

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Analýza životní spokojenosti a jejích složek u současných
vysokoškolských studentů s ohledem na studijní zaměření**

Diplomová práce

Autor: Hana Dvořáková, Rekreatologie

Vedoucí práce: PhDr. Dr. Martin Sigmund, Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Hana Dvořáková

Název závěrečné písemné práce: Analýza životní spokojenosti a jejích složek u současných vysokoškolských studentů s ohledem na studijní zaměření

Pracoviště: KRL/FTK UP Olomouc

Vedoucí: PhDr. Dr. Martin Sigmund, Ph.D.

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt:

Tato diplomová práce zkoumá životní spokojenost u vysokoškolských studentů sportovních a nesportovních oborů. Zabývá se problematikou kvality života, osobní pohody, životního stylu a zdraví. Životní spokojenost je hodnocena studenty vysokých škol v kategoriích: zdraví, finanční situace, volný čas, vlastní osobnost, sexualita, přátelé, známí, příbuzní a bydlení. Jako hodnotící nástroj je použit Dotazník životní spokojenosti (DŽS). Výsledná data studentů sportovních a nesportovních oborů jsou následně sumarizována a porovnána s výzkumy podobného charakteru.

Klíčová slova: životní styl, zdraví, životní spokojenost, kvalita života, sebepojetí, wellbeing, vysokoškolský student

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Hana Dvorakova

Title of the bachelor's thesis: The analysis of life satisfaction and its components of current university students with regard to the field of study

Department: KRL/FTK UP Olomouc

Supervisor: PhDr. Dr. Martina Sigmunda, Ph.D

The year of the presentation: 2014

Abstract:

This thesis examines life satisfaction of university students in sport and non-sports field of study. It deals with the issue of quality of life, well-being, lifestyle and health. Life satisfaction was assessed by university students in categories such as health, financial situation, leisure, own personality, sexuality, friends, acquaintances, relatives and housing. As an assessment tool was used Life Satisfaction Questionnaire. The resulting data was summarized, evaluated and then compared with studies of a similar field of study.

Keywords: life style, health, life satisfaction, quality of life, self concept, wellbeing, undergraduate

I agree with lending the thesis within the librarian services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Dr. Martina Sigmunda, Ph.D., a uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27.6. 2014

Děkuji PhDr. Dr. Martinovi Sigmundovi, Ph.D. za metodickou pomoc, cenné rady a velice vstřícný přístup při zpracování mé magisterské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	11
2	PŘEHLED POZNATKŮ	12
2.1	Pozitivní psychologie	12
2.1.1	Historie pozitivní psychologie.....	12
2.1.2	Vymezení pojmu pozitivní psychologie	13
2.1.3	Klasifikace pozitivní psychologie	14
2.2	Sebepojetí - „self concept“	17
2.2.1	Různé koncepty sebepojetí.....	17
2.2.2	Sebepojetí jako celek	19
2.2.3	Aktualizace self	21
2.3	Osobní pohoda (wellbeing)	22
2.3.1	Vymezení pojmu osobní pohoda (wellbeing)	22
2.3.2	Objektivní a subjektivní osobní pohoda a štěstí.....	23
2.3.3	Faktory osobní pohody	24
2.3.4	Moderní pojetí wellbeing	24
2.3.5	Wellness	25
2.4	Kvalita života.....	27
2.4.1	Různá pojetí kvality života.....	27
2.4.2	Kvalita života a zdraví	29
2.4.3	Kvalita života a psychologie	30
2.4.4	Objektivní versus subjektivní kvalita života	31
2.4.5	Kvalita života a její faktory.....	32
2.5	Zdraví	33
2.5.1	Determinanty zdraví	33
2.6	Životní styl.....	35
2.6.2	Životní styl a životní způsob	37
2.7	Životní spokojenost.....	38
2.7.1	Faktory životní spokojenosti	39
2.7.2	Historické vymezení pojmu životní spokojenost	40
2.8	Vysokoškolský student.....	41
2.8.1	Osobnost vysokoškolského studenta	42
2.8.2	Vysokoškolský student a zdraví	43
2.8.3	Vysokoškolský student a aktivní životní styl	44

3	CÍL PRÁCE.....	45
4	METODIKA.....	46
4.1	Charakteristika výzkumného soubor.....	46
4.2	Metoda sběru dat.....	46
4.2.1	Dotazník životní spokojenosti (DŽS)	47
5	VÝSLEDKY	49
5.1	Hodnocení životní spokojenosti studentů Fakulty tělesné kultury	49
5.2	Hodnocení životní spokojenosti studentů nesportovních oborů.....	51
5.3	Porovnání hodnocení životní spokojenosti studentů sportovních a nesportovních oborů	54
5.4	Porovnání jednotlivých oblastí DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů.	57
5.5	Porovnání skupin mužů a žen v rámci sportovních a nesportovních oborů.....	63
5.5.1	Porovnání skupin mužů a žen v rámci sportovních oborů.....	65
5.5.2	Porovnání skupin mužů a žen v rámci nesportovních oborů	66
6	DISKUSE.....	67
7	ZÁVĚRY.....	75
8	SOUHRN	77
9	SUMMARY	78
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	79

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek 1. Model kvality života, Centrum pro podporu zdraví, Univerzita Toronto (in Heřmanová, 2012, 420).....	28
Obrázek 2. Význam osobních hodnot a jejich vztah k subjektivním a objektivním aspektům kvality života, Felce & Perry, 1996 (in Gurková, 2011).	31
Obrázek 3. Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví (Machová et al., 2009).....	34
Obrázek 4. Porovnání dosaženého skóre DŽS studentů sportovních oborů s normativem	50
Obrázek 5. Porovnání dosaženého skóre DŽS studentů nesportovních oborů s normativem.....	52
Obrázek 6. Porovnání dosaženého skóre DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů.....	54
Obrázek 7. Porovnání dosaženého skóre DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu.	55
Obrázek 8. Porovnání dosaženého celkového skóre DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu.	56
Obrázek 9. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu.....	57
Obrázek 10. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Zdraví studentů sportovních a nesportovních oborů.	58
Obrázek 11. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Práce a zaměstnání studentů sportovních a nesportovních oborů.	58
Obrázek 12. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Finance studentů sportovních a nesportovních oborů.	59
Obrázek 13. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Volný čas studentů sportovních a nesportovních oborů.	60
Obrázek 14. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Manželství a partnerství studentů sportovních a nesportovních oborů.	60
Obrázek 15. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Vlastní osoba studentů sportovních a nesportovních oborů.	61
Obrázek 16. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Sexualita studentů sportovních a nesportovních oborů.	61
Obrázek 17. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Přátelé studentů sportovních a nesportovních oborů.	62
Obrázek 18. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Bydlení studentů sportovních a nesportovních oborů.....	62
Obrázek 19. Porovnání celkového, dosaženého skóre DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních a nesportovních oborů.	63
Obrázek 20. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních a nesportovních oborů.....	64

Obrázek 21. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních oborů.	65
Obrázek 22. Porovnání celkového, dosaženého skóre DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních oborů.	66
Obrázek 23. Porovnání celkového, dosaženého skóre DŽS skupin mužů a žen, v rámci nesportovních oborů.	66
Obrázek 24. Celkové skóre DŽS sportovních, nesportovních oborů a normativu.	67
Obrázek 25. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu.	68
Obrázek 26. Celkové skóre DŽS sportovních, nesportovních oborů celkově a studentů výhradně prvního ročníku studia.	69
Obrázek 27. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních, nesportovních oborů celkově a studentů výhradně prvního ročníku studia.	70
Obrázek 28. Celkové skóre DŽS sportovních, nesportovních oborů a různých pracovních skupin (Sigmund et al., in press).	71
Obrázek 29. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních, nesportovních oborů a různých pracovních skupin (Sigmund et al., in press).....	72

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Celková data DŽS pro sportovní obory	49
Tabulka 2. Celková data DŽS studentů nesportovních oborů	51
Tabulka 3. Celková, výsledná data DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů..	53

1 ÚVOD

Životní spokojenost a s ní spojená rozsáhlá oblast abstraktních pojmů jako kvalita života, štěstí, osobní pohoda, radost ze života a mnohé další, je fenomén, jež v historii lidstva zasáhl každou kulturu, každý národ a troufám si říct i každého člověka. Všichni jsme si jistě alespoň jednou dovolili ten luxus, přemýšlet o tom, jestli jsme nebo nejsme se svým životem spokojeni. Otázky a odpovědi v oblasti prožívaného blaha člověka si pokládali lidé, již ve starověkých civilizacích a celá tisíciletí vznikaly domněnky a nové teorie, jak dosáhnout až na samotný vrchol vlastní spokojenosti. Je více než zřejmé, že v každé fázi života bude jedinec pociťovat různé potřeby k naplnění svého vlastního blaha. Charakteristiky prožívané životní spokojenosti se budou zcela lišit u dítěte, mladého studenta, staršího dospělého i seniora. Stěžejní roli zde sehrává, jakým způsobem jedinci tráví svůj volný čas. Zda pasivním přežíváním, či formou aktivního životního stylu. Literární a výzkumné zdroje týkající se problematiky životní spokojenosti a wellbeing jsou však natolik rozsáhlé, že definovat a uchopit pojem životní spokojenosti jako nezávislý prvek a omezit jej na určitou vývojovou fázi lidského života, je téměř nemožné. Jednotlivá témata, komponenty, složky, prvky a pojmy oboru pozitivní psychologie jsou úzce provázány, a dalo by se říci, že jeden bez druhého nejsou schopny své existence. Prožívání spokojeného života a s ním i uvědomění si jeho vysoké kvality není jen o tom být šťastný, či dokonce zámožný nebo úspěšný. A jistě nemůžeme omezit tento pojem jen na pocit fyzického zdraví či blaha. Žít spokojeným životem znamená zkombinovat naši lásku pro každodenní činnosti, kvalitu našich vztahů, jistotu finanční situace, naše pevné fyzické zdraví a hrdost na to, co přinášíme do jednotlivých komunit. Pokud navíc svou lásku k prožívané spokojenosti máme možnost sdílet s blízkým člověkem, otevíráme si tak bránu k vlastnímu autentickému štěstí. V mé diplomové práci budu sledovat hodnocení životní spokojenosti u vysokoškolských studentů a pokusím se přiblížit problematikou kvality života, osobní pohody, životního stylu a zdraví jako prediktory celkové životní spokojenosti.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pozitivní psychologie

2.1.1 Historie pozitivní psychologie

První zmínky o pozitivní psychologii nalezneme již v období antiky, kde se filozofové a myslitelé zabývali otázkou blaženého života člověka. Byl to například Aristoteles s jeho konceptem *Eudamonia*, jenž si můžeme vyložit jako nikdy nekončící snahu o spokojený, šťastný a naplněný život (Beránek, 2008).

Kořeny hnutí pozitivní psychologie mohou být datovány již do 50. až 60. let 20. století, avšak mnohé práce zabývající se studiem životní spokojenosti člověka lze nalézt ještě dříve, 20. - 30. léta 20. století. Rozkvět vědeckého zájmu o studium a podporu pozitivních aspektů života jedince i společnosti však sledujeme až s počátkem 21. století. (Slezáčková, 2010) V novodobé historii se obor pozitivní psychologie inspiroval především poznatky z obecné psychologie, psychologie zdraví, humanistické psychologie, logoterapie či psychologie zabývající se cyklem lidského života. Na rozdíl od těchto věd, však pozitivní psychologie aktivně hledá odpovědi na otázky, jež úzce souvisejí s kvalitou života jedince.

Samotný pojem pozitivní psychologie byl poprvé představen na konferenci American Psychology Association v roce 1998. Její tehdejší předseda a jeden z hlavních představitelů Martin E. Seligman, poukázal na nedostatky obecné psychologie a totiž, chatrnou snahu najít a získat odpověď na otázku *Jak žít spokojený a naplněný život*. Do té doby se psychologové zabývají především studiem tzv. „negativních vlivů“ (konstatující fakta, odchylky od normy, deficity, poruchy, vady, apod.) a věnují tak nedostatečný prostor studiu pozitivních aspektů osobnosti (Beránek, 2008; Pawelski, 2008; Šolcová, 2005).

Křivohlavý (2004, 10) tuto myšlenku rozšiřuje ve své knize *Pozitivní psychologie*. „Jde o doplnění - komplementarizaci - celkového obrazu lidské psychiky, v němž byla dosud věnována větší pozornost negativním jevům. Jde o doplnění stávajícího souboru poznatků psychologie o ty jevy, které lze chápat jako kladné – provitální (podporující život a zdraví).“

Křivohlavý (2007) dále dodává, že za povšimnutí stojí i statistické porovnání dat, týkající se nejčastějších příčin úmrtí. Zatímco po roce 1900 to byly především infekční nemoci, tuberkulóza, zápal plic a chřipka. V roce 2000 se na přední příčky statistik dostávají takzvaná civilizační onemocnění (kardiovaskulární nemoci, maligní tumory, cerebrovaskulární příhody apod). V pozadí příčin úmrtí tak nejsou jen genetické faktory a špatné životní podmínky, jak tomu bylo před lety, jsou to zejména vnější vlivy, jež silně souvisejí se způsobem života a životním stylem 21. století.

2.1.2 Vymezení pojmu pozitivní psychologie

Nahlédneme-li na pozitivní psychologii jakožto na mezioborovou disciplínu zjistíme, že předmětem bádání této vědy je nespočet tematických celků, které se navzájem prolínají, podněcují a dokonce spolu úzce souvisejí. Jednotlivá témata jsou pak neoddělitelné elementy a sehrávají důležitou roli v každodenním životě člověka (Slezáčková, 2012).

Dle práce Petersona a Saligmana (2004) lze na pozitivní psychologii nahlížet jako na vědu, zabývající se studiem pozitivních emocí jako je láska, štěstí, naděje či radost, jež se odehrávají na pozadí kladných životních zážitků a zkušeností v procesu optimálního prožívání. Jako stěžejní také shledávají výzkum pozitivních vlastností a emocí člověka, uplatňující se v pozitivně fungujících institucích a společenstvích dnešního světa.

Hlavními představiteli pozitivní psychologie jsou zejména Ch. R. Snyder, Ch. Peterson, M. Seligman a M. Csikszentmihalyi. Z českých psychologů se na rozboru výzkumných témat podílí zejména J. Křivohlavý, J. Mareš nebo A. Slezáčková. Ta ve své knize *Průvodce pozitivní psychologií* sumarizuje dosavadní poznatky v oblasti pozitivní psychologie a snaží se poskytnout ucelený vhled do dané problematiky.

Pozitivní psychologie zastřešuje výzkumy i praktické aplikace výsledků z oblasti studia kvality života a osobní pohody (*well-being*) a podrobně se věnuje otázkám pozitivních emocí a optimálního prožívání. Zkoumá kladné a žádoucí vlastnosti a rysy osobnosti, výhody a úskalí pozitivního způsobu myšlení a po delší době znovu otevírá otázku dobrého charakteru a mravnosti (Slezáčková, 2012, 21).

2.1.3 Klasifikace pozitivní psychologie

Pohledy autorů na klasifikaci jednotlivých témat oboru pozitivní psychologie se různí. Saligman (2003), jeden z hlavních představitelů pozitivní psychologie, považuje za hlavní náplň této vědy tři základní složky: studium pozitivních emocí, pozitivních vlastností (moudrost a vědění, odvaha, láska a lidskost, spravedlnost, střídmost, duchovnost a transcendence) a pozitivních institucí (struktury přesahující jedince: rodina, komunita, národ, demokracie, svoboda bádání, výzkum, školství...). Pozitivní emoce Saligman sleduje ve třech časových eventualitách:

- v minulosti (spokojenost, naplnění, hrdost, vyrovnanost, uspokojení ...)
- v přítomnosti (radost, extáze, klid, chuť, hluboké zaujetí, aktuální činnosti...)
- v budoucnosti (optimismus, naděje, víra, důvěra, sebedůvěra...).

Výstupem těchto klasifikačních studií je společná práce Petersona a Saligmana (2004), *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Tato práce představuje analogii diagnosticko-statistického manuálu duševních poruch (DSM) ovšem v souladu se základními hodnotami pozitivní psychologie.

Jako výsledek své spolupráce pak tito autoři představili šest základních ctností, které považují za základní vlastnosti člověka, které společně vytvářejí pojem „dobrého charakteru“ a jsou podporované téměř všemi náboženskými i filozofickými směry. Jsou jimi moudrost, spravedlnost, odvaha, láska, umírněnost a spiritualita (Blatný et al., 2010, 18).

Mareš (2001) vnímá výchozí témata pozitivní psychologie na třech základních úrovních a to: jedinec, malé sociální skupiny a velké sociální skupiny. Na úrovni jedince vnímá Mareš jako stěžejní studium individuálních vlastností, a to zejména: schopnost mít rád, odvážnost, interpersonální dovednosti, estetická citlivost, důslednost, ochota odpouštět, originalnost, spirituálnost, nevšední talent a moudrost. Na úrovni sociální skupiny je třeba zaměřit se na charakteristiky lidských společenství a institucí jako jsou odpovědnost, počestnost, altruismus, smysl pro rodinu, zdvořilost, umírněnost, tolerantnost a etičnost jednání. Na úrovni populační se pak dle Mareše pozitivní psychologie zabývá tématy jako kvalita života u velkých skupin, subjektivní pocit pohody a štěstí komunit a národů.

Obsahové dělení pojmů, ze kterého vychází i Slezáčková (2012), či Křivohlavý (2004), zaznamenali Snyder a Lopez (2002) ve své obsáhlé monografii *Handbook of positive psychology*. Autoři zde uvádí pět základních tematických okruhů, kde každý z nich obsahuje několik oblastí, jimiž se pozitivní psychologie zabývá.

- **Kognitivní oblast (myšlení)**

(Moudrost, Touha poznávat, Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy), Schopnost a dovednost klást si cíle (goal setting), Naděje, Optimistický způsob chápání životního dění, Optimismus (i naučený), Životní pohody, Tvořivost, Sebeovládání, sebekontrola a sebeřízení)

- **Oblast emocionálního života**

(Místo kladných citů a silných kladných emocí v životě, Vrcholné emocionální a životní zážitky (flow), Subjektivní emocionální pohoda, Emocionální inteligence, Emocionální tvořivost, Nadějně zvládání emocionálních problémů, Emocionální nezlomnost, nezdolnost a houževnatost, Kladné sebeoceňování)

- **Oblast vzájemných vztahů mezi lidmi (sociální psychologie)**

(Soucítění (compassion), Sociální blízkost, Odpouštění a smířování, Vděčnost, Láska, Empatie a altruismus, Morální motivace)

- **Speciální způsoby zvládání životních problémů, konfliktů a stresů**

(Hledání smysluplnosti života, Humor, Meditace, Spiritualita, Vnímání kladných věcí (kladů dění) a růstu (zrání), Připomínání si kladných okamžiků, Vyprávění a psaní životních zážitků)

- **Speciální osobní přístupy k životu**

(Osobní pravost a opravdovost – autenticita, Pokora, Zacházení s představami a iluzemi, Snaha být sám sebou, nejen jako jiní – osobní identita, Strategie zvládání a cesta k seberealizaci)

Jednou z hlavních myšlenek pozitivní psychologie a z ní vyplývající terapeutického přístupu je tedy předpoklad, že právě skrze cílenou orientaci na to, co je v životě člověka zdravé, nosné a funkční lze posílit mechanismy zvládání těch situací a úkolů, které jsou obtížné, konfliktní a náročné (Slezáčková, 2012, 21).

2.2 Sebepojetí - „self concept“

Self koncept je pojem, jímž se zabývá převážně sociální psychologie a psychologie osobnosti a můžeme jej neodborně definovat jako způsob, jakým vnímáme sebe sama, jak smýšlíme o své vlastní osobě, jak se prezentujeme, jak se cítíme sami se sebou, jak hodnotíme a uctíváme sami sebe.

„self“ : vědomí o vlastním bytí, taktéž řídící složka osobnosti, která si uvědomuje vlastní nepřetržitou identitu.,

self jako objekt: individuální představa o vlastních fyzických, osobních a sociálních vlastnostech (já jako štíhlý, vzdělaný, Američan atd.),

self jako subjekt: intimní představa o vlastní způsobilosti, kontinuitě a jedinečné totožnosti, kterou tvoří sebehodnocení, sebereflexe a sebeúcta

self koncept: ústřední, vědomá, prožívající, emočně sycená představa, která zahrnuje veškeré myšlenky a emoce související s otázkou „*Kdo jsem*“. Jedná se o psychologický konstrukt, psychickou dimenzi, jejíž protikladné póly tvoří kladný a záporný self (Cakirpaloglu, 2012, 148-149).

2.2.1 Různé koncepty sebepojetí

První zmínky o vnímání „self“ můžeme datovat již do 17. století, kdy se v dílech významných filozofů začíná objevovat pojem „já“ jako základní součást vnímání světa a tvorby vlastních kognitivních obrazů (Kohoutek, 2012). V pozdějších letech to byl především Ch.H. Cooley, G. H. Mead a C. R. Rogers, kteří se zabývali teoretickým i praktickým výzkumem *konceptu self*, převážně pak v oboru sociální psychologie. I zde však můžeme zaznamenat různorodost a pestrost pohledů, jenž práce těchto autorů nabízejí.

Ch.H. Cooley vytvořil vlastní koncept self : „*looking glass self*“ (*zrcadlové já*), prostřednictvím kterého sděluje své tvrzení: „Society provides a sort of mirror, or „looking-glass“, that reflects to us who we are. We form our self image on the basis of how we think others see us“ (Cooley, 1964, 184). Volně přeloženo tvrdí, že dnešní společnost nabízí člověku zrcadlo, jež odráží, kdo vlastně jsme. Vytváříme si vnitřní obraz sebe sama na základě toho, jak si myslíme, že nás vidí ostatní.

G. H. Mead přispívá k teorii selfkonceptu myšlenkou tzv. „dvojího já“, tvrdí, že člověk, jedinec jako součást společnosti má v sobě dvě různá já, nazývá je: sociální já („Me“) a osobnostní já („I“). „Sociální já“ reprezentuje chování, jednání a smýšlení jedince dle jasných společenských norem, zatímco „osobnostní já“ představuje, přirozené, pudové, spontánní a impulzivní jednání. Tyto dvě „já“ jsou neustále v interakci, což má za následek proces „self“ utváření osobnosti, který podle Meada nikdy nekončí. Člověk tedy není nikdy kompletní sociální bytost, neboť se celý jeho život prostřednictvím procesu socializace utváří jeho vlastní a jedinečné „self“ (Blummer, 2004; Hošek, 1998; Kubátová, 2009).

Dalším stěžejním autorem zabývajícím se tematikou self konceptu byl C. R. Rogers. Je považován za ústřední postavu v humanistickém pojetí self konceptu. Rogers tvrdí, podobně jako G. H. Mead, že vlastní self je tvořeno dvěma „Já“, avšak nazývá je objektivní self a subjektivní self (Cakirpaloglu, 2012).

Objektivní self („I“) se vytváří prostřednictvím vlastní zkušenosti a vyjadřuje interakční povahu osobnosti.

Subjektivní self („Me“) představuje nejniternější, intimní aspekt vlastní totožnosti.

Obě tyto já jsou neustále v interakci a společně vytvářejí self koncept, jež Rogers vysvětluje jako komplexní představu o vlastní osobě. Samotná kognitivní složka self, definuje realistické smýšlení o tom, kdo jsem. Emoční složka self, pak vymezuje úctu vůči vlastní osobě, tedy *sebeúctu* (self-esteem). Všechny složky self konceptu a s ním spojené vlastní prožívání, jsou výsledkem procesu socializace. Tyto prvky budují a posilují subjektivní dojmy o své osobě a spoluvytvářejí subjektivní postoj osobnosti-sebevědomí (Cakirpaloglu, 2012).

2.2.2 Sebepojetí jako celek

Sebepojetí není jen souhrnem představ o sobě, byť smysluplně organizovaných. Je v něm zároveň vyjádřen i vztah k sobě, charakterizovaný emocionálními prožitky Já, který se realizuje v rámci základní dimenze hodnocení, tedy pozitivita-negativity. Věcně i terminologicky je tento aspekt Já ukotven v pojmech označujících takové dimenze sebepojetí, jako jsou sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra apod. (Blatný et al., 2010, 124).

Tyto zásadní pojmy jsou však zastoupeny převážně kognitivní složkou sebepojetí. Pro emoční komponentu, jež vnímá sebepojetí jako celek, jsou charakteristické pojmy jako sebehodnocení, sebekrystalizace, sebedůvěra a stabilita sebepojetí (Blatný, 2010).

2.2.2.1 Sebehodnocení a sebepoznávání

Sebehodnocení (self-esteem) je komplexní psychický proces, kdy se sám jedinec stává posuzovatelem a posuzujícím v jedné osobě. Již od útlého věku dochází k sebepoznávání ve všech složkách osobnosti. Tedy v oblasti psychické, fyzické, sociální i spirituální. Sebeoznávání je podobně jako socializace, nikdy nekončící proces a v některých dimenzích lidského života dokonce nemá hranice. „Proces sebepoznávání směřuje k sebehodnocení (self-esteem) či sebeoceňování, jehož výsledkem je sebepojetí (self-concept)“ (Paulík, 2010, 32). Vycházíme-li z konceptu Rogersova sebepojetí, může nastat vnitřní konflikt jednotlivých složek „já“. Tedy konflikt mezi objektivním a subjektivním „já“. Dojde-li tento vnitřní konflikt do krajních mezí, je potřeba vyhledat odbornou psychoterapeutickou pomoc. Kladné hodnocení sebe sama, sebehodnocení, které odpovídá realitě, je považováno za jeden z důležitých atributů duševního i tělesného zdraví a je spojováno s pocitem štěstí, vyrovnanosti a celkové osobní pohody (wellbeing) (Blatný, 2010; Cakirpaloglu, 2012; Paulík, 2010).

2.2.2.2 Sebevědomí, sebedůvěra a vlastní zdatnost

Za nejdůležitější složku sebepojetí je považováno sebevědomí (self-sentiment). „Jádro každé osobnosti tvoří sebevědomí a intencionalita určující zralost, duševní zdraví a pocit pohody každého dospělého člověka. Taková osobnost je etická, sebeurčující a zároveň je schopna shrnout dílčí psychické vlastnosti, procesy, obsahy a tendence v jedinečný, funkčně upořádaný systém“ (Cakirpaloglu, 2012, 18).

V celém konceptu self nesmíme opomenout ani sebedůvěru (self-confidence), jež vychází z pozitivního sebehodnocení a sebepřijetí (self-acceptance). Zdravá sebedůvěra znamená, být si jist sám sebou, být přesvědčen o jistém dosahování stanovených cílů, nebát se předem neúspěchu a věřit ve své vlastní schopnosti a dovednosti. Do konceptu sebepojetí také můžeme zařadit pojem self-efficacy, jež může být volně přeložen jako pocit vlastní zdatnosti, sebeúčinnost, sebeuplatnění či osobní efektivita (Blatný, 2010; Cakirpaloglu, 2012; Paulík, 2010).

2.2.2.3 Sebereflexe

Sebereflexi můžeme chápat jako „programové, koncentrované a důkladné sledování a analýza vlastního nitra i vnějších projevů. Z hlediska psychologie se sebereflexe zabývá především psychickými procesy, stavy, vlastnostmi a jejich projevů chování“ (Paulík, 2010, 160). Pro potřebu přítomné sebereflexe existuje pojem aktuální psychosomatický stav (APS). Prostřednictvím APS je možné zachytit aktuální stav našeho organismu. Popisuje prožívání jedince teď a tady. Snažíme-li se důkladně popsat náš APS, získáváme cenné informace o našem aktuálním prožívání, tělesných pocitech, náladě, vnitřních impulzech, myšlenkách, dojmu a představ (Paulík, 2010).

Schopnost sebereflexe je důležitým předpokladem lidské odpovědnosti: právě prostřednictvím správné sebereflexe jsme schopni učit se novým věcem, dosahovat vytyčených cílů, pokořit vlastní výzvy, upevňovat své psychické jistoty, přemýšlet sami o sobě a o vlastním jednání (Cichá et al., 2012). Předpokládáme-li, že v rámci životní odpovědnosti neustále usilujeme o to, vést co „nejkvalitnější život“, pak je schopnost sebereflexe důležitým předpokladem hodnocení životní spokojenosti jedince.

2.2.3 Aktualizace self

Jedna z nejvyšších potřeb člověka, je potřeba sebeaktualizace. Sebeaktualizace je proces neustálého, cílevědomého růstu osobnosti s využitím potenciálů jedince. „Každý člověk má potřebu realizovat své vlastní potenciály, zatímco míra realizace této potřeby určuje zdraví a štěstí jedince“ (Cakirpaloglu, 2012, 140). Danou problematikou se zabýval především Maslow (1976), jehož hlavním motivem bylo odhalit podmínky pro dosažení a udržení psychického zdraví a pocitů štěstí jedince skrze vlastní sebeaktualizaci (Cakirpaloglu, 2012). Na základě analýzy a výsledků jeho studií Maslow (1976) sestavil model sebeaktualizované osobnosti.

Sebeaktualizovaná osobnost (Maslow, 1976, 55):

- vnímá skutečnost takovou, jaká je,
- akceptuje sebe i okolní svět,
- je spontánní, skromná a přirozená,
- je soustředěná na vnější problémy, více než na problémy svého nitra,
- je autonomní, vytrvalá, aktivní, tvořivá a realistická vůči společenským a kulturním normám,
- je schopná vnímat krásu v běžných a opakovatelných situacích,
- je otevřena vrcholným a mystickým zážitkům,
- je schopna mimořádného kognitivního i emočního výkonu,
- prožívá hluboké vztahy vůči ostatním lidem,
- je přátelská, láskyplná, empatická, altruistická, společenská,
- je demokratická vůči sociálním a politickým otázkám,
- je tolerantní vůči náboženským a kulturním rozdílům,
- jsou jí vlastní autentické a stabilní hodnoty.

Kladné sebepojetí a všechny jeho složky, může být považováno jako podstatný aspekt adaptace na fyzickou, psychickou i sociální zátěž a spolu se sebehodnocením, sebedůvěrou, sebereflexí, sebevědomím a sebeaktualizací jsou stěžejní faktory pro lidské zdraví, osobní pohodu (wellbeing) a zvládání stresových situací. Přímou se tak podílí na vytváření životní spokojenosti jedince a jejího hodnocení (Blatný et al., 2010; Cakirpaloglu, 2012; Paulík, 2010).

2.3 Osobní pohoda (wellbeing)

Osobní pohoda je poměrně jednoduše definována jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. Stav osobní pohody je však vyjádřen v různých emočních prožitcích a kognitivních obsazích a není proto považován za jednoduchý konstrukt, ale spíše za širokou kategorii různých psychologických proměnných (Blatný et al., 2010, 198).

Základní definice zdraví, jež byla zveřejněna Světovou zdravotnickou organizací (WHO) již v roce 1948, říká: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“, neboli „Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (WHO, 1948). Jak si můžeme všimnout, již v roce 1948 byl použit pojem well-being, jež charakterizuje celkový stav „cítit se dobře“ ve všech oblastech lidského života.

2.3.1 Vymezení pojmu osobní pohoda (wellbeing)

I přes detailní studium odborné, domácí i zahraniční literatury, vědeckých studií a dalších relevantních zdrojů, je velice těžké nalézt jednoznačnou definici pro tento pojem.

Při neexistující terminologické shodě různých autorů jsme pak svědky zákonitého obsahového překrývání a prolínání uváděných charakteristik a komponent. Daný výraz a označovaný fenomén může být chápán jako nadřazený dalším souvisejícím pojmům, popřípadě jako jejich součást, indikátor či prediktor atd. (Paulík, 2010, 127).

Při snaze vymezit tento pojem se většinou užívá jeho opisné formy: v antické filozofii je nejlépe obsažen ve slově blaženost (eudaimonia), v angličtině se pro úplné pochopení termínu well-being, používají pojmy jako spokojenost (satisfaction), radost (pleasure) štěstí (happiness) či blaho (wellfare). V němčině je well being často vysvětlován jako „najít způsob jak se cítit dobře“ (Wohlbefinden) předmětem studia je především osobní blaho jedince.

O systematickém výzkumu osobní pohody v rámci humanistických věd, můžeme mluvit zhruba od 80. let 20. století, kdy vzniká nový psychologický směr „psychologie osobní pohody“. Nový obor se snaží porozumět vlivům a faktorům, které mají vliv na pozitivní prožívání člověka. Zabývá se také negativními a pozitivními psychickými stavy a zkoumá subjektivní posuzování pocitu osobní pohody. Pro ono subjektivní posuzování a tedy vlastní definování stavu osobní pohody jsou nejdůležitější kritéria jako: dlouhodobé pozitivní či negativní emoční stavy, pocit štěstí, životní spokojenost, sebehodnocení a sebeúcta (Blatný et al., 2010; Paulík, 2010; Slezáčková 2012).

2.3.2 Objektivní a subjektivní osobní pohoda a štěstí

Většina autorů se shoduje, že vlastní osobní pohoda (wellbeing) je tvořena dvěma složkami: kognitivní a emoční. Kognitivní složka (objektivní) wellbeing je chápána jako vědomé globální hodnocení vlastního života. Skloňovanými pojmy jsou kvalita života, sebehodnocení a životní spokojenost. Emoční složka (subjektivní) wellbeing je charakterizována především dlouhodobě prožívanými emocemi, jejich intenzitou a frekvencí (Blatný et al., 2010; Paulík 2010). Pomyslný most mezi těmito komponentami představuje pojem štěstí (happiness).

Štěstí můžeme charakterizovat „jako blaženost, vnitřní pocit radostného a více méně trvalého naplnění: „být šťastný“, „mít šťastnou povahu“ (Machek, 1997, 95). Wilson a jeho tým již v roce 1967 publikovali jednu z prvních psychologických studií zabývajících se štěstím a šťastnými lidmi. Snažili se uchopit definici toho pojmu, jeho složky a možnosti měření a na základě výzkumů a syntézy odborných poznatků sestavil list charakteristik, jež definují šťastného člověka. Šťastný člověk je dle jeho zjištění: mladý, zdravý, vzdělaný, dobře placený, extrovert, optimista, bezstarostný, nábožensky založený, v manželském svazku, sebevědomý, s vysokou pracovní morálkou, přiměřenými aspiracemi a relativně inteligentní, bez ohledu na to, je-li muž či žena (Wilson, 1967; Blatný et al., 2010).

2.3.3 Faktory osobní pohody

Na základě poznatků, jež máme v současnosti k dispozici, je možné vymezit zásadní faktory ovlivňující subjektivní hodnocení osobní pohody. Jsou to:

- socioekonomické faktory,
- demografické faktory,
- shoda mezi očekávaným a skutečným,
- sociální vztahy,
- osobnostní rysy (kognitivní a emoční charakteristiky).

2.3.4 Moderní pojetí wellbeing

V rámci moderní zahraniční literatury, zabývající se tematikou wellbeing záměrně cituji úryvek z publikace *Wellbeing: five essential elements* (Harter & Rath, 2010), jelikož se domnívám, že autoři zachytili pojem wellbeing právě v jeho komplexnosti:

Výzkumná skupina Gallup prováděla dlouholetý, globální výzkum, kterého se zúčastnilo více než 150 zemí celého světa. Na základě těchto výzkumných prací bylo stanoveno pět esenciálních elementů vnímané osobní pohody (wellbeing).

Carrer wellbeing (profesní)

Social wellbeing (sociální)

Financial wellbeing (ekonomické)

Physical wellbeing (fyzické)

Community wellbeing (komunitní)

(Harter & Rath, 2010)

„Contrary to what many people believe, wellbeing isn't just about being happy. Nor is it only about being wealthy or successful. And it 's certainly not limited to physical health and wellness. In fact, focusing on any of these elements in isolation could drive us to feeling sof frustration and even failure. Wellbeing is about the combination of our love for what we do each day, the quality of our relationship, the security our finances, the vibrancy of our physical health, and the pride we take in what we have contributed to our communities. Most importantly, it's about how these five elements interact“ (Harter&Rath, 2010, 3-4).

Volně přeloženo tvrdí, že navzdory tomu, co si mnozí lidé myslí, vnímání subjektivní pohody není jen o tom být šťastný, či dokonce zámožný nebo úspěšný. A rozhodně nemůžeme omezit tento pojem jen na fyzické zdraví či blaho. Ve skutečnosti, zaměříme-li se na tyto komponenty jednotlivě, pocít'ujeme frustraci až selhání. Osobní pohoda (wellbeing) znamená zkombinovat naši lásku pro každodenní činnosti, kvalitu našich vztahů, jistotu finanční situace, naše pevné fyzické zdraví a hrdost na to, co přinášíme do jednotlivých komunit. Nejdůležitější však je vzájemná souhra všech pěti elementů dohromady (Harter & Rath, 2010). K tomu se přiklání i autoři Felce a Perry (1995), jež tvrdí, že vyvážení těchto pěti wellbeing elementů, tvoří základní předpoklad pro vysokou hodnotu vnímané kvality života.

2.3.5 Wellness

Původní pojem wealnesse (cítit se zdrav) byl poprvé zmíněn již ve 12. století, pochází z angličtiny a vznikl jako protiklad ke slovu illness (být nemocen). Nejspíše zcela první, skutečný koncept ve spojitosti se zdravím, můžeme objevit v práci H. L. Dunna (1961), jež se nechal inspirovat definicí zdraví z roku 1948, kde se poprvé vyskytuje slovo wellbeing (osobní pohoda) právě v souvislosti se zdravotním stavem a pocitu celkové sociální, tělesné i duševní pohody. Dunn v návaznosti na definici zdraví a další poznatky v oblasti subjektivní pohody definuje high level wellness jako „integrovanou metodu činností, zaměřenou na dosažení maximálního možného potenciálu každého jedince. To vyžaduje, aby každý jedinec udržoval kontinuitu rovnováhy a účelného zaměření činnosti (života, životního stylu) v prostředí, ve kterém žije“ (Dunn, 1961, 64).

Když pak detailněji studoval teorii západního lékařství, všiml si, jak jsou od sebe striktně odděleny dimenze těla, mysli a ducha. Proto vytvořil high level wellness diagram, jež symbolizuje tři protínající se kruhy charakterizující tělesnou, mentální a spirituální energii jako jednotu lidské bytosti. Z Dunnovy koncepce tedy vyplývá, že:

Wellness je celostní přístup ke zdraví zahrnující tělesnou, mentální, sociální, kulturní a duchovní dimenzi člověka. Mentální wellness záleží na vlastní odpovědnosti jedince a nemůže být delegována na jiné. Wellness se dotýká potenciálu každého z nás, zahrnuje v sobě pomoc jedinci dosáhnout nejvyššího stavu životní pohody (well-being) jaké je schopen (Dunn, 1961, 134).

Na jeho poselství navazují další psychologové a lékaři. Nejvíce se však inspiruje J. Travis, který zakládá v kalifornii síť wellness resource center, jež disponuje různými wellbeing programy, náplní zde byly relaxační techniky, tréninky komunikace, kreativity, sebehodnocení, nutriční a pohybové plány, vizualizační techniky atp. hlavní myšlenka těchto center zněla: „poznej sám sebe, aby ses lépe mohl starat o své zdraví“ (Miller, 2005).

Později byla budována další centra v rámci univerzitních kampusů a podpory všeobecného zdraví jako součást kulturních a zdravotních institucí ve městech a městských částí. V této souvislosti vznikají odborné časopisy, nové studie a podrobnější literatura a pojem wellness se tak dostal do povědomí společnosti jako nová koncepce zdraví (Miller, 2005). V Evropě je wellness díky přeneseným významům chápán mírně odlišně a je spojován pouze s pocitem blaženosti a potěšením, není již kladen velký důraz na prožívání jeho duševní a spirituální dimenze. S tímto trendem začínají v evropských zemích vznikat lázeňská centra, kde se dostávají do popředí témata jako obecná krása, odpočinek a zábava. Termín wellness jak ho známe v současnosti, má bohužel již jen málo společného s původní koncepcí jeho hlavních představitelů a stal se mocným prostředkem marketingového trhu, jež se soustředí na obecnou krásu, relaxaci a zábavu v jejich bezduché, konzumní formě.

2.4 Kvalita života

Pojem kvalita života je v dnešní společnosti velice skloňovaným tématem. Vnímání vlastní kvality života, se pak zákonitě bude lišit v souvislosti se základními faktory, jež tento jev ovlivňují. Existuje mnoho světových i tuzemských autorů a vědeckých týmů, jež se kvalitou života dlouhodobě zabývají, ale i přes detailní a dlouholeté výzkumy v této oblasti, je stále těžké tento jev jednoznačně definovat, uchopit a klasifikovat.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje kvalitu života jako:

...jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí (WHO Group, 1998).

2.4.1 Různá pojetí kvality života

Vnímáme-li kvalitu života v různých dimenzích, můžeme hovořit o dimenzi materiální (biologie, neurofyzilogie, ekonomika), duchovní (etika, estetika), společenské a individuální. Můžeme tento jev studovat v jeho oblasti psychologické, kulturně antropologické, medicínské, existenciální, morální a hodnotové, sociologické či estetické. Právě vysoká multidimenzionálnost pojmu se může jevit jako překážka pro ustanovení jednoznačného definičního konceptu. Celá teorie kvality života je v dnešní době roztržena natolik, že zatím není stanovena jasná konsensuální rovina.

Pravděpodobně nejznámější a nejcitovanější model kvality života zpracovala skupina výzkumných pracovníků na Univerzitě Toronto (Centrum pro podporu zdraví). Jedná se o koncept, který vychází z holistického pojetí kvality života (Quality of life) a je strukturován do tří základních dimenzí. Být (be), být součástí, někam patřit (belonging) a realizovat se (becoming) (Heřmanová, 2012).

1. BÝT (BEING) – osobní charakteristiky člověka	
Fyzické bytí	Zdraví, hygiena, výživa, pohyb, odívání, celkový vzhled
Psychologické bytí	Psychologické zdraví, vnímání, cítění, sebeúcta, sebekontrola
Spirituální bytí	Osobní hodnoty, přesvědčení, víra
2. PATŘIT NĚKAM (BELONGING) – spojení s konkrétním prostředím	
Fyzické napojení	Domov, škola, pracoviště, sousedství, komunita
Sociální napojení	Rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedé (užší napojení)
Komunitní napojení	Pracovní příležitosti, odpovídající finanční příjmy, zdravotní a sociální služby, vzdělávací, rekreační možnosti a příležitosti, společenské aktivity (širší napojení)
3. REALIZOVAT SE (BECOMING) – dosahování osobních cílů; naděje a aspirace	
Praktická realizace	Domácí aktivity, placená práce, školní a zájmové aktivity, péče o zdraví, sociální začleňování
Volnočasové realizace	Relaxační aktivity podporující redukci stresu
Růstová realizace	Aktivity podporující zachování a rozvoj znalostí a dovedností, adaptace na změny

Obrázek 1. Model kvality života, Centrum pro podporu zdraví, Univerzita Toronto (in Heřmanová, 2012, 420).

Křížová (2005) uvádí, že i přes nejasnosti vymezení pojmu, existuje v rámci odborné veřejnosti jistá shoda v tom, že pojem kvalita života obsahuje tři stěžejní oblasti a to: fyzické prožívání, psychickou pohodu a sociální vztahy z čehož vyplývá, že kvalita života člověka vychází z holistického pojetí osobnosti.

Kvalita života však může být chápána i „jako výsledek působení mnoha faktorů a to jak sociálních, zdravotních, ekonomických tak i environmentálních podmínek, které jsou ve vzájemné interakci. Může také zahrnovat otázky smyslu a pocitu užitečnosti vlastního života i subjektivní hodnocení života v oblasti osobní pohody a spokojenosti“ (Dvořáčková, 2012, 57).

Stanovení jednotlivých faktorů je interdisciplinární problém a jeho východiska vyžadují syntézu poznatků z oborů lékařství, psychologie, filozofie, sociologie, ekonomie, ekologie, etiky, politologie a dalších vědních disciplín. Kováč (2007) dále poukazuje na mnohohrstevnost kvality života. Tato charakteristika, ale poskytuje možnost členit téma do jednotlivých komponent a dimenzí. Podle autora lze kvalitu života rozdělit na tři základní úrovně, z nichž každá obsahuje stěžejní tematické celky. Základní úroveň tvoří především tělesný, psychický stav, rodinná a ekonomická situace, potřeby a prostředí. Střední úroveň charakterizuje zdraví – nemoc, sociální status, kulturní a vzdělanostní úroveň, jistota a nepřítomnost katastrofy. A nejvyšší úroveň (metaúroveň) je zastoupena pojmy jako přirozená smrt, seberozvoj, spiritualita, síla a moc lidské dobroty a laskavosti

Hnilica (in Payene, 2005) se taktéž inspiroval třísložkovým modelem, kde rozlišují základní komponenty: kognitivní hodnocení vlastního života, jež se promítá do životní spokojenosti, emocionální prožívání vlastního života (přítomnost a frekvence kladných a záporných emočních stavů), subjektivní zdraví (hodnocení vlastního, reálného zdravotního stavu).

2.4.2 Kvalita života a zdraví

Studie a výzkumy, jež spojovaly kvalitu života se zdravotním stavem jedince, byly iniciovány asi v 70. letech 20. století a byly zapříčiněny zejména potřebou hodnocení finanční nákladnosti a efektivní léčby pacienta a úsilím komplexně doložit klinickou úspěšnost dané léčby. V 80. letech byl vytvořen koncept HRQOL (health related quality of life), jež jako první publikovali autoři Kaplan a Bush (1982). Tento koncept se snažil vymezit oblast života jedince, jež plně souvisí s jeho zdravotním stavem. Užívání dotazníku přineslo nová zjištění v oblasti výzkumu podpory zdraví, hodnocení aspektů zdraví a provázanosti pojmů zdraví a kvalita života. Hlavním specifickým prvkem HRQoL je prezentace zdraví, jako zásadní proměnná kvality života jedince (Gurková, 2011).

Vycházejíc z definice zdraví a základních poznatků o kvalitě života, se logicky nabízí vodítko, v jakém vztahu tyto dva pojmy leží. Zdraví jakožto vnímaná subjektivní pohoda ve všech dimenzích osobnosti, je významným hodnotícím prediktorem ve všech oblastech lidského počínání. Necítí-li se člověk zdrav, jeho subjektivní vnímání kvality života, bude touto složkou tak významně ovlivněno, že jedinec mnohdy není schopen reálného hodnocení životní situace. Gurková dodává, že kvalita života je subjektivní fenomén, kde „zdravotní stav není vymezen jako objektivní kvalita života, ale jako prediktor kvality života“ (Gurková, 2011, 108).

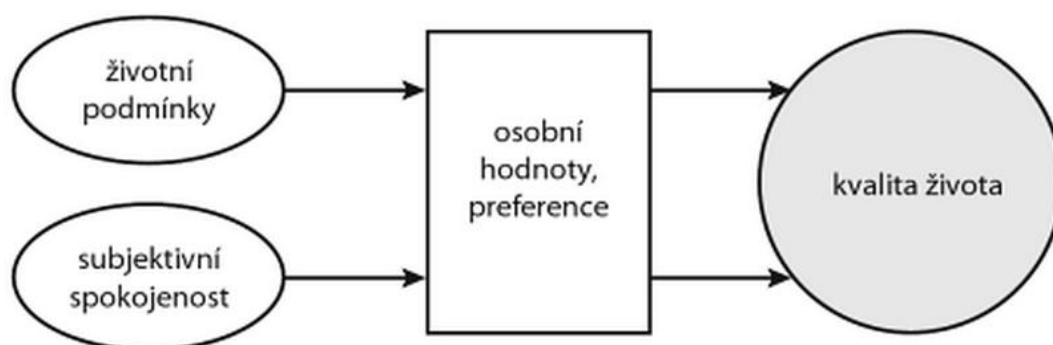
2.4.3. Kvalita života a psychologie

Kvalita života v rámci psychologického pojetí může být chápána v několika dimenzích. V souvislosti s psychologií a kvalitou života můžeme hovořit o tématech jako je: životní spokojenosti, osobní pohoda (wellbeing), stanovování životních hodnot a cílů, hledání štěstí a smyslu života apod. V otázce hledání smyslu života a tím i hodnocení kvality právě prožívaného dle Bilasové et al. (2010, 30) sehrává hlavní úlohu sebehodnocení a sebepoznání jako „způsob reflexe vlastní identity a to především v situacích, kdy je život ohrožen“.

V psychologickém pojetí kvality života se tak opět do popředí dostává osobnost člověka jako předmět bádání. Chceme-li hodnotit svou kvalitu života, vycházíme z konceptu self a jeho struktur. Toto uvědomění a vnímání sebe sama nám slouží jako průvodce do svého nitra, kde jsme skrze poznání vlastní osoby schopni chápat kvalitu našeho života právě v její komplexnosti.

2.4.4 Objektivní versus subjektivní kvalita života

V dnešní společnosti je kvalita lidského života vnímána ze dvou základních pohledů a tedy subjektivního a objektivního. V rámci objektivního stanoviska jsou vytvářeny obecně normované dotazníky, modely a koncepty, jež se snaží vycházet z reálií života a objektivně hodnotit lidský život. Objektivní kvalita života primárně sleduje materiální zabezpečení, sociální podmínky, sociální status a objektivně vnímané fyzické zdraví (Heřmanová, 2012). Subjektivní kvalita života je výsledek chování jedince ve společnosti v kontextu s jeho hodnotovým systémem a kulturními zvyklostmi. Grafické znázornění můžeme sledovat na Obrázku 2. Velkou roli sehrává i vlastní vnímání duševního a fyzického zdraví. Výsledná životní spokojenost je závislá na osobních cílech, očekáváních a zájmech (Vymětal, 2003).



Obrázek 2 Význam osobních hodnot a jejich vztah k subjektivním a objektivním aspektům kvality života, Felce & Perry, 1996 (in Gurková, 2011).

2.4.5 Kvalita života a její faktory

Hovoříme-li o oblastech lidského počínání, jež ovlivňují kvalitu života, máme na mysli skupinu faktorů, které mají přímý či nepřímý vliv na osobnostní a společenské prožívání a jeho další rozvoj. Jedná se především o oblast zdraví, sociální sféry, ekonomické a environmentální oblasti. Detailnější skupinu faktorů tvoří specifické skupiny, které přímo charakterizují život jedince. Jsou to například pohlaví, věk, vzdělání, profese, rodinná situace, hodnotový systém, kulturní a náboženská orientace apod. (Hrozenská, 2011). Dvořáčková (2012, 63) však podotýká, že „většina definic vymezující kvalitu života se snaží o výčet nejzávažnějších faktorů, které se na utváření kvality života jedince podílejí. Vzhledem k subjektivně odlišnému vnímání těchto faktorů je není však možné vymezit“

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí v rámci dotazníku kvality života (WHOQOL-BREF) šest esenciálních faktorů, jež ovlivňují kvalitu lidského života:

- Fyzická dimenze (subjektivní hodnocení fyzické zdatnosti, schopnost relaxace, pohyblivost, pracovní způsobilost, závislost na lécích, vnímání bolesti...)
- Psychická dimenze (prožívání pozitivních a negativních emocí, selfkoncept, schopnost koncentrace, schopnost učit se, spiritualita...)
- Nezávislost (pocitování fyzické či psychické nezávislosti a nutnosti používat pomůcky nebo léky...)
- Sociální dimenze (tvorba a hodnocení sociální vazeb, sexuální život, sociální opora...)
- Enviromentální dimenze (bydlení, kvalita okolního prostředí, pracovní prostředí, finanční situace, dostupnost zdravotních služeb...)
- Náboženství a spiritualita (kulturní vlivy, hodnotový systém, náboženská angažovanost...) (WHOQOL Group, 1998).

2.5 Zdraví

Základní definice zdraví, jež byla zveřejněna Světovou zdravotnickou organizací (WHO) již v roce 1948, říká: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“, neboli „Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (WHO, 1948). Lidské zdraví se bezesporu tyčí na vrcholu hodnotového systému každého člověka. Zdraví je nejen důležitý faktor lidského počínání, ale dokonce je to stěžejní prediktor života člověka obecně, pojem zdraví pochází z latinského slova *salus*, značící zdraví, blaho a štěstí. Velice významnou roli v oblasti zdraví, sehrává životní styl každého jedince. Mezi základní prvky, jež tento jev ovlivňují, patří především stravovací návyky, pohybová aktivita, pracovní aktivita, sexuální aktivita, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost vůči stresovým situacím apod. „Na pojem zdraví nelze nahlížet izolovaně, neboť je výsledkem interakcí mnoha jevů, které podmiňují bytí člověka jako svéprávné a svobodné bytosti“ (Čeladová et al., 2010, 24). Zdraví jako komplexní pojem je možno vnímat ve třech různých dimenzích: tělesné zdraví, duševní zdraví a sociální zdraví (Čeladová et al., 2010).

2.5.1 Determinanty zdraví

„Determinanty zdraví lze definovat jako komplexy příčinných faktorů působících integrovaně na zdraví v pozitivním nebo negativním smyslu“ (Čeladová et al., 2011, 27). Rozeznáváme vnitřní a vnější skupinu faktorů. Vnitřní skupina faktorů zdraví může být vysvětlena jako soubor jevů, jež působí na člověka z jeho nitra, je to tedy převážně genetická výbava jedince. Za vnější skupinu faktorů lze považovat vlivy přírodního i společenského charakteru a určitý způsob života. Základní faktory, jež mohou mít největší vliv na zdraví jsou dle Machové (2009):

- životní styl,
- genetické faktory,
- kvalita životního a pracovní prostředí,
- zdravotnické služby.

2.6 Životní styl

Životní styl je složitý fenomén, na nějž lze pohlížet multiparadigmaticky. Problematikou tohoto pojmu se zabývalo a zabývá nespočet zahraničních i tuzemských autorů a vznikají tak rozličné pohledy i definice. Většina přístupů se snaží popsat životní styl jako samostatný jev. Další zpracování pojmu pracuje s myšlenkou životního stylu a jeho vazbou na konkrétní cíl, například zdraví či kvalitu života. Ve vztahu k zdraví je životní styl ovlivněn prvky jako: zdravá strava, dostatečný pitný režim, neužívání návykových látek, míra každodenní pohybové aktivity, využití a množství volného času atd. (Hodaň et al, 2008).

Životní styl je charakterizován jako soustava činností ve všech sférách života, jako tvorba a způsob uspokojování životních potřeb, soustava všech sociálních a životních vztahů a systém všech životních hodnot a idejí, podmiňujících jednotlivé činnosti. Životní styl tedy pokrývá celý náš život a vypovídá o jeho kvalitě i o kvalitě nás samých (Hodaň et al., 2008, 96).

Životní styl je podmíněn řadou faktorů a jevů, mezi ty nejdůležitější patří dle Hodaň:

- individuální rozvoj a aktuální stav člověka,
- dosažená úroveň kulturnosti,
- individuální filosofická a hodnotová orientace,
- rodinné tradice,
- socioprofesionální role,
- postavení v socioprofesionální skupině,
- množství a úroveň sociálních rolí jedince,
- dosažená životní úroveň,
- vliv okolního prostředí.

Životní styl můžeme velice jednoduše pojmut jako soubor dobrovolného chování jedince, jehož výsledkem je prožívání dané životní situace v rámci procesu vlastního rozhodování. Tento proces však není zcela svobodný, neboť je vždy v souladu s genetickými, sociálními, kulturními, ekonomickými i environmentálními faktory, jimiž je ovlivňován.

Pro formování zdravého životního stylu jedince je proto nutné rozvíjet znalosti, dovednosti, návyky a postoje od útlého dětství v rodině, ve škole a jiných výchovných institucích. Cílem takovéto výchovy ke zdraví je formování odpovědnosti za vlastní zdraví (Machová, 2009).

V současné době, kdy lidstvo zaznamenalo obrovský rozmach ve všech sférách lidského prožívání, můžeme sledovat nespočet změn, jež vedly k sedavému způsobu života. Ve většině profesí velkou část svého pracovního dne strávíme v sedě. K přesunu z místa na místo užíváme auto, či jiné prostředky hromadné dopravy. Náš volný čas je čím dál méně naplněn pohybem, tvorbou, aktivní relaxací a jinými aktivitami, jež umožňují smysluplně trávit volné chvíle. Dnešní doba nabízí nepřehledné množství povrchní zábavy, která nemá z hlediska rozvoje smysl ani cíl. Tyhle výdobytky moderní doby mají za následek nízkou pohybovou aktivitu, zhoršení fyzické i psychické kondice a totální úpadek v oblasti mezilidských vztahů, to vše pak negativně ovlivňuje jedinečné autentické prožívání vlastního života spojené s radostí, láskou, touhou a naplněním. „Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy, energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty“ (Machová et al., 2009, 17).

2.6.2 Životní styl a životní způsob

O problematice životního způsobu a životního stylu obecně, lze hovořit v několika rovinách. Tento multidisciplinární pojem se dotýká mnoha oblastí lidského počínání a ovlivňuje tak všechny složky osobnosti člověka. Lze na něj nahlížet z pohledu filosofického, sociologického, psychologického, medicínského a v jisté míře i spirituálního. Dle Hodaně et al. (2008) je třeba rozeznávat pojmy životní styl a životní způsob. Ačkoliv se mnozí autoři shodují na významové podobnosti až totožnosti těchto dvou pojmů, Hodaň a Dohnal (2008) podotýkají, že termín životní způsob je určitým způsobem pojmem nadřazeným. Týká se určité populační skupiny či třídy. Například životní způsob vysokoškolských studentů představuje určitou úroveň či normu jednotlivých životních stylů, jež jsou pro danou skupinu typické. Kdežto individuální životní styl vysokoškolského studenta, bude pojem, představující určité rysy chování charakteristické právě pro jednoho studenta. Nenese v sobě žádné skupinové normy a je zcela individuální a jedinečný pro každé studenta.

Činitelé, jež ovlivňují životní způsob skupiny, jsou především: historický vývoj, úroveň dané kultury, významné kulturní hodnoty, společenské tradice, změny výrobního procesu, vlastnické vztahy, postavení socioprofesní skupiny, životní úroveň dané skupiny, vliv odlišných kultur a skupin, a filosofická orientace.

Hodaň (2008, 88) dodává, že životní způsob je možno pokládat za „určité vyjádření kvality života dané skupiny, či společnost. Ovšem vzhledem k tomu, že za rozhodující jednotku společnosti považují kvalitu individuí společnost tvořících a vztahů, které mezi sebou dovedou vytvořit, je podle mého názoru z hlediska konkrétního působení na člověka významnější životní styl.“

2.7 Životní spokojenost

Literární a výzkumné zdroje týkající se problematiky životní spokojenosti a wellbeing jsou natolik rozsáhlé, že definovat a uchopit pojem životní spokojenosti jako nezávislý prvek, je téměř nemožné. Jednotlivá témata, komponenty, složky, prvky a pojmy oboru pozitivní psychologie jsou úzce provázány, a dalo by se říci, že jeden bez druhého nejsou schopny své existence. Pro českou psychologii pak představuje problém i nejednotnost těchto pojmů v rámci svých významů v cizím jazyce, nejčastěji pak překlad z jazyka anglického, jako například: wellbeing, selfconcept, wellness, hapiness apod. Blatný et al. (2010) definuje životní spokojenost jako významnou složku osobní pohody (wellbeing). Životní spokojenost představuje „vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku“ (Blatný et al., 2010).

Pojmovému vymezení životní spokojenosti se věnuje řada zahraničních i tuzemských autorů (Diener et al., 1999; Kebza & Šolcová, 2003; Blatný, 2001; Kwan et al., 1997; Lašek, 2004), dle těchto poznatků je životní spokojenost konstrukt, zabývající se sérií témat a týkající se kvality lidského prožívání. Součástí životní spokojenosti jsou oblasti jako:

- kvalita života,
- osobní pohoda (wellbeing),
- koncept self (sebepojetí, sebehodnocení, sebereflexe, sebeaktualizace apod.),
- zdraví,
- životní styl,
- socializace, socioekonomie, sociální vazby,
- štěstí apod.

Dle Paulíka (2010) lze spokojenost chápat jako:

...zážitkový fenomén vycházející z hodnocení aktuální i celkové životní situace jedince je jednak průvodním jevem i výsledkem dosavadního adaptačního procesu na pracovní i mimopracovní podmínky života jedince, jednak jedním z jevů ovlivňujících další adaptaci. Vztažným momentem pro výsledný pocit spokojenosti či nespokojenosti je posuzování reality a očekávání. Toto posuzování vychází zejména z osobního hodnotového systému (Paulík, 2010, 129).

Ačkoliv se názory autorů na danou problematiku různí, společným jmenovatelem většiny pojetí životní spokojenosti je subjektivní hodnocení, tedy vlastní pojetí spokojenosti či nespokojenosti jedince s kvalitou jeho života.

2.7.1 Faktory životní spokojenosti

Blatný a Osecká (1998) uvádí, že hlavní roli v ovlivňování životní spokojenosti sehrává několik hlavních faktorů, jsou to především:

- osobnostní charakteristiky
- sociální vazby
- dosahování stanovených cílů
- vnímání spokojenosti v čase - životní události.

Autoři nadále tvrdí, že nejvýznamnější faktor v hodnocení životní spokojenosti sehrává temperament jedince, a to především charakteristické rysy extroverze a neurotismus, jež rozhodují o celkovém vnímání světa. Člověk geneticky vybaven větší mírou extroverze, má dle výzkumů větší předpoklady prožívat „spokojený život“. Zatímco neurotický člověk, je svým negativním vnímáním světa předurčen k prožívání subjektivně nižší životní spokojenosti.

2.7.2 Historické vymezení pojmu životní spokojenost

Hlavními představiteli, jež se v antických dobách zamýšlejí nad prožíváním blaženosti, byli především Aristotelés, Platón a Seneca.

Antický pohled na problematiku kvality života byl převážně sycený vnímáním subjektivní pohody jako nejvýraznějšího indikátoru kvality života. Přitom se však pokoušeli o vnímání celého problému. Pozornost byla věnována strategiím zvládání a postojům, péči o tělo a všeobecně i sociálním aspektům s velkým důrazem na potřebu nezávislou jedince a spirituální potřeby (Dvořáčková, 2012, 59).

Ve středověku, tedy v dobách vrcholného křesťanství bylo za nejvyšší blaho považováno poznání Boha. K osobnostem, jež hlásaly božskou filosofii, patřili zejména Augustinus Aurelius a Tomáš Akvinský. Nahlížení na prožívání vrcholného štěstí prostřednictvím Božských sil se změnilo na počátku 18. století, kdy se smyslem života stává člověk sám. Hlavní kvality života představuje štěstí, seberealizace, prožitek, svoboda a lidské hodnoty. Představitelem této doby je především Kant, jež se zabývá smyslem lidského života a jeho naplněním prostřednictvím zdravé sebeúcty. Také filozofie 19. století studovala smysl života a jeho souvislosti s prožívanou spokojeností. Objevuje se zde termín vnitřní dialog, kde lidská bytost odhaluje celé své nitro, má zájem o druhé, neuzívá nátlaku a moci. Ve 20. století se na scéně objevuje nový filozofický směr utilitarismus, ten se obrací zpět k antickým myšlenkám a aplikuje nové sociální přístupy v konceptu dobra a zla (Balcar, 2005; Šimek et al., 2003)

V novodobé historii se pojem kvalita života, osobní pohoda a životní spokojenost diskutuje na mnoha úrovních a v mnoha dimenzích. Pojmy jsou součástí konceptu pozitivní psychologie a psychologie zdraví. I v současné době je však stále aktuální otázka, či je radost a pocit štěstí ze života jediným cílem lidského konání (Dvořáčková, 2012).

2.8 Vysokoškolský student

Dobu vysokoškolského studia lze dle Velkého sociologického slovníku (1996, 1 244) charakterizovat jako období předstupně profesní dráhy a „zároveň jako dočasnou příslušnost k vnitřně značně variabilní skupině, reprezentující stále větší část mládeže“. Z hlediska vývojové psychologie, lze zařadit tradičního vysokoškolského studenta - to je studenta prezenčního, denního studia, do vývojového stádia mezi adolescencí a mladší dospělostí. Jako typické rysy pro období dospělosti můžeme definovat:

- fyziologická, psychická a sociální zralost,
- pragmatické, flexibilní a otevřené myšlení,
- ochota a schopnost přijmutí profesní role, role rodiče, role partnera (manžela),
- samostatnost,
- ekonomická nezávislost,
- svoboda vlastního rozhodování a chování,
- zodpovědnost za svůj život, svá rozhodnutí i jednání,
- sociální zodpovědnost.

Na základě dlouhodobých výzkumů a komparací, jež provádělo MŠMT, akademické pracoviště Pedagogické fakulty UK v Praze a dalších výzkumná pedagogicko-psychologická centra na území ČR, bylo zjištěno, že dnešní vysokoškolský student je otevřený, kritický, značně sebevědomý, asertivní, vybaven jazykovou a technologickou znalostí, svobodný, ne však zcela samostatný a zodpovědný (Baštová & Menclová, 2006; Slavík et al., 2012).

2.8.1 Osobnost vysokoškolského studenta

Osobnost vysokoškolského studenta je z hlediska psychologie i sociologie zvláštní skupina, neboť nespadá do standardních „norem mladší dospělosti“. Vysokoškolští studenti prezentují specifickou sociální skupinu ve věku 19-25 let. Jsou mladými dospělými na přelomu adolescence a rané dospělosti. Liší se úrovní intelektového zrání, osobními, profesními i studijními zkušenostmi. Slavík et al., (2012) dále uvádí, že psychický, fyzický a sociální vývoj je zcela dovršen, vlastní zodpovědnost za své rozhodování a jednání je víceméně shodné jako u ostatních vrstevníků ne-studentů, avšak vzhledem k tomu, že se studium pro vysokoškoláka stává jeho „zaměstnáním“, jejich ekonomická nezávislost není tak výrazná jako u jedinců stejného věku. Myšlení, postoje, hodnoty a jednání jsou z velké části ovlivněny akademickým prostředím a atmosférou sociální skupiny studentů, ve které se pohybují. Tyto prvky se ve velké většině navzájem doplňují a ovlivňují. Jak již bylo zmíněno dříve, život vysokoškolských studentů je charakterizován jejich specifickým životním způsobem.

Z hlediska sociálního je možno pozici vysokoškoláka ve společnosti označit za jeho sociální roli. „Současné role vysokoškolských studentů, můžeme formulovat jako roli osobnosti, roli učícího se jedince a roli klienta. Akademickou obcí je očekáváno, že student vysoké školy se bude chovat jako osobitý příslušník akademického prostředí, tj. dozrávající osobnost toužící po rozvoji své vzdělanostní kapacity“ (Slavík et al., 2012, 120).

Z hlediska ontogenetického vývoje a Eriksonova pojetí *Osm věku člověka*, se student vysoké školy pohybuje mezi obdobím *identity a zmatení* (dospívání) a *intimity a osamělosti* (mladší dospělost). Formování vlastní *identity*, tedy uvědomění si svého vlastního já, je často spojováno s prosazováním vlastní vůle a odmítáním dospělých autorit. Toto období je typické hledáním sebeidentity, formováním sebehodnocení a snahou ukotvit vlastní sebepojetí. V tomto stádiu může docházet ke konfuzi rolí, jež nese riziko traumat v pozdějších vývojových stádiích. Úkolem období *intimity a osamělosti* je navázat intimní, citový vztah s druhým člověkem (Erikson, 2002).

2.8.2 Vysokoškolský student a zdraví

Na téma vysokoškolský student, jeho zdraví a zvládání stresových situací bylo provedeno nespočet výzkumů a studií. Autoři se shodují na tom, že období studia na vysoké škole je pro organismus mladého člověka velice zátěžovou situací a mnohdy je spojováno s výskytem závažných i psychosomatických obtíží. Největší stresový tlak byl zaznamenán logicky v období zkoušek. Byly uváděny obtíže jako únava, nespavost, časté močení, bezdůvodný strach a trávící problémy. Provazníková et al. (2002) podotýká, že při opakované vysoké, stresové zátěži studentů dochází k poruchám adaptace organismu. Toto narušení může vést k poškození základních organických struktur. Nejčastější bio-psycho-sociální změny, jež byly evidovány u vysokoškolských studentů, jsou:

- změna kognitivních funkcí (nepozornost, poruchy myšlení a koncentrace, poruchy nálad a citových prožitků, úzkost, deprese, strach, změny v sebehodnocení aj.),
- změny fyziologických funkcí (narušení hormonálního, nervového a metabolického systému, poruchy spánku, bolesti hlavy a páteře aj.),
- změny sociálního charakteru (snížení sociální adaptability, narušení interpersonální interakce),
- změny hodnotového systému.

Autoři dále poukazují na fakt, že období pozdní adolescence a rané dospělosti je obecně charakterizováno jako období s nejnižším výskytem nemocnosti a úmrtnosti. Skupina vysokoškolských studentů se zcela liší od zmíněných standardních norem, právě z důvodu přemíry fyzické, psychické i duševní zátěže. Vliv akademického stresu má také přímou souvislost s životním stylem studentů. Výzkum Weidnera et al. (1996) poukazuje na zhoršení kvality výživy, redukce pohybové aktivity, zanedbávání péče o vlastní tělo, poruchy nálad, až počátky depresivních stavů, jež mohou mít za následek zvýšené užívání návykových látek. Osobnost studenta je tedy v době univerzitních let vystavená nadměrné psychické, fyzické i sociální zátěži. S tím souvisí možný vznik nežádoucích psychosomatických poruch, jež mohou mít za následek negativní vnímání sebe samého i okolního světa.

2.8.3 Vysokoškolský student a aktivní životní styl

„Aktivní životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou, sociální a duševní stránkou člověka“ (Vajlent, 2008, 16).

Bunc (2008) vymezuje aktivní životní jako jedinečný životní styl člověka, projevující se interakcí mezi jedincem a okolím. Stěžejní oblasti, ve kterých je aktivní životní styl realizován jsou bio-psycho-sociální složky osobnosti. Velkou část sehrávají prvky zdravého životního stylu a své významné místo, zde zaujímá přiměřená pohybová aktivita, jež uspokojuje potřeby všech složek osobnosti člověka.

Tělesná aktivita, fyzická zdatnost a zdraví jsou jak známo spojité nádoby. O empiricky ověřeném vztahu kategorie sportovní pohybové aktivity v relaci ke zdraví - nechápaném zjednodušeně jako pouhé absence nemoci a tělesné zdatnosti snad nikdo vážně nepochybuje. Tělesná zdatnost však už dnes není zúženě vztahovaná pouze k fyzickému zatížení či jako předpoklad sportovní nebo pracovní výkonnosti, nýbrž obsahuje celou řadu dalších komponent. Jedná se o důležité potřeby lidského organismu (Sekot, 2008, 56).

Pilíře aktivního životního stylu tvoří pravidelná a pohybová aktivita individuální pro každého jedince, zdravá výživa a duševní rovnováha. Tyto základní složky tvoří soubor preventivních opatření, jež napomáhají studentům bojovat s nepříznivými vlivy zatěžující organismus v rámci akademického prostředí.

Aktivní životní styl realizován jako součást vysokoškolského studia má významný psychoregulační efekt. Příznivě ovlivňuje zvládání stresových situací, působí jako prevence depresivních stavů a přetížení nervového systému. Plní vysoce relaxační a regenerační funkci organismu v reakci na vysokou fyzickou, psychickou i sociální zátěž, které jsou studenti každodenně vystavováni. Cílená tělesná cvičení mohou mít až euforizující účinky (Slepička et al., 2008). Aktivní životní styl studentů, tedy silně zvyšuje prožívanou kvalitu života, brání výskytu psychosomatických obtíží a působí velmi příznivě na celkovou osobní pohodu jedince, čím se zákonitě zvyšuje i subjektivně vnímaná životní spokojenost studenta.

.

3 CÍL PRÁCE

Cílem práce je zjistit aktuální úroveň celkové životní spokojenosti a jejích jednotlivých složek u současných vysokoškolských studentů studujících tělovýchovné obory ve srovnání s vysokoškolskými studenty jiného odborného zaměření.

Dále jsem stanovila tři dílčí cíle práce a jednu výzkumnou otázku.

- 1) Popsat celkový koncept životní spokojenosti vysokoškolských studentů.
- 2) Posoudit a porovnat zjištěnou životní spokojenost současných vysokoškolských studentů studujících tělovýchovné obory ve srovnání s vysokoškolskými studenty jiného odborného zaměření.
- 3) Posoudit a porovnat zjištěnou životní spokojenost skupiny mužů a žen v rámci sportovních a nesportovních oborů.

Výzkumná otázka: Jaká je úroveň celkové životní spokojenosti a jejích složek u současných vysokoškolských studentů s ohledem na studijní zaměření?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnilo celkem 304 studentů Univerzity Palackého a to ze tří fakult - Fakulty tělesné kultury (dále sportovní obory), Pedagogické fakulty a Přírodovědecké fakulty (dále nesportovní obory). Studentů sportovních oborů se zúčastnilo ($n = 151$) a respondentů v rámci nesportovních oborů bylo ($n = 153$). Průměrný věk zúčastněných studentů činí $21,58 \pm 27,2$ let. Nejvyšší četnost (asi 80%) byla zastoupena ve věkových kategoriích 20, 21 a 22 let. V rámci námi koncipovaného výzkumu byl za současného studenta, považován student vysoké školy, jež je zapsán jako student denního, prezenčního studia a jeho věk odpovídá věkové kategorii 19 až 26 let. Jedná se tedy o jedince, spadajícího do vývojového stádia mladší dospělost.

4.2 Metoda sběru dat

Sběr dat potřebných k výzkumu v rámci mé diplomové práce, probíhal kvantitativní metodou, jejíž účelem bylo získat měřitelná, číselná data. „Kvantitativní výzkum zahrnuje systematické shromažďování a analýzu numerických informací za předpokladu kontroly podmínek. Kvantitativní výzkum se řadí k těžké vědě a má sklon zdůrazňovat dedukci, pravidla logiky a měřitelné atributy lidské zkušenosti“ (Juszczyk, 2003, 18). Sběr statistických dat probíhal metodou dotazování, prostřednictvím výzkumného nástroje Dotazník životní spokojenosti (DŽS). Dotazník je dle sociologického slovníku formulář určen respondentovi, který obsahuje otázky a možnosti odpovědí, či nabízí prostor pro spontánní odpověď. Dotazník umožňuje u souboru dotazovaných poměrně snadné získání dat, která se dají statisticky zpracovat.

Po celou dobu výzkumu by měla být dodržována základní etická pravidla výzkumu: svoboda výzkumu a odpovědnost, respektování názorové plurality a tolerance, respektování lidské důstojnosti a autonomie při výzkumu, transparentnost, solidarita a spolupráce ve výzkumu, prospěšnost a nepoškozování, každé riziko výzkumu musí být vyváжено. Problémy při pořizování dat metodou dotazování mohou nastat tehdy, cítí-li se respondent jakkoliv pod tlakem, snadno dojde k nepochopení otázky, pak může vyplnit nepravdivé informace. Dotazník by měl být konstruován tak, aby byl snadno vyplnitelný a přehledný (Jandourek, 2012; MŠMT, 2006).

Z hlediska etického aspektu byli všichni účastníci realizovaného šetření plně seznámeni s jeho účelem a současně s možností kdykoliv dobrovolně odstoupit v jeho průběhu a bez udání důvodu, byli seznámeni s dalším postupem zpracování dat a se zaručenou anonymitou. Každý z účastníků se šetření zúčastnil zcela dobrovolně a souhlasil se zpracováním získaných dat a jejich případnou publikací.

4.2.1 Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

Míra hodnocení životní spokojenosti je pro mnohé autory svízelnou oblastí. Bylo vytvořeno několik typu testů a dotazníků, jež se snaží uchopit téma v jeho komplexnosti. V rámci výzkumu této diplomové práce byl využit Dotazník životní spokojenosti dále jen DŽS. Dotazník životní spokojenosti je psychologický test, který zjišťuje míru životní spokojenosti v různých oblastech lidského života. DŽS je určen pro standardizovaný popis variability životní spokojenosti. Tento dotazník byl původně vytvořen v rámci výzkumného projektu, který se zabýval zotavováním pacientů s kardiovaskulárním onemocněním. DŽS je konstruován tak, aby jednotlivé výsledky mohly být srovnávány s průměrnými, populačními hodnotami. Disponuje celkem sedmdesáti otázkami v rámci deseti oblastí a každá otázka je sycena škálou o sedmi položkách - kdy zcela spokojen představuje číslo 1 a zcela nespokojen pak číslo 7. Faktory ovlivňující míru hodnocené životní spokojenosti, byly dlouhodobě zkoumány a na základě výsledků odborných studií bylo stanoveno, že míru životní spokojenosti určuje základních 10 oblastí:

- Zdraví,
- Práce a zaměstnání,
- Finanční situace,
- Volný čas,
- Manželství a partnerství,
- Vztah k vlastním dětem,
- Vlastní osoba,
- Sexualita,
- Přátelé, známí, příbuzní,
- Bydlení.

Celková hodnota životní spokojenosti představuje součet hodnot hrubého skóre u sedmi definovaných položek. Na výsledku testování se nepodílí oblast: Práce a kariéra, Vztah k vlastním dětem a Manželství a partnerství. Tyto proměnné nejsou započítány do celkové hodnoty záměrně, jelikož některá část dotazovaných jedinců, nemá děti, partnera či práci (Fahrenberg et al., 2001; Schumacher et al., 2003; Rodná & Rodný, 2001).

4.3 Statistické zpracování dat

Základní oblasti Dotazníku životní spokojenosti, tedy Zdraví, Práce a zaměstnání, Finance, Volný čas, Manželství a partnerství, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí, příbuzní a Bydlení byly zpracovány na základě statistických ukazatelů. K vyhodnocení výsledků byl použit program Statgraphicsvers.6. U sledovaných proměnných byly vypočítány základní statistické údaje. Mezi sledované hodnoty se řadí aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum sledované položky. Veškerá data byla statisticky zpracována a poté byla převedena do tabulek. Následně byly vytvořeny grafy poskytující přehledné zobrazení dat a sloužící k lepší a rychlejší orientaci v rámci výsledkové části diplomové práce.

5 VÝSLEDKY

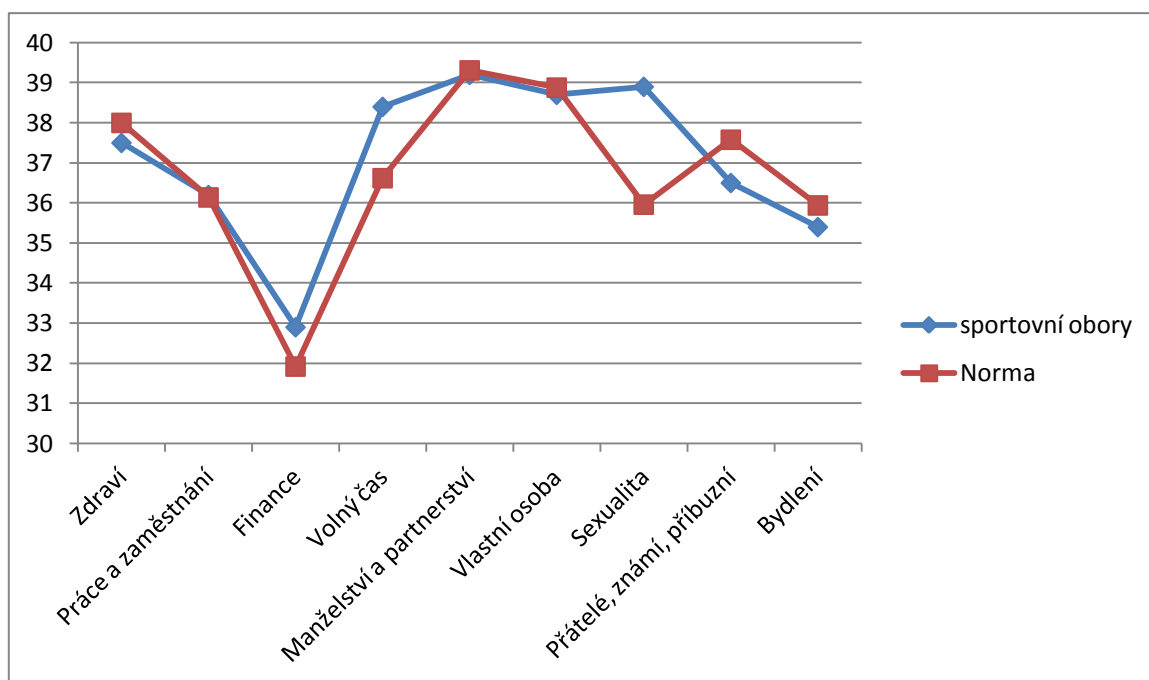
Při výzkumu hodnocení životní spokojenost vysokoškolských studentů byl použit standardizovaný dotazník životní spokojenosti DŽS. Výzkumu se zúčastnilo celkem 304 studentů Univerzity Palackého. V rámci sportovních (n=151) a nesportovních oborů (n = 153).

5.1 Hodnocení životní spokojenosti studentů Fakulty tělesné kultury

Tabulka níže ilustruje výsledky (M - průměr, SD – směrodatná odchylka, Min - minimum, Max - maximum) a dosažené hodnoty v jednotlivých oblastech u studentů sportovních studií. Tabulka je doplněna o celkové skóre zmiňovaného výzkumného souboru.

Tabulka 1. Celková data DŽS pro sportovní obory

<i>DŽS</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Zdraví	37,5	6,43	27	49
Práce a zaměstnání	36,2	6,14	22	49
Finance	32,9	7,28	15	49
Volný čas	38,4	7,56	24	49
Manželství a partnerství	39,2	8,47	17	49
Vlastní osoba	38,7	7,24	23	49
Sexualita	38,9	7,18	18	49
Přátelé, známí, příbuzní	36,5	6,89	17	49
Bydlení	35,4	6,87	14	49
Celkem	261,8	29,63	207	324



Obrázek 4. Porovnání dosaženého skóre DŽS studentů sportovních oborů s normativem

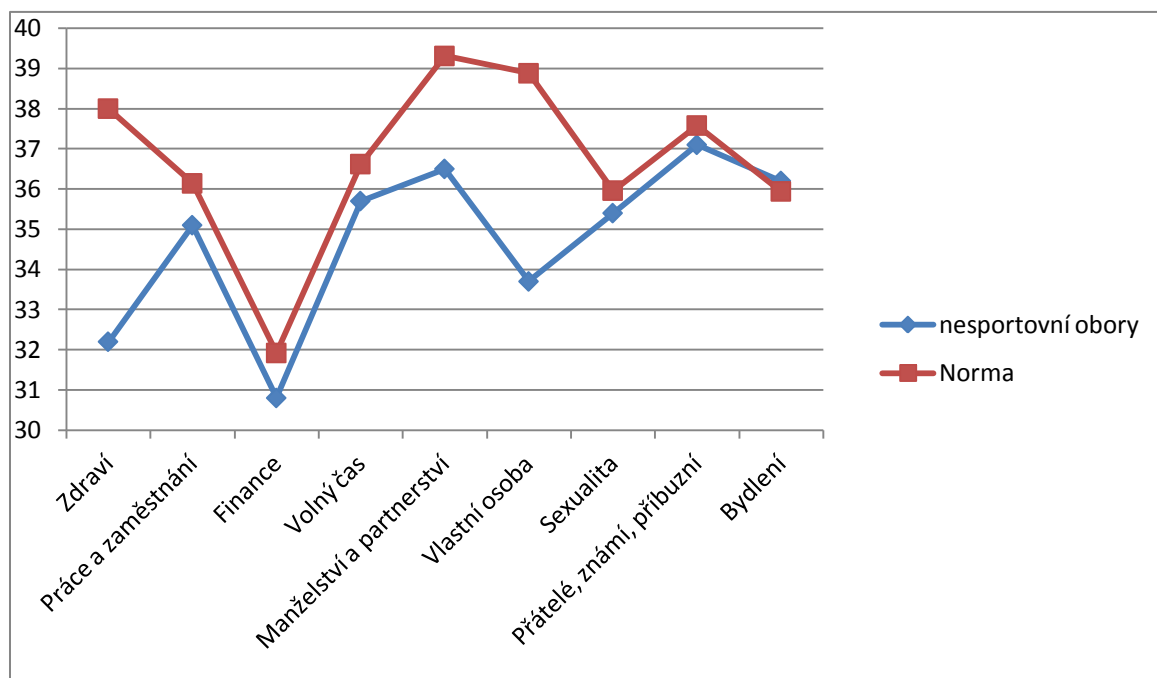
Z Obrázku 4. je patrné, že studenti sportovních studií jsou nejspokojenější v oblasti Manželství a Partnerství. Nepatrně nižší hodnoty vykazují oblasti Volný čas, Vlastní osoba a Sexualita. Spokojenost s vlastním zdravím je na pomyslném pátém místě. Méně spokojeni jsou studenti s bydlením, s prací a zaměstnáním a se vztahem k přátelům, známým a příbuzným. Nejméně spokojeni jsou studenti se svou finanční situací. Porovnáme-li dosažené výsledky studentů sportovního zaměření s normativem, je celková životní spokojenosti u studentů vyšší či téměř srovnatelná s normou. Vyšší hodnoty, nežli normativ můžeme pozorovat v oblasti Volného času a Sexuality. Celkové nižší skóre vykazují položky Bydlení, Zdraví a Přátelé, známí, příbuzní.

5.2 Hodnocení životní spokojenosti studentů nesportovních oborů

Tabulka níže ilustruje výsledky (*M* – průměr, *SD* – směrodatná odchylka, *Min*- minimum, *Max*- maximum) a dosažená skóre v jednotlivých, dotazovaných oblastech u studentů, jež studují nesportovní obory. Tabulka je doplněna o celkové skóre zmiňovaného výzkumného souboru.

Tabulka 2. Celková data DŽS studentů nesportovních oborů

<i>DŽS</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Zdraví	32,2	7,21	14	49
Práce a zaměstnání	35,1	6,48	17	49
Finance	30,8	7,35	12	49
Volný čas	35,7	7,94	14	49
Manželství a partnerství	36,5	9,42	17	49
Vlastní osoba	33,7	7,67	13	49
Sexualita	35,4	7,84	12	49
Přátelé, známí, příbuzní	37,1	6,12	10	49
Bydlení	36,2	7,53	12	49
Celkem	242,4	33,68	165	312



Obrázek 5. Porovnání dosaženého skóre DŽS studentů nesportovních oborů s normativem.

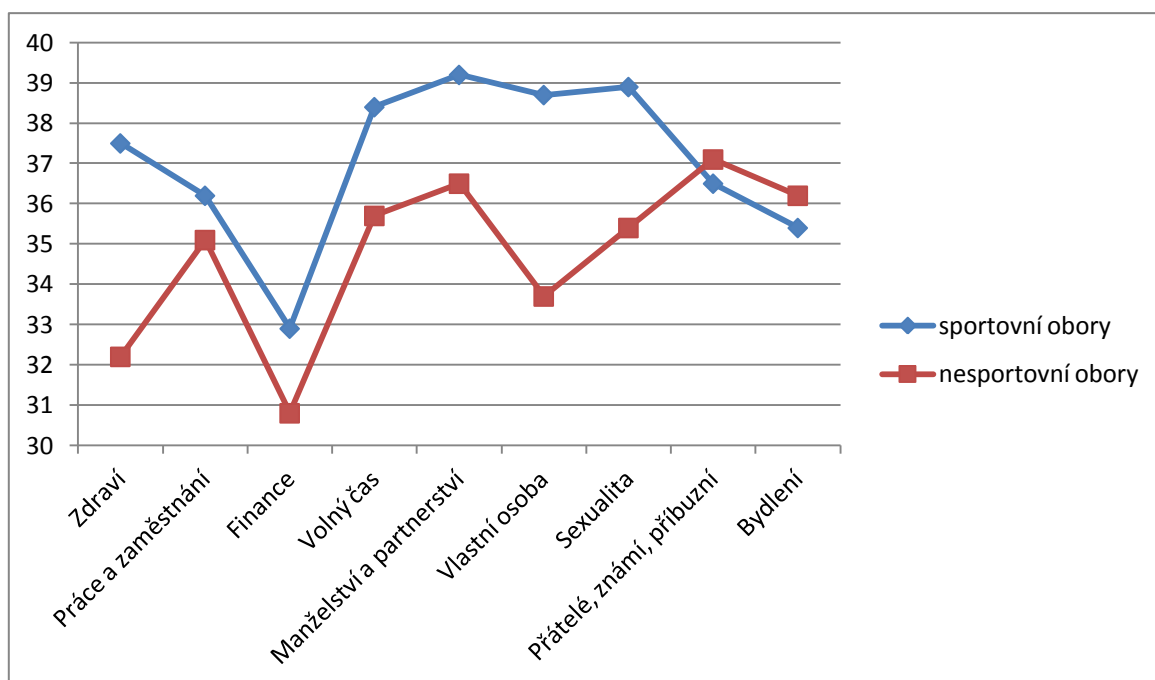
Na Obrázku 5. je patrné, že v rámci celkové spokojenosti nedochází u studentů, jež nestudují obor zaměřený na sportovní odvětví k výrazným rozdílům z hlediska jednotlivých kategorií. Studenti jsou nejspokojenější v oblasti Přátelé, známí a příbuzní. Nejméně spokojeni jsou studenti se svou finanční situací. Porovnáme-li dosažené výsledky studentů nesportovních disciplín s normativem, je celková životní spokojenosti u studentů nižší, nežli je uváděná norma. Téměř srovnatelné skóre u obou skupin můžeme zaznamenat v oblastech Sexualita, Přátelé, známí a příbuzní a Bydlení. Výrazně nižší hodnoty, nežli je normativ můžeme pozorovat v oblastech Zdraví a Vlastní osoba.

5.3 Porovnání hodnocení životní spokojenosti studentů sportovních a nespportovních oborů

Tabulka 3. níže ilustruje výsledky (M – průměr, SD – směrodatná odchylka, Min - minimum, Max - maximum) a dosažená skóre v jednotlivých, dotazovaných oblastech u studentů sportovních a nespportovních oborů. Tabulka je doplněna o celkové skóre zmiňovaných výzkumných souborů.

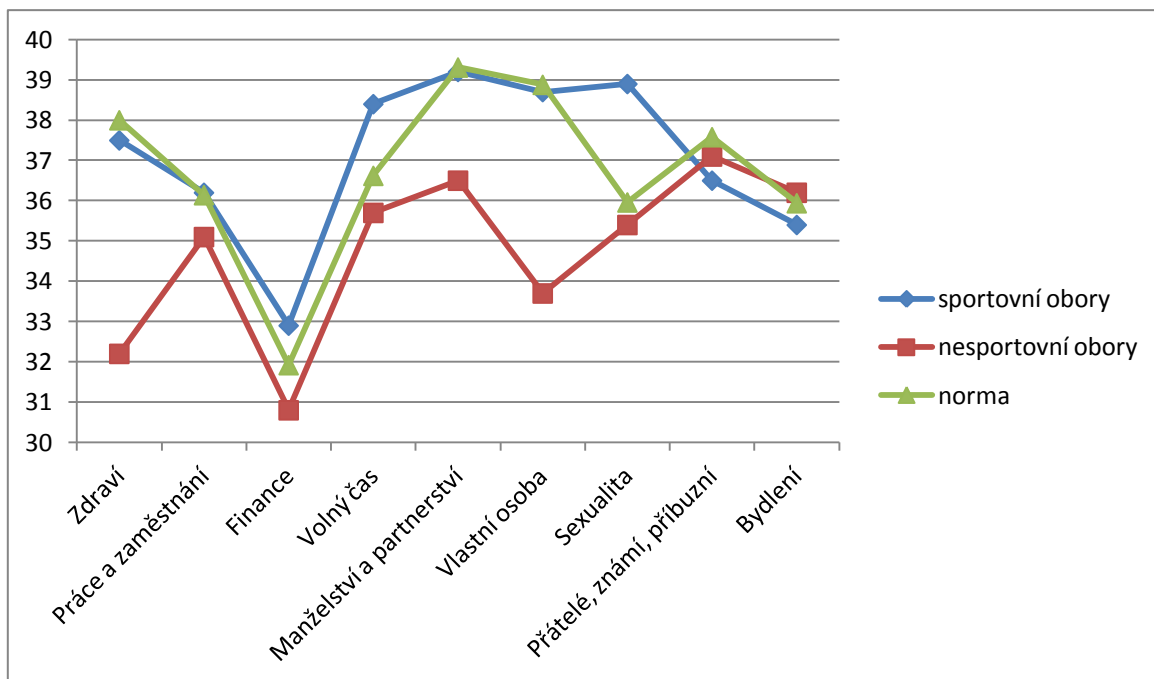
Tabulka 3. Celková, výsledná data DŽS studentů sportovních a nespportovních oborů

	<i>Nes. obor</i>	<i>Spor. obor</i>	<i>Nes. obor</i>	<i>Spor. obor</i>	<i>Nes. obor</i>	<i>Spor. obor</i>	<i>Nes. obor</i>	<i>Spor. obor</i>
<i>DŽS</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Max</i>
Zdraví	32,2	37,5	7,21	6,43	14	27	49	49
Práce a zaměstnání	35,1	36,2	6,48	6,14	17	22	49	49
Finance	30,8	32,9	7,35	7,28	12	15	49	49
Volný čas	35,7	38,4	7,94	7,56	14	24	49	49
Manželství a partnerství	36,5	39,2	9,42	8,47	17	17	49	49
Vlastní osoba	33,7	38,7	7,67	7,24	13	23	49	49
Sexualita	35,4	38,9	7,84	7,18	12	18	49	49
Přátelé, známí, příbuzní	37,1	36,5	6,12	6,89	10	17	49	49
Bydlení	36,2	35,4	7,53	6,87	12	14	49	49
Celkem	242,4	261,8	33,68	29,63	165	207	324	312



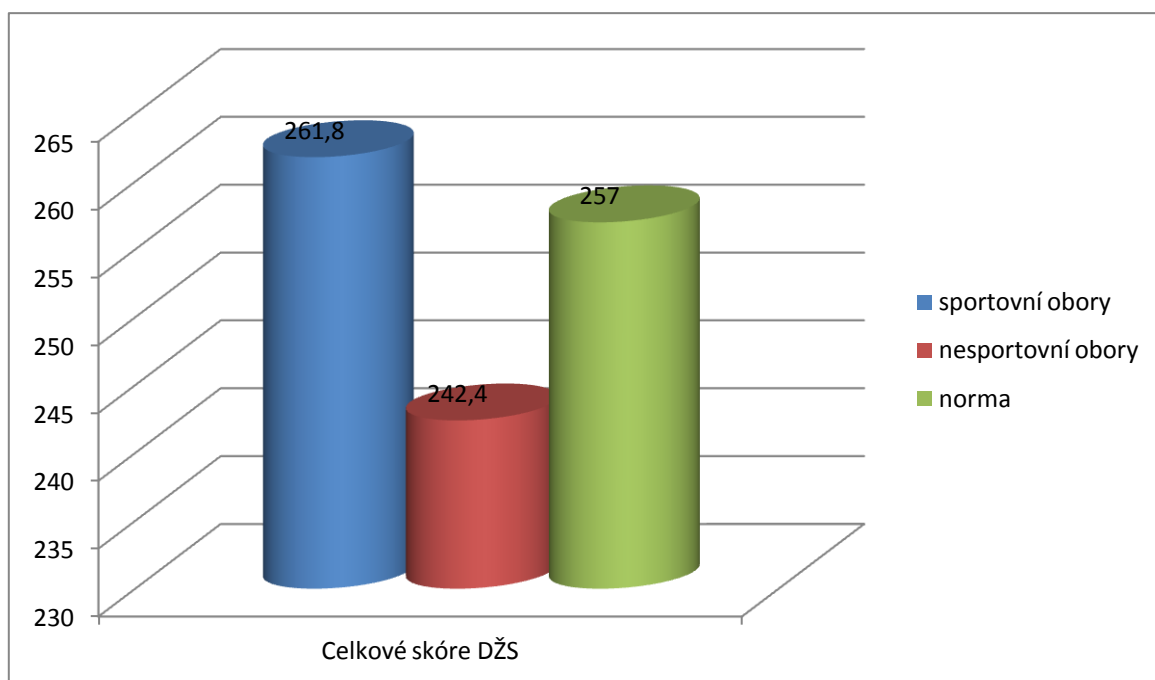
Obrázek 6. Porovnání dosaženého skóre DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů.

Porovnáme-li dosažené výsledky studentů sportovních a nesportovních oborů, jež ilustruje Obrázek 6., je možné sledovat, že celkové skóre DŽS u studentů se zaměřením na sportovní oblasti je vyšší téměř ve všech kategoriích. K největším rozdílům dochází v oblastech Zdraví a Vlastní osoba, kde studenti sportovní fakulty dosahovali výrazně vyššího skóre. Nepatrně nižší hodnoty studentů sportovních odvětví jsou viditelné v kategoriích Přátelé, známí a příbuzní a Bydlení. Vzájemné srovnání obou souborů společně s normativem je možné sledovat na Obrázku 9. níže.



Obrázek 7. Porovnání dosaženého skóre DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu.

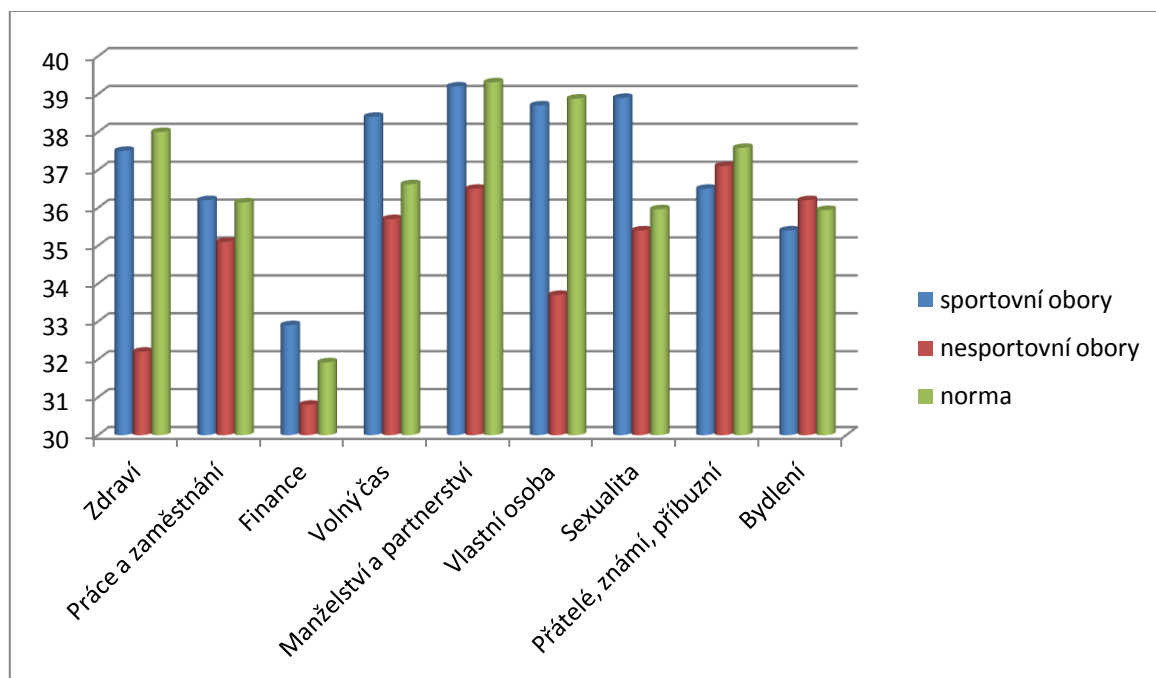
Obrázek 7. zobrazuje porovnání hodnot podobně jako na Obrázku 6. výše, je však obohacen o korelační křivku normativu, jež poskytuje srovnání obou skupin s hodnotami normy.



Obrázek 8. Porovnání dosaženého celkového skóre DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu.

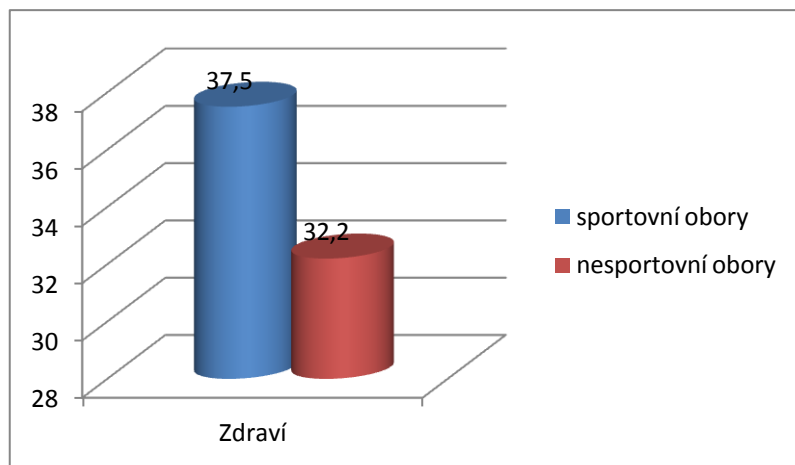
Na Obrázku 8. je možné pomocí sloupčového grafu přehledně srovnat celkové skóre DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu. Jasně nejvyšší hodnoty sumární životní spokojenosti dosahují studenti oborů zaměřených na sportovní oblasti. Nejnižší skóre pak vykazuje celková životní spokojenost studentů, kteří nestudují obor zaměřený na sport, kde je skóre výrazně nižší než u studentů sportovních oborů i normativu.

5.4 Porovnání jednotlivých oblastí DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů.



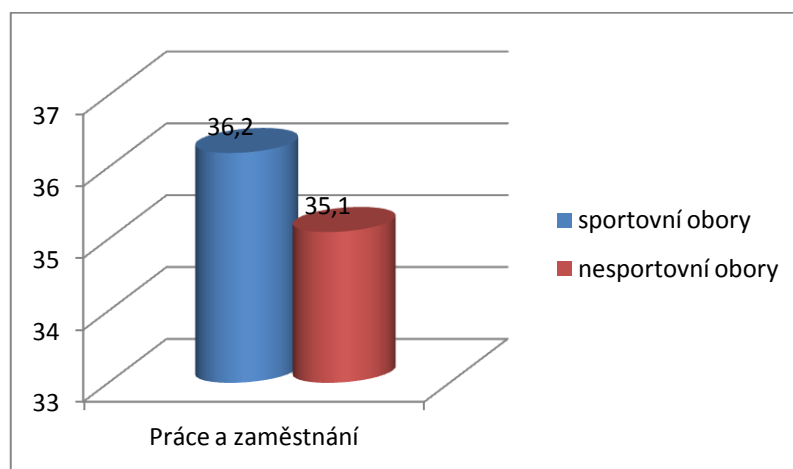
Obrázek 9. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu.

Obrázek 9. Poskytuje pomocí sloupcového grafu přehledné srovnání jednotlivých kategorií DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu. Porovnání jednotlivých kategorií mezi skupinami studentů nesportovního a sportovního charakteru studia je detailně popsáno níže.



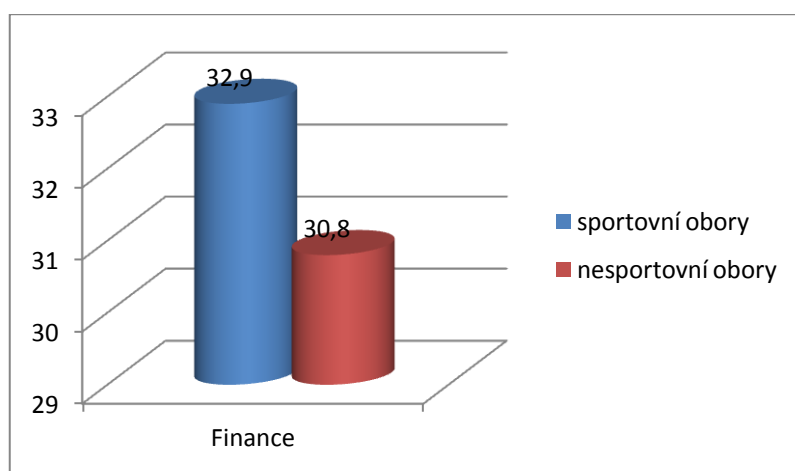
Obrázek 10. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Zdraví studentů sportovních a nesportovních oborů.

Na Obrázku 10. je možné prostřednictvím sloupcového grafu přehledně srovnat celkové skóre DŽS v oblasti studentů sportovních a nesportovních oborů. Výrazně vyšší hodnoty v kategorii hodnocení vlastního zdraví dosahují studenti se zaměřením na sportovní oblast. V této kategorii byl zaznamenán nejvyšší rozdíl v hodnocení studentů. Rozdíl skóre činí 5,3 bodů.



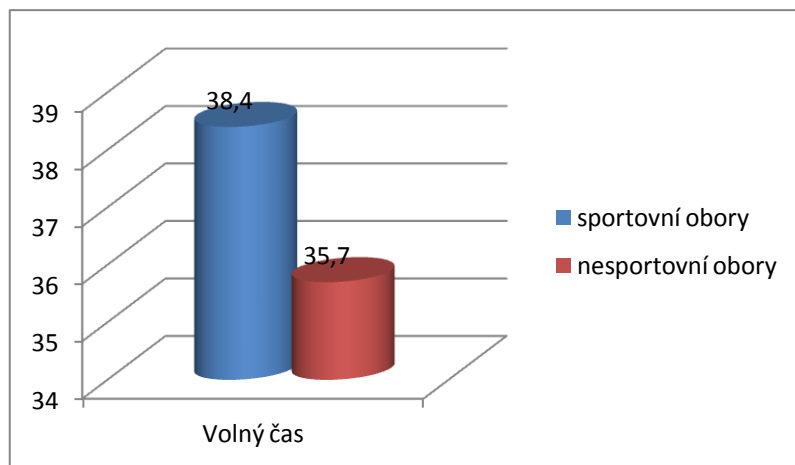
Obrázek 11. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Práce a zaměstnání studentů sportovních a nesportovních oborů.

Na Obrázku 11. je možné prostřednictvím sloupcového grafu přehledně srovnat celkové skóre DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů v oblasti Práce a zaměstnání, kde výsledky studentů se sportovním zaměřením vykazují výrazně vyšší spokojenost, než studentů nesportovních oborů. Jedná se o nejnižší zaznamenaný rozdíl mezi danými skupinami, kde studenti sportovních oborů vykazovali vyšší spokojenost, než student bez zaměření na studium sportovních disciplín. Rozdílová hodnota činí 1,1 bodů.



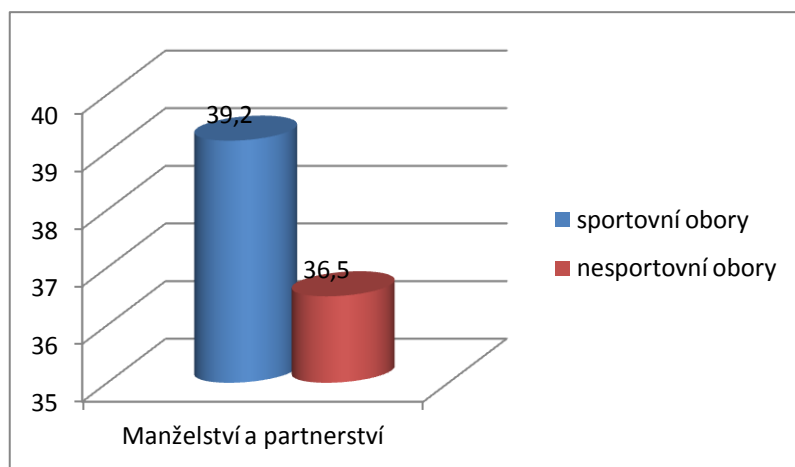
Obrázek 12. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Finance studentů sportovních a nesportovních oborů.

Obrázek 12. ilustruje prostřednictvím sloupcového grafu výsledky DŽS v oblasti Financí studentů sportovních a nesportovních oborů. Z obrázku je zřejmé, že vlastní finanční situaci hodnotí studenti studující sportovní oblasti lépe o 2,1 bodů, než studenti nesportovních oborů.



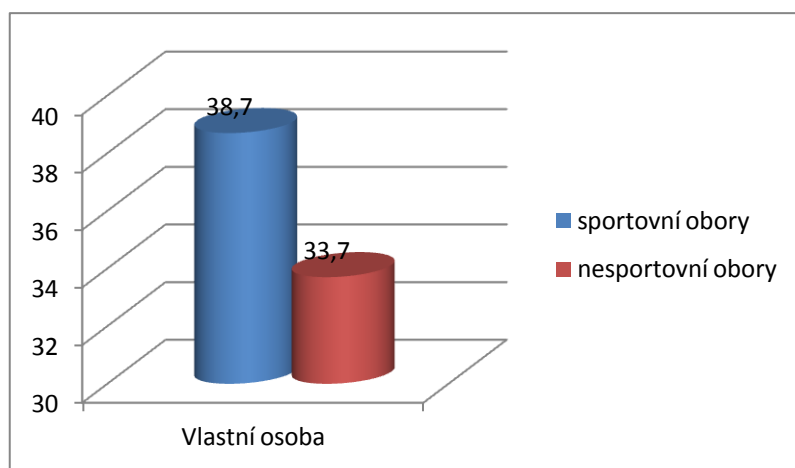
Obrázek 13. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Volný čas studentů sportovních a nesportovních oborů.

Sloupcový graf na Obrázku 13. přehledně srovnává dosažené výsledky v oblasti Volný čas u studentů sportovních a nesportovních oborů. Z dat vyplývá, že v rámci svého volného času jsou studenti za zaměřením na sport spokojenější, než studenti nesportovních oborů, a to celkem o 2,7 bodů.



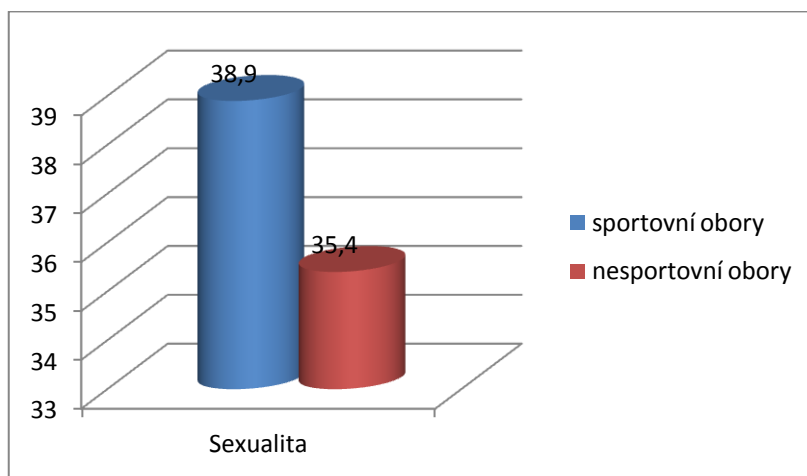
Obrázek 14. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Manželství a partnerství studentů sportovních a nesportovních oborů.

Srovnáme-li výsledky sportovních a nesportovních oborů v kategorii Manželství a partnerství, dle výsledných dat zjišťujeme, že ve zmiňované oblasti jsou studenti sportovních oborů spokojenější celkem o 2,7 bodů, než studenti, jež nestudují obor sportovního charakteru.



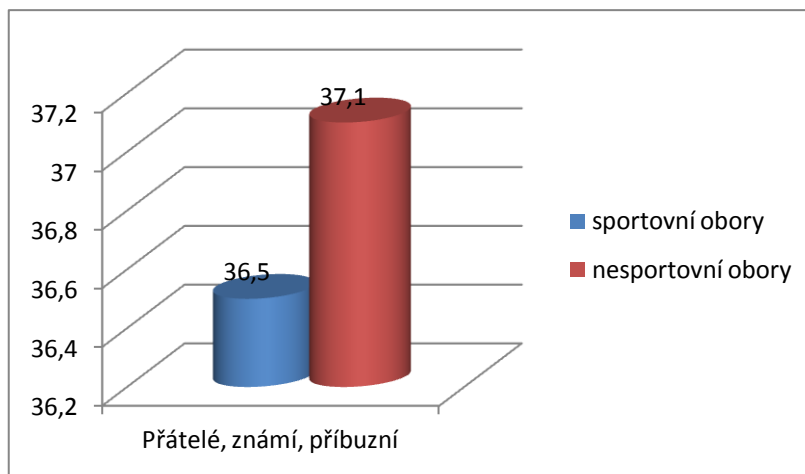
Obrázek 15. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Vlastní osoba studentů sportovních a nesportovních oborů.

Srovnáme-li výsledky sportovních a nesportovních oborů v kategorii Vlastní osoba, dle výsledných dat zjišťujeme, že v dané kategorii hodnotí spojenost se svým já studenti se zaměřením na sport celkem o 5 bodů lépe, než studenti nesportovních studií.



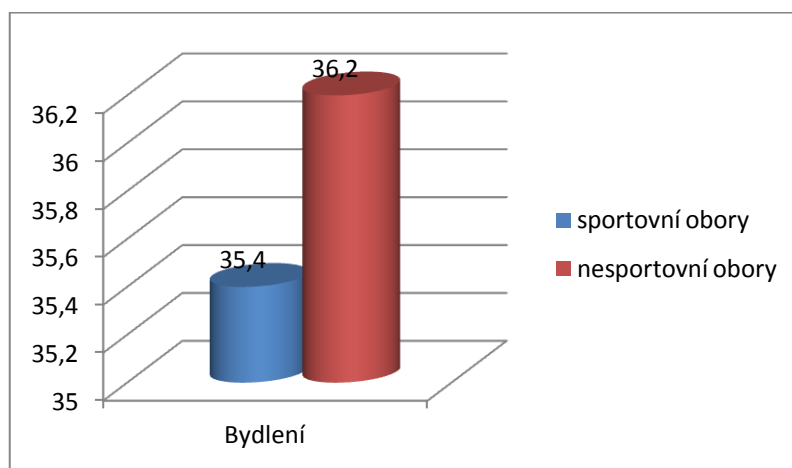
Obrázek 16. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Sexualita studentů sportovních a nesportovních oborů.

V oblasti sexuality jsou studenti sportovních oborů spokojenější celkem o 3,5 bodu, než studenti bez sportovního zaměření.



Obrázek 17. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Přátelé studentů sportovních a nesportovních oborů.

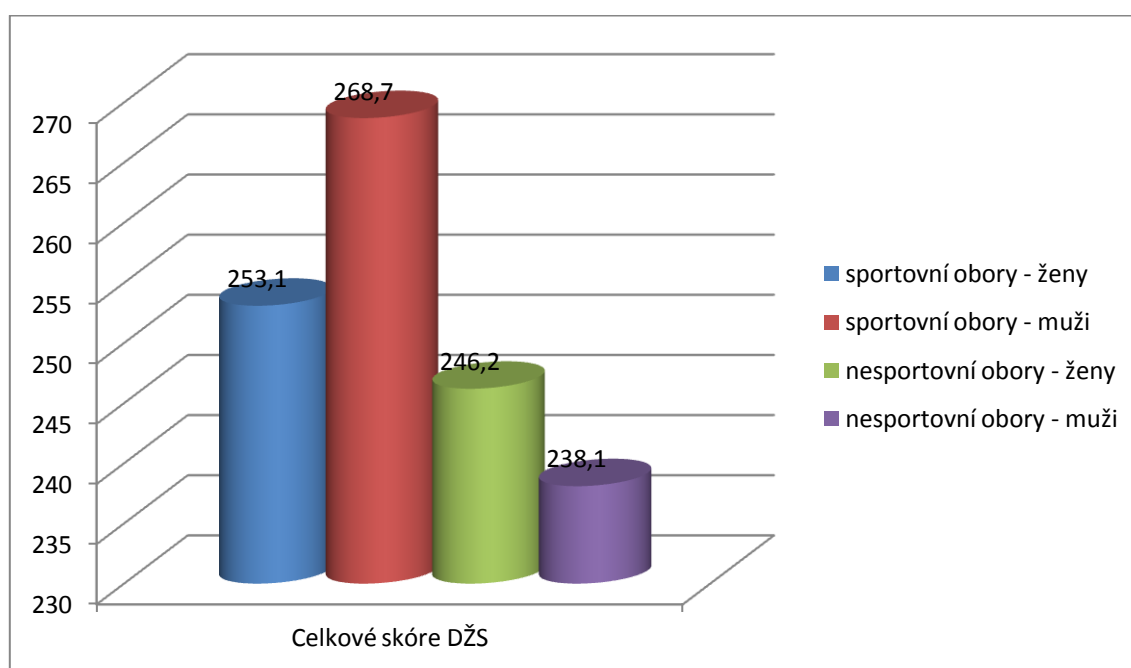
V oblasti Přátelé, známí, příbuzní vykazují dle statistických dat větší spokojenost studenti nesportovních oborů, nežli studenti se zaměřením na sport a to celkem o 0,6 bodů. Spolu s oblastí Bydlení (Obrázek 18.) jsou to jediné dvě kategorie, kde studenti nesportovního zaměření dosáhli na základě výsledků vyššího skóre, nežli studenti sportovních oborů. Celkově se jedná o nejmenší zaznamenaný rozdíl mezi studenty jednotlivých fakult.



Obrázek 18. Porovnání dosaženého skóre v oblasti Bydlení studentů sportovních a nesportovních oborů.

V kategorii Bydlení vykazují na základě statistických údajů vyšší spokojenost studenti nesportovních oborů, nežli studenti orientovaní na studium sportovních oblastí v celkovém rozdílu 0,8. Jedná se o nejvyšší zaznamenaný rozdíl mezi danými skupinami, kde studenti nesportovních oborů vykazovali vyšší spokojenost, než studenti sportovních studií.

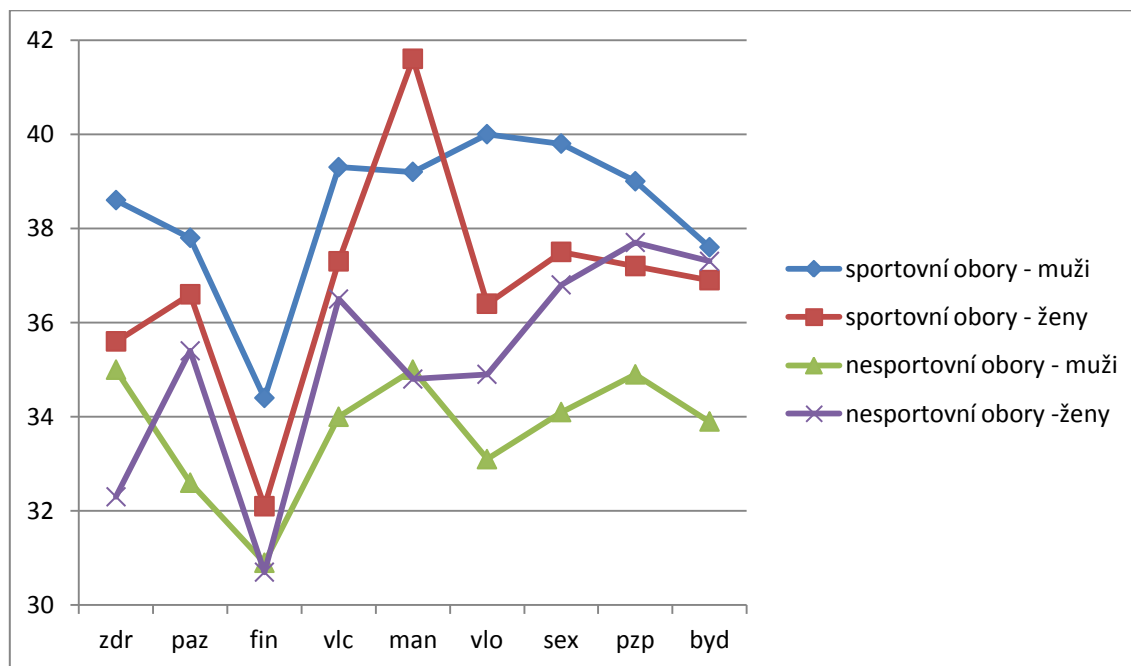
5.5 Porovnání skupin mužů a žen v rámci sportovních a nesportovních oborů



Obrázek 19. Porovnání celkového, dosaženého skóre DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních a nesportovních oborů.

Na Obrázku 19. je možné pomocí sloupčového grafu přehledně srovnat celkové skóre DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních a nesportovních oborů. Jasně nejvyšší hodnoty sumární životní spokojenosti dosahují studenti sportovních oborů. Nejnižší skóre pak vykazuje celková životní spokojenost studentů - mužů, kteří nestudují obor zaměřený na sport.

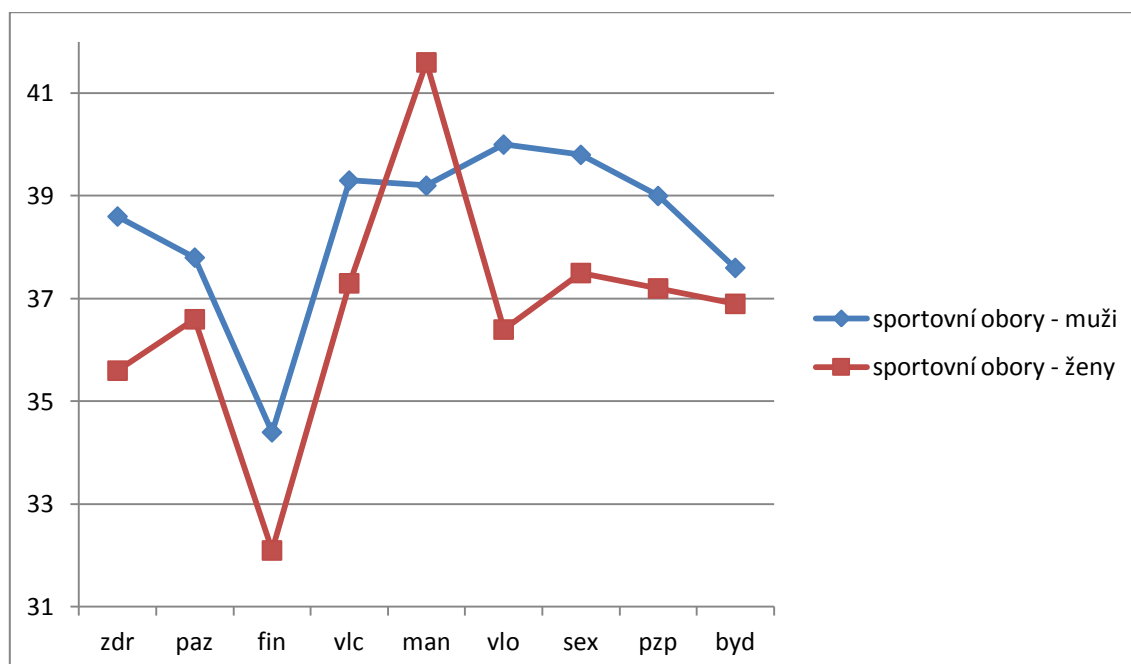
Porovnáme-li pouze studentky - ženy, v rámci dvou zkoumaných skupin, z grafu je možné vyčíst, že ženy studující obory zaměřené na sport, hodnotí svou sumární spokojenost markantně vyšším skóre, nežli ženy nesportovních oborů. Srovnáváme-li skupiny mužů, studenti zaměřeni na studium sportovně-rekreačních disciplín, opět dosahují vyššího skóre, než studenti nesportovních oborů. V rámci sportovních studií jsou muži spokojenější než ženy, kdežto v rámci nesportovních disciplín, jsou ženy spokojenější než muži.



Obrázek 20. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních a nesportovních oborů.

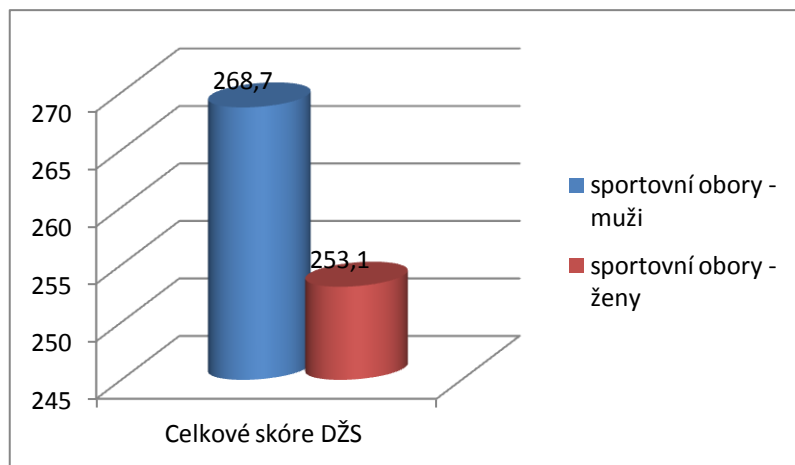
Obrázek 20. poskytuje pomocí grafu přehledné srovnání oblastí DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních a nesportovních oborů. Ilustruje porovnání jednotlivých kategorií mezi skupinami studentů – mužů a žen, nesportovního a sportovního charakteru studia. Porovnáme-li dosažené výsledky studentů sportovních a nesportovních oborů, je možné sledovat, že celkové skóre DŽS u studentů - mužů se zaměřením na sportovní oblasti je nejvyšší téměř ve všech kategoriích. Naopak nejnižší hodnoty téměř ve všech kategoriích vykazují výsledky studentů – mužů, bez studijního zaměření na sport. K největším rozdílům dochází v oblastech Manželství a partnerství, kde studenti sportovní fakulty skupiny mužů i žen, dosahovali výrazně vyššího skóre.

5.5.1 Porovnání skupin mužů a žen v rámci sportovních oborů



Obrázek 21. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních oborů.

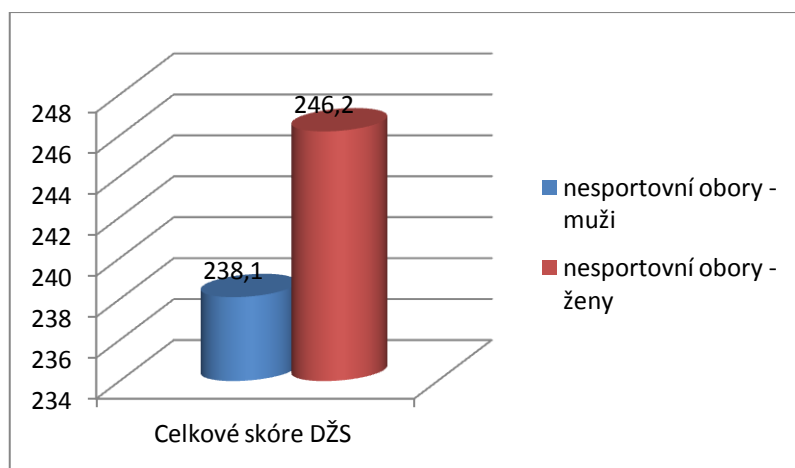
Porovnáme-li dosažené výsledky mužů a žen sportovních oborů, jež ilustruje Obrázek 21., je možné sledovat, že celkové skóre DŽS studentů je vyšší téměř ve všech kategoriích. Jediná oblast, kde ženy dosahují vyšších hodnot, je kategorie manželství a partnerství. K největším rozdílům dochází v oblastech Zdraví a Vlastní osoba, kde muži dosahovali výrazně vyššího skóre, nežli ženy. Porovnání celkového skóre DŽS mužů a žen sportovních oborů je zobrazeno na obrázku 22. níže. Ze zmíněného obrázku lze vyčíst, že muži hodnotí svou celkovou životní spokojnost značně vyšším skóre.



Obrázek 22. Porovnání celkového, dosaženého skóre DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních oborů.

5.5.2 Porovnání skupin mužů a žen v rámci nespportovních oborů

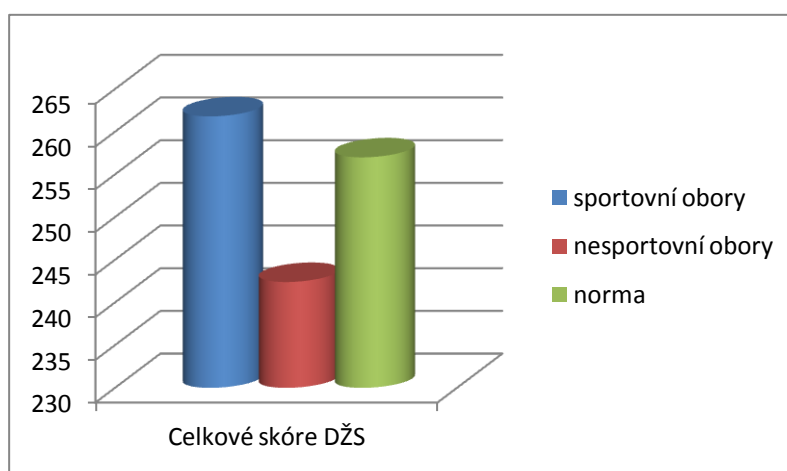
Porovnáme-li dosažené výsledky mužů a žen nespportovních oborů, jež ilustruje Obrázek 23., je možné sledovat, že celkové skóre DŽS studentek - žen je vyšší ve většině kategorií. Oblasti, kde muži dosahují vyšších hodnot, jsou kategorie Zdraví, Finance a Manželství a partnerství. Porovnání celkového skóre DŽS mužů a žen sportovních oborů je zobrazeno na obrázku 24. níže. Ze zmíněného obrázku lze vyčíst, že ženy hodnotí svou celkovou životní spokojenost značně vyšším skóre, než muži.



Obrázek 23. Porovnání celkového, dosaženého skóre DŽS skupin mužů a žen, v rámci nespportovních oborů.

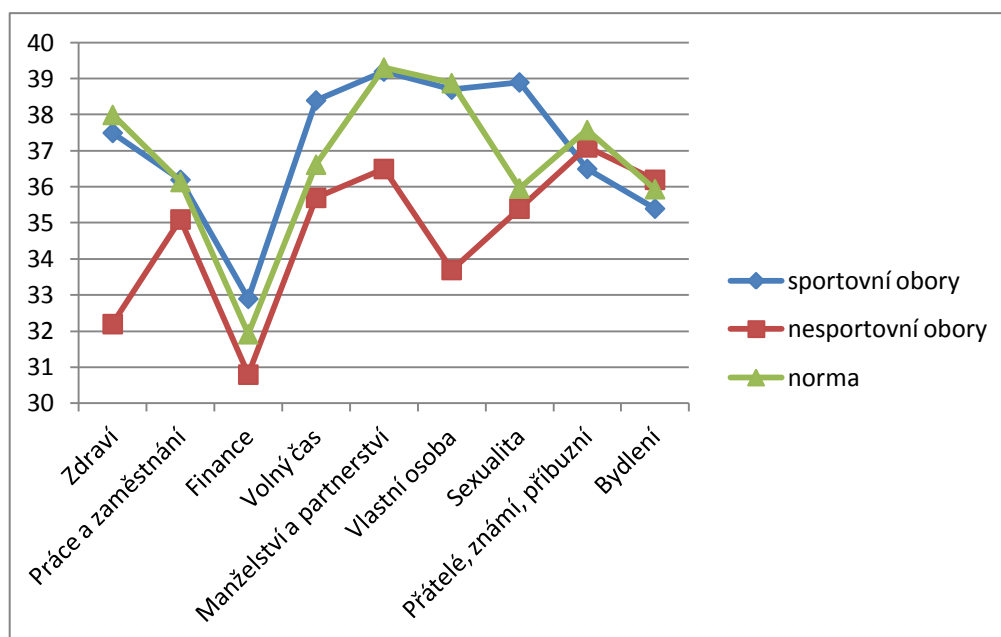
6 DISKUSE

Osobnost vysokoškolského studenta je z hlediska psychologie i sociologie zvláštní skupina, neboť nespádá do standardních „norem mladší dospělosti“. Myšlení, postoje, hodnoty a jednání jsou z velké části ovlivněny akademickým prostředím a atmosférou sociální skupiny studentů, ve které se pohybuje. Srovnáme-li celkové skóre DŽS studentů a normativu, je možné pozorovat, že normativní populace dosahuje v rámci hodnocení nižších hodnot, nežli studenti sportovních oborů, ale zároveň daleko vyššího skóre, nežli studenti oboru nesportovních.



Obrázek 24. Celkové skóre DŽS sportovních, nesportovních oborů a normativu.

V rámci šetření bylo zjištěno také celkové skóre DŽS skupin mužů a žen, v rámci sportovních a nesportovních oborů. Jasně nejvyšší hodnoty sumární životní spokojenosti dosahují studenti - muži sportovních oborů. Nejnižší skóre vykazuje celková životní spokojenost studentů - mužů, kteří nestudují obor zaměřený na sport. Porovnáme-li dosažené výsledky studentů sportovních a nesportovních oborů, celkové skóre DŽS u studentů - mužů se zaměřením na sportovní oblasti je nejvyšší téměř ve všech kategoriích. K největším rozdílům dochází v oblastech Manželství a partnerství, kde studenti sportovní fakulty skupiny mužů i žen, dosahovali výrazně vyššího skóre.



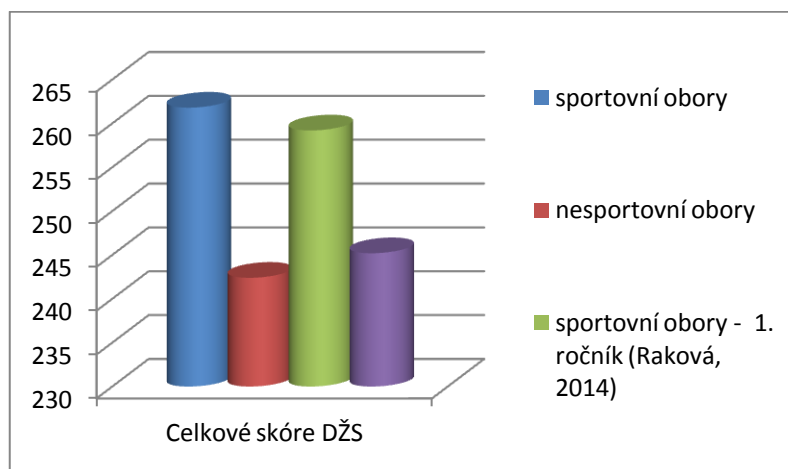
Obrázek 25. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu.

Zaměříme-li se na porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů a normativu, jež poskytuje Obrázek 25. zjistíme, že studenti se sportovním zaměřením značně převyšují studenty nesportovních oborů i normativní populaci především v oblasti Volný čas a Sexualita. Naopak nejnižších hodnot dosahují studenti sportovních oborů v kategorii Přátelé, známí a příbuzní a Bydlení.

Nabízí se tedy otázka, co způsobuje vyšší celkové hodnoty životní spokojenosti u studentů sportovních oborů, nežli studentů nezaměřujících se na studium sportovně – rekreačních disciplín a normativní populace. Jak již bylo zmíněno výše, podíl na hodnocení životní spokojenosti má z velké části způsob života dané skupiny. Způsob života vysokoškolských studentů a potažmo i normativní populace a způsob života studentů sportovních a tělovýchovných oborů se bude pravděpodobně značně lišit. Studenti, jež se setkávají se studiem sportovně-rekreačních disciplín v rámci teorie a praxe, budou mít nejspíš tendence prožívat tento fenomén pohybových činností i ve svém volném čase. Paradoxem však zůstává, že studenti sportovních oborů i přes pravděpodobný aktivní životní způsob, hodnotí oblast vlastního zdraví nepatrně nižšími hodnotami než normativní populace. Stále je však skóre ve zmiňované oblasti vyšší, než u studentů nesportovních oborů.

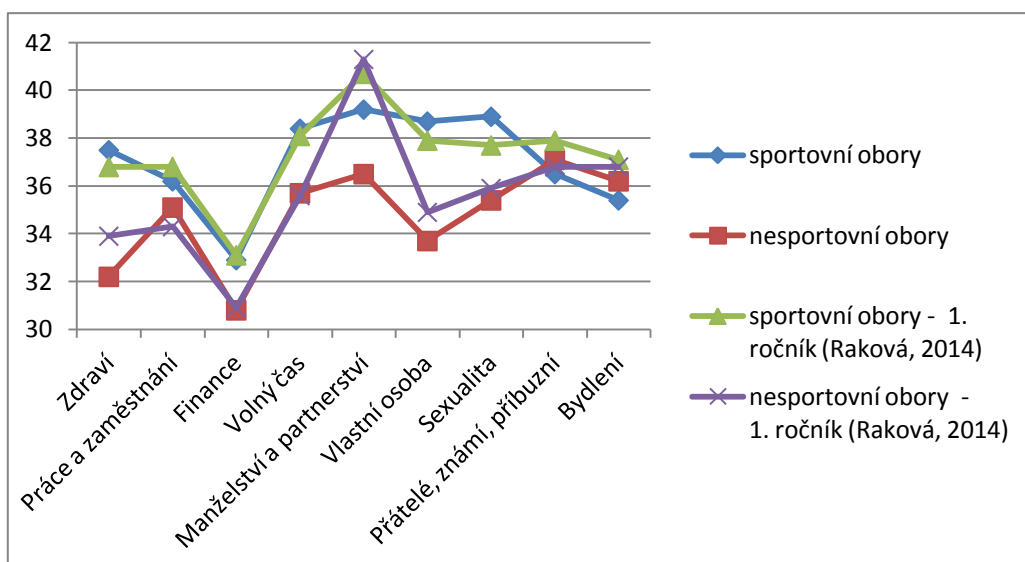
Pozitivní působení aktivního životního stylu na prožívanou kvalitu života, mentální i fyzické wellbeing a celkovou životní spokojenost jedince dokládá nespočet zahraničních (Fox, 2007; Penedo et al., 2005; Lukairt & Palmore, 1972, atd.) i tuzemských studií (Csémy et al., 2007; Sigmund & Kvintová, 2012; Raková, 2014; Kebza & Šolcová, 2005; Hřebíčková et al., 2010 atd.). Zmiňované výzkumy potvrzují domněnku, že aktivní životní styl jedince působí velice pozitivně na jeho vnímanou životní spokojenost. Další zahraniční studie (Valois et al., 2004), zkoumající kalifornské studenty středních škol odhalila, že žáci, kteří v posledních více než sedmi dnech neprovedli žádnou pohybovou aktivitu ani strečinkové a relaxační techniky, hodnotili svou životní spokojenost významně nižším skóre, než žáci pohybově aktivnější.

Na výzkum životní spokojenosti vysokoškolských studentů se ve své práci zaměřuje také Raková (2014), která srovnává životní spokojenost vysokoškolských studentů sportovních a nesportovních fakult, v rámci Univerzity Palackého v Olomouci. Práce je zaměřena pouze na studenty prvního ročníku studia.



Obrázek 26. Celkové skóre DŽS sportovních, nesportovních oborů celkově a studentů výhradně prvního ročníku studia.

Obrázek 26. ilustruje celková skóre jednotlivých skupin. Hodnoty životní spokojenosti jsou i v rámci výzkumu Rakové (2014) vyšší u skupiny studentů zaměřujících se na studium sportovních a tělovýchovných disciplín, než studentů nesportovních oborů.



Obrázek 27. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních, nesportovních oborů celkově a studentů výhradně prvního ročníku studia.

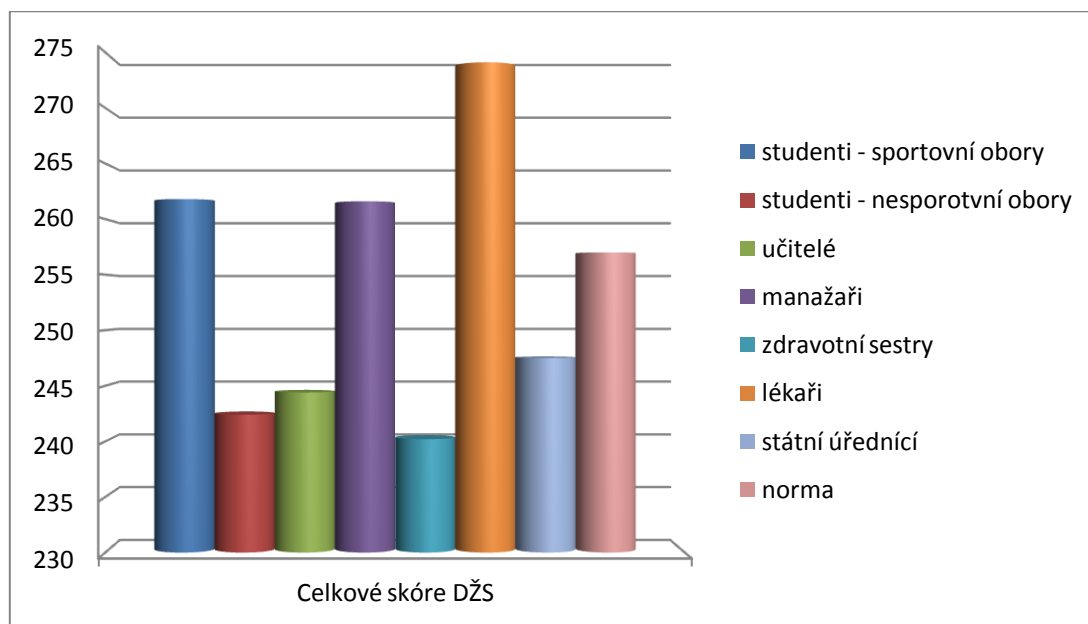
Studujeme-li porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů celkově a studentů výhradně prvního ročníku studia., jež poskytuje Obrázek 27. zjistíme, že jednotlivé referenční hodnoty DŽS studentů se sportovním zaměřením dosahují téměř ve všech oblastech velice podobného skóre a současně obě skupiny převyšují výsledky studentů nesportovních oborů. Jediná extrémní oblast je kategorie manželství a partnerství, kde hodnoty studentů nesportovních oborů 1. ročníku studia, značně převyšují výsledky zbylých skupin. K největšímu rozdílu mezi skupinami sportovních a nesportovních oborů dochází opět v kategorii vnímání vlastní osoby.

Studie Foxe (1997) zdůrazňuje, že vnímání vlastní osoby souvisí také s tělesným pojetím jedince. Tělesné sebepojetí (physical self) jako součást celého konceptu self, slouží k pochopení svého vlastního já skrze tělesné prožívání a zdůrazňuje jeho vliv na způsob chování jedince, vnímání vlastní osobní pohody, vztah k aktivnímu životnímu stylu, k prezentaci své osoby a zvládání stresu. Kladné sebepojetí také představuje důležitý motivační faktor v oblastech sportu a aktivního životního stylu obecně. Zaměříme-li se pouze na oblast sportu, zjistíme, že existuje nespočet studií, potvrzující přímé souvislosti mezi budováním sebedůvěry, sebevědomí, sebepojetí a sportovním výkonem (Stackeová, 2004).

Především jsou to však výzkumy Bandury (1997), kde dle výsledků, sebedůvěra sportovce, zvyšovaná v průběhu sportovní kariéry opakovaným uspokojováním pocitu úspěchu a překonávání sebe sama, vede k lepším výkonům, vyšší odolnosti, vyšší motivaci a lepšímu zvládnutí stresových situací. Tlumí pocity úzkosti a deprese a je v kladném vztahu s pozitivní náladou a emocemi.

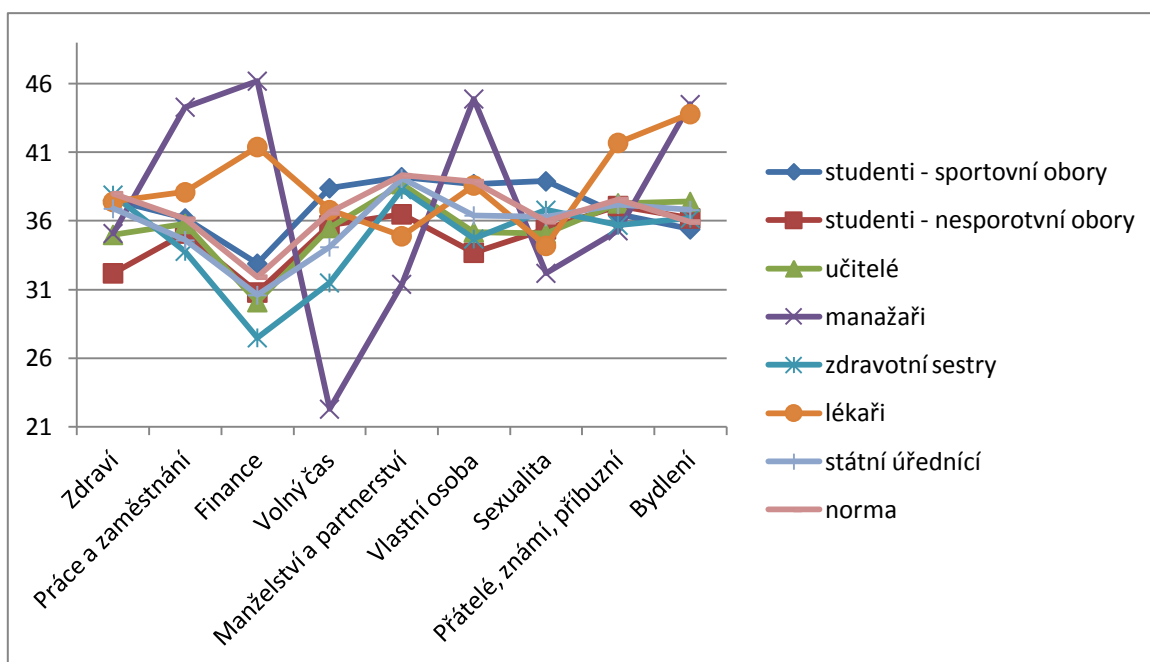
Na základě výše uvedeného a výsledků zmiňovaných výzkumů se dá usuzovat, že jedinec zaměřující se v rámci svého osobního i profesního života na oblast tělovýchovy, sportu a pohybové rekreace bude mít potenciál prožívat vyšší životní spokojenosti, lepší kvalitu života a celkovou duševní a fyzickou pohodu, než nesportující jedinec.

Další výzkumnou studii uvedl Sigmund et al.(in press), kde byly v rámci šetření DŽS sledovány různé pracovní skupiny. Porovnání sumárních hodnot DŽS i komparace jednotlivých oblastí životní spokojenost, je možné sledovat na obrázcích 28. a 29. níže.



Obrázek 28. Celkové skóre DŽS sportovních, nesportovních oborů a různých pracovních skupin (Sigmund et al., in press).

Z grafu je patrné, že značně nejvyšší hodnot dosahují v rámci šetření lékaři. Skupiny manažerů a studentů sportovních oborů se umístily na pomyslném druhém místě. Výsledky zbylých skupin se nacházejí pod hodnotami normativní populace. Nejhorší svou životní spokojenost vnímají zdravotní sestry.



Obrázek 29. Porovnání dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních, nesportovních oborů a různých pracovních skupin (Sigmund et al., in press)

Porovnáme-li dosaženého skóre v jednotlivých kategoriích DŽS studentů sportovních a nesportovních oborů celkově a různých pracovních skupin (Sigmund et al., in press), je možné sledovat největší extrémy dosažených hodnot skupiny manažerů, ilustrující fialovou křivkou. Vysokých hodnot dosahují v oblasti Financí, Práce a zaměstnání, Vlastní osoby a Bydlení, naopak významně nízkých hodnot v oblasti Volného času, Manželství a partnerství a Sexuality. Podobnou křivku, můžeme vnímat u skupiny lékařů, ne však s takovými extrémními hodnotami. K největšímu zaznamenanému rozdílu mezi skupinami tedy dochází v oblasti Financí, Volného času a Vlastní osoby. Na základě výsledků je tedy možné usuzovat, že Volný čas a jeho využití, sehrává důležitou roli v hodnocení vlastní spokojenosti. Skupina manažerů sice vykazuje extrémně vysoké hodnoty v rámci materiálního zabezpečení, avšak pracovní vytížení se nejspíše podepsalo na jejich osobních vztazích a míry volného času. Ze syntézy poznatků a dalších, zmiňovaných zdrojů v rámci diskuze vyplývá, že právě míra a způsob trávení volného času a utužování silných sociálních vazeb, může hrát velkou roli v hodnocení kvality života a celkové životní spokojenosti jedince.

Oblast kladného sebepojetí a aktivní trávení volného času se tedy jeví jako významný prediktor subjektivního hodnocení životní spokojenosti. Necítí-li se člověk fyzicky i mentálně zdatný, jeho subjektivní vnímání kvality života bude významně ovlivněno tak, že jedinec mnohdy nebude schopen reálného hodnocení životní situace. Gurková (2011) dodává, že kvalita života je subjektivní fenomén, kde „zdravotní stav není vymezen jako objektivní kvalita života, ale právě jako prediktor kvality života“. Což, potvrzuje i Řehulka a Řehulková (2008), kteří sledovali hodnoty zjišťovaných složek kvality života u adolescentů. Výsledky výzkumu poukazují na to, že hodnocená data v oblasti zdraví dosahují vysokých hodnot - tvoří až 87% z celkové, vnímané kvality života. Autoři současně předkládají tvrzení, že lze kvalitu života prožitkově, výchovně, sebevýchovně a terapeuticky ovlivňovat.

Zatímco oblast Vlastní osoby, Volného času a Zdraví se v rámci výzkumu této práce, u studentů sportovních oborů, jeví jako značně pozitivně hodnocená kategorie spokojenosti, úskalím života vysokoškolských studentů obou námi zkoumaných skupin, je vnímání jejich finanční situace. Vzhledem k tomu, že se studium pro vysokoškoláka stává jeho „zaměstnáním“, jejich ekonomická nezávislost není tak výrazná jako u jedinců stejného věku.

V rámci porovnání podobných výzkumů je finanční situace nejhůře hodnocenou oblastí DŽS vůbec a to u studentů bez rozdílu na studijní obor. Tato kategorie byla hodnocena nejnižším skóre i u normativní populace. Komparační studie (Baštová & Menclová, 2006) předkládá jasné závěry: přesto že se celková finanční situace studentů zlepšuje, základním zdrojem financí stále zůstává značný příspěvek od rodičů. Další důležitou položkou jejich příjmu, je i pravidelný výdělek. Stále je však ekonomické hledisko vysokoškolského vzdělání hodnoceno ne zcela pozitivně, a to jak z pohledu studenta tak jeho rodiny. Diennier (1995) uvedl studii, kde hodnotí korelaci finanční situace a životní spokojenosti. Výzkum, do něhož bylo zařazeno přes třináct tisíc respondentů z celého světa, odhalil, že přímá souvislost mezi finanční situací a životní spokojeností je významnější především v chudších oblastech světa. Ve státech, kde není finanční situace přímo určující pro životní existenci, nebyla zjištěna tak silná korelace mezi těmito dvěma fenomény. Hodnocení finanční situace, se zdá být jednou z oblastí nejnižšího skóre v rámci DŽS a to nejen u studentů bez rozdílu na studijní obor, ale i u velké části různých pracovních skupin.

Komparace studií Rakové (2014), Sigmunda et al. (in press), dalších relevantních zdrojů a námi koncipovaného výzkumu ukázala, že významnou oblast životní spokojenosti tvoří sociální vazby jedince. Studenti sportovních studií uvedli, že nejspokojenější jsou právě v oblasti Manželství a partnerství. Studenti nesportovních oborů shledávají nejpozitivněji hodnocenou kategorii Přátele, známí, příbuzní.

Toto tvrzení podporuje zahraniční studie kanadských vysokoškolských studentů (H. P. H. Chow, 2005), zaměřená na výzkum životní spokojenosti v souvislosti s kladnými sociálními vztahy v rámci rodiny, přátel i životních partnerů. Studie odhalila, že značná část respondentů uvádí silné sociální vazby jako prediktor vlastní životní spokojenosti. Současně vyšší sociálně-ekonomický status jedince vykazuje vyšší skóre v oblasti sebevědomí, sociálních vztahů, akademického života a celkově znamenal vyšší úroveň životní spokojenosti.

Na základě výsledků námi koncipovaného výzkumu, komparace dalších obdobných výzkumů a jiných vážených dat zahraničních i tuzemských zdrojů, je možné usuzovat, že studenti, kteří studují sportovně zaměřené obory, jsou z velké části svého vysokoškolského studia v přímém kontaktu s teorií a praxí sportovně-rekreačních disciplín a s předměty tužící jejich vlastní tělesnou i duševní kulturu, které jim napomáhají lépe navazovat a utužovat sociální kontakty, trávit aktivně svůj volný čas a poznat sám sebe. Právě tyto faktory mohou mít za následek aktivnější životní styl, pozitivnější vnímání vlastní osob a svého zdraví, nežli studentů nesportovních oborů. Zmíněný přístup v rámci akademického života, se ukazuje být velice důležitou složkou hodnocení životní spokojenosti jedince. Student, jež žije aktivním způsobem života v návaznosti na akademicky-sportovní prostředí, ve kterém se pohybuje, hodnotí vlastní životní spokojenost výrazně vyšším skóre, nežli student, jež v rámci svého akademického života netráví tolik času teoretickým a později i praktickým studiem sportovně-rekreačních disciplín.

7 ZÁVĚRY

V návaznosti na stanovený hlavní cíl této diplomové práce, a tedy „zjistit aktuální úroveň celkové životní spokojenosti a jejich jednotlivých složek u současných vysokoškolských studentů studujících tělovýchovné obory ve srovnání s vysokoškolskými studenty jiného odborného zaměření“, byl proveden výzkum hodnocení životní spokojenosti u vysokoškolských studentů Univerzity Palackého a to v rámci tří fakult: Fakulty tělesné kultury (dále jen sportovní obory), Pedagogické a Přírodovědecké fakulty (dále jen nespportovní obory).

Výsledky dotazníkového šetření nám pomohly zjistit hodnocení celkové životní spokojenosti u studentů výše zmiňovaných fakult a zároveň porovnat statistická data mezi skupinami sportovních a nespportovních oborů. Bylo zjištěno, že studenti sportovních oborů vykazují dle výsledných dat vyšší celkovou životní spokojenost, nežli studenti nespportovních disciplín, i nežli normativní populace. Sumární životní spokojenost studentů nespportovních oborů je výrazně nižší, než u studentů zaměřených na sportovní studia i než normativu. Při detailnější analýze jednotlivých oblastí šetření v rámci dotazníku životní spokojenosti (dále jen DŽS) bylo zaznamenáno, že celkové skóre DŽS u studentů sportovních studií je vyšší téměř ve všech kategoriích. K největším rozdílům dochází v oblastech Zdraví a Vlastní osoba, kde studenti sportovní fakulty dosahovali výrazně vyššího skóre. Nejvyšší rozdíl byl zaznamenán v kategorii Zdraví. Nepatrně nižší hodnoty studentů sportovních oborů jsou viditelné v kategoriích Přátelé, známí a příbuzní a Bydlení. Pouze v těchto dvou oblastech, studenti nestudující sportovní vědy dosáhli na základě výsledků vyššího skóre, nežli studenti sportovních oborů. Nejnižší rozdíl mezi skupinami studentů, kde byly výsledné hodnoty studentů sportovních věd nižší, byl evidován v oblasti Bydlení. Na základě výsledků šetření je možné konstatovat, že studenti sportovních oborů, hodnotí vlastní kvalitu života vyšším skórem než studenti nespportovních oborů i než normativu.

V rámci šetření bylo zjištěno také celkové skóre DŽS skupin mužů a žen, zkoumaných skupin. Jasně nejvyšší hodnoty sumární životní spokojenosti dosahují studenti - muži sportovních oborů. Nejnížší skóre vykazuje celková životní spokojenost studentů - mužů, kteří nestudují obor zaměřený na sport. Porovnáme-li dosažené výsledky studentů sportovních a nesportovních oborů, celkové skóre DŽS u studentů - mužů se zaměřením na sportovní oblasti je nejvyšší téměř ve všech kategoriích. K největším rozdílům dochází v oblastech Manželství a partnerství, kde studenti sportovní fakulty skupiny mužů i žen, dosahovali výrazně vyššího skóre.

Statistická data v rámci námi koncipovaného a provedeného výzkumu jsou získána standardizovanými metody, výzkum je možno aplikovat na jiné skupiny v rámci dané problematiky. Hlavní cíl i jednotlivé dílčí cíle práce se podařilo splnit. Získaná data je dále možno využít pro komparaci s dalšími pracemi a výzkumnými studiemi podobného charakteru. Výstupy práce jsou plně aplikovatelné do praxe a je možno s nimi počítat pro další výzkumné účely.

8 SOUHRN

V novodobé historii se pojmy jako životní spokojenost, kvalita života, osobní pohoda, životní styl a zdraví diskutují na mnoha úrovních v mnoha dimenzích a staly se součástí konceptu pozitivní psychologie a psychologie zdraví. Vnímání vlastní kvality života se liší v souvislosti se základními faktory, jež tento jev ovlivňují. Existuje mnoho světových i tuzemských autorů a vědeckých týmů, jež se problematikou kvality života a životní spokojenosti dlouhodobě zabývají, ale i přes detailní a dlouholeté výzkumy v této oblasti, je těžké tyto jevy jednoznačně definovat, uchopit a klasifikovat. Chceme-li hodnotit vlastní kvalitu života, vycházíme z konceptu self a jeho struktur. Kladné sebepojetí, jež je utvářeno v průběhu procesu socializace, může být považováno za podstatný aspekt adaptace na fyzickou, psychickou i sociální zátěž a jeví se jako jeden ze stěžejních faktorů pro lidské zdraví, osobní pohodu (wellbeing) a zvládání stresových situací. Spolu s aktivním životním stylem se pak přímo podílí na posilování životní spokojenosti jedince. Aktivní životní styl realizován jako součást vysokoškolského studia významný psychoregulační efekt. Příznivě ovlivňuje zvládání stresových situací, působí jako prevence depresivních stavů a přetížení nervového systému. Aktivní přístup k životu v rámci akademického prostředí plní vysoce relaxační a regenerační funkci organismu v reakci na vysokou fyzickou, psychickou i sociální zátěž, které jsou studenti každodenně vystavováni, a působí tak velmi příznivě na celkovou osobní pohodu jedince. Tato diplomová práce se zabývá problematikou kvality života, osobní pohody, životního stylu a zdraví a shrnuje a porovnává výsledná data dotazníkového šetření - hodnocení životní spokojenosti vysokoškolských studentů v rámci sportovních a nesportovních oborů.

9 SUMMARY

There exists a number of topics in modern history such as life satisfaction, quality of life, well-being, lifestyle and health which have been discussed on many levels and in many dimensions and these topics have become part of the concept of the positive psychology and psychology of health. The way we look at quality of life varies in relation to the basic factors of this phenomenon. There are many national and international authors and researching teams, which deal with the topics of life satisfaction and quality of life. Despite detailed and long-termed researches in this area, it is difficult to clearly define, grab and classify this topic. Ones we want to assess our own quality of life it will be based on the concept of self and its structures. Positive self-concept, which is created through the process of socialization, can be regarded as an essential aspect of adaptation in physical, psychological and social area and it seems to be one of the key factors for human health, personal wellbeing and coping of stress situations. The positive selfconcept together with an active lifestyle directly contribute the strengthening of one's life satisfaction. Active lifestyle as part of an university education has a significant psychoregulations effect. Active lifestyle positively affects coping with stressful situations and acts as a prevention of depression and nervous system's colaps. An active approach to life within the academic environment has highly relaxing and regenerating function in response to high physical, psychological and social stress which are the students exposed in their every day life and it acts very favorably in the overall personal well-being. This thesis deals with the issue of quality of life, well-being, lifestyle and health and summarizes and compares the resulting data of evaluation of life satisfaction by the university students in sports and non-sports field of study.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bandura, A. (1997). *Self - efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Balcar, K. (2005). *Kvalita života zdraví*. Praha: Triton.
- Baštová, J., & Mancelová, L. (2006). Vysokoškolský student v České republice- komparace dat z výzkumů let 1992-2005. *AULA*, 14(1), 83-91.
- Beránek, D. (2008). *Pozitivní psychologie a Castanedovo učení: komparativní analýza*. Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sociální studií, Brno.
- Bilasová, V., & Romanová, L. (2010). Etické aspekty rozhodnutí na konci života. *Revue sociálních služeb*. 2 (2). 30-43.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Nakladatelství MSD.
- Blatný, M., Hřebíčková, M., & Jelínek, M., (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*, 54(1), 31-41.
- Blatný, M., Hřebíčková, M., Milková, K., Plháková, A., Říčan, P., Slezáčková, A., Stuchlíková, I. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
- Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*. 42(4), 385-394.
- Blumer, H. (2004). *George Herbert Mead and Human conduct*. Oxford: Alta Mira Press.
- Bunc, V. (2008). Aktivní životní styl mládeže jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení. *Studia Kinanthrologica*, 9 (1), 19-23.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Cichá, M., Goldman, R., & Kutnohorská, J. (2012). *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. Praha: Grada Publishing.
- Cooley, CH.,H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Schocken.
- Csémy, L., Kožená, J., Tišánská, I. (2007). Strukturální analýza modelu životní spokojenosti adolescentu. *Československá psychologie*, 1(3), 154-280.
- Čeladová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví-vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing.
- Diener, E.(1984). Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Retrieved 11.6. 2014 from the World Wide Web:
http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf.

- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68, 653-663.
- Diener, E., et al. (1999). Subjective wellbeing. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. Retrieved 6.5. 2014 from the World Wide Web: <http://psycnet.apa.org/journals/bul/125/2/276/>.
- Duffková, J., et al., (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o.
- Dunn, H. L. (1961). High Level Wellness. Arlington, VA: R.W. Beatty.
- Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada Publishing
- Erikson, E. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Fahrengerg, J., Myrtek, M, Schumacher, J., & Bräler, E.(2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: its definition and measurement. *Public medicine*. 16(1), 51-74. Retrieved 6.5. 2014 from the ScienceDirect database on the World Wide Web:<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/089142294000288>.
- Fox, K.R. (1997). *Physical Self: From Motivation to Well-Being*. USA: Human Kinetics.
- Fox, K.R. (2007). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*. 2 (3), 411-418. Retrieved 12.6. 2014 from the Cambridge Journal on the World Wide Web: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=554844&fileId=S1368980099000567>.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*. 88, 2005/ 1. Retrieved 1.5. 2014 from the APA psycnet database on the World Wide Web: <http://psycnet.apa.org/journals/psp/88/1/158>.
- Gurková, E. (2011). *Hodnocení kvality života pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada Publishing.
- Haggbloom, S.J., et al. (2002). "The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century". *Review of General Psychology*, 6 (2), 139–152.
- Harter, J., & Rath, T. (2010). *Wellbeing: The five Essentials Elements*. New York: Galup Press.
- Hayesová, N. (2000). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Heřmanová, E. (2012). Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu. *Sociológia*.44(4), 407-425.

- Hošek, V., & Kovář R. (1998). *Aktuální otázky kinantropologie*. Praha: Karlova Univerzita.
- Hodaň, B.; Dohnal, T. (2008). *Rekeologie*. Olomouc: Hanex.
- Hrozenká, M. (2011). *Kvalita života lidí v priestore spoločenských vied*. Nitra: Effeta.
- Chow, H.P.H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: a Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*. 70 (2), 139-150. Retrieved 18.5. 2014 from the World Wide Web: <http://link.springer.com/article/10.1007/s11205-004-7526-0#page-1>.
- Jandourek, J. (2012). *Sociologický slovník*. Praha: Grada.
- Juszczyk, S. (2003). *Metodológia empirických výskumov v spoločenských vedách*. Bratislava: Iris.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47, 333-345.
- Kohoutek, R., et al. (2000). *Základy sociální psychologie*. Brno: CERM.
- Kováč, D. (2007). *Psychológiou k metanoi*. Bratislava: Veda.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie: Radost naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2007). *Budoucnost psychologie zdraví*. Retrieved 30.5. 2014 from the World Wide Web: <http://jaro.krivohlavy.cz/budoucnost-psychologie-zdravi-0>.
- Křížová, E. (2005). *Sociologické podmínky kvality života. Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
- Kubátová, H., (2009). *Sociologie*. Olomouc: Filozofická fakulta Univerzity Palackého.
- Kvintová, J., & Sigmund, M. (2012). Psychosocial Aspects of Stress in Current University Students. *E - pedagogium*. Retrieved 10.6. 2014 from the World Wide Web: http://www.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/e-pedagogium/2012/E-Ped_4-12.pdf.
- Kwan, W.S., Bond, M.H., & Singelis, T.M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self esteem. *Journal of Personality and Social psychology*, 73, 1038-1051. Retrieved 13.5. 2014 from the APA psycnet database on the World Wide Web: <http://psycnet.apa.org/journals/psp/73/5/1038/>.
- Lašek, J. (2004). Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*. 48(3), 215-233.
- Luikart, C., & Palmore, E. (1972). Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*. 13 (1), 68-80.
- Machek, V. (1997). *Etymologický slovník jazyka českého*. 4. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

- Machová, J., Kubátová, D., et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, 45 (2), 97-115.
- Maslow, A. H. (1976). *Motivation and personality*. New York: Henry Holt.
- MSMT (2006). *Etický rámec výzkumu*. Retrieved 18.5. 2014 from the World Wide Web: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/ATIIIVlastnimaterial.pdf>.
- Miller, J.W. (2005). The History and Development of a Concept. *Spectrum Freizeit*. Retrieved 28.5. 2014 from the World Wide Web http://www.fh-joaanneum.at/global/show_document.asp?id=aaaaaaaaabdjus&.
- Payne, J. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
- Pawelski, J.O. (2008). The Promise of Positive Psychology for the Assessment of Character. *The Journal of College and Character*, 12(5), 11-22.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: : A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Plháková, A., & Praško, J. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Paulík, K. (2010) *Psychologie lidské osobnosti*. Praha: Grada publishing.
- Preiss., M. (2009). *Pozitivní psychologie – zkoumání ctností a charakterových předností*. Praha: Academia.
- Provazníková H., Schneidrová, D., Valenta V., & Hynčica V. (2002). Determinanty zdraví vysokoškolských studentů. *Hygiena*, 47(4), 214-219.
- Raková, P. (2014). *Životní spokojenost, copingové strategie a pohybová aktivita u studentů I. Ročníku*. FTK UP. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Rogers, C.,R. (1967). *Person to Person: The Problem of Being Human; With Contributions*. Lafayette: Real People Press.
- Rodná, K., & Rodný, T. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
- Řehulka, M., Řehulková, O. & et al. (2008). *Kvalita života v souvislostech zdraví a nemoci*. Retrieved 13.3. 2014 from World Wibe Web: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/21/21/texty/kvalita_zivota_cze.pdf.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

Schumacher, J., Klaiberg, A., & Brähler, E. (2003). *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe.

Slavík, M., et al. (2012). *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada Publishing.

Sigmund, M., Kvintová, K., Pugnerová, M., & Hřebíčková, H. (in press). Comparison of live satisfaction and its components in current teachers and selected profession groups.

Slepička et al. (2008). *Sport and lifestyle*. Praha: Karolinum.

Slezáčková, A. (2009). *Posttraumatický rozvoj u rodičů onkologicky nemocných dětí v kontextu pozitivní psychologie*. Disertační práce, Masarykova Univerzita, Filosofická fakulta, Brno.

Slezáčková, A. (2010). Pozitivní psychologii-věda nejen o štěstí. *Psychologie, elektronický časopis ČMPS*, 4(3), 55-69. Retrieved 12.5.2014 from World Wide Web: <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada Publishing.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press.

Spaermann, R. (1998). *Štěstí a vůle k dobru*. Praha: Oikúmené.

Stackeová, D. (2004). *Pohybová aktivita a sport v životě mužů a žen*. Univerzita Karlova Praha. Fakulta tělovýchovy a sportu. Retrieved 10.6. 2014 from World Wide Web: www.lirtaps.cz/psychosomatika/...2/konference_stackeova_207.htm.

Šiffelová, D. (2010). *Rogersovská psychoterapie pro 21. století. Vybraná témata z historie i současnosti*. Praha: Grada Publishing.

Šimek, J., Špaček, V. (2003). *Filozofické základy lékařské etiky*. Praha: Grada Publishing.

Šolcová, I. (2005). Stinné stránky pozitivní psychologie. *Československá psychologie*, 49(4), 363-366.

Vaňurová, H., & Mühlbacher, P. (2005). *Kvalita života*. Brno: MU v Brně.

Valjent, Z. (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)*. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.

Valois, F., et al. (2004). Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction Among Public High School Adolescents. *Journal of School Health*. 74 (2), 59-65. Retrieved 8.6. 2014 from World Wide Web: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1746-1561.2004.tb04201.x/abstrakt>.

Velký sociologický slovník. Praha: Karolinum.

Vymětal, J. (2003) *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.

WHO Group. (1948). *Health*. Retrieved 7.5.2014 from the World Wide Web: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOLBREF quality of life assessment. *Psychol Med*. 28, 551– 558. Retrieved 13.5. 2014 from World Wide Web: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=25793&fileId=S0033291798006667>.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. 67 (1), 294-306). Retrieved 28.5. 2014 from the APA psycnet database on the World Wide Web: <http://psycnet.apa.org/journals/bul/67/4/294/>.

Weidner, G., Kohlmann, C.W., Dotzauer, E., & Burns L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviours in young adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, Vol, 9(2), 123-134.