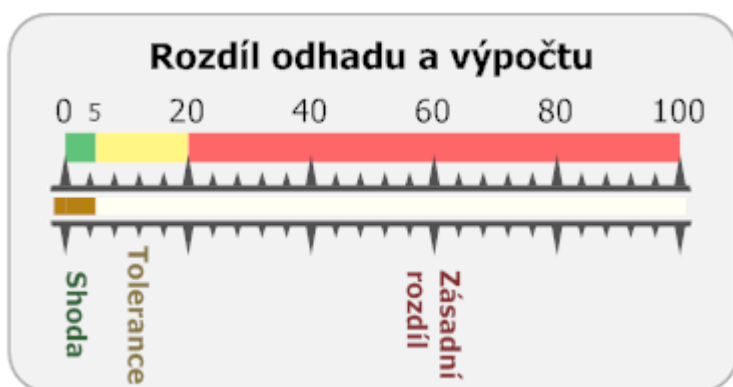
**Obrázek 14: Grafické vyhodnocení odhadované a vypočtené kvality života**

Zdroj: Vlastní zpracování při použití [8].

Na **Obrázku 14** lze spatřit kulatý disk, který se dělí do pěti základních zón – tragická, podprůměrná, průměrná, nadprůměrná a vynikající. Zóny jsou seřazeny od nejhorší po nejlepší vyjádření kvalitu života podle spokojenosti s životem.

Mezi další funkce aplikace patří také vykreslení rozdílu mezi odhadovanou a skutečnou spokojeností se životem. Tento rozdíl má své vlastní označení a podle jeho rozsahu ho lze zahrnout do odpovídající kategorie, která vyjadřuje jedincovu schopnost vlastního sebehodnocení. Rozsah tohoto rozdílu a jeho zařazení ilustruje následující Obrázek 15.

[16]



**Obrázek 15:** Grafické hodnocení rozdílu mezi odhadovanou a vypočítanou životní spokojeností

Zdroj: Vlastní zpracování při použití [8].

***Obrázek 15** popisuje a graficky vyobrazuje rozdíl odhadu a výpočtu životní spokojenosti. Nachází se zde tři stupnice. Shoda představuje soulad mezi oběma hodnotami, Tolerance značí rozpětí, které je ještě v pořádku a v rámci tolerancí. Termín Zásadní rozdíl již značí nejvyšší rozdíl mezi hodnotami, čemuž je potřeba věnovat nejvyšší pozornost.*

### 3.2.4 Postup při provádění výzkumu

V průběhu získávání dat byly použity celkem dva přístupy – kvalitativní a kvantitativní. Kvalitativní metoda byla užitá u klasické metody SEIQoL, kdy získaná data jsou založena na vedeném rozhovoru. Kvantitativní metoda byla naopak využita při sběru dat prostřednictvím internetové online aplikace.

#### 3.2.4.1 Internetová aplikace metody SEIQoL

Jak již bylo výše uvedeno, data jsem získala za použití kvantitativního přístupu, kdy bylo mým cílem získat dat co nejvíce. Využita byla i dedukce, kde jsem si nejdříve stanovila hypotézy a následně je pomocí výsledku testovala, zda jsou pravdivé či nikoliv. Základem se stalo dotazníkové šetření, což představuje jednu z nejznámějších výzkumných metod. Může být prováděno různými technikami, např.: písemným dotazováním, osobním dotazováním nebo on-line dotazováním. Já jsem využila poslední typ kvantitativního výzkumu. On-line dotazníkový sběr má svoje výhody i nevýhody. Nutností je uvědomit si jeho omezení pouze na internetovou populaci bez možnosti zobecnit výsledky pro celou populaci. [10]

Musím však podotknout, že mezi mé cílené skupiny se řadili jedinci v rozmezí věku 20 – 45 let života, kdy v dnešní době je téměř nutností umět ovládat počítač a internet. Takže by toto omezení nemělo být nijak zásadní v mém výzkumu. Naopak musím vyzdvihnout klady on-line dotazníkového sběru, kam mohu zařadit rychlost, nulové náklady a možné cílení na specifickou skupinu respondentů. Pro šíření jsem využila sociální síť Facebook, kde jsem sdílela dotazník s prosbou, zda by mi mohli jedinci dotazník vyplnit. Zároveň jsem žádala svou rodinu a přátele o sdílení, abych měla dat co nejvíce.

#### **3.2.4.2 Klasická metoda SEIQoL**

Kvalitativní výzkum probíhal při užití klasické metody SEIQoL. Kvalitativní výzkum je charakteristický tím, že se provádí spíše na menší skupině respondentů s cílem zjistit nejen, jak se chovají, ale především důvody, proč se tak chovají, a jaké důvody je vedou k jejich chování. Při kvalitativním výzkumu jsou kladeny otázky typu: „Kdo?“, „Proč“, „Jak?“. Oproti kvantitativnímu výzkumu, kde je základ dedukce, zde dominuje indukce. Existují různé podoby průběhu kvalitativního sběru dat, např.: expertní rozhovor, individuální hloubkový rozhovor, skupinový rozhovor, etnografické výzkumy, atd. [9]

Já jsem využila metodu skupinového rozhovoru. Skupině jedinců jsem vysvětlila, co se po nich žádá – přesný postup vyplnění dotazníku metody SEIQoL a na zadní stranu dotazníku o napsání důvodů, proč právě daná životní témata zvolili. Na vyjádření svých postojů měli dostatek času. Nicméně nejednalo se úplně o klasický kvalitativní výzkum, více se podobal výzkumu kvantitativnímu, jelikož rozhovor nebyl úplně individuální a hloubkový.

#### **3.2.5 Dotazníkové šetření a vybraný statistický program**

Pro zpracování získaných dat byl v této diplomové práci využit program IBM SPSS Statistics.

Po spuštění programu se zobrazí úvodní obrazovka, kterou zobrazuje Obrázek 16.

	V1	Číslo	Věk	Mladší/Střednído spělost	Roknarození	Pohlaví	Kvalitaživotaooh adovaná	Kvalitaživotavyp očtená	Rozdil	Rozdlabs
1	1	1001	29	1	1988	1	66	60	6	6
2	2	1002	25	1	1992	1	70	73	-3	3
3	3	1003	24	1	1993	1	85	85	0	0
4	4	1004	25	1	1992	1	80	73	7	7
5	5	1005	25	1	1992	1	32	35	-3	3
6	6	1006	27	1	1990	1	90	85	5	5
7	7	1007	23	1	1994	1	95	93	2	2
8	8	1008	24	1	1993	1	80	60	20	20
9	9	1009	23	1	1994	1	79	73	6	6
10	10	1010	28	1	1989	2	80	37	43	43
11	11	1011	23	1	1994	2	80	77	3	3
12	12	1012	27	1	1990	2	90	75	15	15
13	13	1013	22	1	1995	1	90	81	9	9
14	14	1014	22	1	1995	2	80	54	26	26
15	15	1015	24	1	1993	1	44	60	-16	16
16	16	1016	21	1	1996	1	83	80	3	3
17	17	1017	21	1	1996	2	25	42	-17	17
18	18	1018	25	1	1992	1	75	70	5	5
19	19	1019	21	1	1996	1	60	62	-2	2
20	20	1020	24	1	1993	1	84	64	20	20
21	21	1021	25	1	1992	1	85	65	20	20
22	22	1022	24	1	1993	1	90	90	0	0
23	23	1023	21	1	1996	1	90	71	19	19
24	24	1024	23	1	1994	1	31	45	-14	14
25	25	1025	23	1	1994	1	19	27	-8	8
26	26	1026	25	1	1992	2	50	53	-3	3
27	27	1027	21	1	1996	1	90	89	1	1
28	28	1028	25	1	1992	2	80	49	31	31
29	29	1029	23	1	1994	1	45	56	-11	11
30	30	1030	24	1	1993	1	70	74	-4	4
31	31	1031	23	1	1994	1	70	85	-15	15
32	32	1032	28	1	1989	2	61	56	5	5
33	33	1033	20	1	1997	1	85	90	-5	5
34	34	1034	26	1	1991	2	100	100	0	0

**Obrázek 16: Úvodní obrazovka IBM SPSS Statistics (záložka Data View)**

Zdroj: Vlastní zpracování.

Na **Obrázku 16** lze spatřit úvodní obrazovku po spuštění programu IBM SPSS Statistics. Na horní liště se nachází klasické menu s možností volby různých nástrojů. Pod ní jsou umístěné ikonky pro zrychlenou volbu základních funkcí jako Otevřít, Uložit, Tisk atd. Jednotlivé sloupce již obsahují samotná data, která mají být zpracována.

Dvě záložky, které rozdělují tuto úvodní stránku, jsou umístěné ve spodní části okna a jsou popsány jako:

- Data View, kde se zapisují konkrétní naměřené hodnoty.
- Variable View, kam se přidávají proměnné a zároveň se zde nastavují jejich hodnoty.

Samotná záložka Data View je vyobrazena na Obrázku 16. Tato záložka slouží především k prohlížení jednotlivých hodnot zadaných proměnných, avšak lze je i upravovat, měnit

či dále tvořit. Pokud chceme vložit naměřené údaje, klikneme do pole a napíšeme požadovanou hodnotu.

Hlavní doménu záložky Variable View představuje tabulka, prostřednictvím níž se dají přidat proměnné do tabulky a lze nastavit její parametry. Tuto záložku lze spatřit na následujícím Obrázku 17.

	Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1	V1	Numeric	3	0		None	None	12	Right	Scale	Input
2	Číslo	Numeric	4	0		None	None	12	Right	Scale	Input
3	Věk	Numeric	2	0		None	None	12	Right	Scale	Input
4	Mladší/Střed...	Numeric	1	0	Mladší/Střední ...	None	None	12	Right	Nominal	Input
5	Rok narození	Numeric	4	0	Rok narození	None	None	12	Right	Scale	Input
6	Pohlaví	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
7	Kvalita života...	Numeric	3	0	Kvalita života - ...	None	None	12	Right	Scale	Input
8	Kvalita života...	Numeric	3	0	Kvalita života - ...	None	None	12	Right	Scale	Input
9	Rozdíl	Numeric	3	0		None	None	12	Right	Scale	Input
10	Rozdíl abs	Numeric	2	0	Rozdíl abs.	None	None	12	Right	Scale	Input
11	Rodina	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
12	Důležitost	Numeric	2	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
13	Míra	Numeric	3	0		None	None	12	Right	Scale	Input
14	Přátelství	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
15	Důležitost_A	Numeric	2	0	Důležitost	None	None	12	Right	Nominal	Input
16	Míra_A	Numeric	3	0	Míra	None	None	12	Right	Scale	Input
17	Zdraví	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
18	Důležitost_B	Numeric	2	0	Důležitost	None	None	12	Right	Nominal	Input
19	Míra_B	Numeric	3	0	Míra	None	None	12	Right	Scale	Input
20	Vzdělání	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
21	Důležitost_C	Numeric	2	0	Důležitost	None	None	12	Right	Nominal	Input
22	Míra_C	Numeric	3	0	Míra	None	None	12	Right	Nominal	Input
23	Partner	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
24	Důležitost_D	Numeric	2	0	Důležitost	None	None	12	Right	Nominal	Input
25	Míra_D	Numeric	3	0	Míra	None	None	12	Right	Scale	Input
26	Kariéra	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
27	Důležitost_E	Numeric	2	0	Důležitost	None	None	12	Right	Nominal	Input
28	Míra_E	Numeric	2	0	Míra	None	None	12	Right	Nominal	Input
29	Láska	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
30	Důležitost_F	Numeric	1	0	Důležitost	None	None	12	Right	Nominal	Input
31	Míra_F	Numeric	1	0	Míra	None	None	12	Right	Nominal	Input
32	Zaměstnání	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
33	Důležitost_G	Numeric	1	0	Důležitost	None	None	12	Right	Nominal	Input
34	Míra_G	Numeric	1	0	Míra	None	None	12	Right	Nominal	Input
35	Peníze	Numeric	1	0		None	None	12	Right	Nominal	Input
36	Důležitost_H	Numeric	2	0	Důležitost	None	None	12	Right	Nominal	Input

**Obrázek 17: Záložka Variable View**

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Obrázek 17** znázorňuje vizualizaci záložky Variable View, která je uspořádána do přehledné tabulky. Díky ní lze přidat další nové proměnné a zvolit vhodné parametry.

Pokud chceme přidat novou proměnnou, napíšeme do sloupce s názvem „Name“ novou proměnnou do prázdného řádku. Další nezbytností je upravení parametrů nové proměnné. Parametry, které se nachází v horní části tabulky, jsou detailněji popsány v Tabulce X.

**Tabulka 3: Popis parametrů vložení nové proměnné**

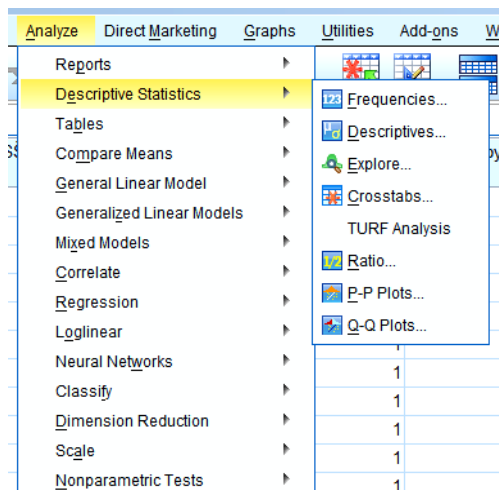
Name	Název proměnné
Type	Nastavení typu proměnné. Ze seznamu definujeme, zda se jedná o číslo, řetězec, datum, měnu atd.
Width	Nastavení šířky sloupce.
Decimals	Nastavení počtu desetinných míst.
Label	Případný další popis proměnné.
Values	Přiřazení popisů k jednotlivým hodnotám.
Missing	Volba chybějících diskrétních hodnot nebo jejich rozsah.
Columns	Velikost sloupce.
Align	Zarovnání hodnot v tabulce.
Measure	<p>Opatření, jakou roli hodnota hraje.</p> <p><b>Nominální</b> - čísla jsou pouze nálepkami, kterými je nahrazeno původní jméno zkoumané proměnné, nebo označuje různé kategorie – skupiny jevů.</p> <p><b>Ordinální</b> – čísla vyjadřují pořadí nebo odpovědi určované na stupnicích, protože se nejedná o stejně velké intervaly.</p> <p><b>Škálovatelné</b> – hodnoty, které jsou ve stupnici a mají stejnou vzdálenost mezi jednotlivými díly.(Ferjenčík, 2000, s. 221-223)</p>
Role	Volba role proměnné (vstupní, cílová, atd.).

Zdroj: Inspirace dle Lhotová, 2014; úprava vlastní.

*V **Tabulce 3** lze vidět vypsané typy parametrů, které tvoří základ při vkládání nové proměnné. Mezi ně se řadí v českém překladu položky jako Jméno, Typ, Šířka, Desetinné číslo, Označení, Hodnoty atd. Ty jsou zapsány v prvním sloupci a ve druhém se pak nachází konkrétní vysvětlení pro daný parametr.*

Konkrétní výběr testu se provádí v položce Analyze, která se nachází v horní části obou záložek (Variable View a Data View). To můžete spatřit na Obrázku 18. Uživatel má možnost zvolit test s široké nabídky, např.: z oblasti popisné statistiky, korelace, parametrických či neparametrických testů, atd.



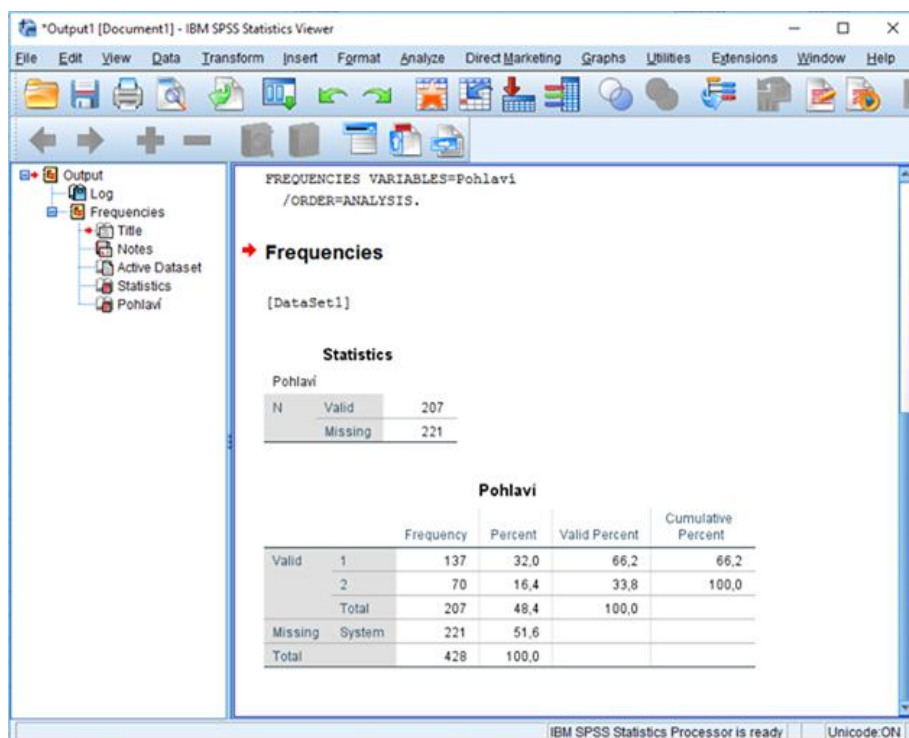


**Obrázek 18: Zvolení analýzy**

Zdroj: Vlastní zpracování.

Na **Obrázku 18** lze vidět rozbalenou ikonu s názvem Analýza. Na výběr je z mnoha možností analýz. Na snímku můžete vidět volbu popisné statistiky, kdy lze následně vybrat frekvenci, popis, vyhledávání atd.

V momentě, kdy dojde k výběru konkrétní analýzy a požadovaných proměnných, se celý výstup vyobrazí v dalším okně, které bylo otevřeno hned při spuštění programu. Praktickou ukázkou vzhledu okna s výstupem z aplikace můžete vidět na Obrázku 19.



**Obrázek 19: Okno s výstupy analýz**

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Obrázek 19** vyobrazuje okno, které je spuštěno hned zapnutí programu IBM SPSS Statistics. Slouží především k popisu výstupů analýz, které byly v dokumentu užity.

V levé části okna se vyskytují přehledy spuštěných analýz. Pokud uživatel klikne na některou z nich, obrazovka se přemístí na patřičný test.

V této diplomové práci došlo k použití následujících testů:

- **Test mediánů**

Jedná se o neparametrický test, který testuje nulovou hypotézu, že mediány těchto populací jsou totožné. Medián se zjišťuje tak, že data seřadíme od nejmenší po největší a hodnota, která je uprostřed, je mediánem. Medián tedy dělí soubor hodnot na dvě stejně velké části, kdy polovina hodnot je větších než medián a druhá polovina zase menší. Test chí kvadrát je pak použit pro určení, zda pozorované četnosti se liší od očekávaných četností.

- **Chí kvadrát test dobré shody**

Jinak také frekvenční test, který je neparametrický a slouží ke statistickému testování shody mezi očekávanými a pozorovanými hodnotami četností mezi skupinami. Test předpokládá, že četnosti v jednotlivých skupinách budou alespoň v 80 % případů větší než 5 a všechny skupiny musí mít hodnotu očekávané četnosti větší než 2.

- **Fisherův exaktní test**

Tento test také slouží k testování shody mezi očekávanými a pozorovanými hodnotami četností mezi skupinami, ale používá se v případě, když není splněn předpoklad u výše jmenovaného testu Chí kvadrát dobré shody.

Výše zmíněný stručný popis testů vychází z webových stránek *Matematika, Blackboard Learn* a *Institutu biostatistiky a analýz Masarykovi univerzity*.

## 3.3 Vyhodnocení výsledků

### 3.3.1 Rozdíl míry spokojenosti se životem a kvalitou života

Respondenti definovali pět svých nejdůležitějších životních témat neboli cílů, dále jejich důležitost a současný stav spokojenosti se zvolenými tématy. Celková hodnota kvality života jednotlivých osob byla vypočtena z těchto vyplněných údajů. Současně respondenti označili na vodorovné ose odhad své spokojenosti se životem, což představuje dále termín míra spokojenosti se životem. Obě tyto hodnoty jsou zaznamenány v procentech.

Od míry spokojenosti se životem se odečetl výsledek výpočtu kvality života, a to podle individuálně zvolených životních témat jedincem. Pokud vyšla výsledná hodnota kladně, znamená to, že respondent je se svým životem spokojenější, jelikož výsledek z jeho vlastního ohodnocení zvolených pěti životních témat je menší. Na druhé straně, jestliže výsledná hodnota představuje záporné číslo, tak naopak jedinec hodnotí svůj život hůře, jelikož výsledek z hodnocení jím zvolených pěti životních témat vyšel větší.

Výsledek všech dat získaných prostřednictvím internetové aplikace můžete vidět níže. Data byla zpracována v programu IBM SPSS Statistics. První údaj zaznamenává celkový počet respondentů, druhý průměrný rozdíl míry spokojenosti se životem a celkovou kvalitou života a třetí údaj vyčísluje průměrný rozdíl výše jmenovaných hodnot, avšak bez ohledu na to, zda se jedná o kladný či záporný rozdíl.

Podle Sturgesova pravidla se rozdělují do několika skupin. Dále ještě pro porovnání jednotlivých skupin byly výsledky roztrženy do tří kategorií:

- Od nuly do pěti procent.
- Od pěti procent do dvaceti procent.
- Nad dvacet procent.

První kategorie vyjadřuje shodu v obou hodnotách. Rozdíl do pěti procent lze považovat za minimální a proto zanedbatelný. V druhé kategorii se vyskytují rozdíly do dvaceti procent, nicméně i tyto hodnoty nejsou zásadní, takže jsou ještě v normě. Hodnoty nad

dvacet procent se řadí do kategorie třetí a tito respondenti se ve svém hodnocení míry spokojenosti se životem již výrazně lišili od výpočtu kvality životních témat dle metody SEIQoL.

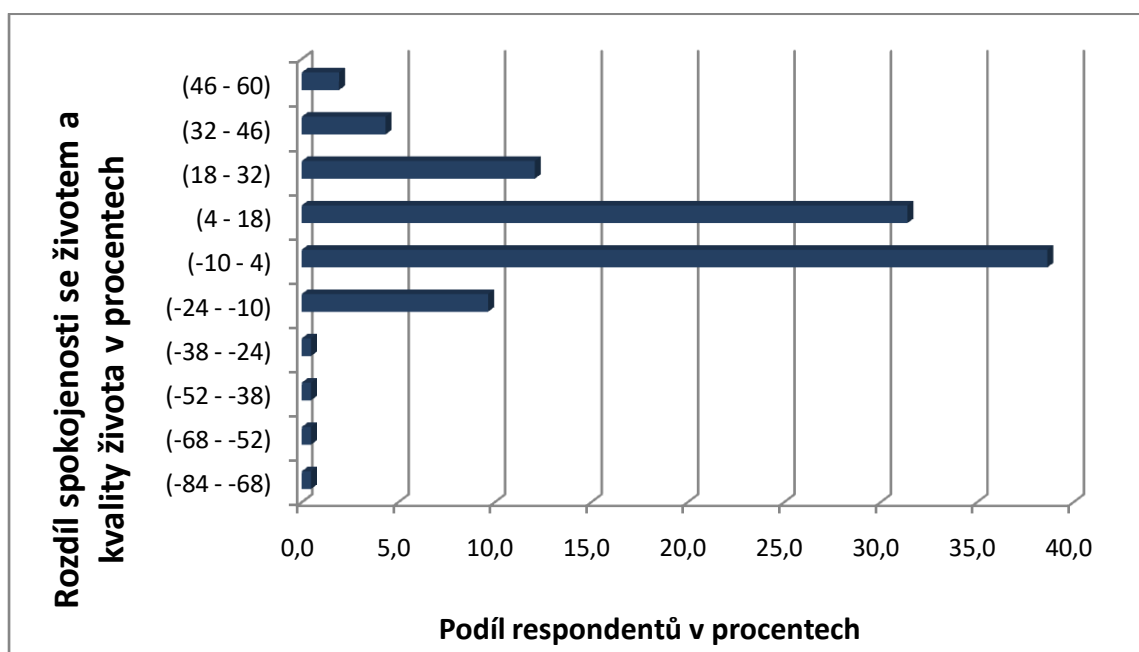
### 3.3.1.1 Vyhodnocení výsledků období mladší a střední dospělost

#### Všichni respondenti

Počet respondentů: 207

Průměrný rozdíl: 5,47 %

Průměrný rozdíl z absolutních hodnot: 11,90 %



Graf 1: Podíly respondentů v období dospělosti podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života

Zdroj: Vlastní zpracování.

Na **Grafu 1** lze vidět podíly respondentů (v procentech), u nichž se nacházely dvě rozdílné proměnné - jimi určené míry spokojenosti se životem a kvalitou života. Zmíněný rozdíl těchto hodnot byl vypočten pomocí metody SEIQoL v daném intervalu. Krajní hodnoty nejsou zahrnuty, jelikož žádný respondent nedosáhl tak extrémních hodnot. Počet intervalů byl stanoven podle Sturgesova pravidla. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

**Tabulka 4: Podíly respondentů v období dospělosti podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života**

0-5	5-20	>  20	0-5	5-20	> 20	0 - -5	-5 - -20	< -20
38%	43%	19,8%	20,3%	30%	15%	17,4%	12,6%	4,8%

Zdroj: Vlastní zpracování.

*V Tabulce 4 jsou zaznamenány podíly respondentů podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života v kategoriích. Do 5% představuje velkou shodu, do 20% relativní shody a nad 20% již podstatný rozdíl hodnot. Následující části tabulky rozdělují podíly na dvě kategorie. V prostředních třech sloupcích se nachází respondenti, kteří jsou se životem spokojenější, než jakou mají kvalitu života. V posledních třech sloupcích figurují naopak respondenti, kteří mají kvalitu života vyšší než je jimi určená míra spokojenosti se životem. Rozdělení zvoleno podle Mickové (2004). Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.*

V průměru se respondenti svým odhadem míry spokojenosti od kvality života vypočítané prostřednictvím metody SEIQoL rozcházel o 5,47 procentního bodu. Z toho výsledku lze říci, že se respondenti ve více případech odchylovali do kladných hodnot, což znamená, že jejich míra spokojenosti je v průměru o něco větší než kvalita života vypočítaná pomocí metody SEIQoL.

Další závěr lze učinit takový, že respondenti se průměrně svým odhadem odchylovali od výpočtu o 11,9 procentního bodu v absolutních hodnotách. Tato procentní odchylka může být způsobená působením vlivu dalších, méně důležitých témat, která nebyla zahrnuta v dotazníku a která jsou pro respondenta dalšími důležitými oblastmi života. Tento rozdíl však mohl zapříčinit také vliv nepřesností při respondentově hodnocení jím zvolených životních témat. Tím chci připomenout, že respondent měl určitě pět důležitostí, pět spokojeností a celkovou spokojenost. Tyto hodnoty vymezil buď přímo číselně, nebo zaškrtnutím místa na číselné ose s uvedením procentního ohodnocení. Je nutné si však uvědomit, že pro jedince je však prakticky nemožné určit tyto hodnoty přesně. To má pak za následek zmíněnou odchylku, která je v celkem vysoké hodnotě 11,9%.

Tabulka 4 potom zobrazuje, jak velký vliv měly na průměrnou hodnotu 11,9% extrémní hodnoty. 78 respondentů, tedy celkem 38%, bylo velmi přesných a jejich rozdíl se nachází v intervalu od nuly do pěti procent. 88 respondentů, tedy 43%, svůj rozdíl nemělo významně velký a vešel se do dvaceti procent. Zbýlých 41 respondentů, tedy 37%, ale již mělo rozdíl větší než dvacet procent. S poslední skupinou respondentů by bylo vhodná dále spolupracovat a definovat, co zapříčinilo tento relativně vysoký rozdíl.

135 respondentů, tedy 65%, bylo se svým životem spokojeno více, než jak jim vyšla kvalita života. 72 respondentů, tedy 35%, však naopak bylo se svým životem spokojeno méně, než jak jim vyšla kvalita života. Tento rozdíl je statisticky významný na hladině 10 procent, ale bohužel u jednotlivých kategorií není vyloučeno, že dosahují stejné velikosti v kladných i záporných hodnotách.

#### Respondenti v období mladší dospělosti

Počet respondentů: 105

Průměrný rozdíl: 4,5 %

Průměrný rozdíl z absolutních hodnot:

12,25 %

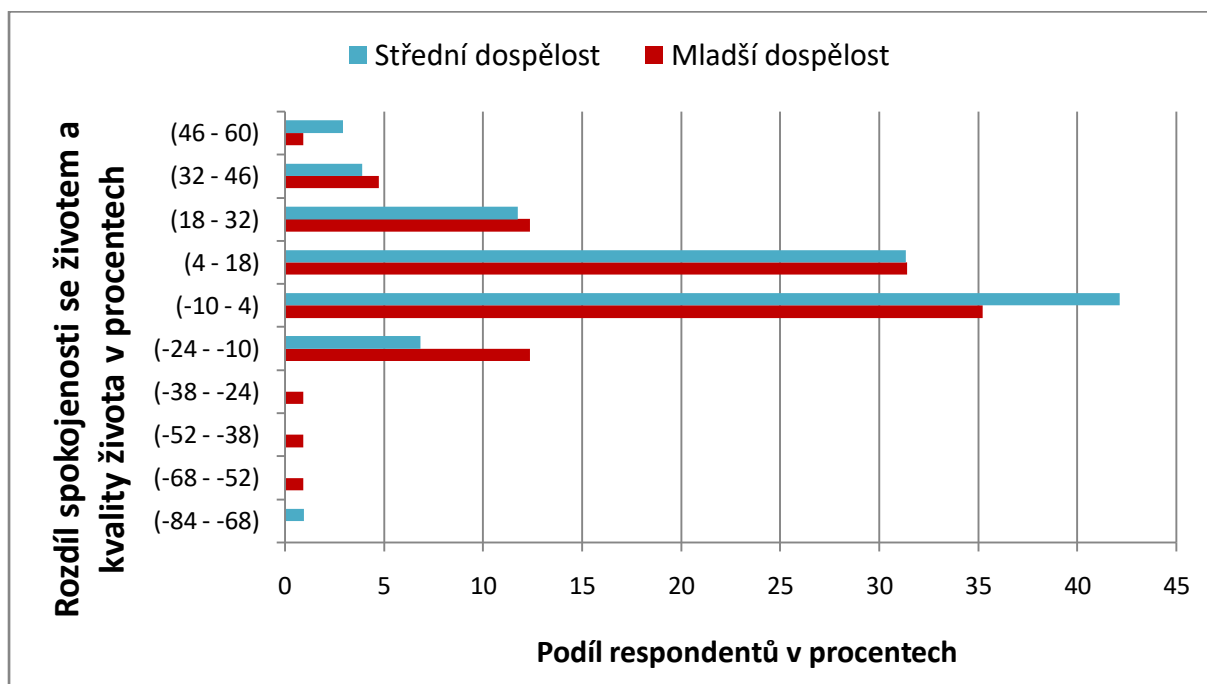
#### Respondenti v období střední dospělosti

Počet respondentů: 107

Průměrný rozdíl: 6,5 %

Průměrný rozdíl z absolutních hodnot:

11,57 %



Graf 2: Podíly jedinců mladší a střední dospělosti podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života

Zdroj: Vlastní zpracování.

Na **Grafu 2** lze vidět podíly respondentů v procentech, jež měli rozdíl mezi mírou spokojenosti se životem, kterou sami určili, a kvalitou života, jež byla vypočtená pomocí metody SEIQoL, v daném intervalu. Krajiní hodnoty intervaly neobsahují, jelikož žádný respondent nedosáhl tak extrémního rozdílu. Počet intervalů byl zvolen podle Sturgesova pravidla. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

**Tabulka 5: Podíly jedinců mladší a střední dospělosti podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života**

Rozdíly	0-5	5-20	>  20	0-5	5-20	> 20	0 - -5	-5 - -20	< -20
<b>MD</b>	36%	44%	20%	20%	29,5%	14,3%	16,2%	14,3%	5,7%
<b>SD</b>	39%	41%	20%	20,6%	30,4%	15,7%	18,6%	10,8%	3,9%

Zdroj: Vlastní zpracování.

V první části **Tabulky 5** jsou vyobrazeny podíly respondentů podle míry spokojenosti a kvality života do třech kategorií. První do 5% představuje velkou shodu, druhá do 20 % relativní shodu a nad 20% již podstatný rozdíl. Zbylé dvě části tabulky rozdělují podíly na respondenty, jež jsou se životem spokojenější, než jakou mají kvalitu života (viz prostřední tři sloupce) a respondenty, kteří mají kvalitu života vyšší než míra spokojenosti se životem, kterou si sami určili (viz poslední tři sloupce) Rozdělení bylo zvoleno podle Mickové (2004). Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

Pokud hodnotíme podle průměrného rozdílu, můžeme vyhodnotit jako přesnější respondenty střední dospělosti. Ti totiž dosáhli průměrného rozdílu absolutních hodnot ve výši 11,57%. Tito jedinci hodnotí svůj život pozitivně, jelikož průměrný rozdíl činí kladných 6,5 %. Naopak respondenti mladší generace se v rozdílu absolutních hodnot odlišovali o 12,25 %. Avšak jejich hodnocení života bylo pozitivnější, jelikož průměrný rozdíl dosáhl nižší hodnoty ve výši 4,5 %.

Podle výše zmíněného vyhodnocení můžeme říci, že obě dvě skupiny respondentů hodnotili svůj život téměř stejně, jen s minimálním rozdílem. Tento výsledek také potvrzuje, že jak u mladší dospělosti, tak i u střední dospělosti, jsou stejně korelovány výsledky výpočtu metody SEIQoL s jejich celkovou mírou spokojenosti. 20% jedinců z mladší dospělosti se lišilo o více než dvacet procent a stejně tak 20% osob ze střední

dospělosti. Z výsledků vyplývá, že u obou generačních skupin se více hodnot pohybuje v kladných číslech.

64% jedinců mladší generace bylo se svým životem spokojeno více, než jak jim vyšla kvalita života výpočtem a pouze 36% jich naopak bylo se svým životem spokojeno méně, než jak jim vyšla kvalita života. Tento rozdíl je významný na hladině významnosti 10 procent, ale bohužel u jednotlivých kategorií není vyloučeno, že mají stejnou velikost v kladných i záporných hodnotách.

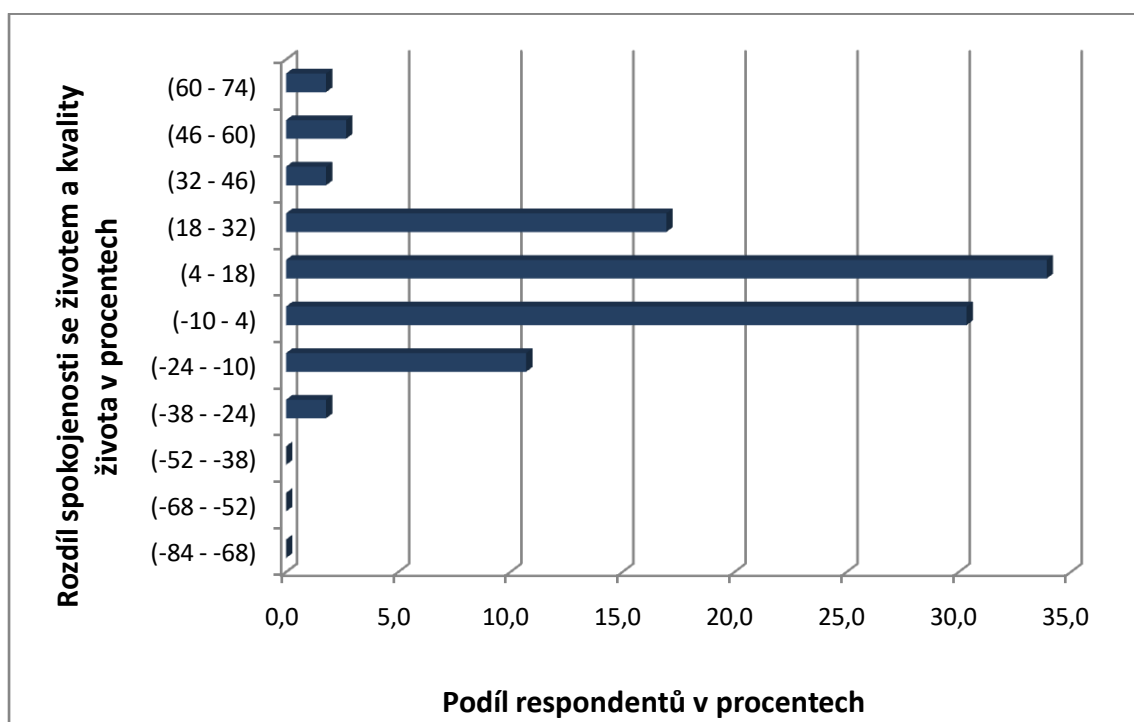
### 3.3.1.2 Vyhodnocení výsledků studentů FIM UHK

#### Všichni respondenti

Počet respondentů: 112

Průměrný rozdíl: 8,24 %

Průměrný rozdíl z absolutních hodnot: 13,88 %



Graf 3: Podíly studentů podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života

Zdroj: Vlastní zpracování.



**Graf 3** vyobrazuje podíly studentů vyjádřené v procentech, u nichž byly zjišťovány dvě rozdílné proměnné – jimi určená míra spokojenosti se životem a kvalita života. Rozdíl těchto dvou hodnot byl vypočten prostřednictvím metody SEIQoL. Krajní hodnoty nebyly zahrnuty, protože u žádného respondenta nebyly zjištěny takto extrémní hodnoty. Počet intervalů byl stanoven podle Sturgesova pravidla. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

**Tabulka 6: Podíly studentů podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života**

0-5	5-20	>  20	0-5	5-20	> 20	0 - -5	-5 - -20	< -20
21%	60%	19%	8,9%	25%	7,1%	11,6%	34,8%	12,5%

Zdroj: Vlastní zpracování.

V **Tabulce 6** se vyskytují podíly studentů v procentech podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života v kategoriích. Kategorie do 5% představuje velkou shodu, do 20% relativní shody a nad 20% již podstatný rozdíl hodnot. Následující části tabulky klasifikují podíly do dvou kategorií. V prostředních třech sloupcích jsou umístěni studenti, kteří jsou se životem spokojenější, než jakou mají kvalitu života. V posledních třech jsou zaznamenáni naopak jedinci, kteří mají kvalitu života vyšší než je jimi určená míra spokojenosti se životem. Rozdělení zvoleno podle Mickové (2004). Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

Studenti se svým odhadem průměrně od svého odhadu míry spokojenosti a kvality života odlišovali o 8,24 procentního bodu. Tento výsledek nám vyjadřuje, že se studující ve větším počtu odkláněli do kladných hodnot, z čehož vyplývá, že jejich míra spokojenosti dosahuje v průměru vyšších hodnot než kvalita života, jež jim byla vypočtena metodou SEIQoL.

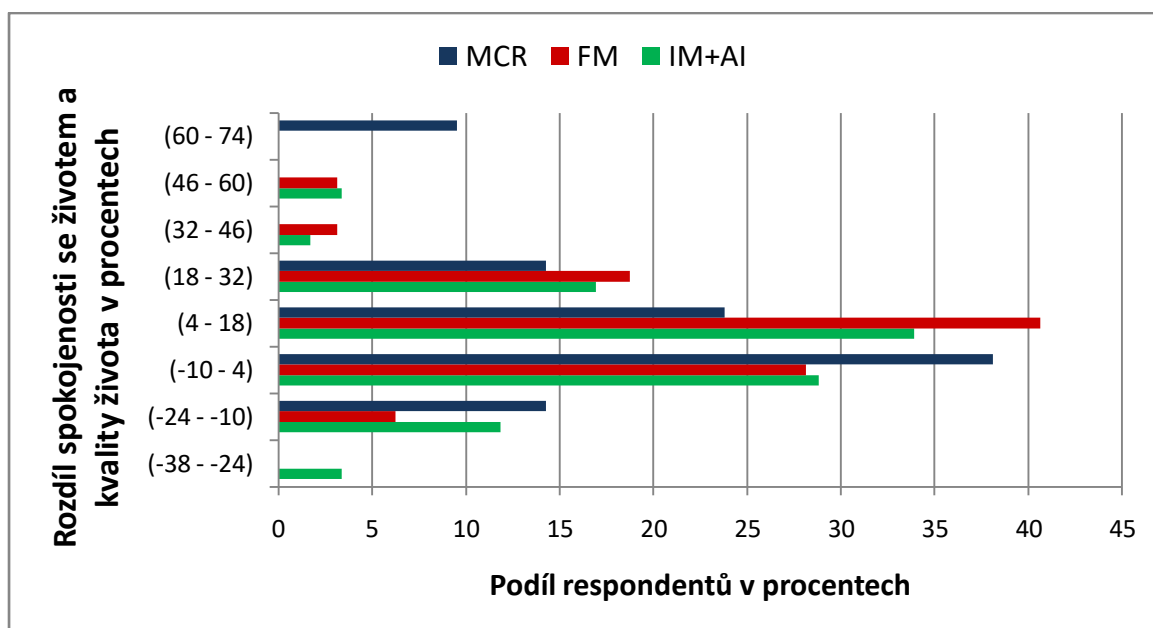
Dále se respondenti průměrně svým odhadem odchylovali od výpočtu o 13,88%, měřeno v absolutních hodnotách. Toto odchýlení mohlo být zapříčiněno vlivem ostatních, méně důležitých témat, jež v dotazníku nebyla zahrnuta, ale pro danou osobu mohla představovat důležitou část života. Dalším důvodem vzniku této procentní odchylky může být také studentova nepřesnost při hodnocení jeho vlastních zvolených životních témat. Jeho úkol spočíval ve stanovení pěti životních témat, ohodnocení jejich důležitostí a spokojeností a vyjádření celkové spokojenosti. Všechny tyto hodnoty musel

vyčíslit. Nicméně pro člověka je velmi složité, prakticky až nemožné, definovat tyto hodnoty přesně. To pak směřuje k odchylce, která se nachází v celkem vysoké hodnotě 13,88 procentního bodu.

Tabulka 6 ukazuje extrémní hodnoty a především to, jak velký vliv měly na průměrnou hodnotu 13,88 %. Celkem 21%, což představuje 23 studentů, velmi přesně určili hodnotu míry spokojenosti se životem, jako jim vyšla i vypočítaná hodnota kvality života. Jejich rozdíl díky tomu vešel do intervalu od nuly do pěti procent. 67 žáků, tedy 60%, nedosahovalo významně velkého rozdílu, ten se řadil do dvaceti procent. Nicméně zbývajícím 22 jedincům, tedy 19%, vyšel rozdíl větší než dvacet procent. Abychom zjistili, co bylo příčinou vzniku tohoto dost vysokého rozdílu, bylo by nejlepší s poslední skupinou respondentů dále spolupracovat.

Celkem 78 studujících, tedy 70%, ohodnotilo svůj život vyšším číslem, než jaké jim vyšlo v kvalitě života. Zbývajících 34 osob, tedy 30%, zase naopak bylo se svým životem spokojeno méně, než jak jim vyšla kvalita života. Tento rozdíl je statisticky významný na hladině významnosti 10 procent, ale bohužel u jednotlivých kategorií není vyloučeno, že mají stejnou velikost v kladných i záporných hodnotách.

<b>Studenti FM</b>	<b>Studenti IM+AI</b>	<b>Studenti MCR</b>
Počet respondentů: 59	Počet respondentů: 32	Počet respondentů: 21
Průměrný rozdíl: 6,4 %	Průměrný rozdíl: 10,4 %	Průměrný rozdíl: 10 %
Průměrný rozdíl z absolutních hodnot: 13,6 %	Průměrný rozdíl z absolutních hodnot: 13,4 %	Průměrný rozdíl z absolutních hodnot: 15,3%



**Graf 4:** Podíly studentů MCR, FM, IM+AI podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života

Zdroj: Vlastní zpracování.

Na **Grafu 4** můžeme pozorovat procentní podíly respondentů, jež se zařadili do odpovídajícího intervalu na základě rozdílu mezi jimi určené míry spokojenosti se životem a kvality života vypočítané pomocí metody SEIQoL. Krajní hodnoty do intervalů nebyly zařazeny, žádný ze studentů nevykazoval takto extrémní hodnoty. Počet intervalů byl zvolen podle Sturgesova pravidla. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

**Tabulka 7:** Podíly studentů FM, IM+AI a MCR podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života

Rozdíly	0-5	5-20	>  20	0-5	5-20	> 20	0 - -5	-5 - -20	< -20
<b>FM</b>	22%	66%	13%	6,3%	34,4%	6,3%	15,6%	31,3%	6,3%
<b>IM+AI</b>	22%	56%	22%	11,9%	22%	6,8%	10,2%	33,9%	15,3%
<b>MCR</b>	14%	62%	24%	4,8%	19%	9,5%	9,5%	42,9%	14,3%

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka 7** ve své první části vypisuje podíly respondentů podle míry spokojenosti a kvality života do třech kategorií. První do 5% představuje velkou shodu, druhá do 20% relativní shodu a nad 20% již podstatný rozdíl. Prostřední tři sloupce zahrnují studenty, kteří jsou se životem spokojenější, než jakou mají kvalitu života. V posledních třech sloupcích se nachází jedinci, kteří mají kvalitu života vyšší než míra spokojenosti se životem, kterou si sami zvolili. Rozdělení zvoleno podle Mickové (2004). Data pochází z vyplněných formulářů pro

*zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.*

Podle průměrného rozdílu můžeme vyhodnotit jako nejpřesnější studenty Informačního managementu, jelikož měli průměrný rozdíl absolutních hodnot ve výši 13,4%. Tito respondenti hodnotí svůj život nejvíce kladně a optimisticky ze všech skupin, protože u nich vyšel průměrný rozdíl v nejnižší hodnotě 6,4%.

Nutno napsat, že studenti Finančního managementu dosáhli téměř stejného výsledku u průměrného rozdílu absolutních hodnot jako skupina IM+AI. Pouze o dvě desetiny vyššího výsledku, tedy 13,6%. Ovšem co se týká výsledku průměrného rozdílu, tak u studentů FM vyšel v hodnotě 10,4%. To znamená, že tito jedinci hodnotí svůj život v kladných číslech, ale v nižších hodnotách než žáci oboru IM+AI.

Velmi obdobně hodnotí kladně svůj život i studenti oboru MCR, jelikož u nich byl vyhodnocen průměrný rozdíl ve výši 10%. Konečný výsledek rozdílu v absolutních hodnotách ale vyšel 15,3%, takže tito žáci byli nejméně přesní v hodnocení vlastní míry spokojenosti se životem.

Podle výše napsaných hodnocení jednotlivých oborů nám vychází fakt, že studenti Informačního managementu a Aplikované informatiky hodnotili svůj život nejlépe v porovnání se zbývajícími obory. Tento výsledek však nepotvrzuje skutečnost, jelikož u studentů Finančního oboru jsou více korelovány výsledky výpočtu metody SEIQoL s jejich celkovou mírou spokojenosti. O více než dvacet procent se lišilo pouze 13% osob.

Studenti oborů Informačního managementu + Aplikované informatiky a Managementu cestovního ruchu hodnotili svůj život téměř stejně, jenom se zanedbatelným rozdílem. Potvrzuje nám to také korelovanou výsledků výpočtu metody SEIQoL a celkové míry spokojenosti jak u žáků IM+AI, tak u žáků MCR. 22% jedinců z oboru Informačního managementu se lišilo o více jak dvacet procent, z oboru Managementu cestovního ruchu se jednalo celkem o 24% osob.

Studenti všech třech oborů hodnotili svůj život více pozitivně, jelikož se více hodnot pohybuje v kladných číslech.

### 3.3.2 Míra spokojenosti se životem a kvalita života

V dotazníku metody SEIQoL dotazovaní jedinci vyplnili právě pět pro sebe nejdůležitějších životních témat. Ty museli následně seřadit podle důležitosti, již u každého tématu definovali v procentech. Následně ještě určili míru spokojenosti v procentech. Na základě těchto hodnot byla vypočítaná kvalita života respondenta. Dalším úkolem zúčastněných osob bylo určit celkovou spokojenost se svým životem a to nezávisle na zvolených hodnotách. Tu vyznačili na ose a je opět udávána v procentech.

Následně jsem tyto dvě hodnoty zpracovala v rámci všech respondentů a porovnála výsledky mezi skupinami MLADÍ a STARŠÍ.

GRAF níže zaznamenává data z programu IBM Stastics, která jsou výsledkem z dat zaznamenaných díky internetové aplikaci. Počet respondentů ukazuje první údaj, průměrnou míru spokojenosti druhý a třetí údaj značí průměrnou kvalitu života. Další údaj vyjadřuje výpis četností rozdílů. Výše zmíněné údaje jsou kategorizovány do několika skupin podle Sturgesova pravidla. Pro porovnání míry spokojenosti se životem a kvality života u období mladší a střední dospělosti došlo k diferencování výsledků do několika skupin:

- od 0 % do 20 % - tragický stav,
- od 20 do 40 % - podprůměrný stav,
- od 40 do 60 % - průměrný stav,
- od 60 do 90 % - nadprůměrný stav,
- od 90 do 100 % - výtečný stav.

U intervalu nadprůměrného stavu došlo k rozšíření na 30 procent. Hlavním důvodem se stalo velké množství respondentů, jež bylo zařazeno do oblasti nad 60 procent. Zúžení pásma vytyčených hodnot si klade za cíl oddělit skutečně extrémní hodnoty, V tabulkách se nachází podíly respondentů ve výše definovaných skupinách.

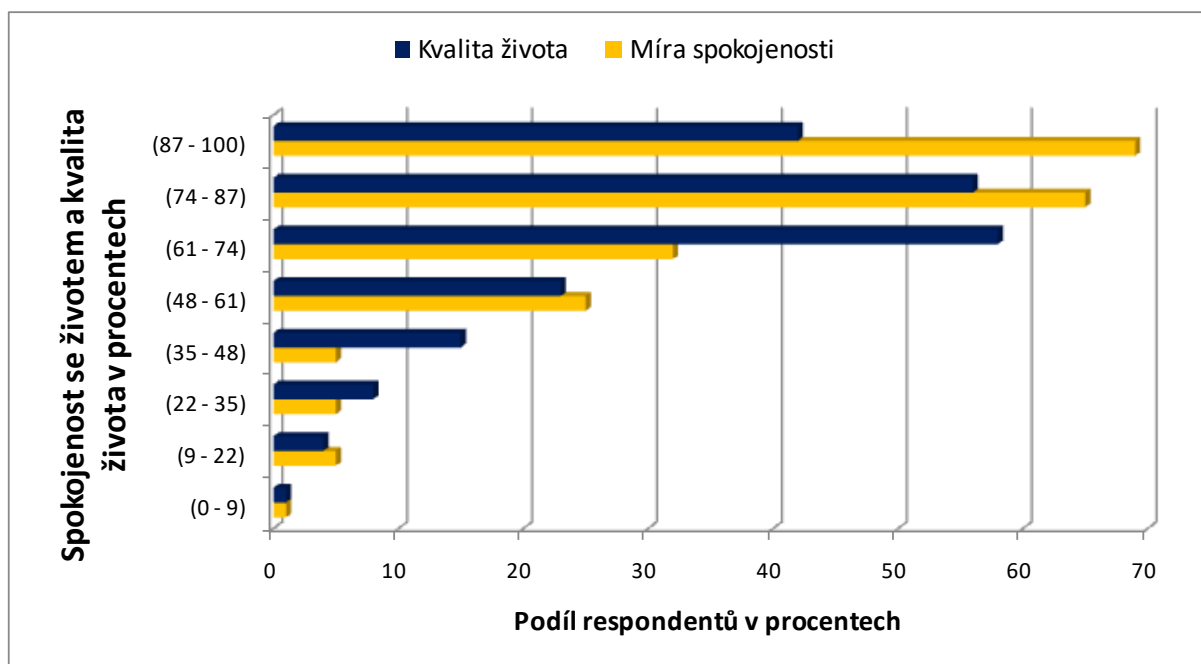
### 3.3.2.1 Vyhodnocení výsledků období mladší a střední dospělost

#### Všichni respondenti

Počet respondentů: 207

Průměrná míra spokojenosti: 75,99 %

Průměrná kvalita života: 70,51 %



Graf 5: Podíly respondentů mladší a střední dospělosti podle míry spokojenosti a kvality života

Zdroj: Vlastní zpracování.

V **Grafu 5** se nachází srovnání podílů respondentů v procentech, kteří ohodnotili vlastní míru spokojenosti se svým životem a byla vypočtena kvalita života pomocí metody SEIQoL v daném intervalu. Podle Sturgesova pravidla byl zvolen počet intervalů. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

Tabulka 8: Respondenti mladší a střední dospělosti podle míry spokojenosti a kvality života v pěti skupinách

Kvalitativní skupina	0-20	20-40	40-60	60-90	90-100
Míra spokojenosti se životem	1,9%	3,9%	13,0%	61,4%	19,8%
Kvalita života	2,4%	6,8%	15,0%	63,3%	12,6%

Zdroj: Vlastní zpracování.

*V **Tabulce 8** se nachází podíly respondentů podle míry spokojenosti se životem a podle kvality života vypočítané metodou SEIQoL v procentech. Respondenti jsou rozděleni do pěti skupin. Začínající skupinu tvoří ti s nejhorším životem do 20 % míry spokojenosti se životem nebo kvality života. Poslední skupinu již pak tvoří jedinci s nejlepším životem nad 90 %. Rozdělení bylo zvoleno obdobně dle Mickové (2004). Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.*

Respondenti měli zvolit svých pět životních témat, dále jejich důležitost a následně i vlastní spokojenost. Na základě těchto hodnot byla vypočtena kvalita života všech jedinců a téměř třináct procent z nich dosahuje kvality života vyšší než devadesát procent.

Hodnoty kvality života i míry spokojenosti života v grafu dosahují celkem vyrovnaných hodnot. Jenom hodnoty celkové míry spokojenosti se životem vyznačují výraznější výkyvy, které zapříčinilo zaokrouhlování.

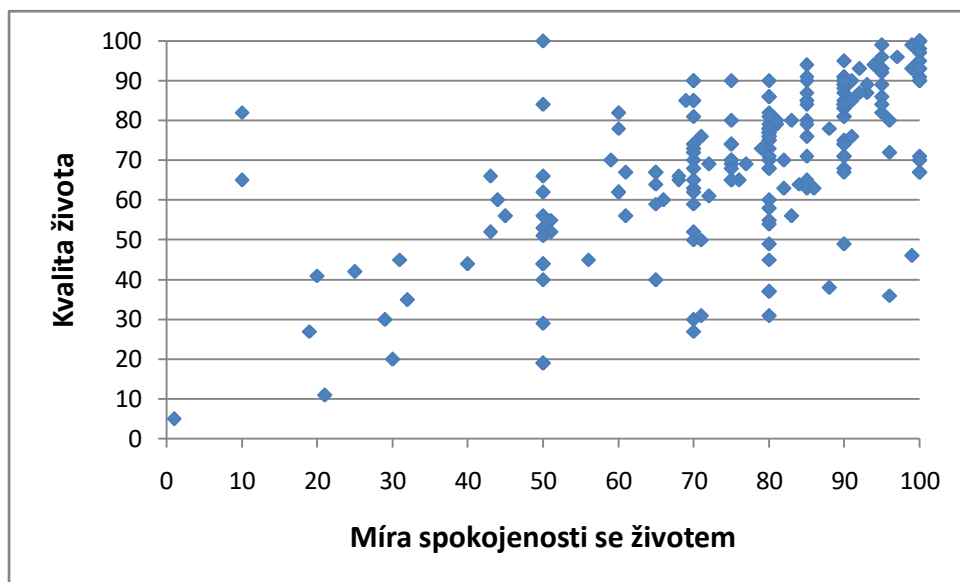
Pouze pět respondentů (2,4 %) vyznačuje tragickou kvalitu života a jenom čtyři jedinci (1,9 %) sami takto ohodnotili svou spokojenost se životem. Tito respondenti by měli uvažovat nad důvody, které je vedou k takto nízkému hodnocení a učinit změny ve svém životě.

Čtrnáct respondentů (6,8 %) se řadí do skupiny s podprůměrnou kvalitou života, která se nachází na intervalu od dvaceti do čtyřiceti procent. Nicméně jenom osm (3,9 %) osob takto ohodnotilo svou spokojenost se životem.

Do kategorie s průměrnou kvalitou života v rozmezí od čtyřiceti do šedesáti procent se zařadilo třicet jedna respondentů (15 %). Samotných dvacet sedm (13 %) jedinců ohodnotilo takto i svou spokojenost se životem.

Více jak polovina z celkového počtu oslovených se zařadila do kategorie s nadprůměrnou kvalitou života, která se nachází od šedesáti do devadesáti procent. Celkem sto třicet jedna (63,3 %) respondentů dosáhlo tohoto výsledku a sto dvacet sedm (61,4 %) jich takto vyjádřilo svou spokojenost se životem.

Ve skupině s výtečnou kvalitou života se umístilo dvacet šest (12,6 %) respondentů, kteří mohou být se svou kvalitou života plně spokojeni. Jedinců, již uvedli takto vysokou hodnotu, však bylo ve skutečnosti více. Svou míru spokojenosti se životem hodnotou nad devadesát procent označilo celkem čtyřicet jedna (19,8 %) osob.



**Graf 6: Závislost míry spokojenosti se životem a kvality života všech respondentů dospělosti**

Zdroj: Vlastní zpracování.

*Na **Grafu 6** je vyobrazena závislost mezi hodnotami kvality života vypočítaných podle metody SEIQoL a míry spokojenosti se životem, kterou respondenti volili sami. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.*

Závislost mezi hodnotami kvality života vypočítané prostřednictvím metody SEIQoL a celkové míry spokojenosti se životem, jež respondenti sami uvedli, lze vidět na grafu čtyři. Můžeme vidět, že s rostoucími hodnotami míry spokojenosti se životem rostou také hodnoty kvality života. Z tohoto grafu tak vyplývá, že tyto hodnoty jsou navzájem korelované a tím pádem se vzájemně ovlivňují.

Toto tvrzení nám potvrzuje i předchozí tabulka, kde došlo k rozdělení respondentů do pěti skupin a to podle kvality života a míry spokojenosti se životem. Z tabulky plyne výsledek, že s určitou úrovní vypočítané kvality života si zhruba stejné procento jedinců samo zvolilo stejnou míru spokojenosti se životem. Tento předpoklad se statisticky



ověřil u všech skupin a nedošlo k prokázání rozdílu na hladině významnosti deseti procent.

Nicméně o trochu větší odchylku lze pozorovat pouze u podprůměrné kvality života, která vyšla více osobám, než kolik jich takto samo označilo. A naopak výtečná kvality života byla vypočtena méně jedincům, než kolik jich samo ohodnotilo jako svou míru spokojenosti se životem.

### Respondenti v období mladší dospělosti

Počet respondentů: 105

Průměrná míra spokojenosti: 74,47 %

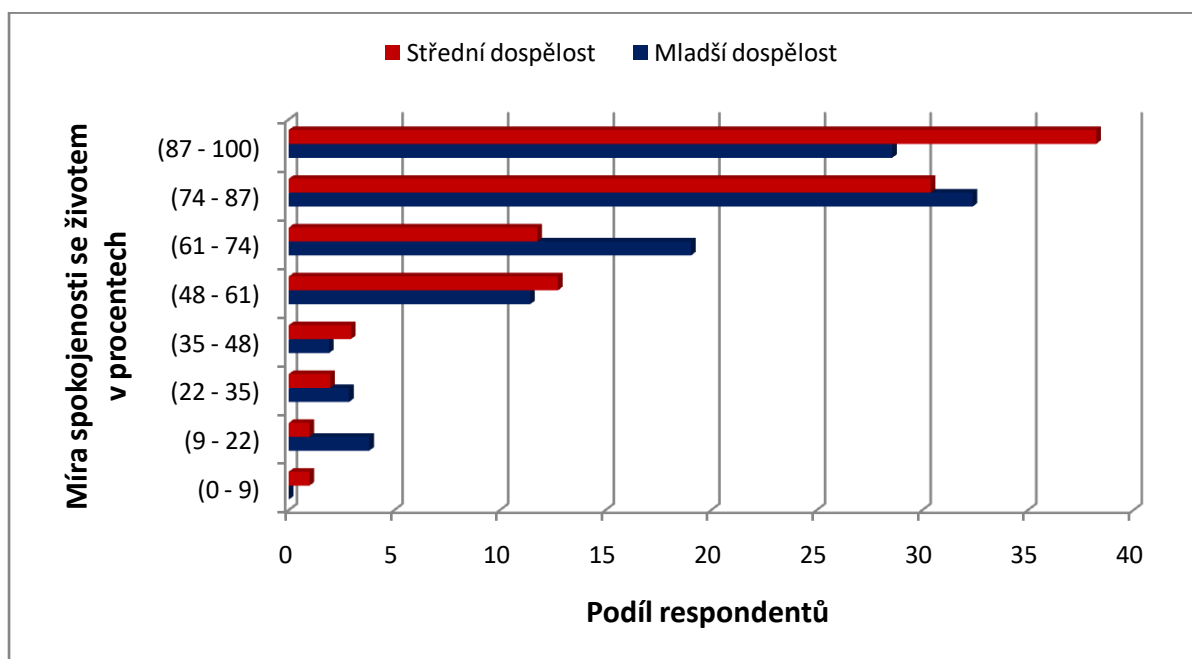
Průměrná kvalita života: 69,97 %

### Respondenti v období střední dospělosti

Počet respondentů: 107

Průměrná míra spokojenosti: 77,58 %

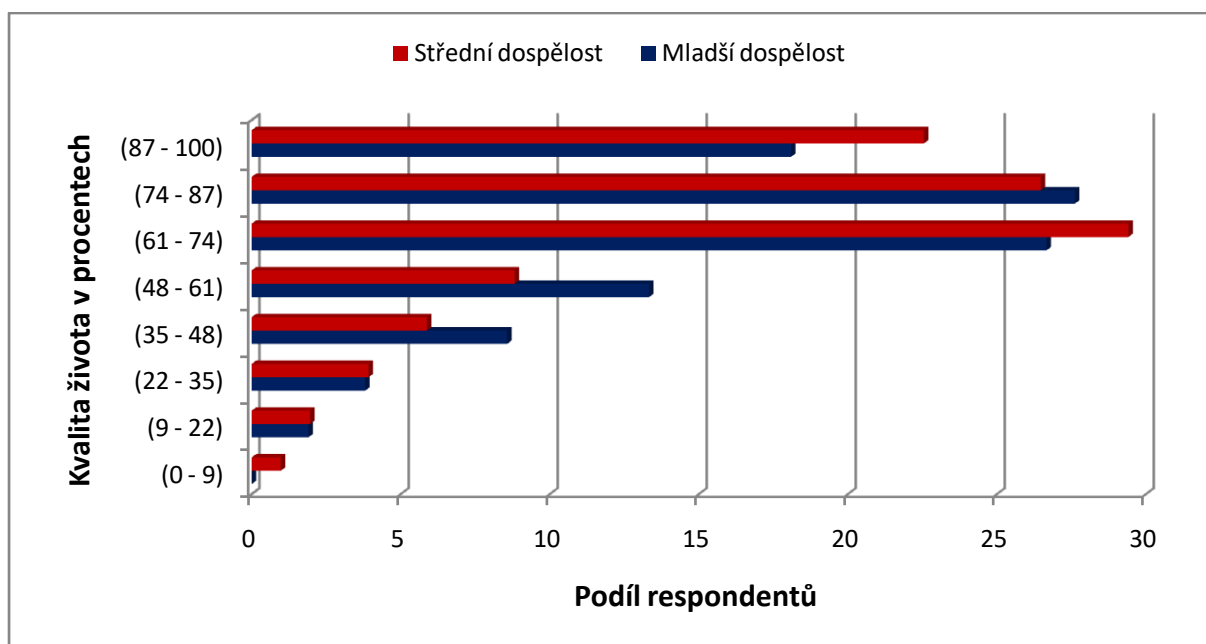
Průměrná kvalita života: 71,07 %



**Graf 7: Podíly míry spokojenosti se životem – porovnání jedinců mladší a střední dospělosti**

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf 7** porovnává podíly respondentů, kteří vlastní míru spokojenosti se životem v daném intervalu. Počet intervalů byl zvolen podle Sturgesova pravidla. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.



**Graf 8: Podíly kvality života - porovnání jedinců mladší a střední dospělosti**

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf 8** srovnává podíly respondentů, jimž byla vypočtena pomocí metody SEIQoL jejich kvalita života v daném intervalu. Počet intervalů byl zvolen podle Sturgesova pravidla. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

**Tabulka 9: Respondenti mladší a střední dospělosti podle míry spokojenosti a kvality života v pěti skupinách**

Kvalitativní skupina		0-20	20-40	40-60	60-90	90-100
MD	Míra spokojenosti se životem	2,9%	3,3%	12,4%	63,8%	17,1%
	Kvalita života	1,9%	7,6%	17,1%	61,0%	12,4%
SD	Míra spokojenosti se životem	1,0%	3,9%	13,7%	58,8%	22,5%
	Kvalita života	2,9%	5,9%	12,7%	65,7%	12,7%

Zdroj: Vlastní zpracování.

V **Tabulce 9** jsou zaznamenány podíly věkových skupin podle míry spokojenosti se životem a podle kvality života, jež byla vypočtena metodou SEIQoL. Respondenti jsou rozřazeni do pěti skupin, počínaje první skupinou, kde se nachází jedinci s nejhorsím životem do 20 % míry spokojenosti se životem či kvalitou života až po jedince s nejlepším životem nad 90 %. Rozdělení bylo zvoleno obdobně podle Mickové (2004). Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

Jak v období mladší dospělosti, tak v období střední dospělosti, se našli jedinci, kteří vykazují tragickou kvalitu života. Jedná se však pouze o dva tři jedince v každé kategorii. Podprůměrná kvalita vycházela častěji u respondentů mladší dospělosti, Jedinci ale nehodnotili podprůměrnou kvalitu tak často, kolikrát jim byla vypočtena a to v obou případech.

Průměrné kvality života dosahuje více jedinců v mladší dospělosti. Nicméně menší procento z nich uvedlo svoji spokojenost se životem v tomto intervalu. U respondentů ve střední dospělosti jsou výsledky téměř vyrovnány, jedná se zhruba o čtvrtinu respondentů.

V kategorii od šedesáti do devadesáti procent, jež představuje nadprůměrnou kvalitu života, se výsledky také skoro nelišily. Jedincům v období mladší dospělosti vycházela kvalita života téměř ve stejném počtu jako jimi ohodnocená míra spokojenosti se životem. Naopak respondentům v období střední dospělosti vycházela kvalita života častěji v tomto intervalu, než oni sami hodnotili těmito čísly svou míru spokojenosti se životem.

Výtečná kvalita života vyšla vícekrát u osob ve střední dospělosti, ale ne v nijak velkém rozdílu oproti mladší dospělosti. U obou skupin však respondenti hodnotili svoji míru spokojenosti se životem ve větším počtu, než kolika jedincům byla vypočtena kvalita života v intervalu od devadesáti do sta.

Více jak polovina jedinců mladší dospělosti považuje svůj život za nadprůměrný. Dále se pak osoby nejvíce vyskytovali ve skupinách s výtečnou a průměrnou kvalitou života, ale jejich zastoupení nedosahuje ani poloviny osob, co v nadprůměrné kategorii. Podle metody SEIQoL kvality života s nejvyšším zastoupením osob zůstává v nadprůměrné kvalitě života, které dosáhlo dvě třetiny respondentů. Zbývající třetina se dělí mezi výtečnou a průměrnou kvalitu života, kde je větší poměr zastoupení, a také podprůměrnou a tragickou kvalitu života s velmi nízkým zastoupením.

Větší počet jak polovina jedinců v období střední dospělosti hodnotí svůj život také za nadprůměrný. Podle metodou SEIQoL vypočtené kvality života však tohoto intervalu dosahuje více jak dvě třetiny jedinců. Jedna čtvrtina respondentů se pak řadí do dvou skupin – výtečné (ve větším počtu) a průměrné. Metodou SEIQoL vypočtená kvalita života byla čtvrtina respondentů zařazena stejným poměrem do skupiny s průměrnou a

výtečnou kvalitou života. Necelá jedna desetina osob pak byla zařazena do skupin s podprůměrnou a tragickou kvalitou života.

V závěru můžeme říci, že nebyly zjištěny žádné extrémně významné rozdíly mezi vypočtenou kvalitou života prostřednictvím metody SEIQoL a respondenty určenou mírou spokojenosti se životem.

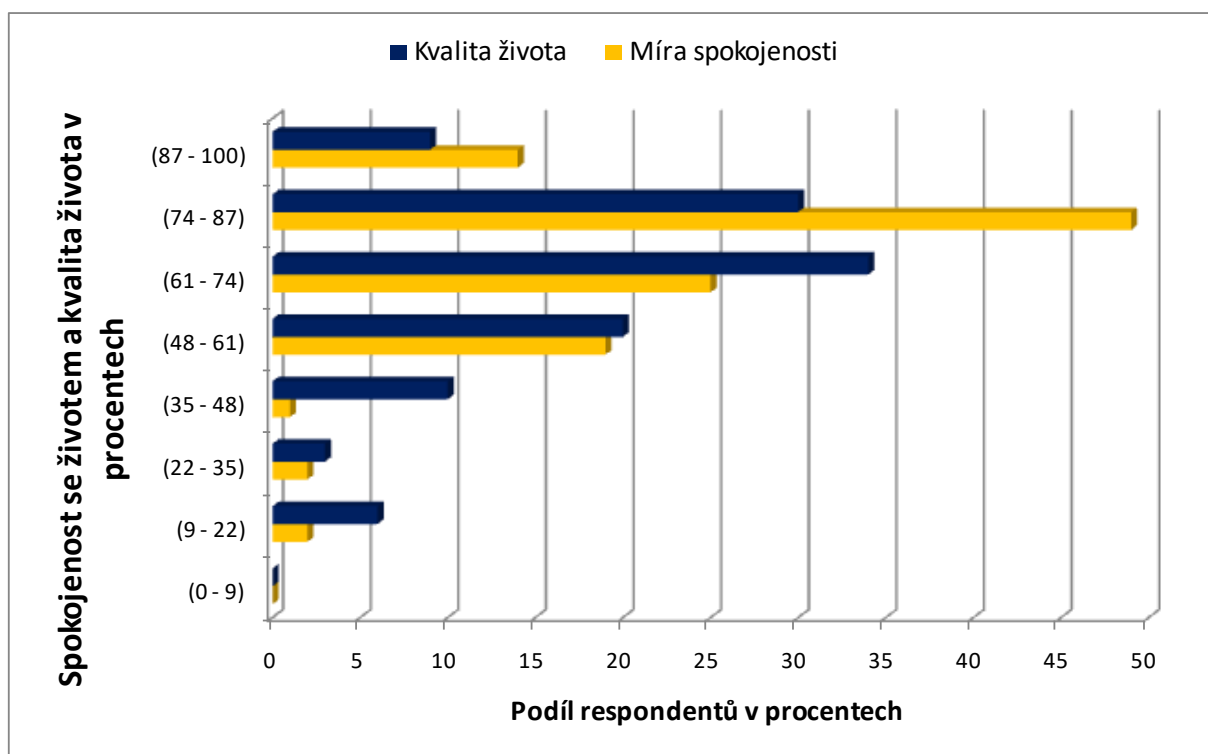
### 3.3.2.2 Vyhodnocení výsledků studentů FIM UHK

#### Všichni respondenti

Počet respondentů: 112

Průměrná míra spokojenosti: 72,76 %

Průměrná kvalita života: 64,52 %



Graf 9: Podíly studentů FIM UHK podle míry spokojenosti a kvality života

Zdroj: Vlastní zpracování.

Na **Grafu 9** můžeme vidět porovnání podílů studentů FIM UHK, kterým by vypočtena kvalita života prostřednictvím metody SEIQoL v daném intervalu. Počet intervalů byl zvolen podle Sturgesova pravidla. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality

života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

**Tabulka 10: Studenti FIM UHK podle míry spokojenosti a kvality života v pěti skupinách**

Kvalitativní skupina	0-20	20-40	40-60	60-90	90-100
Míra spokojenosti se životem	1,8%	2,7%	17,0%	75,0%	3,6%
Kvalita života	1,8%	8,9%	21,4%	65,2%	2,7%

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka 10** zobrazuje podíly respondentů podle míry spokojenosti se životem a podle kvality života vypočítané metodou SEIQoL v procentech. Studenti jsou rozřazeni do pěti skupin. V první skupině vystupují ti, co mají nejhorší život do 20% míry spokojenosti se životem nebo kvality života. Naopak v poslední figurují jedinci s nejlepším životem nad 90%. Rozdělení bylo zvoleno obdobně dle Mickové (2004). Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

Úkolem studentů bylo zvolit si svých pět životních témat/cílů, o co jim v životě jde z hlediska dlouhodobého. Poté měli ohodnotit jejich důležitost a vlastní spokojenost s daným životním tématem. Díky těmto zapsaným hodnotám mohla být vypočtena kvalita života všech respondentů, kdy bylo zjištěno, že téměř dvě třetiny z nich dosahuje nadprůměrné kvality života.

Hodnoty kvality života i míry spokojenosti života v grafu dosahují poměrně vyrovnaných hodnot. Jen hodnoty celkové míry spokojenosti se životem vyznačují výraznější výkyvy, které vznikly na základě zaokrouhlování.

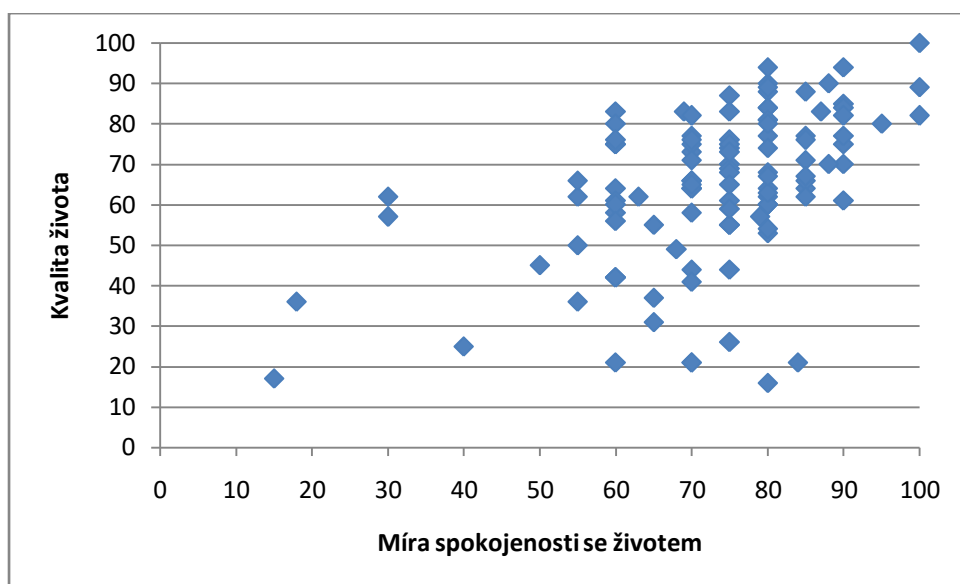
Pouze dvěma (1,8 %) studentům byla zjištěna tragická kvalita života a stejně tak jenom dvě (1,8 %) osoby takto označili svou spokojenost se životem. Tito studenti by se měli zamyslet nad svým životem a učinit v něm změny, které povedou k jeho zlepšení.

Podprůměrnou kvalitu života má celkem deset (8,9 %) studentů, ale jenom tři (2,7 %) jedinci takto sami ohodnotili svou spokojenost se životem.

Na intervalu od čtyřiceti do šedesáti procent se nachází průměrná kvalita života, která byla vypočtena dvaceti čtyřem (21,4 %) studentům. Svou spokojenost se životem takto ohodnotilo méně osob, celkem devatenáct (17 %).

Téměř dvěma třetinám respondentů vyšla nadprůměrná kvalita života, kterou ohraničuje interval od šedesáti do devadesáti procent. Zde se umístilo celkem sedmdesát tři (65,2 %) studentů. Celé tři čtvrtiny respondentů takto vyjádřilo svou míru spokojenosti se životem, konkrétně osmdesát čtyři (75 %) osob.

Pouze u třech (2,7 %) jedinců byla vypočtena výtečná kvalita života. Ti mohou být se svou kvalitou života naprosto spokojeni. Čtyři (3,6 %) jedinci takto popsali také svou spokojenost se životem.



**Graf 10: Závislost míry spokojenosti se životem a kvality života všech studentů FIM UHK**

Zdroj: Vlastní zpracování.

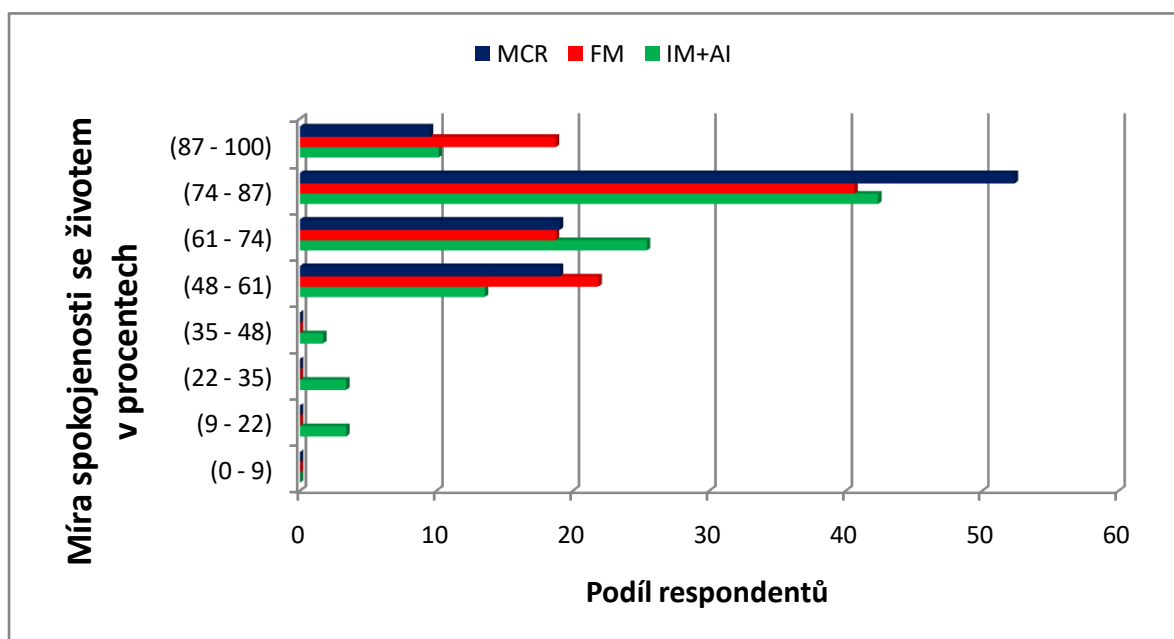
**Graf 10** znázorňuje závislost mezi hodnotami kvality života vypočítaných podle metody SEIQoL a míry spokojenosti se životem, kterou respondenti uvedli sami podle svého názoru. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

Graf deset znázorňuje vzájemný vztah a závislost dvou hodnot - kvality života vypočítané prostřednictvím metody SEIQoL a celkové míry spokojenosti se životem, jež respondenti sami napsali. Z grafu lze vyčíst, že téměř se všemi rostoucími hodnotami míry spokojenosti roste také hodnota kvality života. Nelze to však tvrdit o všech případech, najdou se výjimky. Z tohoto grafu i výpočtu vyplývá, že tyto hodnoty jsou vzájemně korelované a v důsledku toho se také ovlivňují.

Toto tvrzení nám potvrzuje i předchozí tabulka, kde došlo k rozdělení respondentů do pěti skupin a to podle kvality života a míry spokojenosti se životem. Z tabulky plyne výsledek, že s určitou úrovní vypočítané kvality života si zhruba stejné procento jedinců samo zvolilo stejnou míru spokojenosti se životem.

Výraznější odchylku lze pozorovat pouze u podprůměrné kvality života, která vyšla více osobám, než kolik jich takto samo označilo. Naopak výtečná kvality života byla vypočtena méně jedincům, než kolik jich samo ohodnotilo jako svou míru spokojenosti se životem.

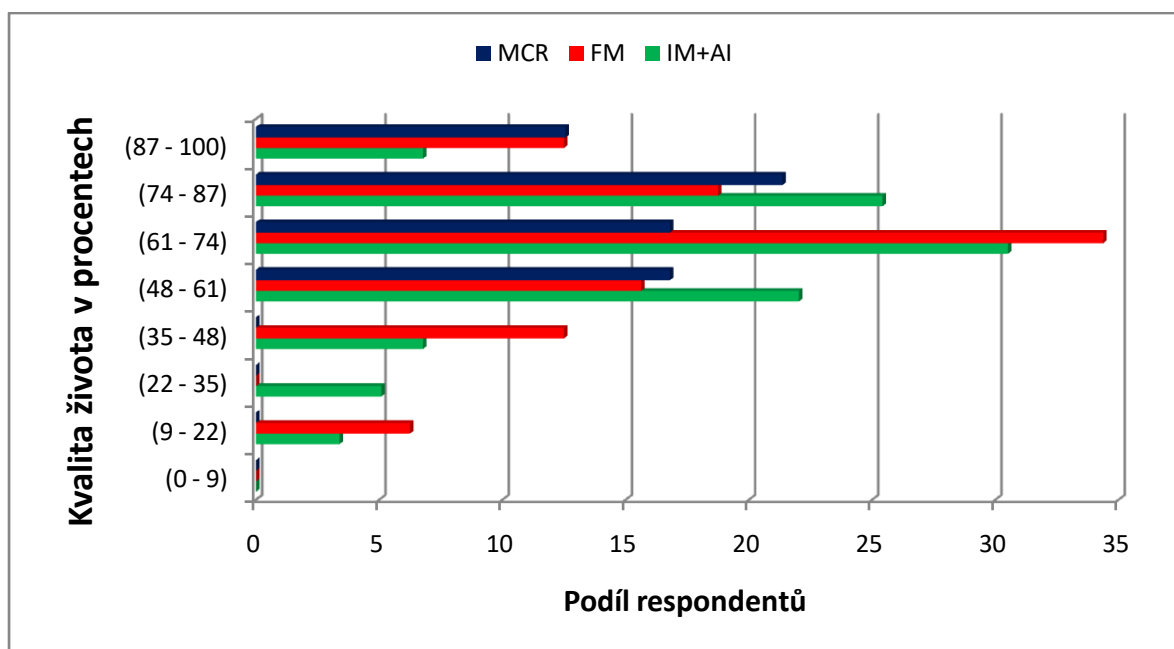
<b>Studenti FM</b>	<b>Studenti IM+AI</b>	<b>Studenti MCR</b>
Počet respondentů: 59	Počet respondentů: 32	Počet respondentů: 21
Průměrná míra spokojenosti: 6,4 %	Průměrná míra spokojenosti: 10,4 %	Průměrná míra spokojenosti: 10 %
Průměrná kvalita života: 13,6 %	Průměrná kvalita života: 13,4 %	Průměrná kvalita života: 15,3%



**Graf 11: Podíly míry spokojenosti se životem – porovnání studentů oborů MCR, FM, IM+AI**

Zdroj: Vlastní zpracování.

V **Grafu 11** vidíme porovnání podílů respondentů, jež mají míru spokojenosti se životem v daném intervalu. Počet intervalů byl zvolen podle Sturgesova pravidla. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.



**Graf 12: Podíly kvality života - porovnání studentů oborů MCR, FM, IM+AI**

Zdroj: Vlastní zpracování.

*V Grafu 12 najdeme porovnání podílů respondentů, jimž byla vypočtena kvalita života užitím metody SEIQoL v daném intervalu. Počet intervalů byl zvolen podle Sturgesova pravidla. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.*

**Tabulka 11: Respondenti oborů FM, IM+AI a MCR podle míry spokojenosti a kvality života v pěti skupinách**

Kvalitativní skupina		0-20	20-40	40-60	60-90	90-100
FM	Míra spokojenosti se životem	0,0%	0,0%	21,9%	71,9%	6,3%
	Kvalita života	0,0%	9,4%	25,0%	59,4%	6,3%
IM+AI	Míra spokojenosti se životem	3,4%	5,1%	13,6%	74,6%	3,4%
	Kvalita života	1,7%	8,5%	23,7%	66,1%	0,0%
MCR	Míra spokojenosti se životem	0,0%	0,0%	19,0%	81,0%	0,0%
	Kvalita života	4,8%	9,5%	9,5%	71,4%	4,8%

Zdroj: Vlastní zpracování.

*V Tabulce 11 jsou zapsány podíly věkových skupin podle míry spokojenosti se životem a podle kvality života, která byla vypočtena metodou SEIQoL. Respondenti jsou roztrženi do pěti skupin, kde tu první tvoří osoby, kterým byl zjištěn nejhorší život do 20 % míry spokojenosti se životem či kvalitou života. Poslední skupina se pak skládá z jedinců, jež*



*dosahují nejlepšího života do 90 %. Rozdělení bylo zvoleno obdobně podle Mickové (2004). Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.*

Tragická kvalita života byla zjištěna pouze u dvou studentů. Jeden z nich studuje obor Management cestovního ruchu a druhý Informační management, z něhož dva jedinci takto ohodnotili svou míru spokojenosti se životem. Do kategorie s tragickými znaky se nezařadil žádný žák z oboru Finančního managementu.

Podprůměrná kvalita života byla vypočtena u celkem deseti jedinců. Pět z nich studuje Informační management, tři Finanční management a dva Management cestovního ruchu. Studentů IM+AI bylo nejvíce, proto procenta zcela neodpovídají tomuto vyhodnocení. Nicméně žádný ze žáků oboru FM a MCR takto neohodnotil svou míru spokojenosti se životem. Pouze z oboru IM+AI ji takto popsali tři studenti.

Průměrné kvality života dosáhlo již více studentů, celkem dvacet čtyři. Z oboru Informačního managementu pochází čtrnáct studentů, avšak jenom osm osob takto ohodnotilo svou míru spokojenosti se životem. Oproti tomu, z Finančního managementu osmi žákům byla vypočtena průměrná kvalita a samo ji takto označilo sedm. Dvěma studentům z oboru Managementu cestovního ruchu byla zjištěna také průměrná kvalita života, ale sami se do této kategorie zařadili čtyři respondenti.

Nejvíce studentů se zařadilo do nadprůměrné kategorie v intervalu od šedesáti do devadesáti procent. Nadprůměrná kvalita života byla vypočtena u téměř tří čtvrtin, přesně sedmdesát tři jedinců. Míru spokojenosti se životem těmito čísly ohodnotilo dokonce osmdesát čtyři žáků. Třicet devět z nich studuje obor Informační managementu+Aplikovaná informatika, kde ale čtyřicet čtyři jedinců ohodnotilo v tomto rozmezí svou míru spokojenosti se životem. Devatenácti respondentům působících v oboru Finanční management byla vyhodnocena také nadprůměrná kvalita, o čtyři studenty více však takto vyjádřilo svou míru spokojenosti se životem. Obor Management cestovního ruchu má celkem patnáct studentů s nadprůměrnou kvalitou života a sedmnáct osob, jež v těchto hodnotách označilo svoji míru spokojenosti se životem.

Z tabulky vyplývá, že více studentů v těchto hodnotách označovalo svou míru spokojenosti se životem, než kolika pak vyšla i kvalita života. Tato situace nastala ve všech oborech.

Výtečná kvalita života vyšla jenom třem studentům. Dva z nich studují Finanční management, ze kterého taktéž dva hodnotili svou míru spokojenosti se životem v intervalu od devadesáti do sta. Jeden respondent z Managamentu cestovního ruchu vykazuje také výtečnou kvalitu života, ale nikdo těmito čísly nevyjádřil svou míru spokojenosti se životem. Naopak je tomu u žáků Informačního managementu+Aplikované informatiky, kde jedna osoba vyjádřila svou míru spokojenosti se životem, ale žádnému respondentovi výtečná kvalita života nebyla vyhodnocena.

Téměř tři čtvrtiny respondentů ve všech oborech považuje svůj života za nadprůměrný a více jak polovině studentům také vyšla i výpočtem pomocí metodou SEIQoL jejich kvalita života. Průměrná kategorie se stala druhou s největším zastoupením respondentů. Studentům FM a IM+AI více vycházela kvalita života v hodnotách od čtyřiceti do šedesáti, než ji oni sami volili. U žáků MCR je tomu opačně. Ti ji více uváděli, než kolika lidem pak byla vypočtena metodou SEIQoL. Zbývající kategorie obsahovali méně respondentů, nejméně tragická, dále výtečná a podprůměrná.

V závěru můžeme říci, že nebyly zjištěny žádné extrémně výrazné rozdíly mezi vypočtenou kvalitou života prostřednictvím metody SEIQoL a respondenty určenou mírou spokojenosti se životem.

### **3.3.3 Životní téma podle metody SEIQoL**

Tabulky v této kapitole zobrazují výstupy z programu IBM SPSS Statistics zaznamenávající životní témata všech respondentů. U každého výstupu je nejdříve napsáno o jakou skupinu jedinců se jedná. Následně je uveden počet respondentů ve

skupině a počet definovaných životních témat v konkrétní skupině. Data jsou přehledně zaznamenána v tabulce, kde na první pozici působí údaj ve formě životního tématu a pak zde naleznete trojici čísel. Celkový počet respondentů vyjadřuje první číslo (v procentech), průměrnou důležitost daného životního téma vystihuje druhá hodnota a poslední třetí číslo znamená průměrnou hodnotu spokojenosti dotazovaných osob s daným životním tématem, které bylo definováno přímo v internetové aplikaci.

### **3.3.3.1 Vyhodnocení výsledků období mladší a střední dospělost**

Je nutné říci, že za mírný nedostatek toho výzkumu považuji fakt, že byl aplikován kvantitativně. Získala jsem mnoho dat, která mi umožnila vypočítat kvalitu života dvou období dospělosti a vzájemně ji porovnat s respondenty uvedenou mírou spokojenosti se životem. Na základě získaných dat se mi podařilo také sestavit žebříček nejčastěji volených životních témat, jejich důležitosti a spokojenosti jedinců. Nicméně jsem nemohla tato téma blíže analyzovat, jelikož jsem nevěděla, z jakého důvodu je osoby volí. Myslím si však, že i přesto je výsledek zajímavý a přínosný.

#### **Všichni respondenti**

Počet respondentů: 207 respondentů

Počet životních témat: 36

Tabulka 12: Životní témata respondentů mladší a střední dospělosti podle četností

Životní téma	Podíl respondentů v %	Průměrná důležitost v %	Průměrná míra spokojenosti v %
Rodina	50,7	26	76
Zdraví	43,0	31	74
Domov	41,5	13	43
Partner	34,3	24	78
Děti	30,4	30	72
Přátelství	28,5	16	81
Duševní pohoda	22,2	16	58
Seberealizace	21,3	19	57
Cestování	20,3	15	50
Koníčky, zájmy, záliby	17,4	14	73
Práce	16,4	15	64
Bohatství	15,9	12	46
Duchovní život	12,6	22	58
Volný čas	12,6	13	54
Auto	12,1	14	50
Vzdělání	10,6	15	71
Kariéra	9,7	16	53
Štěstí	9,7	14	63
Dovolená	8,7	9	42
Důvěra	8,7	16	64
Peníze	9,2	15	60
Sex	8,2	14	77
Duševní vyrovnanost	7,7	15	71
Vztahy mezi lidmi	7,7	16	65
Zvířata	7,7	18	75
Příroda	4,8	15	57
Prospěšnost	4,3	14	63
Svoboda	4,3	14	83
Zážitek	4,3	12	68
Samostatnost	3,9	25	61
Sociální jistoty	3,9	17	81
Kultura	2,4	12	0
Škola	2,4	23	66
Úspěch	1,9	24	31
Efektivita	0,5	20	30
Láska	0,0	0	0

Zdroj: Vlastní zpracování.

V **Tabulce 12** jsou vypsána životní témata všech respondentů. Řadí se podle četností. Dále zaznamenává podíl respondentů, jež dané téma uvedli, průměrnou důležitost mezi respondenty a spokojenost s tématem mezi respondenty, kteří ho zmínili. Data jsou získána

*za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.*

Z 207 respondentů 105 zmínilo mezi pěti pro ně nejdůležitějšími tématy jejich života **rodinu**, 89 uvedlo **zdraví** a 86 napsalo **domov**. Respondenti často spojovali první dvě témata a kombinovali je s dalšími častokrát zmíněnými životními tématy.

**Rodina** byla uvedena více jak polovinou (105) respondentů s hodnotou průměrné důležitosti 26 %. V hodnocení spokojenosti jedinci uváděli vysoká čísla, jelikož v celkovém průměru vyšlo celých 76 %. V období dospělosti je zřejmé, že téměř všichni respondenti uváděli toto životní téma, jelikož pro ně představuje jednu z nejvíce zásadních oblastí tohoto období.

Druhým nejčastějším životním tématem se stalo **zdraví**, jež uvedlo 89 jedinců, kteří mu přiřazovali o něco vyšší míru důležitosti než rodině, jelikož výsledná průměrná míra důležitosti činila 31 %. Z hlediska průměrné spokojenosti dosáhla téměř stejného čísla, 74%, jako rodina. Jedinci si uvědomují důležitost zdraví. A jak lze vidět, váží si ho. Bez zdraví jsou všechny okolní věci téměř k ničemu, když není naplněna tato základní hodnota.

**Domov** obsadil třetí místo, napsalo ho 86 jedinců. Nicméně jeho průměrná důležitost (13 %) i průměrná míra spokojenosti (43 %) dosáhly nižších hodnot než ostatní výše umístěná životní témata. Z toho vyplývá, že osoby zmiňující domov mu nepřisuzovali tak vysoké hodnoty důležitosti, nicméně považovali za důležité ho zmínit.

Téměř třetina (71) respondentů uvedla jako svoje životní téma **partner**. Průměrnou důležitostí (24%) lze srovnat s rodinou s rozdílem pouhých dvou procent. Stejně tak tomu bylo i u hodnoty průměrné spokojenosti, která dosáhla vysokého čísla, celkem 78%. Partner představuje také velmi důležitou oblast života u jedinců v období mladší dospělosti. A je to pochopitelné, jelikož pouze se správným partnerem, kterému důvěřujeme, vážíme si ho a víme, že se na něho můžeme kdykoliv spolehnout, lze založit spokojenou budoucí rodinu.

Páté místo patří tématu **Děti**. Zde byla hned po zdraví vyhodnocena druhá nejvyšší průměrná míra důležitosti ve výši 30%. Zmínila ho téměř třetina (63) všech jedinců, a

byla jí vypočtena i velmi vysoká průměrná míra spokojenosti v hodnotě 72%. V období především střední dospělosti osob se děti stávají jedním z nejdůležitějších bodů života. Rodičům záleží hlavně na jejich výchově. Tráví s nimi plno času a snaží se jim předat to nejdůležitější do života. Kladou důraz také na vzdělání, jelikož v dnešní době je to jeden z klíčových bodů úspěchů a spokojenosti v budoucnosti.

**Přátelství** bylo šesté nejčastěji zmiňované téma, celkem 59 osob ho uvedlo. Průměrná důležitost však dosáhla nižší hodnoty 16 %. Avšak ti, co ho zmínili a považují ho za důležité, jsou v této oblasti velmi spokojeni. Výsledek průměrné míry spokojenosti dosáhl celých 81 %. Z toho lze vyvodit, že respondenti nekladou takový důraz na přátelství, nicméně ti, co ho uvedli, jsou v něm opravdu spokojeni. Přátelství představuje pro mnohé nezbytnou oblast života, protože v něm mají důležitou oporu a možnost se s někým poradit, když jsou v nouzi, ale i užít si zábavu.

**Duševní pohoda** se stala pro respondenty také důležitým tématem, jelikož bylo zmíněno více jak pětinou jedinců, celkem 46. Ačkoliv se může pro mnohé zdát tato oblast nedůležitá, není tomu tak. Průměrná důležitost stejné jako předchozí přátelství, 16 % a průměrná spokojenost dosáhla 58 %, což znamená, že jedinci jsou v této oblasti spokojeni tak napůl. V dnešní uspěchané době, kdy je všude kolem nás plno stresu a spěchu, není divu, téměř pětina respondentů toto téma uvedla. Pro celkovou spokojenost v životě je nutností být po psychické stránce v pohodě a zvládat psychicky náročnější zátěžové situace.

Následující pozici obsadilo životní téma **seberealizace**, které je důležité pro 44 respondentů. Průměrná důležitost (19 %) dosáhla vyšší hodnoty než výše dvě zmíněné oblasti (přátelství a duševní pohoda), ale svou průměrnou mírou spokojenosti (57 %) osob, jež ji uvedly, se s rozdílem jednoho procenta rovnala duševní pohodě. Z toho vyplývá, že respondenti jsou spokojeni s vlastní seberealizací z poloviny, než by mohli být v maximu. Z výsledku u jednotlivých období lze pak vidět, že na toto životní téma kladou větší důraz osoby v mladší dospělosti, což nepředstavuje žádné překvapení. Mladí lidé mají touhu realizovat své sny a zároveň rozvíjet svou osobnost.

Více jak jedna pětina (42) respondentů také uvedla oblast **Cestování**. Průměrná důležitost byla vypočtena na 15%, kdy jedinci s touto oblastí jsou v průměru spokojeni z 50%. To není tak špatný výsledek s přihlédnutím k faktu, že v období dospělosti mezi

základní priority jedinců patří především rodina, domov a děti. Pro mladší dospělost je typické také zaměstnání, kariéra a seberealizace, takže velké množství času pro cestování potom nezbyvá. Jedinci, kteří však toto téma uvedli, si na něj dokážou najít čas, což má jenom pozitiva v podobě poznávání nových míst, lidí, kultur a tradic.

Do první desítky nečastěji zmiňovaných životních témat se vešla oblast volného času, jako jsou **koníčky, zájmy a záliby**, které uvedlo celkem 36 osob. Respondenti jsou však s touto oblastí spokojeni, jelikož průměrná spokojenost se vyšplhala na 73%.

Průměrnou důležitostí se řadí mezi ne tak důležité oblasti v porovnání s prvními příčkami. Díky koníčků, a zálibám se dokážeme odreagovat, uvolnit se a pročistit si hlavu. Zároveň podporujeme naši tvořivost díky především uměleckému směru, ale i fyzickou stránku při aktivních činnostech, např. sport. Hledisko socializace nelze opomenout, protože při mnoha volnočasových aktivitách trávíme čas s našimi rodinami, přáteli či blízkými lidmi.

Za zmínku stojí ještě dvě další nejčastěji zmiňovaná životní témata – **práce a bohatství**. Obě byla zmíněna více jak třiceti jedinci, přesně 34 z nich uvedlo práci a 33 bohatství. Ty spolu dost úzce souvisí. Průměrná důležitost práce byla vyšší než u bohatství, v rozdílu tří procent. Průměrná důležitost práce byla ve výši 15%, bohatství potom 12%. Nejenže práce představuje pro osoby důležitější životní téma, ale také v jeho hodnocení vlastní spokojenosti dávali vyšší hodnocení. Průměrná míra spokojenosti osob v práci byla vypočtena na 62% a bohatství dosáhlo 46 %. Není to překvapující, protože lidé touží po bohatství a nikdy podle mého názoru s ním nebudou natolik spokojeni, aby ho ohodnotili sto procenty.

Následující životní témata byla uváděna už méně než 30 respondenty, mezi kterými se objevilo plno zajímavých oblastí. Všechny zaznamenává Tabulka 12 i s jejich průměrnou důležitostí a průměrnou mírou spokojenosti respondentů.

### **Respondenti mladší dospělosti**

Počet respondentů: 105 respondentů

Počet životních témat: 35

Tabulka 13: Životní témata respondentů mladší dospělosti podle četnosti

Životní téma	Podíl respondentů v %	Intervalový odhad	Průměrná důležitost v %	Průměrná míra spokojenosti v %
Rodina	48,0	(39,9 - 56,2)	23	74
Zdraví	48,0	(39,9 - 56,2)	27	76
Domov	46,1	(37,9 - 54,2)	32	80
Partner	44,1	(36,0 - 52,2)	35	69
Děti	28,4	(21,1 - 35,8)	23	78
Přátelství	26,5	(19,3 - 33,7)	13	56
Duševní pohoda	24,5	(17,5 - 31,5)	15	80
Seberealizace	19,6	(13,1 - 26,1)	16	58
Cestování	16,7	(10,6 - 22,7)	12	43
Koníčky, zájmy, záliby	16,7	(10,6 - 22,7)	13	60
Práce	16,7	(10,6 - 22,7)	15	70
Bohatství	15,7	(9,8 - 21,6)	13	68
Duchovní život	12,7	(7,3 - 18,2)	20	53
Volný čas	11,8	(6,5 - 17,0)	10	49
Auto	9,8	(5,0 - 14,7)	9	47
Vzdělání	9,8	(5,0 - 14,7)	15	58
Kariéra	8,8	(4,2 - 13,4)	16	68
Šťěstí	8,8	(4,2 - 13,4)	10	55
Dovolená	8,8	(4,2 - 13,4)	15	65
Důvěra	7,8	(3,5 - 12,2)	11	61
Peníze	7,8	(3,5 - 12,2)	14	52
Sex	6,9	(2,8 - 11,0)	14	64
Duševní vyrovnanost	6,9	(2,8 - 11,0)	14	65
Vztahy mezi lidmi	6,9	(2,8 - 11,0)	22	77
Zvířata	5,9	(2,1 - 9,7)	14	58
Příroda	5,9	(2,1 - 9,7)	16	89
Prospěšnost	8,8	(4,2 - 13,4)	13	76
Svoboda	4,9	(1,4 - 8,4)	12	61
Zážitek	4,9	(1,4 - 8,4)	14	74
Samostatnost	2,9	(0,2 - 5,7)	11	70
Sociální jistoty	2,9	(0,2 - 5,7)	25	20
Kultura	2,9	(0,2 - 5,7)	12	81
Škola	2,0	(-0,3 - 4,2)	6	74
Úspěch	1,0	(-0,3 - 2,6)	25	68

Zdroj: Vlastní zpracování.

V **Tabulce 13** najdeme životní témata respondentů mladší dospělosti seřazená podle četnosti. Dále zobrazuje podíl respondentů, kteří uvedli dané téma, intervalový odhad na hladině významnosti 10 %, průměrnou důležitost mezi respondenty, kteří ho zmínili a spokojenost s tématem mezi respondenty, kteří ho zmínili. Data jsou získána za využití



internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

## Respondenti střední dospělosti

Počet respondentů: 102 respondentů

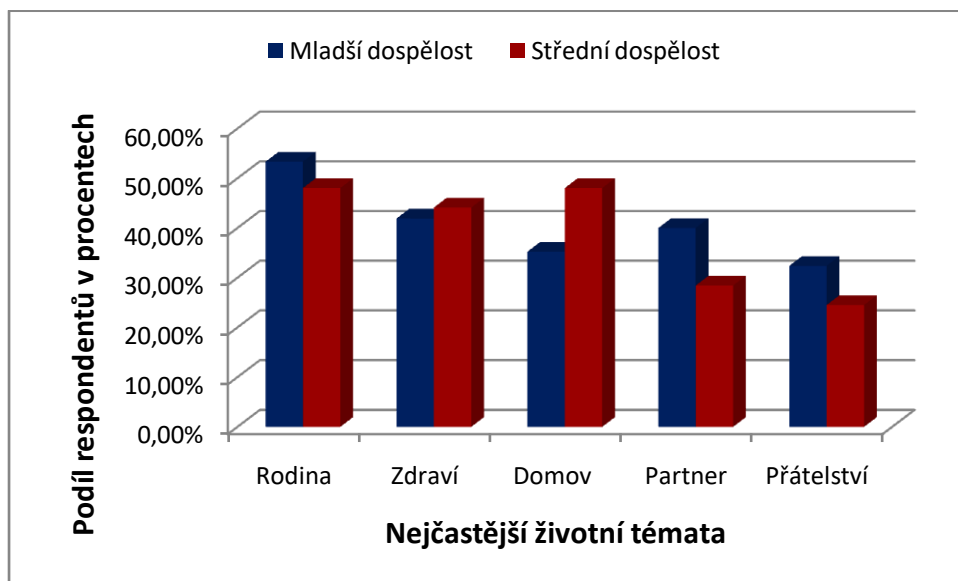
Počet životních témat: 34

Tabulka 14: Životní témata respondentů střední dospělosti podle četností

Životní téma	Podíl respondentů v %	Intervalový odhad	Průměrná důležitost v %	Průměrná míra spokojenosti v %
Rodina	53,3	(45,3 - 61,3)	26	76
Zdraví	41,9	(34,0 - 49,8)	28	79
Partner	40,0	(32,1 - 47,9)	24	78
Domov	35,2	(27,6 - 42,9)	23	67
Přátelství	32,4	(24,9 - 39,9)	17	81
Cestování	23,8	(17,0 - 30,7)	17	44
Seberealizace	22,9	(16,1 - 29,6)	21	55
Koníčky, zájmy, záliby	19,0	(12,7 - 25,4)	16	76
Duševní pohoda	18,1	(11,9 - 24,3)	19	62
Volný čas	18,1	(11,9 - 24,3)	13	51
Práce	16,2	(10,3 - 22,1)	16	59
Děti	15,2	(9,5 - 21,0)	23	49
Bohatství	15,2	(9,5 - 21,0)	12	48
Vzdělání	14,3	(8,7 - 19,9)	15	73
Auto	12,4	(7,1 - 17,7)	18	52
Duchovní život	12,4	(7,1 - 17,7)	24	63
Kariéra	11,4	(6,3 - 16,5)	19	48
Štěstí	10,5	(5,6 - 15,4)	14	61
Důvěra	8,6	(4,1 - 13,1)	22	73
Peníze	8,6	(4,1 - 13,1)	16	62
Zvířata	8,6	(4,1 - 13,1)	16	73
Dovolená	7,6	(3,4 - 11,9)	8	36
Sex	7,6	(3,4 - 11,9)	16	78
Vztahy mezi lidmi	7,6	(3,4 - 11,9)	18	78
Duševní vyrovnanost	6,7	(2,7 - 10,7)	15	74
Zážitek	5,7	(2,0 - 9,4)	13	62
Příroda	4,8	(1,3 - 8,2)	18	53
Samostatnost	4,8	(1,3 - 8,2)	33	55
Svoboda	3,8	(0,7 - 6,9)	13	93
Škola	3,8	(0,7 - 6,9)	23	66
Kultura	2,9	(0,2 - 5,5)	16	77
Prospěšnost	2,9	(0,2 - 5,5)	16	74
Sociální jistoty	1,9	(-0,3 - 4,1)	20	58
Úspěch	1,0	(-0,6 - 2,5)	20	65
Efektivita	1,0	(-0,6 - 2,5)	20	30

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka 14** zapisuje životní témata respondentů střední dospělosti, jež jsou seřazená podle četností. Dále zobrazuje podíl respondentů, kteří uvedli dané téma, intervalový odhad na 10 % hladině významnosti, průměrnou důležitost mezi respondenty, kteří ho uvedli a spokojenost s tématem mezi respondenty, kteří ho uvedli. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.



**Graf 13: Porovnání nejčastěji uváděných životních témat studentů respondentů mladší a střední dospělosti**

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf 13** zaznamenává nejčastěji uváděná životní témata. V grafu je zmíněno pět nejčastěji zmíněných životních témat, kde jsou hodnoty seřazeny podle četností v rámci obou skupin. Graf zobrazuje podíl respondentů v procentech za obě zkoumané skupiny. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

Větší rozdíl hodnot lze pozorovat u životního tématu domov a partner. Domov volili více respondenti střední dospělosti. Je zřejmé, že lidé, kteří spadají do tohoto období, si zakládají na domově a představuje pro ně nezbytnou součást života. Životní téma partner naopak uvedlo více respondentů mladší dospělosti. To potvrzuje fakt, že v tomto období života je jednou z nejdůležitějších věcí najít si správného životního partnera.

### **3.3.3.2 Vyhodnocení výsledků studentů FIM UHK**

Ráda bych zmínila, že oproti předchozímu výzkumu byla data získána kvalitativně za užití metody skupinového rozhovoru. Malé skupině respondentů (cca 15 jedinců) jsem vysvětlila, co se po nich žádá – vyplnění dotazníku metody SEIQoL a na zadní stranu dotazníku o uvedení důvodů, proč právě daná životní témata zvolili a zdůvodňovali svá rozhodnutí.

#### **Všichni respondenti**

Počet respondentů: 112 respondentů

Počet životních témat: 35

Tabulka 15: Životní témata studentů FIM UHK podle četností

Životní téma	Podíl respondentů v %	Průměrná důležitost v %	Průměrná míra spokojenosti v %
Rodina	94,6	30,5	73,3
Vzdělání	66,1	17,3	59,6
Přátelství	50,9	17,1	72,8
Sport	43,8	13,4	57,3
Kariéra	33,9	15,4	30,2
Zaměstnání	31,3	17,5	45,0
Zdraví	29,5	25,6	74,6
Koníčky, zájmy, záliby	23,2	12,4	61,5
Cestování	21,4	12,1	40,0
Partner	18,8	24,5	73,0
Peníze	13,4	14,6	43,0
Láska	10,7	28,3	59,1
Volný čas	5,4	15,0	50,8
Vztahy	5,4	15,0	48,3
Zábava	5,4	6,7	48,0
Zázemí	5,4	21,7	64,2
Zdravý životní styl	4,5	18,0	55,0
Životní cíle, sny	4,5	16,0	60,0
Duševní pohoda	3,6	17,5	47,5
Spokojenost	3,6	22,5	75,8
Úspěch	3,6	20,0	30,0
Vlastní bydlení	3,6	18,8	22,5
Zvířata	3,6	13,8	83,8
Budoucí rodina	2,7	15,3	27,0
Finanční nezávislost	1,8	32,0	27,5
Štěstí	1,8	25,0	90,0
Dobrodružství	0,9	25,0	20,0
Odkaz	0,9	10,0	0,0
Postavit se na vlastní nohy	0,9	10,0	0,0
Poznání	0,9	25,0	80,0
Seberealizace	0,9	20,0	50,0
Sociální zařazení	0,9	7,0	98,0
Uznání	0,9	10,0	80,0
Zisk	0,9	20,0	60,0
Životní úroveň	0,9	30,0	95,0

Zdroj: Vlastní zpracování.

V následující **Tabulce 15** se nachází životní témata všech respondentů, rozřazeny sestupně od nejvyššího počtu po nejmenší. Dále zapisuje podíl respondentů, jež dané téma uvedli, průměrnou důležitost mezi respondenty a spokojenost s tématem mezi respondenty, co ho uvedli. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

Tabulka 16: Prvních šesti nejčastěji uvedených životních témat studenty FIM UHK a jejich odůvodnění

<b>Životní téma</b>	<b>Důvody volby</b>
<b>Rodina (původní, z které pochází)</b>	vztahy mezi členy podpora, vděčnost, vzor zdraví rodiny a blízkých jistota, bezpečí, láska, důvěra zázemí, zaopatření
<b>Rodina (budoucí vlastní)</b>	manželství, děti správný životní partner, harmonický vztah osamostatnění se zázemí, vlastní bydlení
<b>Vzdělání</b>	dostudovat VŠ, dosáhnout titulu získat vědomosti vnitřní uspokojení pro více peněz uplatnění v praxi, pro další vývoj pro spokojený život, pro lepší životní úroveň
<b>Přátelství</b>	trávení volného času, zábava komunikace pomoc, podpora, pochopení spolehnutí se, důvěra důležitá kvalita, ne kvantita
<b>Sport</b>	málo času relaxace, odreagování se zlepšování se, posouvat své hranice lepší pocit ze sebe zaměstnání pro zdraví a zdravý životní styl, dobrá kondice
<b>Kariéra</b>	najít práci, která mě bude bavit jít si za svým cílem finanční zajištění významná pracovní pozice růst a vývoj ambice, prosazení se
<b>Zaměstnání</b>	co mě bude bavit, uspokojovat, naplňovat finanční zajištění zajištění určité životní úroveň pohodová atmosféra

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka 16** zobrazuje první šestici nejčastěji zmíněných životních témat studentů FIM UHK a jejich odůvodnění, proč daná témata volili. Důvody byly vybrány podle nejvyšších frekvencí uvedení. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

Z celkem 112 studentů 106 uvedlo mezi pěti pro sebe nejdůležitějších témat svého života **rodinu**, 74 zmínilo **vzdělání** a 57 uvedlo **přátelství**. Více jak polovina respondentů kombinovala první a třetí životní téma s dalšími. Důvody jejich volby se často opakovali a byly si dost podobné.

**Rodina** bylo nejčastěji zmiňované životní téma, které až na šest jedinců, zmínili všichni respondenti. Oproti ostatním oblastem dosáhla vysokých hodnot v průměrné důležitosti (30,5%) i průměrné míře spokojenosti (73,3%). Z toho je zřejmé, že studenti rodině přiřazují nejvyšší důležitost v jejich životě. Mezi důvody, proč studenti volili životní téma rodina, se objevily především dvě kategorie rodiny. A to rodina původní, z které jedinci pochází a druhá rodina vlastní, budoucí s vlastním partnerem.

Mezi odůvodněními, proč zvolili **rodinu původní**, často zazněly vztahy v rodině, které jsou z 95% velmi dobré, a v rodinách vládne spokojenost. Takové osoby potom mají ve své rodině pocit jistoty, bezpečí, lásky i důvěry. Nicméně se objevilo i zhruba 5% respondentů, kteří napsali, že v jejich rodinách panují hádky a problémy, a proto se raději uchylují ke svým přátelům nebo příteli. Mezi dalšími důvody volby se objevovaly termíny jako zázemí a zaopatření, ale také pro ně rodiče představují určitý životní vzor. Dominující bylo zdraví rodiny a všech jejích členů. Myslím si, že je velmi důležité, že si studenti uvědomují důležitost zdraví nejen u své osoby, ale i u svého okolí.

Někteří jedinci už myslí i do budoucna a uvažují o své **vlastní rodině**, ale těch bylo zhruba jen 20 %. Zmiňováno v této oblasti bylo manželství a děti, nicméně častěji spíše životní partner, jeho správný výběr, aby mohlo být dosaženo harmonického vztahu mezi partnery a směřovalo to tak ke spokojené rodině. Budoucí rodina znamená pro studenty také osamostatnění se a postavení se na vlastní nohy. Takže už nebudou vázání na vlastní rodiče a rodinu, ale budou schopni se o vlastní domov postarat sami. S tím úzce souvisí i další častý důvod – vlastní bydlení a zázemí. Aby rodina mohla dobře

fungovat a panovala v ní klidná a pohodová atmosféra, musí mít kvalitní zázemí, kde budou všichni spokojeni a budou splněny základní důležité životní podmínky pro život.

**Vzdělání** představuje pro studenty druhé nejdůležitější životní téma, napsalo ho více jak polovina ze všech, celkem 74. Oproti rodině dosáhla průměrná důležitost hodnoty téměř o polovinu nižší a to 17,3 %. Mezi hlavní priority žáků patří dostudovat vysokou školu a získat titul, ale zároveň i pocit vnitřního uspokojení a uznání od okolí a společnosti. Mezi dalšími hlavními důvody se objevily získané vědomosti, ale nejvíce bylo téma vztahováno k budoucnosti. Konkrétněji ve smyslu získání lepší práce, více peněz a zároveň i tak lepší životní úrovně a spokojenějšího života. Důležitou součástí vzdělání je pro jedince také uplatnění v praxi a možný další vývoj ve vzdělávání. Někteří si uvědomují, že vzdělání není zaměřeno jenom na školu, ale probíhá po dobu celého života. V budoucím zaměstnání se tak může jednat o různé semináře, školení, apod. Do této oblasti také zařazeno studium cizích jazyků, jež uvedlo více respondentů.

Jako třetí nejčastěji uváděné téma se umístilo **přátelství**, jehož průměrná míra spokojenosti dosáhla téměř stejného čísla jako vzdělání, přesně 17,1 %. Žáci ho nejčastěji uváděli s odůvodněním, že jejich přátele pro ně představují podporu, pomoc a pochopení, když se potřebují vypovídat. Zároveň s nimi mohou komunikovat, užívat si volný čas a zábavu. Plno z nich si také uvědomují důležitost vzájemné důvěry a možnosti spolehnout se na přátele. Často se v dotaznících objevilo, že jedinec nemá přátel mnoho, ale o těch pár, co má, ví, že se na ně může spolehnout a stačí mu. Pro žáky není důležitá v této oblasti kvantita, ale kvalita. To znamená, že nepotřebují přátel mnoho, ale potřebují takové, na které vědí, že je spolehnoutí a podrží je v těžších chvílích.

**Sport** zvolilo 49 jedinců a byla mu vypočtena průměrná důležitost v hodnotě 13,4 %. Průměrná míra spokojenosti dosahuje 57,3 %, čemuž lze přisuzovat fakt, že respondenti v mnoha případech uváděli, že nemají kvůli studiu na vysoké škole tolik času na sportování jako dříve. Ve sportu nachází studenti odreagování a relaxaci, kdy také mohou „vypnout mozek“ a nemusí ho zatěžovat přemýšlením. Základní motivací je zdraví a dobrá fyzická kondice, ale i nutkání zlepšovat své výkony a posouvat své hranice výkonem, což je žene kupředu. Dostaví se i lepší pocit ze sebe samého díky sportu. Někteří ho mají dokonce jako zaměstnání a přivydělávají si touto cestou. Fotbal a hokej se vyskytoval mezi nejčastěji napsanými sporty, především u chlapců.

Na další příčce nejčastěji uváděných životních témat skončila **kariéra**, kterou napsalo 38 respondentů, jež dosáhla o něco vyšší hodnoty důležitosti než předchozí sport, v průměru 15,4 %. Je to celkem i pochopitelné, že studenti kladou vyšší důraz na kariéru než sport, ale ne u každého to tak muselo být. Průměrná míra spokojenosti byla vypočtena na 30,2 %, což není tak vysoké číslo. Ale dává smysl, jelikož studenti žádné pracovní kariéry nemohli dosáhnout. V části odůvodnění, proč zvolili kariéru, jsem často nacházela větu ve smyslu: Chci si najít práci, která mě bude bavit a naplňovat. Jít si za svým cílem a prosadit se je významné pro více studentů stejně jako osobní růst a vývoj v zaměstnání. Dalším důvodem byly peníze a tak tedy finanční zajištění sebe a celé své rodiny. Někteří mají velké ambice a touží po významné pracovní pozici, která jim přinese hodně peněz.

S kariérou úzce souvisí i samotné **zaměstnání**, které bylo šestou nejčastější oblastí, jež uvedlo 35 respondentů. Přiřazovali mu však vyšší důležitost než kariéře, jelikož v průměru vyšlo v hodnotě 17,5 %. Důvody volby byly téměř totožné jako u kariéry, především v podobě najít si práci, která bude danou osobu bavit, uspokojovat a naplňovat a zároveň přinese dostatek finanční prostředků. Zároveň si žáci přejí, aby v ní panovala dobrá a pohodová atmosféra. Několik málo osob také napsalo, že by jim zaměstnání mělo zajistit i určitou životní úroveň. Jak je vidět, jedinci si uvědomují důležitost vzdělání a že díky němu mohou dosáhnout lepší životní úrovně a zároveň snadněji najít takové zaměstnání, které jim přinese více peněz, než kdyby skončili po střední škole. Někteří studenti mají zaměstnání či brigádu již nyní v současné době v době studia a to více jak polovina jedinců, celkem 69 ze všech. I z toho důvodu zřejmě dosáhla průměrná míra spokojenosti 45 %.

**Tabulka 17: Druhá šestice nejčastěji uvedených životních témat studenty FIM UHK a jejich odůvodnění**

<b>Životní téma</b>	<b>Důvody volby</b>
<b>Zdraví</b>	základ, bez něhož to nejde, vážit si ho moje i mých blízkých péče o zdraví, tělo a mysl dobrá kondice, správná strava
<b>Koníčky, zájmy, záliby</b>	uvolnění, dělat, co mě baví dobrý time-management uvedeno: fitness, fotografování, hudba, chovatelství,



	internet, knihy, kreslení, počítač, studium cizích jazyků, tanec, zeměpis
<b>Cestování</b>	poznávání nových míst, kultur, lidí, chutí dobrodružství erasmus
<b>Partner</b>	budoucnost, založení rodiny opora, důvěra trávení volného času
<b>Peníze</b>	dovolit si, co chci prostředky pro život, větší osobní pohoda zajistit rodinu

Zdroj: Vlastní zpracování.

***Tabulka 17** zaznamenává druhou šestice nejčastěji uvedených životních témat studentů FIM UHK. V druhém sloupci jsou zapsány i důvody jejich volby, co je k tomu vedlo. Důvody byly voleny podle nejvyšších četností uvedení. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.*

Na sedmé příčce se umístilo **zdraví**, které uvedla více jak čtvrtina respondentů, celkem 33 osob. V hodnocení důležitosti však volili vysoká čísla, jelikož průměrná důležitost docílila 25,6 % a průměrná spokojenost dokonce 74,6 %. To znamená, že jsou se svým zdravím vcelku spokojeni a zároveň si uvědomují jeho nezbytnost v životě. Mnohokrát se totiž objevilo tvrzení, že zdraví je základ, bez něhož to nejde. A pokud není naplněno, nemohou být naplněna ani ostatní životní téma. Nemyslí však jen na své zdraví, ale i na zdraví svých blízkých lidí v okolí, především členů rodiny. Studenti ho uváděli také proto, že chtějí pečovat o své zdraví, tělo i duši. Základ toho všeho tvoří správná životospráva, vyvážený jídelníček a dostatek pohybu, který nám pomůže k dobré kondici.

Následující oblast tvořil volný čas, konkrétně **koníčky, zájmy a záliby** respondentů, které zmínilo celkem 26 z nich. Oproti zdraví jeho průměrná důležitost byla vypočtena poloviční hodnotě (12,4 %). Záliby a koníčky pro ně představují uvolnění, odreagování se a možnost dělat to, co je baví. Stejně jako tomu je u sportu, i na své zájmy nemají studenti dostatek času, takže zmiňují, že je zapotřebí dobrý time – management a dobře si svůj čas rozvrhnout. Respondenti napsali různé záliby, zařadila jsem je proto do jedné

kategorie s názvem koníčky. Řadí se mezi ně: fitness, fotografování, hudba, chovatelství, internet, knihy, kreslení, počítač, studium cizích jazyků, tanec, ale i zeměpis.

Téma **cestování** zvolila více jak čtvrtina žáků, celkem 24, s průměrnou důležitostí 12,1 %. S touto oblastí jsou spokojeni z 40 %, což je podprůměrný výsledek, ale musím uvést i to, že často žáci toto téma spojovali s budoucností. Chtějí hodně cestovat, poznávat nová místa, kultury, lidi, chutě, ale i zažít dobrodružství. To vše lze zažít i v rámci programu podporující zahraniční mobilitu vysokoškolských studentů s názvem Erasmus, který naše Fakulta informatiky a managementu nabízí. Žáci na to mysleli a neopomněli toto téma v cestování napsat.

21 respondentů uvedlo téma **partner**, jež je pro ně důležitý velmi důležitý. V průměru dosáhla důležitost 24,5 % a spokojenost dokonce nadprůměrných 73 %. S vysokou četností se jednalo o aktuálního partnera, se kterým tráví daná osoba hodně volného času, věřím mu a má v něm oporu. Někteří jedinci však ještě životního partnera nenašli, takže by si v budoucnu přáli, aby našli toho správného, s kterým by mohli založit svou budoucí rodinu.

První dvanáctku nejčastěji zmíněných životních témat uzavírá téma **peníze**, jež uvedlo 21 osob s průměrnou důležitostí 14,6 %. Spokojeni moc s touto oblastí nejsou, jelikož ta v průměru vyšla 43 %. Někteří jedinci si díky brigádám přivydělávají, ale dá se očekávat, že mnohým to nestačí. Téma peněz respondenti uváděli ve spojitosti s větší osobní svobodou a pohodou. Chtějí si dovolit koupit, co chtějí a zároveň si uvědomují, že peníze jsou základním prostředkem pro život, kdy je nutností finančně zabezpečit vlastní rodinu. Peníze byly zmiňovány v souvislosti s dobrým zaměstnáním.

Poslední oblast, kterou zmínilo více jak deset jedinců, byla láska. Celkem 12 studentů ohodnotilo v průměru důležitost 28,3%, což je celkem vysoká hodnota. Průměrná spokojenost byla také vysoko – 59,1 %.

Další životní témata zmíněná alespoň pěti procenty respondentů - volný čas, zázemí, vztahy či zábava. S posledními dvěma tématy jsou respondenti spokojeni méně než padesáti procenty. Tato životní témata kvalitu života neposilují, ale na druhou stranu nepůsobí žádné velké problémy. Na druhou stranu téma zázemí i volného času přinášejí respondentům spokojenost nad 50 %.

## Respondenti Finančního managementu

Počet respondentů: 32 respondentů

Počet životních témat: 26

Tabulka 18: Životní témata studentů Finančního managementu podle četnosti

Životní téma	Podíl respondentů v %	Intervalový odhad	Průměrná důležitost v %	Průměrná míra spokojenosti v %
Rodina	96,9	(91,8 - 101,9)	30	78
Vzdělání	75,0	(62,4 - 87,6)	17	62
Přátelství	40,6	(26,3 - 54,9)	16	77
Sport	40,6	(26,3 - 54,9)	12	58
Koníčky, zájmy, záliby	31,3	(17,8 - 44,7)	12	60
Zaměstnání	31,3	(17,8 - 44,7)	17	44
Kariéra	21,9	(9,9 - 33,9)	18	12
Zdraví	21,9	(9,9 - 33,9)	26	79
Cestování	18,8	(7,4 - 30,1)	7	44
Partner	18,8	(7,4 - 30,1)	23	64
Peníze	15,6	(5,1 - 26,2)	16	30
Zdravý životní styl	12,5	(2,9 - 22,1)	20	54
Láska	9,4	(0,9 - 17,9)	40	65
Spokojenost	9,4	(0,9 - 17,9)	22	74
Úspěch	9,4	(0,9 - 17,9)	20	23
Vztahy	9,4	(0,9 - 17,9)	10	53
Volný čas	6,3	(-0,8 - 13,3)	15	55
Zázemí	6,3	(-0,8 - 13,3)	15	70
Duševní pohoda	3,1	(-1,9 - 8,2)	20	50
Sociální zařazení	3,1	(-1,9 - 8,2)	7	98
Štěstí	3,1	(-1,9 - 8,2)	30	80
Zábava	3,1	(-1,9 - 8,2)	5	20
Vlastní bydlení	3,1	(-1,9 - 8,2)	20	10
Zvířata	3,1	(-1,9 - 8,2)	5	95
Životní cíle, sny	3,1	(-1,9 - 8,2)	15	20
Životní úroveň	3,1	(-1,9 - 8,2)	30	95

Zdroj: Vlastní zpracování.

Životní témata studentů Finančního managementu seřazená podle četností obsahuje **Tabulka 18**. Dále také uvádí podíl respondentů, kteří zmínili dané téma, průměrnou důležitost mezi respondenty, kteří ho napsali a spokojenost s tématem mezi respondenty, kteří ho uvedli. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

## Respondenti Informačního managementu a Aplikované informatiky

Počet respondentů: 59 respondentů

Počet životních témat: 29

Tabulka 19: Životní témata studentů Informačního managementu+Aplikované inf. podle četnosti

Životní téma	Podíl respondentů v %	Intervalový odhad	Průměrná důležitost v %	Průměrná míra spokojenosti v %
Rodina	94,9	(90,2 - 99,6)	31	72
Vzdělání	66,1	(55,9 - 76,2)	16	56
Přátelství	54,2	(43,6 - 64,9)	18	75
Sport	50,8	(40,1 - 61,6)	15	59
Kariéra	37,3	(26,9 - 47,6)	13	29
Zaměstnání	30,5	(20,7 - 40,4)	19	35
Zdraví	27,1	(17,6 - 36,3)	28	74
Koníčky, zájmy, záliby	20,3	(11,7 - 29,0)	14	67
Partner	20,3	(11,7 - 29,0)	28	74
Cestování	16,9	(8,9 - 25,0)	12	38
Peníze	15,3	(7,6 - 23,0)	14	47
Láska	10,2	(3,7 - 16,6)	18	40
Zábava	8,5	(2,5 - 14,4)	7	54
Budoucí rodina	5,1	(0,4 - 9,8)	15	27
Zvířata	5,1	(0,4 - 9,8)	17	80
Zázemí	5,1	(0,4 - 9,8)	25	65
Životní cíle, sny	5,1	(0,4 - 9,8)	15	67
Duševní pohoda	3,4	(-0,5 - 7,3)	13	40
Finanční nezávislost	3,4	(-0,5 - 7,3)	32	28
Vlastní bydlení	3,4	(-0,5 - 7,3)	23	35
Vztahy	3,4	(-0,5 - 7,3)	23	45
Postavit se na vlastní nohy	1,7	(-1,0 - 4,5)	10	0
Spokojenost	1,7	(-1,0 - 4,5)	25	80
Štěstí	1,7	(-1,0 - 4,5)	20	100
Uznání	1,7	(-1,0 - 4,5)	10	80
Úspěch	1,7	(-1,0 - 4,5)	20	50
Volný čas	1,7	(-1,0 - 4,5)	15	50
Zisk	1,7	(-1,0 - 4,5)	20	60
Zdravý životní styl	1,7	(-1,0 - 4,5)	10	60

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka 19** zaznamenává životní témata studentů Informačního managementu a Aplikované informatiky, jež jsou seřazena podle četností. Dále je zmíněn podíl respondentů, kteří uvedli dané téma, intervalový odhad na 10 % hladině významnosti, průměrnou důležitost mezi respondenty, kteří ho napsali a spokojenost s tématem mezi respondenty, kteří ho napsali. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

## Respondenti Managementu cestovního ruchu

Počet respondentů: 21 respondentů

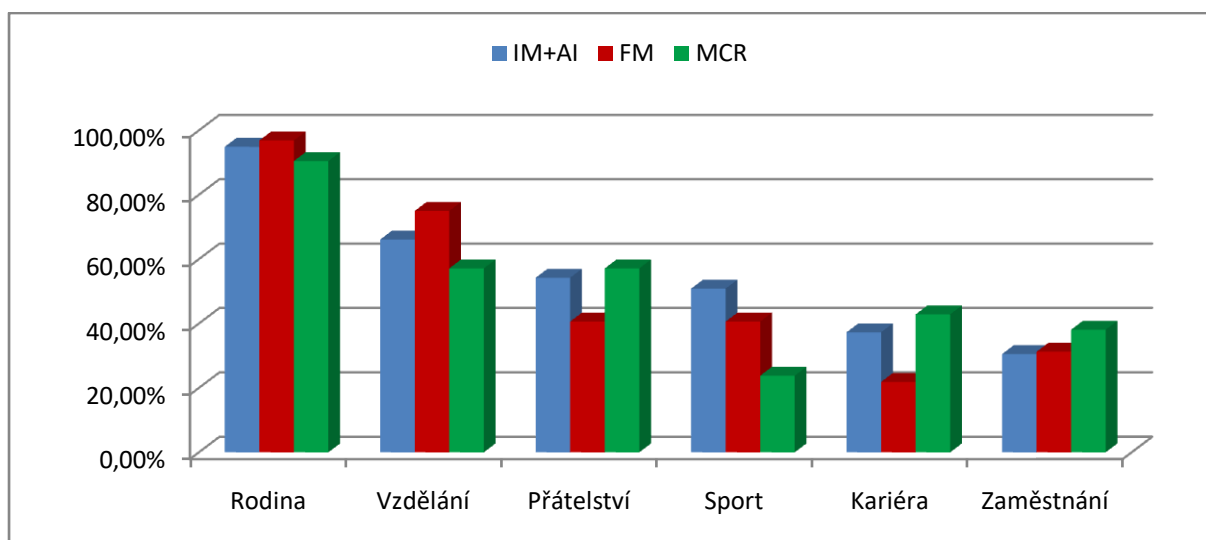
Počet životních témat: 22

Tabulka 20: Životní témata studentů Managementu cestovního ruchu

Životní téma	Podíl respondentů v %	Intervalový odhad	Průměrná důležitost v %	Průměrná míra spokojenosti v %
Rodina	90,5	(79,9 - 101,0)	30	68
Vzdělání	57,1	(39,4 - 74,9)	16	63
Přátelství	57,1	(39,4 - 74,9)	22	63
Sport	47,6	(29,7 - 65,6)	21	72
Kariéra	42,9	(25,1 - 60,6)	18	47
Zaměstnání	38,1	(20,7 - 55,5)	16	40
Zdraví	33,3	(16,4 - 50,3)	16	73
Koníčky, zájmy, záliby	23,8	(8,5 - 39,1)	10	57
Cestování	19,0	(5,0 - 33,1)	11	48
Partner	14,3	(1,7 - 26,9)	38	92
Peníze	14,3	(1,7 - 26,9)	17	87
Láska	14,3	(1,7 - 26,9)	15	48
Volný čas	4,8	(-2,9 - 12,4)	25	20
Vztahy	4,8	(-2,9 - 12,4)	25	60
Zábava	4,8	(-2,9 - 12,4)	10	0
Zázemí	4,8	(-2,9 - 12,4)	9	75
Zdravý životní styl	4,8	(-2,9 - 12,4)	25	80
Životní cíle, sny	4,8	(-2,9 - 12,4)	20	50
Duševní pohoda	4,8	(-2,9 - 12,4)	10	10
Spokojenost	4,8	(-2,9 - 12,4)	15	40
Úspěch	4,8	(-2,9 - 12,4)	25	50
Vlastní bydlení	4,8	(-2,9 - 12,4)	20	80

Zdroj: Vlastní zpracování.

Podle četností seřazená životní témata studentů z oboru Management cestovního ruchu zapisuje **Tabulka 20**. Nachází se zde i podíl respondentů, kteří uvedli dané téma, průměrnou důležitost mezi respondenty, kteří ho zmínili a spokojenost s tématem mezi respondenty, kteří ho zmínili. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.



**Graf 14: Porovnání nejčastěji uváděných životních témat studentů FIM UHK**

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Graf 14** vyobrazuje nejčastěji zmíněná životní témata. V grafu je uvedeno šest nejčastěji zmíněných životních témat v, kdy jsou hodnoty seřazeny podle četností v rámci všech tří oborů FIM UHK. Graf zobrazuje podíly respondentů v procentech za všechny tři zkoumané skupiny. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

Počty nejčastěji zmiňovaných životních témat jsou ve všech skupinách téměř vyrovnané. Rodina se stala nejčastěji uvedenou oblastí života ve všech oborech. Nejvýraznější rozdíl může vidět v tématu sport. Polovina studentů IM+AI ho považují za důležitý, ale ze žáků MCR ho zmínila pouhá čtvrtina ze všech v tomto oboru. V oblasti kariéry se největší rozdíl nachází mezi studenty oborů FM a MCR. Necelá čtvrtina jedinců z FM ho zmínila, ale v oboru MCR ho uvedla skoro celá polovina ze všech.

## Zajímavosti zjištěné při výzkumu na FIM UHK

Studenti měli možnost se volně vyjádřit v odůvodnění, proč a z jakého důvodu vlastní životní témata volili. Téměř 80 % jedinců své oblasti popsali několika větami, čímž popsali více jak půl stránky papíru A4. Díky tomu jsem měla opravdu bohatý materiál, ze kterého jsem čerpala a mohla učinit závěry v kvalitativní formě. Důvody volby nejčastějších životních témat se z velké části opakovaly, ale objevili se i důvody a názory, které byly opravdu zajímavé, a myslím si, že stojí za to, aby zde byly také zmíněny.

Začala bych s oblastí **zdraví**, kde si jedinci uvědomují jeho důležitost v životě. Jeden respondent to hezky popsal větou: Pokud není naplněno životní téma zdraví, nemohou být naplněná ostatní životní témata. Jiní respondenti často uváděli vyjádření, že zdraví, je základem všeho a bez něho to nejde. Líbí se mi, že studenti FIM UHK si uvědomují základní životní nutnosti jako například nezbytnost zdraví. Jeden respondent dokonce uvedl, že po vážných zraněních, která prodělal, musel své životní priority přehodnotit a vzdát se tak třeba sportu, který pro něho figuroval na nejvyšších pozicích důležitostí.

V nejčastěji zmiňované sekci **rodina** mě opravdu překvapila jedna osoba, která napsala: otec mě jako miminko zapřel, takže se mi ho rodina snažila nahradit. Přátelé jsou pro mě druhou rodinou. Po přečtení této věty jsem se opravdu zarazila a zamyslela se nad tím, jak musí být tato situace pro jedince složitá. Možná v dnešní době už ne tak jako dřív, když to dokáže otevřeně přiznat, proto má můj velký obdiv a vážím si toho, že našel odvahu to do formuláře zapsat.

V souvislosti s **mezilidskými vztahy** se mi líbilo, že se vůbec našli jedinci, které toto téma napadlo, a považovali ho natolik za důležité, aby ho zařadili mezi svých pět nejdůležitějších životních témat. Přesný popis od jedné osoby zní: Udržovat dobré vztahy s okolím. Líbil se mi tento názor, proto je zde i uveden.

Jeden respondentu uvedl jako životní oblast **sociální zařazení**, kde mezi příčinami volby napsal: důležité někam patřit a dosáhnout umístění, jakého chceme. Což musím uznat, je to pravda.

**Vzdělání** se stalo druhým nejčastějším životním tématem, které studenti uváděli. Líbilo se mi vyjádření jedno z nich, který napsal myšlenku: vzdělání je branou do světa úspěchu a bohatství. Moc hezky řečena důležitost této oblasti pro každého studujícího

jedince. Se vzděláním je úzce propojena také **seberealizace**, kterou k mému překvapení zařadil pouze jeden respondent. Mezi konkrétnějšími důvody volby zaznamenal větu: Chci lépe poznat sám sebe, v čem jsou moje slabé a silné stránky.

Objevilo se jedno nezvyklé téma ve znění **odkaz**. Nechápala jsem, co tím žák myslí. Když jsem otočila list papíru na druhou stranu, dostalo se mi vysvětlení. Stálo tam: Zanechat něco po sobě (např.: výsledek práce, budoucí generaci), co vydrží i po mé smrti.

Další překvapující téma pro mě bylo **životní cíle**, kdy ani zde jsem si nebyla jistá, v jakém smyslu to daných 5 respondentů myslí. Nejhezčím vyjádřením byla věta: Pomáhá mi dávat si menší životní cíle, z kterých mám po jejich splnění radost. Opravdu se mi moc líbilo, jak to jedinec napsal a stalo se mi to zároveň i inspirací do budoucna.

Nakonec bych uvedla jedno z nejhezčích témat **láska**, které jeden respondent odůvodnil slovy: Je pro mě hnací síla v životě. Podle mě výborná motivace k lepším výkonům.

### **Za zmínku určitě stojí i vyjádření, která mě velmi pobavila.**

Student, jenž zmínil **vzdělání**, jako jeden ze životních cílů napsal, že ho uvedl z jednoho hlavního důvodu, a to: Porazit prokrastinaci. Vyjádřeno vtipně a výstižně. Myslím si, že to není jen jedna osoba, která s tímto problémem na vysoké škole bojuje.

Student uvedl oblast **koníčky**, konkrétně „PC“, kde se ze zadní strany papíru nacházelo odůvodnění: Moje představa je taková, že v 80, v důchodu, budu nadále skvělý počítačový hráč a "nandávat to" mladší generaci. Po dočtení jsem se opravdu začala smát tomu, jak to osoba pojala vtipně a toto vyjádření zde stojí za zmínku.

I ve **zdraví** se objevilo jedno vtipné vyjádření. Konkrétně byl tedy uveden pojem skvělá kondice, jehož odůvodnění znělo: Nechci "zfotovatět" a "zapustit" kořeny v obývací křesle. I zde jsem uměla ocenit autorův přístup a zasmála se tomuto výroku.

Hodnotím, že 97% jedinců se postavilo k vyplnění dotazníků s vážností a data byla tak velmi kvalitní, další 2% pojala dotazník vtipně. Objevilo se i 1% jedinců, kteří dotazník nevyplnili zodpovědně a nevyplnili vše, co se po nich žádalo. Tyto dotazníky byly vyřazeny.



### 3.3.4 Porovnání výsledků výzkumu 2016/2017 a výzkumu 2010/2012

Tato diplomová práce pokračuje ve výzkumu hodnotového systému generace, který byl proveden již v minulých letech. Cílem je tedy pokračovat v tomto výzkumu navázat na předchozí. Zároveň si klade tato práce za cíl zjistit, jak se v průběhu let mění životní hodnoty a hodnocení respondentů v různém období života. Svoje výsledky výzkumu porovnávám s výzkumem z let 2010 – 2012, které jsou uvedené v odborném článku s názvem Tools to Develop Quality of Life for Technical Thinkers in Various Generation Periods. Autoři tohoto výzkumu se jmenují PhDr. Věra Strnadová a Ph.D Ing. Petr Voborník, Ph.D.. Celý tento článek byl publikován v angličtině, jehož překladatelkou byla Mgr. Kateřina Provazníková.

#### 3.3.4.1 Porovnání výsledků studentů vysoké školy

Výzkumu, jenž proběhl v letech 2010 – 2012, se zúčastnilo celkem 38 studentů vysoké školy. Tabulky níže zaznamenávají výsledky obou výzkumů.

Výzkum této diplomové práce se konal na Fakultě informatiky a managementu, Univerzita Hradec Králové, kde bylo osloveno celkem 112 studentů ze čtyř různých oborů. Mezi ně patří Aplikovaná informatika, Finanční management, Informační management, Management cestovního ruchu. Konkrétně se tento výzkum konal začátkem února roku 2017.

Tabulka 21: Výsledky výzkumu hodnotového systému vysokoškolských studentů (rok 2010/2012)

Životní téma	Celkem zmíněno v %	Důležitost v %	Míra spokojenosti v %
Rodina	78	35	68
Seberealizace	61	20	57
Partner	53	23	60
Zdraví	43	24	84
Zaměstnání	39	13	43
Přátelství	36	21	79

Zdroj: Inspirace dle [16], zpracování vlastní zpracování.

V **Tabulce 21** lze číst výsledky výzkumu uskutečněného v letech 2010 – 2012. Zúčastnilo se ho celkem 38 vysokoškolských studentů. Životní témata seřazená podle četnosti uvedení se

nachází v prvním sloupci a ve druhém je pak vyjádřen průměr respondentů, kteří téma zmínili (v porovnání se všemi jedinci). Poslední dva sloupce zapisují hodnotu průměrné důležitosti všech osob, jež dané téma uvedli a hodnotu průměrné vlastní míry spokojenosti.

**Tabulka 22: Výsledky výzkumu hodnotového systému vysokoškolských studentů (rok 2017)**

Životní téma	Celkem zmíněno v %	Důležitost v %	Míra spokojenosti v %
Rodina	95	31	73
Vzdělání	66	17	60
Přátelství	51	17	73
Sport	44	13	57
Kariéra	34	15	30
Zaměstnání	31	18	45

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka 22** zapisuje výsledky výzkumu uskutečněného v únoru roku 2017, jehož se zúčastnilo celkem 112 studentů Fakulty informatiky a managementu, Univerzita Hradec Králové. V prvním sloupci se nachází životní témata, která jsou seřazená podle četnosti uvedení. V druhém sloupci se nachází průměrové vyjádření respondentů, jež téma uvedli, v porovnání se všemi jedinci. Poslední dva sloupce obsahují hodnotu průměrné důležitosti všech osob, které dané téma napsali a průměrnou vlastní míru spokojenosti. Data pochází z vyplněných formulářů pro zjištění kvality života metodou SEIQoL. Data pochází z celkem 112 dotazníků, jež byly vyplněny při hodinách předmětu Psychologie 2 v únoru 2017.

První místo se během pěti let nezměnilo a stále na něm figuruje **rodina**. V roce 2010/2012 ho zmínilo celkem 78% respondentů, o pět let později dokonce 95 % studentů. Jelikož i hodnoty průměrné důležitosti dosáhly v obou výzkumech nejvyšších hodnot, můžeme říci, že pro studenty je rodina nejdůležitější v žebříčku životních hodnot. Podle mého výzkumu jsem zjistila, že se však nejedná pouze o rodinu původní, které žák pochází, ale také o vlastní budoucí rodinu se svým životním partnerem.

S odstupem pěti let se druhé místo nejčastěji zmiňovaného životního tématy liší. V roce 2012 ho obsadil a **seberealizace** a v roce 2017 **vzdělání**. Dá se však říci, že jsou tyto dvě oblasti úzce propojeny, jelikož seberealizace se uskutečňuje i v průběhu studia. Nicméně v dnešní době studenti považují studium za více důležité, uvedlo ho 66% jedinců, zatímco seberealizaci 61 %. V hodnocení důležitosti se vyskytly větší hodnoty

právě u seberealizace, ale s pouhým rozdílem 3%. Spokojenější pak byli o trochu více žáci v oblasti vzdělání.

Obsazení třetí příčky se také rozchází, nicméně obě oblasti jsou spojené se vztahy a socializací. Téma **partner** uvedlo 53% studentů v roce 2012 a 51 % v roce 2017 napsalo jako životní téma **přátelství**. Svou průměrnou důležitostí se téma partner umístilo nad přátelstvími, s rozdílem 5%. Avšak u průměrné spokojenosti je tomu naopak s vyšším rozdílem 13%. V dnešní době představuje důležitější oblast přátelství u vysokoškolských studentů. Z výzkumu bylo zjištěno, že přátelství volili především z důvodu pocitu vzájemné opory a důvěry. Zároveň také proto, že si spolu s přáteli mohou užívat volný čas, zábavu a komunikaci. Hodně z nich zmínilo také důležitost důvěryhodnosti, kdy musí vědět, že na danou osobou mohou na sto procent spolehnout a nezradí je. Několik z nich také napsalo, že není důležitá kvantita, ale kvalita přátel.

Čtvrté nejdůležitější životní téma se v rozmezí pěti let zásadně změnilo. Původně mu dominovalo **zdraví**, jež v roce 2012 uvedlo 43%. V dnešní době téměř stejné procento respondentů, 43%, uvedlo **sport**. Důležitější však je vyjádření průměrné důležitosti tématu, kdy zdraví dosáhlo vyššího hodnocení v porovnání se sportem o celých 11%. Důležitost zdraví byla hodnocena jako důležitost partnera v roce 2012, pouze s jednoprocenním rozdílem. Dalo by se říci, že si studenti dříve více uvědomovali důležitost zdraví. Příčinou může být fakt, že v dnešní době se medicína nachází na stále vyspělejší a kvalitnější úrovni než tomu bylo dříve, i před pěti roky. Proto si možná žáci myslí, že když budou mít nějaký zdravotní problém, dnešní lékařství ho dokáže vyřešit. Tomu tak ve skutečnosti ale většinou není.

Reálnější je spíše ale druhý důvod, kdy vysokoškolští studenti nyní netrpí žádnými vážnými zdravotními problémy či nemocemi, a tak neměli potřebu toto téma zmínit. Jelikož jejich osobu nic netrápí, neuvědomují si pravděpodobně důležitost celkového zdraví. Neříká se jen tak, že zdraví je to nejdůležitější a jedinec si ho začne vážit o dost více teprve až tehdy, když přijdou zdravotní problémy. Možná právě proto v roce 2017 byl častěji zmiňován sport. Ten představuje pro mnohé uvolnění, odreagování a zároveň činnost, která je baví, udržuje v kondici a umožňuje posouvat jejich hranice a zlepšovat se. Opakovaně ale zaznělo, že na něj už nemají tolik času jako dříve z důvodu studia na vysoké škole, které jim bere více času než předchozí studium.

Páté místo se v průběhu pěti let také změnilo. V roce 2012 se na něm umístilo téma **zaměstnání**, které uvedlo 39% procenta. Nicméně mu nepřikládali takové vysoké hodnoty ani v důležitosti (13%), ani ve spokojenosti (43%). To může ovlivňovat fakt, že studenti si uvědomovali důležitost zaměstnání, ale v jejich věku a období života to nehrálo zásadní roli. Proto se na horních příčkách umístila jiná více důležitá životní témata. O pět let později páté místo ovládla **kariéra**, která je úzce spjata právě se zaměstnáním. To zmínilo v roce 2017 34% žáků, ale průměrná důležitost dosáhla pouze 15% a spokojenost 30%. Kariéra zatím není nijak zásadně důležitá pro studenty, jelikož v dotaznících často psali, že je myšlena do budoucna. Hodně často byla spojována se zaměstnáním a kariérním růstem.

**Zaměstnání** se však stalo hned dalším nejčastěji zmiňovaným životním tématem v roce 2017. Napsalo ho 31% studentů a v porovnání s výše uvedenou kariérou, jej hodnotili také vyššími čísly důležitosti (průměrně 18%) a spokojenosti (průměrně 45%). Jak bylo výše uvedeno, obě témata byla zmiňována v úzké souvislosti. Jak jsem zjistila, více jak polovina studentů si již nyní přivydělává pomocí brigád či zaměstnání. Celkem se jednalo o 62 % osob. O pět let dříve to bylo přátelství. 31 % studentů ho v průměru ohodnotilo 21% důležitosti, což je vyšší číslo než u předchozího zaměstnání ve stejném roce. I pocity spokojenosti se nachází ve vyšší průměrné hodnotě (79%).

Jak lze vidět, v průběhu pěti let se šestice nejdůležitějších životních témat se trochu změnila. Shodu lze najít pouze u rodiny, přátelství a zaměstnání, ale v ohledu na pozici umístění, shoda zde nastala pouze u rodiny, která jasně ovládla místo první. V roce 2010/2012 se dále mezi prvních šest zařadilo téma seberealizace, partner a zdraví. O pět let později v letech 2016/2017 se mezi šesticí umístilo téma vzdělání, sport a kariéra.

### **3.3.4.2 Porovnání výsledků v období střední dospělosti**

Celkem 40 respondentů se zúčastnilo výzkumu, který se uskutečnil v letech 2010 – 2012. Následující tabulky zapisují výsledky obou výzkumů.

Výzkum proběhl prostřednictvím internetové aplikace. Cílenou skupinou byli respondenti v období mladší a střední dospělosti. Pro porovnání výsledku výzkumu

v oblasti zaměstnanců byla vybrána pouze kategorie střední dospělosti, kde se výzkumu zúčastnilo 102 osob ve věku nad 30 let. Výzkum byl uskutečněn v období 1. prosince 2016 – 31. ledna 2017.

**Tabulka 23: Výsledky výzkumu hodnotového systému zaměstnanců (rok 2010/2012)**

Životní téma	Celkem zmíněno v %	Důležitost v %	Míra spokojenosti v %
Zdraví	83	27	72
Rodina	65	31	74
Zaměstnání	63	18	65
Přátelství	30	15	80
Duševní pohoda	30	22	67
Koníčky	30	11	69

Zdroj: Inspirace dle [16], zpracování vlastní zpracování.

*Tabulce 23* zapisuje výsledky výzkumu, který byl realizován v letech 2010 – 2012. Zúčastnilo se ho celkem 40 zaměstnanců. Životní témata roztržena podle četnosti uvedení lze číst v prvním sloupci a ve druhém pak vyjádření průměrného počtu respondentů, jež téma uvedli (v porovnání se všemi jedinci). Poslední dva sloupce zobrazují hodnotu průměrné důležitosti všech osob, které dané téma napsali a hodnotu průměrné vlastní míry spokojenosti.

**Tabulka 24: Výsledky výzkumu hodnotového v období střední dospělosti (rok 2016/2017)**

Životní téma	Celkem zmíněno v %	Důležitost v %	Míra spokojenosti v %
Zdraví	48	27	76
Rodina	48	23	74
Domov	46	32	80
Partner	44	35	69
Děti	28	23	78
Přátelství	26	13	56

Zdroj: Vlastní zpracování.

*V tabulce 24* lze vidět konečné výsledky výzkumu uskutečněného v průběhu prosince a ledna roku 2017. Zúčastnilo se ho celkem 102 respondentů v období střední dospělosti. V prvním sloupci jsou vypsaná životní témata, která se řadí podle četnosti uvedení.

*V druhém sloupci se potom průměrové vyjádření respondentů, jež téma uvedli, v porovnání se všemi jedinci. Poslední dva sloupce vyjadřují hodnotu průměrné důležitosti všech osob, které dané téma uvedli a průměrnou vlastní míru spokojenosti. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.*

V porovnání výzkumu z roku 2010/2012 a 2016/2017 nastala naprostá shoda na prvních dvou pozicích, kdy zdraví a rodina se staly nejčastěji zmiňovanými tématy.

**Zdraví** bylo zmíněno v průměru vícekrát v roce 2010/2012, celkem 83% zaměstnaných osob ho považuje za důležité. Důležitost zdraví v průměru činila 27% a míra spokojenosti vysokých 72%. To znamená, že respondenti jsou momentálně spokojeni s vlastním zdravím a považují ho za důležité. O pět let později ho napsalo méně jedinců, nicméně i tak to byla téměř polovina (48%). Naprostá shoda nastala ve vypočtené průměrné důležitosti (27%) a průměrná míra spokojenosti se dostala ještě o maličko výše (76%). Lze pozorovat, že postoj ke zdraví se v průběhu pěti let nijak zásadně nezměnil. Jedinou odlišnost můžeme pozorovat v průměrném počtu zmínění tématu.

Téma **rodina** se umístilo na druhé příčce. V roce 2016/2017 se dělí tedy o příčku první, jelikož ho uvedlo 48% osob jako téma zdraví s téměř stejnou důležitostí (23%) i spokojeností (74%). O pět let dříve ho uvedla více jak polovina jedinců, celkem 65% s vyšší průměrnou důležitostí (31%) a také míra spokojenosti dosahuje v průměru 74%. Jak lze pozorovat, tak oblast rodiny je nejdůležitější jak pro studenty, tak pro zaměstnané osoby. Ani rozdíl pěti let tento fakt nepopírá. Jeden malý rozdíl by se přece jenom našel, a to ve vnímání pojmu rodina. Studenti se nachází ve stavu plánování vlastní rodiny a připravují se na novou životní roli. Kdežto zaměstnanci nad 30 let už většinou vlastní rodinu mají, takže pro ně představují nejdůležitější body správné fungování celé rodiny, aby v ní panovala spokojenost, pohoda a žádné hádky. Větší důraz je kladen ještě na důkladnou výchovu potomků.

Třetí místa se již rozchází. V roce 2010/2012 zde skončilo téma **zaměstnání**, které bylo zmíněno 63% jedinci s ne příliš vysokou důležitostí (18%). Stejně tak průměrná míra spokojenosti obdržela nižší hodnoty, v průměru 65%. Příčinou je podle mě fakt, že

životní téma zdraví a rodina jsou v tomto období života prioritní, takže jim jsou přidělována nejvyšší čísla. **Domov** skončil na stejném umístění po uplynutí pěti let a to s vyšší mírou důležitosti v porovnání s výše umístěným zdravím a rodinou. Průměrná důležitost byla vypočtena na 32% a průměrná míra spokojenosti dokonce na celých 80%. Domov, který představuje především zázemí, pocit bezpečí a domov, kam se každý den vracíme. Velmi úzce se propojuje s rodinou, proto tato dvě témata v dotaznících byla často zmiňována zároveň.

Čtvrtou pozici obsadila témata, která propojují mezilidské vztahy. V roce 2016/2017 to byl **partner**, kterého uvedlo 44% respondentů. Přidělována mu byla nejvyšší míra důležitosti, která byla v průměru vypočtena na 35%. Průměrná míra spokojenosti činila 69 %. O pět let dříve se na stejné pozici umístilo téma **přátelství**, které zmínilo pouze 30% jedinců, stejně tak jako téma duševní pohoda a koníčky. Přátelství s průměrnou mírou důležitostí 15% bylo hodnoceno nejvýše v oblasti vlastní míry spokojenosti, průměrně 80%.

V roce 2010/2012 30% zaměstnanců uvedlo také **duševní pohodu** s průměrnou mírou důležitosti 22 % a mírou spokojenosti 67%. Z toho lze usoudit, že duševní pohoda byla pro zaměstnance důležitější než přátelství, ale byli s ní méně spokojeni než s přátelstvím. O pět let později se jako páté nejčastěji zmiňované životní téma objevily **děti**, jež zmínilo 28% respondentů s důležitostí 23%. Vlastní míra spokojenosti dosáhla v průměru 78%, což v této oblasti představuje hned druhé nejvyšší číslo.

Lze vidět, že zaměstnaní jedinci v období 2016/2017 více člení rodinu a zmiňují v souvislosti s ní více propojených oblastí. Například výše zmíněný domov, partner, ale i děti. V předchozím výzkumu respondenti více zmiňovali různé kategorie životních témat.

Šestici uzavírá téma **přátelství**, které v roce 2016/2017 napsalo 26% jedinců. Ohodnoceno bylo nižšími hodnotami důležitosti, jelikož průměrná hodnota činila pouhých 13% a míra spokojenosti 56%. I z toho můžeme usuzovat, že v současném období života respondenti v zaměstnání kladou vyšší důležitost na rodinu, partnera domov a děti. Pět let nazpátek tomu tak nebylo. Do trojice témat, jež zmínilo také 30% osob před pěti lety, se zařadily ještě **koníčky**. Ze všech tří témat však průměrná míra

důležitosti byla vypočtena v nejnižší hodnotě 11%. Vyhodnocena byla však téměř stejná průměrná míra spokojenosti (69%).

Z výsledků obou výzkumů můžeme říci, že v průběhu pěti let došlo ke změně v šestici nejdůležitějších životních témat. Až na výjimku prvních dvou míst, kde shodně skončilo zdraví a rodina. Přátelství se pak vyskytlo také u obou období, nicméně s odlišným umístěním. V roce 2010/2012 skončilo na místě čtvrtém, o pět let později na místě šestém. Dále se mezi šestici v období 2010/2012 umístilo životní téma zaměstnání, duševní pohoda a koníčky. V roce 2016/2017 mezi první šestkou figurovala životní témata domov, partner a děti.

### **3.3.5 Limity výzkumu**

U prvního výzkumu zaměřeného na dvě období dospělosti bych ráda zmínila jako nedostatek fakt, že byl aplikován kvantitativně. Získala jsem velké množství dat, která mi umožnila vypočítat kvalitu života dvou období dospělosti a srovnat ji s respondenty uvedenou mírou spokojenosti se životem. Na základě těchto dat jsem také mohla sestavit žebříček nejčastěji volených životních témat, jejich důležitosti a spokojenosti jedinců. Ale neumožnila mi tato témata blíže analyzovat, jelikož v internetovém formuláři nebyla možnost dále analyzovat a detailněji popsat, z jakého důvodu je osoby volí.

Dále jelikož byl dotazník v podobě internetové aplikace šířen především prostřednictvím Facebooku, mohl dotazník vyplnit opravdu kdokoliv. Jedinci, kteří k výzkumu nepřístupovali vážně, mohli zadat data, jaká chtěli, což mohlo negativně ovlivnit výsledek výzkumu.

Dalším kritickým faktorem mohl být čas. Na vyplnění dotazníku je potřeba vymezit si alespoň 15 minut času. Jelikož se jedinec musí zamyslet nad svými životními cíli a zároveň jim přiřadit jejich důležitost, která musí být v součtu všech v hodnotě 100. Zároveň musí ohodnotit vlastní spokojenost s životním tématem a na závěr ohodnotit svoji spokojenost se životem. To vše vyžaduje vymezit si dostatek času a přemýšlet důkladně nad správnou volbou. Nicméně jestliže byl respondent v časové tísní a spěchu,



mohl vyplnit data nepřesně a bez dostatečné úvahy. Znamé osoby jsem oslovovala tehdy, když jsem se domnívala, že mají chvíli čas. Sběr dat tedy neprobíhal za naprosto dokonalých podmínek.

Další omezující fakt představuje určitě i aktuální stav (nálada) respondenta. Pokud je naladěn dobře, může uvažovat trochu jinými směry, než když je v depresi či prožívá negativní emoce, například rozčilení či podráždění. Tím je ovlivněn i jeho přístup k vyplnění dotazníku, pokud je pod tlakem, může se stavět negativně k mé žádosti s prosbou o vyplnění formuláře.

Při výzkumu na Fakultě informatiky a managementu bylo studentům vysvětlen postup při vyplnění formuláře. Zdůrazněno také bylo, že data musí být kompletní. Avšak i tak se objevilo 1% jedinců, kteří dotazník nevyplnili tak, jak měli. Tyto dotazníky proto musely být vyřazeny.

V závěru je nutné zmínit, že výsledky tohoto výzkumu nelze vztahovat na celou populaci. Osloven byl pouze vzorek respondentů, nikoliv naprosto celá skupina jedinců nacházející se v období mladší či starší dospělosti. Z tohoto důvodu výsledky nelze zobecňovat na celou populaci.

### 3.4 Shrnutí

**1. Tvrzení k ověření:** Míra spokojenosti s vlastním životem je u respondentů v období mladší dospělosti vyšší než u respondentů v období střední dospělosti.

**H0:** Míra spokojenosti s vlastním životem je u respondentů v období mladší dospělosti a u respondentů v období střední dospělosti stejná.

**H1:** Míra spokojenosti s vlastním životem je u respondentů v období mladší dospělosti a u respondentů v období střední dospělosti rozdílná.

**Výsledek:** Očekáváním bylo, že respondenti v období mladší dospělosti mají vyšší průměrnou míru spokojenosti s vlastním životem nežli respondenti v období střední dospělosti. Na základě toho předpokladu byl proveden test porovnání mediánů. Na hladině významnosti 5% byla přijata nulová hypotéza o shodě. Dále byl proveden Fisherův test nezávislosti. I v tomto testu byla přijata nulová hypotéza. Z toho vyplývá, že míra spokojenosti se životem, kterou respondenti uváděli sami vyznačením na ose a procentuálním číslem, je u respondentů mladší i střední dospělosti stejná, a tím pádem se nepotvrdilo výše zmíněné tvrzení. Očekávání se ovšem nepotvrdilo, protože podle výsledků z tabulky četností větší kvalitu života mají respondenti v období střední dospělosti.

**2. Tvrzení k ověření:** Životní téma Seberealizace bude zmíněno vícekrát u jedinců v období mladší dospělosti než u jedinců v období starší dospělosti.

**H0:** Životní téma Seberealizace bude zmíněno ve stejném počtu u jedinců v období mladší dospělosti a u jedinců v období starší dospělosti.

**H1:** Životní téma Seberealizace bude zmíněno v rozdílném počtu u jedinců v období mladší dospělosti a u jedinců v období starší dospělosti.

**Vyhodnocení:** Bylo očekáváno, že životní téma seberealizace uvede více respondentů v období mladší dospělosti oproti jedincům v období střední dospělosti. Získané výsledky z výzkumu zaznamenává následující tabulka:

**Tabulka 25: Respondenti období MD a SD, jež zmínily životní téma seberealizace**

<b>Životní téma seberealizace</b>	<b>MD (n=105)</b>	<b>SD (n=102)</b>
Četnost	24	20
Relativní četnost	22,9%	19,6%
Interval spolehlivosti	(16,1 - 29,6)	(13,1 - 26,1)

Zdroj: Vlastní zpracování.

*Tabulka 25* zobrazuje četnosti respondentů v období mladší a střední dospělosti, kteří zmínili životní téma seberealizace. Dále jsou uvedeny i relativní četnosti těchto respondentů v rámci počtu všech zúčastněných osob výzkumu, jež jsou rozděleny také do dvou kategorií – mladší dospělost a střední dospělost. Poslední řádek zaznamenává intervaly spolehlivosti obou kategorií. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

Z tabulky můžeme vyčíst, že celková četnost i relativní četnost životního tématu seberealizace dosáhla vyšší hodnoty ve skupině v období mladší dospělosti. Na základě tohoto výsledku však nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu, jelikož se nám intervaly spolehlivosti překrývají. Avšak lze předpokládat, že při zvětšení počtu respondentů by se rozdíl projevil výrazněji. Kdybychom ale měli větší vzorek respondentů, zřejmě by došlo k zúžení intervalu spolehlivosti a nepřekrývaly by se. Poté bychom mohli nulovou hypotézu zamítnout. Nicméně z výsledků tohoto výzkumu nulovou hypotézu nemůžeme zamítnout. A proto nemůžeme přijmout hypotézu alternativní, která nám říká, že životní téma seberealizace je zmíněno v rozdílném počtu mezi jedinci v období mladší a střední dospělosti.

**3. Tvzení k ověření:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) je větší než u jedinců do 30 let (mladší dospělost).

**H0:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) a jedinců do 30 let (mladší dospělost) je stejná.

**H1:** Vypočtená hodnota kvality života u lidí nad 30 let (střední dospělost) a jedinců do 30 let je rozdílná (mladší dospělost).

**Výsledek:** Očekáváním bylo, že lidi nad 30 let (střední dospělost) mají větší kvalitu života nežli jedinci do 30 let (mladší dospělost). Na hladině významnosti 5% byla přijata nulová hypotéza o shodě. Na 5 i 10% hladině významnosti byla nulová hypotéza přijata. Na základě tohoto výsledku byl proveden Fisherův test nezávislosti, pomocí něhož byla přijata také nulová hypotéza. Z toho vyplývá, že kvalita života, která respondentům vyšla výpočtem, u jedinců v období mladší a střední dospělosti je stejná. Očekávání se ovšem nepotvrdilo, protože podle výsledků z tabulky četností o něco větší kvalitu života mají respondenti střední dospělosti.

**4. Tvrzení k ověření:** Životní téma Duševní pohoda se zmíní v průměru více osob u skupiny nad 30 let (střední dospělost) než u skupiny osob do 30 let (mladší dospělost).

**H0:** Životní téma Duševní pohoda se objeví v průměru ve stejné hodnotě u obou skupin.

**H1:** Životní téma Duševní pohoda se objeví v průměru v rozdílné hodnotě u obou skupin.

**Vyhodnocení:** Bylo očekáváno, že životní téma duševní pohoda zmíní více dotazovaných v období střední dospělosti oproti respondentům v období mladší dospělosti. Výsledky výzkumu zaznamenává tabulka níže:

**Tabulka 26: Respondenti období MD a SD, jež zmínily životní téma duševní pohoda**

<b>Životní téma duševní pohoda</b>	<b>MD (n=105)</b>	<b>SD (n=102)</b>
Četnost	19	27
Relativní četnost	18,1%	26,5%
Interval spolehlivosti	(11,9 - 24,3)	(17,5 - 31,5)

Zdroj: Vlastní zpracování.

*V Tabulce 26 lze vidět četnosti respondentů v období mladší a střední dospělosti, kteří uvedli životní téma duševní pohoda. Zapsány jsou i relativní četnosti těchto respondentů v rámci počtu všech zúčastněných osob výzkumu, jež jsou rozděleny také do dvou skupin – mladší dospělost a střední dospělost. V posledním řádku se u obou kategorií nachází intervaly spolehlivosti. Data jsou získána za využití internetové aplikace používající*

metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.

Na základě tabulky lze tvrdit, že podle relativní četnosti více osob, jež uvedlo mezi svými pěti životními tématy duševní pohoda, bylo v období střední dospělosti. Tento výsledek nám však nedovoluje zamítnout nulovou hypotézu, jelikož se intervaly spolehlivosti obou skupin překrývají. Nicméně můžeme předpokládat, že při zvětšení velikosti vzorku respondentů by se rozdíl projevil výrazněji. V mém výzkumu závěr tvoří přijetí nulové hypotézy a zamítnutí alternativní, která říká, že životní téma duševní pohoda se vyskytne v rozdílné hodnotě v rámci obou skupin dospělosti.

**5. Tvzení k ověření:** Nejdůležitější životní témata osob do 30 let (mladší dospělost): *partner, přátelství, rodina*. Naproti tomu nejdůležitější životní témata lidí nad 30 let (střední dospělost) jsou: *rodina, děti a zdraví*.

**Vyhodnocení:** Základním očekáváním bylo, že životní témata respondentů mladší a střední dospělosti jsou rozdílná. Detailněji konkretizovaná očekávání a skutečné výsledky přehledně zaznamenává následující tabulka:

**Tabulka 27: Pořadí životních témat podle metody SEIQoL oproti hypotéze**

Téma	MD	Interval MD	SD	Interval SD	Očekávání	Rozhodnutí
Rodina	53	(45 - 61)	48	(40 - 56)	u obou nad 45%	splněno
Zdraví	42	(34 - 50)	44	(36 - 52)	u SD nad 40%	nesplněno
Partner	40	(32 - 48)	28	(21 - 36)	u MD nad 30%	splněno
Domov	35	(28 - 43)	48	(40 - 56)	u obou nad 30%	splněno
Přátelství	32	(25 - 40)	25	(17 - 32)	u MD nad 40%	nesplněno
Děti	15	(9 - 21)	46	(38 - 54)	u SD nad 45%	splněno

Zdroj: Vlastní zpracování.

**Tabulka 27** uvádí ve sloupcích MD (mladší dospělost) a SD (střední dospělost) relativní četnosti zmíněných životních témat zjištěné metodou SIEQoL. Vedle se nachází s intervaly spolehlivosti. V předposledním sloupci jsou zaznamenána konkrétní očekávání u jednotlivých témat, v posledním pak rozhodnutí. Data jsou získána za využití internetové

*aplikace používající metodu SEIQoL. Data pochází z celkem 207 dotazníků z období prosinec 2016 – leden 2017.*

V oblasti rodiny očekáváním bylo, že toto téma bude zmíněno v obou skupinách (MD i SD) více jak 45% respondenty. Toto očekávání se splnilo, jelikož celkem 53% jedinců v období mladší dospělosti a 48% osob v období střední dospělosti toto téma zmínily.

Očekávala jsem, že zdraví bude zmíněno více jak 40% respondentů střední dospělosti. I když z výsledků vychází, že by očekávání mělo být splněno, není tomu tak. Celkem 42% osob mladší dospělosti uvedlo zdraví také, takže očekávání nebylo splněno

Bylo očekáváno, že téma partner zaznamená více jak 30% osob v mladší dospělosti. Ve výsledku ho nakonec uvedlo celkem 40% z nich, takže očekávání bylo naplněno.

Očekávala jsem, že u obou skupin více jak 30% respondentů napíše téma domov. Moje očekávání bylo splněno, jelikož celkem 35% osob mladší dospělosti a 48% jedinců střední dospělosti jej považovalo za důležité.

V očekávání bylo, že více jak 40% lidí v mladší dospělosti uvede téma přátelství. Nedošlo však ke splnění tohoto očekávání, protože bylo zaznamenáno pouze u 32 % jedinců.

Posledním očekáváním bylo, že více jak 45% dotazovaných ve střední dospělosti uvede v dotazníku téma děti. Z výsledků došlo k naplnění tohoto očekávání. Uvedlo ho 46% jedinců ze všech v této skupině.

**6. Tvrzení k ověření:** Životní téma politika nebude zmíněno ani jednou u obou skupin.

**Vyhodnocení:** Očekávali jsme, že životní téma politika neuvede ani jeden respondentu v rámci všech dotázaných. Toto tvrzení bude vysvětleno pomocí deskriptivní (popisné statistiky). V databázi všech dat se opravdu ani jednou životní téma politika neobjevilo. V závěru lze napsat, že životní téma politika dle očekávání nebylo zmíněno ani v jedné skupině.

### 3.5 Diskuze a závěry

Práce měla několik cílů, mezi které patřila analýzu pojmu kvalita života, rozbor metody SEIQoL a její vyhodnocování. Dále pak její verze v internetové podobě s konkrétním vysvětlením funkcí. Další cíl představoval popis programu IBM SPSS Statistics a jeho praktické využití při zpracování dat. Na konec bylo cílem provést samotné vyhodnocení dotazníku SEIQoL.

#### Prostřednictvím dotazníku SEIQoL se zjišťoval:

- rozdíl mezi kvalitou života vypočítanou pomocí metody SEIQoL a mírou spokojenosti se životem podle hodnocení respondentů,
- kvalita života vypočítaná pomocí metody SEIQoL,
- míra spokojenosti se životem podle hodnocení respondentů,
- hodnotový systém současné generace.

**Výzkumy** byly uskutečněny **dva** a všechna data jsem **sama** zpracovala ve statistickém programu. **První výzkum** byl zaměřen na jedince v **období dospělosti**, kterého se zúčastnilo **207** respondentů. 105 jedinců se řadilo do období mladší dospělosti (20 – 30 let), 102 osob do období střední dospělosti (30 – 45 let). Výzkum probíhal prostřednictvím internetové aplikace, která obsahuje metodu SEIQoL. Spuštěn byl 1. prosince 2016, ukončen 31. ledna 2017. **Druhý výzkum** se uskutečnil **na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové**. Do tohoto výzkumu se zapojilo **112** vysokoškoláků. Z toho 57 studentů z oboru Informační management, kterému byli poté přiřazeni i 2 studenti Aplikované informatiky, 32 žáků z oboru Finanční management a 21 jedinců z Managementu cestovního ruchu. Tento výzkum byl uskutečněn v rámci hodin Psychologie 2 a to začátkem února 2017.

Jedna část výzkumu se zaměřovala na **kvalitu života**, jež byla zjištěna za pomoci **metody SEIQoL**. Dále byla zjišťována **míra spokojenosti** se životem, kterou respondenti určovali buď prostřednictvím **číselného vyjádření**, nebo **vyznačením** na vodorovné ose.

V prvním výzkumu bylo zjištěno, že mezi respondenty v období dospělosti se **20%** rozchází svou spokojeností se životem od vypočítané kvality života **o více než 20%**. Velké množství z nich ve prospěch vlastní ohodnocené míry spokojenosti se životem. Při

porovnání zkoumaných skupin se ukázalo, že rozdíly u těchto extrémních hodnot se nachází především u hodnot rozcházejících se o více než 20% **ve prospěch vlastní míry spokojenosti se životem**. U jedinců v období mladší dospělosti se jedná o 15%, u osob v období střední dospělosti pouze o procento více, tedy 16%. Nedá se tedy říci, jestli jsou o něco více spokojeni respondenti mladší nebo střední dospělosti s tím, jak si v životě vedli, jelikož rozdíl nebyl nijak extrémní.

Druhý výzkum nám ukázal, že **19% vysokoškoláků** se rozchází se svou spokojeností se životem od vypočítané kvality života **o více než 20%**. Většina z nich **ve prospěch kvality života** vypočítané pomocí metody SEIQoL. Když porovnám všechny obory, zjistila jsem, že rozdíly u těchto extrémních hodnot se nachází především u hodnot lišících se o více než 20% ve prospěch kvality života. U studentů Finančního managementu se jedná o 6%. Nicméně u studentů Informačního managementu a Aplikované informatiky bylo vypočteno nejvyšší číslo, 15%. Studenti Managementu cestovního ruchu jsou na tom obdobně, jelikož u nich se jedná o 14%. Z toho vyplývá, že **studenti Finančního managementu** jsou ze všech tří oborů **nejvíce spokojeni** s tím, jak si v životě vedli.

V prvním výzkumu byla vyhodnocena **průměrná kvalita života** vypočítaná pomocí metody SEIQoL v čísle **70,51%** a **průměrná míra spokojenosti** respondentů v období dospělosti se svými životy je **75,99%**. Podprůměrné hodnoty v obou případech se nacházeli u mála respondentů, ani ne u deseti procent. Průměrné hodnoty si samo zvolilo 13% jedinců, výpočtem pak vyšla 15% osob. **Více jak polovina osob** ohodnotila svou spokojenost se životem jako **nadprůměrnou**, celkem **61%**. Metodou SEIQoL byla pak vypočtena nadprůměrná kvalita života dokonce **63%**. Výtečné hodnoty vyšli 13% respondentů, ale samo si je zvolilo 20%. Po detailním analyzování věkových skupin se ukázalo, že respondenti v období mladší dospělosti si **nejčastěji volili výtečnou kvalitu života, výpočtem však vyšla méně jedincům**. Naopak tomu bylo u jedinců v období střední dospělosti, kdy méně z nich volilo výtečnou kvalitu života, ale také s nejvyšším zastoupením v rámci všech kategorií. Nicméně výpočtem vyšla více respondentům i v porovnání s osobami v období mladší dospělosti.



Druhý výzkum nám zjistil, že **průměrná kvalita života studentů** činí **64,52 %** a **průměrná míra spokojenosti** se svými životy vyšla ve vyšší hodnotě **72,76%**. Ani ne u 10% byly zjištěny podprůměrné hodnoty v rámci obou kategorií. Průměrná kvalita života vyšla 21% žáků, ale pouze 17% jich takto samo ohodnotilo. **Tři čtvrtiny respondentů**, tedy **75%**, vyjádřilo svou spokojenost se životem jako **nadprůměrnou**, **výpočtem** pak vyšla **65%**. Výtečné hodnoty byly zaznamenány v obou kategoriích u méně jak 5% žáků. V rámci analyzování jednotlivých oborů se zjistilo, že **studenti všech zaměření hodnotili svůj život v největším počtu jako nadprůměrný**. Prostřednictvím metody SEIQoL pak bylo ale vypočteno, že této kvality života dosahuje menší počet studentů (zhruba 10%), a to v každém oboru.

Popsání hodnotového systému současné generace představovalo další část výzkumu v této diplomové práci. V prvním výzkumu zaměřeném na jedince v období dospělosti bylo zaznamenáno **36 různých životních témat**. Těmi nejvíce zmiňovanými se staly **rodina, zdraví a domov**. Respondenti mladší dospělosti ještě často uváděli téma **partner** a zastoupením se dostalo na třetí pozici. **Spokojenost** s většinou často zmiňovaných životních témat je **nadprůměrná**. Jak v mladší, tak střední dospělosti, se **v první desítce** nejčastěji uvedených životních témat umístily oblasti **seberealizace** a **cestování**. Avšak jejich hodnocení spokojenosti dosahovalo pouze průměrných hodnot, a to v obou skupinách. Myslím si, že téma seberealizace je velmi **důležité**, především z hlediska rozvoje osobnosti. Prostřednictvím cestování zase poznáváme nová místa, země, ale i kultury. Pomáhá nám odreagovat se od všedních povinností a přijít na jiné myšlenky, uvolnit se. Proto by se měli respondenti těmito tématy více zabývat a najít si na ně čas v budoucnosti, aby mohli být více spokojeni.

Druhý výzkum zaznamenal **35 životních témat**, mezi nejvíce zmiňovanými se umístily **rodina, vzdělání a přátelství**. Za touto trojicí se umístil **sport**, s kterým však studenti nejsou příliš spokojeni, dosáhl hodnoty 57%. Hlavní roli hraje **čas**, o kterém žáci často psali, že se jim nedostává v takové míře, aby mohli být naprosto spokojeni. Naopak **nadprůměrně** jsou vysokoškoláci spokojeni s tématy **rodina, přátelství, zdraví** a **partner**. Studenti by se měli v budoucnosti více věnovat oblastem *kariéry, zaměstnání*, ale i **cestování**, aby mohli být více spokojeni. Současná spokojenost s těmito tématy

vyšla v **průměrných** hodnotách. Z mého pohledu je to pochopitelné, jelikož studenty vysoké školy teprve čeká zaměstnání na plný úvazek a s ním spojená kariéra.

V rámci výzkumu na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové byly zjišťovány také důvody a příčiny volby životních témat. Zajímalo mě, z jaké příčiny a konkrétně v jakém smyslu danou oblast mysleli. Zjistila jsem, že odůvodnění se často opakují, ale zaznamenala jsem i pár velmi zajímavých a originálních.

**Rodina** se stala nejčastěji zmíněným tématem, uvedlo ho **95%** studentů. Většina z nich měla na mysli svoji **aktuální rodinu**, z které pocházejí. Záleží jim na **vztazích** mezi členy, které jsou převážně velmi dobré. Studenti jsou vděční svým rodičům za **podporu** a mají v nich svůj **životní vzor**. Zdraví jejich **rodiny** a **blízkých** považovali za velice **důležité**, pociťují k nim **lásku** a **důvěru**. Ve své rodině se často cítí v **bezpečí** a uvědomují si **zabezpečení** a **zázemí** ze strany rodičů.

Několik z nich také uvedlo, že pomýšlí už na **rodinu budoucí** se správným životním partnerem, s nímž chtějí **harmonický vztah**. Manželství a děti se také často objevovaly, ale vícekrát jsem zaznamenala, že studenti se nejdříve chtějí **osamostatnit** a mít vlastní bydlení a zázemí.

Téma **vzdělání** se stalo druhým nejvíce zmíněným. Zaznamenalo ho více **66%** a mezi hlavní priority patří **dostudovat vysokou školu**, získat **vědomosti** a především samotný **titul**. Domnívají se, že vysokoškolské vzdělání jim pomůže pro lepší **uplatnění** v praxi a další **vývoj**. Zároveň díky němu budou schopni vydělat **více peněz**, což jim umožní lepší spokojenější život a úroveň života.

Více jak polovina (**51%**) žáků uvedlo **přátelství** jako jedno z pěti životních témat. S přáteli tráví svůj **volný čas**, užívají si **zábavu** a **komunikaci**. Mohou se na ně spolehnout, věřit jim a zároveň vědí, že v nich mají oporu a pochopení. Proto také míra spokojenosti dosáhla nadprůměrné hodnoty.

Celkem **44%** žáků uvedlo **sport** a to z toho důvodu, že jim přináší pocit **relaxace**, **odreagování se** a **lepšího pocitu ze sebe**. Myslí také na svoje **zdraví**, **dobrou kondici** a **zdravý životní styl**, kterého chtějí dosáhnout prostřednictvím sportu, který jim také pomáhá **zlepšovat se** a posouvat jejich hranice. Hodně z nich však píše, že bohužel už

**nemají tolik času** na sport jako dříve, že ho zabralo hodně studium na vysoké škole. To se odrazilo v hodnocení spokojenosti, jež dosáhla průměrného čísla.

Na pátém místě se umístila **kariéra**, kterou uvedlo **34%** jedinců a hned za ní skončilo **zaměstnání**, jež uvedlo **31%**. Tato dvě témata byla většinou zmiňována **zároveň** a prioritně studenti chtějí, aby si našli **práci**, která je bude **bavit, uspokojovat, naplňovat** a zároveň přinese jedinci **finanční zajištění**, které mu zajistí určitou životní úroveň. V oblasti kariéry někteří jedinci chtějí dosáhnout významné pracovní pozice, čemuž musí přecházet osobnostní růst a vývoj. Klíčovou roli hrají ambice a touha prosadit se.

Téma **zdraví** zmínilo **30%** respondentů, jež dosáhlo velmi vysoké hodnoty důležitosti, v průměru 25,6 % a nadprůměrné míry spokojenosti (74,6%). Z toho vyplývá, že studenti si uvědomují **důležitost** zdraví, jelikož i sami v této oblasti psali, že zdraví je základ, bez něhož to nejde. Vědí, že musí o své zdraví, tělo i mysl **pečovat**. Udržují se v **dobré kondici** a dbají na správnou stravu. Nemyslí však jenom na své zdraví, ale také na zdraví lidí ve svém **okolí** a především **rodiny**.

Více jak pětina jedinců zmínila ještě dvě následující témata: **koníčky, zájmy, záliby** a **cestování**. V odůvodnění těchto téma často znělo **dělat to, co mě baví**. V první oblasti byly zmíněné různé zájmy jako hudba, fotografování, tanec apod. Respondenti touží po dobrodružství a poznání nových míst, kultur, lidí, ale i chutí.

Jedenáctou příčku obsadilo téma **partner**, v němž studenti mají **oporu** a **důvěru**. Tráví s ním volný čas a plánují **společnou budoucnost** a založení vlastní rodiny. Mnoho z nich se však stále nachází ve fázi hledání toho nejlepšího životního partnera. Někteří také uvedli, že je pro ně partner důležitější než vlastní rodina. To potvrzuje i vysoká hodnota důležitosti v této oblasti a zároveň i nadprůměrná spokojenost respondentů.

Dvanáctku nejčastěji uváděných životních témat uzavírá důležité téma pro každého studenta, a to **peníze**. Chtějí si koupit to, po čem touží. Vědí, že peníze jsou **nezbytné** prostředky pro život a zabezpečení rodiny. Jejich vlastnictví představuje pro studenty **větší osobní pohodu**.

Výsledky obou výzkumů ukazují, že **míru spokojenosti se životem** mají **všichni respondenti** (jak studující, tak v období dospělosti) na stejné **nadprůměrné hodnotě**.

Respondenti v období **mladší dospělosti** dosáhli výsledku na hladině **63,8 %** a jedinci v období **střední dospělosti** na hladině **58,8%**. Naproti tomu **kvalita života** v porovnání mezi skupinami vyšla **vyšší** u osob v období **střední dospělosti**.

**Nadprůměrná kvalita života** byla vypočtena u **65,7%** lidí a **výtečná kvalita** u **12,7%**. V období **mladší dospělosti** bylo zaznamenáno méně jedinců s nadprůměrnou kvalitou života, celkem 61%, a výtečná kvalita byla vypočtena u 12,4%. Nicméně nelze tvrdit, že jde o extrémní rozdíl.

V období **dospělosti** se jedinci zaměřují na **rodinu, zdraví a domov**. Ani téma **seberealizace** a **koníčky** nejsou opomíjenými oblastmi. Dle očekávání se mezi výsledky v období mladší dospělosti na třetí příčce umístil také **partner**, který představuje v této části života velmi důležitý bod. U respondentů nad 30 let se v první čtveřici umístilo téma **děti**, které si nárokují hodně času. Není potom překvapivé, že následující příčky obsadilo **přátelství** a **duševní pohoda**. Respondenti myslí také na svůj vlastní odpočinek a odreagování se s přáteli.

**Studenti** hodnotí svou **míru spokojenosti** se životem **nadprůměrně**, konkrétně žáci z oboru Finanční management zaznamenali výsledek na hladině **71,9%**, jedinci z oboru Informačního managementu a Aplikované informatiky na hladině **74,6%** a osoby studující Management cestovního ruchu na hladině **81%**. **Nadprůměrná kvalita života** však byla vyhodnocena u **menšího** procenta jedinců. Část z nich se přesunula výpočtem do **průměrné** skupiny, jelikož výtečná kvalita vyšla pouze u 11% v rámci všech. **Nejvyšší kvalita života** podle metody SEIQoL byla zaznamenána u **studentů Managementu cestovního ruchu**.

Nejvíce důležitá témata, která uvedla více jak polovina z nich, **představují rodina, vzdělání a přátelství**. **Sport** je pro mnoho z nich také významný, nicméně **nejsou** s ním moc spokojeni, protože jim na něj nezbyvá tolik volného času jako dříve. Naopak **nejvíce spokojeni** jsou v současné době s životními tématy **rodina, přátelství, zdraví a partner**. Obdobně tomu je i u **důležitosti**, kde **nejvyšší** průměrné hodnoty vyšly u témat **rodina, zdraví partner**, ale i u **lásky**. Nezapomínají myslet ani na vlastní **budoucnost**, v které chtějí zaměstnání, které je bude bavit a naplňovat a zároveň touží po kariéře.

Pan profesor Jaro Křivohlavý ve svých knihách s názvy *Mít pro co žít* uvádí (1994) zmiňuje, že mezi tradiční hodnoty populace se řadí zdraví, rodina a vztahy. Zároveň i pan Džuka ve svém současném odborném článku v anglickém jazyce nazvaném *A confirmatory factor analysis of the model of quality of life containing internal and external domains* (2016) uvádí, že jedinci volí právě tyto tradiční hodnoty v nejvyšším zastoupení. To se stalo mojí inspirací, jež mě vedla k tomu, abych ve své diplomové práci ověřila, zda v současné populaci došlo ke změně těchto hodnot či nikoliv. V mém praktickém výzkumu respondenty tvořili studenti a pracující lidé. Ti měli za úkol napsat pět nejdůležitějších životních hodnot. Na tomto základě jsem sestavila žebříčky nejčastěji volených témat pro obě skupiny a porovnála výsledky s tradičními hodnotami, jež uvádí výše zmíněný pan profesor Křivohlavý a zároveň i pan Džuka ve svém odborném článku.

**Studenti** nejčastěji hned po **rodině** uváděli **vzdělání, přátelství** a **sport**. Těmito oblastmi se tedy liší od tradičních hodnot. Jak lze vidět, doba se vyvíjí a žáci přiřazují vyšší důležitost vývoji vlastní osoby a s ní související seberealizaci. Nicméně ale také nezapomínají na zábavu a volnočasové aktivity jako sport a koníčky.

**Zaměstnaní** lidé volili hned po rodině a zdraví nejčastěji témata **domov, partner** a **děti**. Z toho můžeme usuzovat, že jedinci v období dospělosti preferují volbu klasických tradičních hodnot. Ty ještě rozšiřují o vlastního partnera a děti, jež jsou v jejich období života nejdůležitější a věnují jim nejvíce času.

Díky výzkumu v této diplomové práci se mi tedy podařilo odhalit, že i v dnešní době jak studenti, tak pracující lidé, nejčastěji volí téma **rodina**, ale zároveň i **zdraví** a **vztahy** se umístily v žebříčku nejčastěji volených témat. **Více se svou volbou témat rozchází studenti**, což považuji za pochopitelné. Dnešní doba nabízí mnoho nových možností, které dříve neexistovaly a mladou generaci tak zásadně ovlivňují. Nicméně **zaměstnaní lidé potvrzují volbu klasických tradičních hodnot**, mezi něž se řadí rodina, zdraví a vztahy.

## 4 Zdroje

### 4.1 Seznam použité literatury

#### 4.1.1 Tištěné zdroje

ANTJE, Gimmler, Gerhard AUMÜLLER a Christian LENK. *Health and quality of life: philosophical, medical and cultural aspects*. 2000. Münster: LIT Verlag. ISBN 9783825857394.

BAUM, Andrew, Chris MCMANUS, Stanton NEWMAN, Kenneth WALLSTON, John WEINMAN a Robert WEST. *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press, 2007. ISBN 978-0521605106.

BROSCH, Tobias, David SANDER, Fabrice. CLÉMENT, Julien A. DEONNA, Ernst. FEHR a Patrik VUILLEUMIER. *Handbook of value: perspectives from economics, neuroscience, philosophy, psychology and sociology*. ISBN 01-987-1660-5.

CAMPBELL, Stephen. When the Shape of a Life Matters. *Ethical Theory & Moral Practice*. 2015, 18(3), 565-575.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.

DI TOMMASO, Marco R. a Stuart O. SCHWEITZER (eds.). *Health policy and high-tech industrial development: learning from innovation in the health industry*. Cheltenham, UK: Edward Elgar, c2005. ISBN 18-437-6757-0.

DORSEY, Dale. The Significance of a Life's Shape. *Ethics*. 2015, 125(2), 303-330.

DRAKE, John D., Despina MORAITOU a Alex C. MICHALOS. *Downshifting: how to work less and enjoy life more*. San Francisco: Berrett-Koehler, c2000. ISBN 978-1576751169.

DŽUKA, Josef. A confirmatory factor analysis of the model of quality of life containing internal and external domains. *Československá psychologie*. 2016, 60(4), 430-437.

EFKLIDES, Anastasia, Despina MORAITOU a Alex C. MICHALOS. *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life: a critical introduction*. Rev. ed. pub. Dordrecht: Springer, 2013. ISBN 978-940-0749-627.

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 255, 256 s. ISBN 80-717-8367-6.

GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Vyd. 1. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-720-3124-4.

GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: GradaPublishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3625-9.

HARRINGTON, Rick. *Stress, Health and Well-Being: Thriving in the 21st Century*. Wadsworth: Cengage Learning, 2013. ISBN 9781111831615.

HAY, Louise L., [z anglického originálu přeložila Jana ŽLÁBKOVÁ a ilustrace Joan Perrin FALQUET]. *Miluj svůj život*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2011. ISBN 80-720-5102-4.

HODAČOVÁ, Lenka. Mozek, emoce a spokojený život. *Psychologie dnes*. 2007, roč. 13, č. 2, s. 48-51. DOI: ISSN 1212-9607.

JANDOUREK, J. *Úvod do sociologie*. Vyd.2. Praha: Portál, 2009. 232 s. ISBN 978-80-7367 644-5.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Komunikace a stres*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-707-1246-5.

KRAMULOVÁ, Daniela. Umíte být šťastní?. *Psychologie dnes*. 2008, roč. 14, č. 1, s. 30-31. DOI: ISSN 1212-9607.

KRUEGER, Alan B. *Measuring the subjective well-being of nations: national accounts of time use and well-being*. London: The University of Chicago Press, 2009. ISBN 02-264-5456-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Kdy je člověku dobře. *Psychologie dnes*. 2004, roč. 10, č. 10, s. 20-22. DOI: ISSN 1212-9607.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů, 1994. ISBN 978-808-5495-331.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2002, 198 s. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s.r.o., 2003. ISBN 80-7178-774-4.

LAND, Kenneth C., M. Joseph. SIRGY a Alex C. MICHALOS. *Handbook of social indicators and quality-of-life research: a critical introduction*. Rev. ed. pub. New York: Springer, c2012. ISBN 978-940-0724-211.

LOJKOVÁ, Daniela. *Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha*. Praha: GradaPublishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-2268-9.

LHOTOVÁ, Veronika – *Kvalita Života a výzkum hodnotového systému současné generace*, Diplomová práce, Fakulta informatiky a managementu, Hradec Králové, 2014.

MICKOVÁ, E. et al., *Nepodléhejte stresu, Manuál poradce pro práci s videoprogramem*, Regionální zaměstnanecká agentura, Ostrava; 2004.

NORBEOV, Mirzakarim. *Trénink těla a ducha*. Praha: Lott, 2005. ISBN 80-86854-02-7.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: GradaPublishing, a.s., 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.



PRAAG, Bernard M. S. van a Ada FERRER-I-CARBONELL. Happiness quantified: a satisfaction calculus approach. Rev. ed. pub. Oxford: Oxford University Press, 2008. ISBN 978-0-19-828654-7.

RAJU, M. V. R. *Health Psychology and Counselling*. New Delhi: Discovery Publishing Pvt.Ltd, 2009. ISBN 9788183563734.

RAPLEY, Mark. a Ada FERRER-I-CARBONELL. Quality of life research: a critical introduction. Rev. ed. pub. Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications, 2003. ISBN 07-619-5457-0.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 184 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní energií*. Praha: GradaPublishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. 309 s. ISBN 978-80-7041-057-8.

STRNADOVÁ V., VOBORNÍK P.: *Výzkum úrovně kvality života současné populace v České republice*. In: Hesková M., Jílková P.: Socioekonomické aspekty trvale udržitelného rozvoje České republiky 10 let po vstupu do Evropské unie. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2014, monografie, str. 72-76. ISBN 978-80-87472-69-9.

STRNADOVÁ V., VOBORNÍK P., PROVAZNÍKOVÁ, K.: *The research into the value system of secondary school and university students and the creation of an application for self-testing*. Hradec Economic Days, February 2nd - 3rd 2016, Hradec Králové: Gaudeamus, 2016, pp. 1016-1024. ISBN 978-80-7435-636-0, ISSN 2464-6059.

ŠANDEROVÁ, Jadwiga a Veronika JAŠÍKOVÁ. *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách: několik zásad pro začátečníky*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005, 209 s. ISBN 80-864-2940-7.

TONON, Graciela, ed. *Qualitative studies in quality of life: methodology and practice*. Cham; Heidelberg ; New York ; Dordrecht ; London: Springer, 2015. ISBN 978-3-319-13778-0.

TROUSIL, Michal a Veronika JAŠÍKOVÁ. *Úvod do tvorby odborných prací: jak zkoumat lidskou duši*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014, 154 s. ISBN 978-807-4353-802.

VEIEL, Hans O. a Urs BAUMANN. *The Meaning And Measurement Of Support*. Hardcover: Taylor & Francis, 1992. ISBN 1317763769.

WEST, Professor Robert a Susan AYERS. *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997. ISBN 9780521605106.

ZVÍROTSKÝ, Michal. Je zdraví opravdu to nejdůležitější?. *Psychologie dnes*. 2006, roč. 12, č. 4, s. 26-27. DOI: ISSN 1212-9607.

#### **4.1.2 Internetové zdroje**

[1] A. M. Hickey, G. Bury, C. A. O'Boyle, "A new short form individual quality of life measure (SEIQoL-DW): application in a cohort of individuals with HIV/AIDS," in *British Medical Journal*, 6. Jule 1996, vol. 313. 29 p., on-line [1/09/2017], <<http://goo.gl/j7NR3>>.

[2] ABZ.cz: slovník cizích slov - on-line hledání. [online]. [cit. 2014-06-03]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>.

[3] Biostatistika pro matematickou biologii. Masarykova univerzita: Institut biostatistiky a analýz (online). (cit. 2017-02-23). Přístup z Internetu:

URL: <http://www.iba.muni.cz/esf/index.php?pg=bimat--predmety-bakalarskeho-studia--biostatistika-pro-matematickou-biologii>.

[4] Články - I. KVALITA ŽIVOTA | I-PSYCHOLOGIA. In: [online]. [cit. 2015-01-18]. Dostupné z: <http://www.i-psychologia.sk/view-33.php>.

[5] Články Prof. Jaro Křivohlavého. In: [online]. [cit. 2015-01-18]. Dostupné z: [http://mujweb.cz/j.krivohlavy/clanky/c\\_kvalita.html](http://mujweb.cz/j.krivohlavy/clanky/c_kvalita.html).

[6] Etapy psychického vývoje: dospělost, stárnutí a stáří, smrt. *Studium Psychologie* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/7-dospelost-starnuti-smrt.html>.

[7] IBM SPSS Statistics. *ACREA CR* [online]. [cit. 2017-01-16]. Dostupné z: <http://acrea.cz/software/ibm-spss-statistics/>.

[8] Kvalita života. [online]. [cit. 2017-01-09]. Dostupné z: <http://qol.alltest.eu/seiqol>.

[9] Kvalitativní výzkum. *Sociologické projekty* [online]. [cit. 2017-01-16]. Dostupné z: <http://haltmarova.cz/metody/kvalitativni/>.

[10] Kvantitativní výzkum. *Sociologické projekty* [online]. [cit. 2017-01-16]. Dostupné z: <http://haltmarova.cz/metody/kvantitativni/>.

[11] Mladá dospělost. *Psychologie* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <http://psychologie.studentske.cz/2009/12/mlada-dospelost.html>.

[12] Období dospělosti. *Úvod - vývojová psychologie* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: [http://psychologie.nazory.cz/vyvojova\\_psychologie.htm](http://psychologie.nazory.cz/vyvojova_psychologie.htm).

[13] První kroky na FIM [online]. 2017 [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: <http://fim2.uhk.cz/kroky/cz/>.

- [14] SENSEN - Kvalita života jako smysl existence?. [online]. [cit. 2014-06-03]. Dostupné z: <http://www.sensen.cz/aktuality/2013/kvalita-zivota-jako-smysl-existence/>.
- [15] Snowball | Slovníček. Magdalena Čevelová [online]. [cit. 2017-01-15]. Dostupné z: <http://www.cevelova.cz/slovnicek/snowball/>.
- [16] Strnadová, V., Voborník, P.: Tools to Develop Quality of Life for Technical Thinkers in Various Generation Periods. International conference of the Portuguese Society for engineering and education (CISPEE 2013), 31. 10. - 1. 11. 2013, Porto, Portugalsko, 2013, str. 23-30. ISBN 978-989-95907-8-6. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/258507619\\_Tools\\_to\\_Develop\\_Quality\\_of\\_Life\\_for\\_Technical\\_Thinkers\\_in\\_Various\\_Generation\\_Periods](https://www.researchgate.net/publication/258507619_Tools_to_Develop_Quality_of_Life_for_Technical_Thinkers_in_Various_Generation_Periods).
- [17] Strnadová V., Voborník P., Provazníková, K.: The research into the value system of secondary school and university students and the creation of an application for self-testing. Hradec Economic Days, February 2nd - 3rd 2016, Hradec Králové: Gaudeamus, 2016, pp. 1016-1024. ISBN 978-80-7435-636-0, ISSN 2464-6059. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/294088272\\_The\\_research\\_into\\_the\\_value\\_system\\_of\\_secondary\\_school\\_and\\_university\\_students\\_and\\_the\\_creation\\_of\\_an\\_application\\_for\\_self-testing](https://www.researchgate.net/publication/294088272_The_research_into_the_value_system_of_secondary_school_and_university_students_and_the_creation_of_an_application_for_self-testing).
- [18] Střední dospělost. *Psychologie* [online]. [cit. 2017-01-10]. Dostupné z: <http://psychologie.studentske.cz/2009/12/stredni-dospelost.html>.
- [19] Univerzita Hradec Králové - *Studijní obory*. In: [online]. [cit. 2017-02-15]. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/cs-CZ/FIM/Studium/Studijni-obory>.
- [20] Vojtěch Lust - Jak funguje psychosomatika - zdravý duch ve zdravém těle | MAITREA. In: [online]. [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.maitrea.cz/akce/jak-funguje-psychosomatika-zdravy-duch-ve-zdravem-tele>.

## 4.2 Seznam obrázků

Obrázek 1: ABS systém sociálních statistik .....	11
Obrázek 2: Co přispívá ke štěstí a spokojenosti v mládí a dospělosti.....	16
Obrázek 3: Kdy je lidem dobře.....	17
Obrázek 4: Kdy lidem dobře není .....	17
Obrázek 5: Kvalita života ve významu objektivních podmínek.....	20
Obrázek 6: Kvalita života ve významu subjektivní reflexe objektivních podmínek .....	20
Obrázek 7: Kvalita života ve významu jednoty životních podmínek a jejich subjektivní reflexe .....	20
Obrázek 8: Dělení teorií zdraví dle Křivohlavého .....	31
Obrázek 9: Vzhled internetové aplikace pro vkládání dat .....	56
Obrázek 10: Vkládání životního tématu narážející na předem definované kategorie.....	57
Obrázek 11: Barevný disk metody SEIQoL – DW.....	58
Obrázek 12: Koláčový graf ilustrující důležitost témat.....	58
Obrázek 13: Tabulka vyhodnocení odhadované a vypočtené spokojenosti.....	59
Obrázek 14: Grafické vyhodnocení odhadované a vypočtené kvality života .....	60
Obrázek 15: Grafické hodnocení rozdílu mezi odhadovanou a vypočítanou životní spokojeností.....	61
Obrázek 16: Úvodní obrazovka IBM SPSS Statistics (záložka Data View) .....	63
Obrázek 17: Záložka Variable View .....	64
Obrázek 18: Zvolení analýzy.....	66
Obrázek 19: Okno s výstupy analýz.....	66

### 4.3 Seznam tabulek

Tabulka 1: Počty dotazovaných respondentů v jednotlivém období dospělosti.....	51
Tabulka 2: Počty dotazovaných respondentů v jednotlivých studovaných oborech .....	52
Tabulka 3: Popis parametrů vložení nové proměnné .....	65
Tabulka 4: Podíly respondentů v období dospělosti podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života .....	70
Tabulka 5: Podíly jedinců mladší a střední dospělosti podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života .....	72
Tabulka 6: Podíly studentů podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života .....	74
Tabulka 7: Podíly studentů FM, IM+AI a MCR podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života .....	76
Tabulka 8: Respondenti mladší a střední dospělosti podle míry spokojenosti a kvality života v pěti skupinách .....	79
Tabulka 9: Respondenti mladší a střední dospělosti podle míry spokojenosti a kvality života v pěti skupinách .....	83
Tabulka 10: Studenti FIM UHK podle míry spokojenosti a kvality života v pěti skupinách .....	86
Tabulka 11: Respondenti oborů FM, IM+AI a MCR podle míry spokojenosti a kvality života v pěti skupinách .....	89
Tabulka 12: Životní témata respondentů mladší a střední dospělosti podle četností .....	93
Tabulka 13: Životní témata respondentů mladší dospělosti podle četností .....	97
Tabulka 14: Životní témata respondentů střední dospělosti podle četností .....	98
Tabulka 15: Životní témata studentů FIM UHK podle četností.....	101
Tabulka 16: Prvních šesti nejčastěji uvedených životních témat studenty FIM UHK a jejich odůvodnění.....	102
Tabulka 17: Druhá šestice nejčastěji uvedených životních témat studenty FIM UHK a jejich odůvodnění.....	105
Tabulka 18: Životní témata studentů Finančního managementu podle četností.....	108
Tabulka 19: Životní témata studentů Informačního managementu+Aplikované inf. podle četností.....	109
Tabulka 20: Životní témata studentů Managementu cestovního ruchu.....	110
Tabulka 21: Výsledky výzkumu hodnotového systému vysokoškolských studentů (rok 2010/2012).....	114

Tabulka 22: Výsledky výzkumu hodnotového systému vysokoškolských studentů (rok 2017).....	115
Tabulka 23: Výsledky výzkumu hodnotového systému zaměstnanců (rok 2010/2012) .....	118
Tabulka 24: Výsledky výzkumu hodnotového v období střední dospělosti (rok 2016/2017).....	118
Tabulka 25: Respondenti období MD a SD, jež zmínily životní téma seberealizace .....	124
Tabulka 26: Respondenti období MD a SD, jež zmínily životní téma duševní pohoda....	125
Tabulka 27: Pořadí životních témat podle metody SEIQoL oproti hypotéze .....	126

## 4.4 Seznam grafů

Graf 1: Podíly respondentů v období dospělosti podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života.....	69
Graf 2: Podíly jedinců mladší a střední dospělosti podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života .....	71
Graf 3: Podíly studentů podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života.....	73
Graf 4: Podíly studentů MCR, FM, IM+AI podle rozdílu míry spokojenosti a kvality života .....	76
Graf 5: Podíly respondentů mladší a střední dospělosti podle míry spokojenosti a kvality života.....	79
Graf 6: Závislost míry spokojenosti se životem a kvality života všech respondentů dospělosti.....	81
Graf 7: Podíly míry spokojenosti se životem – porovnání jedinců mladší a střední dospělosti.....	82
Graf 8: Podíly kvality života - porovnání jedinců mladší a střední dospělosti .....	83
Graf 9: Podíly studentů FIM UHK podle míry spokojenosti a kvality života.....	85
Graf 10: Závislost míry spokojenosti se životem a kvality života všech studentů FIM UHK .....	87
Graf 11: Podíly míry spokojenosti se životem – porovnání studentů oborů MCR,FM, IM+AI.....	88
Graf 12: Podíly kvality života - porovnání studentů oborů MCR,FM, IM+AI .....	89
Graf 13: Porovnání nejčastěji uváděných životních témat studentů respondentů mladší a střední dospělosti.....	99
Graf 14: Porovnání nejčastěji uváděných životních témat studentů FIM UHK .....	111



## **Přílohy**

Příloha č. 1: Klasický dotazník zjišťující kvalitu života prostřednictvím metody SEIQoL .....	147
Příloha č. 2: Vzhled internetové aplikace zjišťující kvalitu života metodou SEIQoL .....	148
Příloha č. 3: Dotazník metody SEIQoL pro studenty FIM UHK.....	149
Příloha č. 4: Výsledky výzkumu vysokoškolských studentů a jedinců v období dospělosti .....	150

## Příloha č. 1: Klasický dotazník zjišťující kvalitu života prostřednictvím metody SEIQoL

FORM TO FIND OUT ABOUT QL BY MEANS OF SEIQoL METHOD		
First name and surname:      Today's date: Year of birth:		
Importance of the theme in %	Life theme <i>What are you after in life above all? (5 life goals)</i>	Amount of satisfaction in % <i>(in each line from 0 to 100 %)</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	

*Total of percentage in all five lines in the left column must equal 100%.*

Amount of satisfaction with life:

<-----|-----|-----|-----|-----|-----|----->

It is as bad as it is possible                      It is as good as it can be


Total value of QL:


Total amount of satisfaction:


Příloha č. 2: Vzhled internetové aplikace zjišťující kvalitu života metodou SEIQoL

## Kvalita života - SEIQoL

Rok narození  Pohlaví  Jméno  E-mail


Životní témata 

Důležitost 

Spokojenost 

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="range"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="range"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="range"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="range"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="range"/>

Součet důležitostí  *součet důležitostí musí být přesně 100*

Celková spokojenost s životem 

0%  50%  100%

Vyhodnotit

## Příloha č. 3: Dotazník metody SEIQoL pro studenty FIM UHK

**FORMULÁŘ PRO ZJIŠŤOVÁNÍ KVALITY ŽIVOTA METODOU SEIQoL**

Křestní jméno:

Obor, ročník:

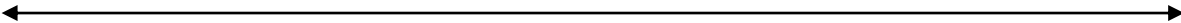
Pohlaví:

Rok narození:

Zaměstnání/ Brigáda:

<b>Důležitost daného tématu v %</b> (součet všech = 100%)	<b>Životní téma – Oč Vám v životě jde především</b> (5 životních cílů)	<b>Míra spokojenosti v %</b> (v každém řádku od 0 do 100%)
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	

**Míra spokojenosti se životem** (označte bodem na „měřítku“ a ohodnoťte číslem v %):

  
 Je to tak špatné, jak jen je to možné                              Je to tak dobré, jak jen to dobré může být

**Z druhé strany napište, z jakých důvodů jste zvolili dané životní téma a především ho konkrétněji popište a přibližte, v jakém směru ho myslíte.**

(např.: rodina – myslíte svoji původní nebo založení vlastní rodiny?, apod.)

**Vyhodnocení:**

Celková hodnota QL (vypočtená):

Celková míra spokojenosti (označená):

Příloha č. 4: Výsledky výzkumu vysokoškolských studentů a jedinců v období dospělosti

	Studenti FIM UHK		
	Finanční management	Informační management, Aplikovaná informatika	Management cestovního ruchu
Počet mužů	11	41	7
Počet žen	19	18	14
Počet celkem	32	59	21
Počet všech respondentů	112		
Průměrná míra spokojenosti v %	75,4	70,6	74,8
Průměrná kvalita života v %	65	64,2	64,8
Průměrný rozdíl v %	10,4	6,4	10
Průměrný rozdíl absolutní v %	13,4	13,6	15,3

	Respondenti v období dospělosti	
	Mladší dospělost	Střední dospělost
Počet mužů	32	39
Počet žen	73	63
Počet celkem	105	102
Počet všech respondentů	207	
Průměrná míra spokojenosti v %	74,5	77,6
Průměrná kvalita života v %	70	71,1
Průměrný rozdíl v %	4,5	6,5
Průměrný rozdíl absolutní v %	12,2	11,6

Zdroj: Vlastní zpracování

# Zadání Diplomové práce

Univerzita Hradec Králové  
Fakulta informatiky a managementu  
Akademický rok: 2016/2017

Studijní program: Systémové inženýrství a informatika  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Informační management (im2-p)

## Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. Šarounová Martina	Za Universitou 869, Dobruška	I1500745

### TÉMA ČESKY:

Kvalita života a výzkum hodnotového systému současné generace.

### TÉMA ANGLICKY:

The quality of life and research of the present generation value system.

### VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Věra Strnadová, Ph.D. - KM

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cíl práce: Analýza kvality života současné generace využitím metody SEIQoL prostřednictvím speciálního elektronického programu.

Osnova práce:

1. Úvod
2. Teoretická část
  - 2.1 Rozdílnost přístupu ke kvalitě života
  - 2.2 Zdraví a kvalita života
  - 2.3 Smysl života
3. Praktická část
  - 3.1 Cíl výzkumu
  - 3.2 Postup při provádění výzkumu
  - 3.3 Vyhodnocení hypotéz a závěr
4. Závěr

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- 1) A positive psychology perspective on quality of life - Anastasia Efklides, Despina Moraitou
- 2) Downshifting : how to work less and enjoy life more - John D. Drake
- 3) Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research - Kenneth C. Land, Alex C. Michalos, M. Joseph Sirgy
- 4) Happiness Quantified: A Satisfaction Calculus Approach - Bernard van Praag and Ada Ferrer-i-Carbonell
- 5) Quality of Life Research A Critical Introduction Mark Rapley - Mark Rapley

Podpis studenta:

*Šarounová Martina*

Datum: *12.10.2016*

Podpis vedoucího práce:

*PhDr. V. Strnadová*

Datum: *12.10.2016*