

# Obsah

ÚVOD .....	5
TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1 KVALITA ŽIVOTA .....	8
2 ZDRAVÍ JAKO ZÁKLADNÍ UKAZATEL KVALITY ŽIVOTA .....	11
3 OBDOBÍ DOSPĚLOSTI .....	14
4 ŽIVOTNÍ STYL .....	17
4.1 Moderní způsob života .....	19
4.2 Život ve městě a na venkově .....	21
4.3 Život v současné společnosti .....	23
5 PRACOVNÍ KARIÉRA .....	25
5.1 Systémy hodnocení pracovní výkonnosti .....	27
6 ŽIVOTOSPRÁVA .....	29
6.1 Denní režim a plánování času .....	29
6.2 Odpočinek a volný čas .....	30
6.3 Pohybová aktivita .....	31
6.4 Výživa .....	32
PRAKTICKÁ ČÁST .....	34
7 CÍL VÝZKUMU .....	35
8 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ .....	35
9 METODIKA VÝZKUMU .....	35
10 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	36
11 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	51

ZÁVĚR .....	53
RESUMÉ .....	55
RESUME .....	56
SEZNAM LITERATURY .....	57
PŘÍLOHA .....	58

# Úvod

Hlavním tématem této práce je percepce kvality života. Jedná se v současné době o jednu z hlavních otázek, kterou se zabývají jak odborníci ze Světové organizace zdraví, ale také další odborníci z oblasti psychologie, sociologie a mnoho dalších. Svým způsobem jde o multidisciplinární pojem, ve kterém se odráží všechny složky našeho života.

Kvalita života obsahuje mnoho určujících faktorů, které ovlivňují náš život ať už pozitivně nebo negativně. Vše souvisí s životním stylem, díky kterému můžeme ovlivňovat kvalitu života každý sám. Jde o složitý souhrn mnoha věcí, které určují jak dobrý a kvalitní život bude člověk žít. Bohužel ne vše může ovlivnit jedinec sám. Záleží také na společnosti, ve které jedinec žije, jak se daná společnost k této problematice staví a do jaké míry kvalitu života pozitivně ovlivňuje. S životním stylem, který jde ruku v ruce s kvalitou života, je to jako s výchovou. Některé věci máme zakódované v sobě, jiné se naučíme postupem života od okolí. Záleží jen na samotném jedinci, jak moc chce prožít zdravý a kvalitní život. Pojem kvalita života je oproti minulé době mnohem více diskutovaný, protože moderní uspěchaná doba má čím dál větší negativní vliv na naše zdraví. Proto je velmi důležité věnovat pozornost všemu, co můžeme udělat proto, abychom co nejvíce eliminovali škodlivé vlivy na naše zdraví.

Podle mého názoru je dospělá populace jednou z nejméně probádaných vývojových období a je velmi málo autorů, kteří by se touto problematikou zabývali. Touto prací bych chtěla alespoň částečně přispět k osvětlení některých problémů dospělosti. Období dospělosti s sebou nese mnoho povinností, které je nutno plnit, aby vše fungovalo jak má, a aby mohl dospělý jedinec dobře zabezpečit sebe a případně svoji rodinu. Společnost klade na dospělého jedince vysoké nároky, které je někdy obtížné splnit. Dospělý člověk musí zvládnout vydělat dostatek peněz na své účty a zajištění svých potřeb, zároveň musí žít společenským životem, jinak by jeho osobnost strádala. Dále pak potřebuje mít svůj osobní volný čas a odpočinek. A v případě, že již má jedinec rodinu, musí se jí dostatečně věnovat. Na toto všechno je v našem týdenním či měsíčním plánu poměrně dost málo času, a pokud toto všechno neumí jedinec zvládnout nebo se to v určité době nenaučí, může to vést k velikým sociálním nebo i zdravotním potížím. Současná společnost těmto lidem moc nepomáhá. Oproti minulým časům existuje mnoho možností jak trávit volný čas, díky počtu obyvatel ve městech se dá žít i kvalitní sociální život díky přátelům, které na takto zalidněném místě není obtížné hledat. Vše

však stojí mnoho času a peněz a to je jeden z největších problémů, které dnes a denně dospělá pracující populace musí řešit. Naštěstí jsem během psaní této práce zjistila, že již existuje mnoho programů, které se snaží zlepšit kvalitu života této populace. Kromě široké nabídky volnočasových aktivit, věnuje se také zvýšená pozornost bezpečnosti práce na pracovištích a také existuje pod záštitou WHO program Zdravý podnik, který má pozitivně působit na životní styl pracovníků.

Práce sestává ze dvou částí: teoretické a praktické. V teoretické části je věnována pozornost definování jednotlivých pojmů, které souvisí s kvalitou života, osvětlení a vymezení sociálních a psychických aspektů této vývojové etapy. Další kapitoly jsou věnovány současným trendům v pracovní kariéře a životosprávě, kterým je zapotřebí věnovat pozornost pro zvýšení kvality života. Praktická část je věnována průzkumu percepce kvality života u pracující populace a zároveň má za úkol porovnat úroveň kvality života mezi zaměstnanci a OSVČ, soukromými podnikateli nebo majiteli podniků.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 KVALITA ŽIVOTA

Pojem „kvalita života“ se začal používat ve 20. letech minulého století a je čím dál více oblíbený v medicínské vědě i v různých odvětvích společenských věd. Kvalita života v sobě zahrnuje spoustu hodnotících kritérií, díky kterým je tento pojem považován za průnik společenských a medicínských disciplín. (Řehulka, 2005)

Kvalita života je často zaměňována či srovnávána s životní úrovní. Hlavní rozdíl však mezi těmito pojmy je v kvalitativním a kvantitativním úhlu pohledu. Kvalitou života máme na mysli spíše kvalitativní ukazatele, kterými jsou např. zdraví, pracovní uplatnění, psychický stav člověka, kvalita stráveného volného času apod. Naopak životní úroveň je ukazatelem kvantitativním. Sociology je vymezována především jako ekonomický či materiální blahobyt. Přesto ale nelze popřít fakt, že i materiální zajištění je ukazatelem kvality života. (Kubátová, 2010)

Při zkoumání kvality života je možné se zaměřit na jednotlivce, rodiny nebo na celou společnost. Pokud se ale zaměříme na jednotlivce, chápeme kvalitu života jako kulturnost životního stylu, ať se týká např. kulturnosti trávení volného času, vybavenosti domácnosti, dále pak také výši vzdělání a pracovní uspokojení. Na psychologické rovině je pro nás důležitým faktorem životní spokojenost, pocity štěstí, pocíťovaný smysl života, ale i fyzické zdraví. (Kubátová, 2010)

Kvalita života je kategorií, která může chápání zdraví, které s kvalitou života velmi úzce souvisí, přivést do nových souvislostí, díky vědním oborům jako je např. filozofie, pedagogika, psychologie apod. Nedá se říci, že by tento pojem byl v medicínských nebo společenských vědách nový, svým způsobem se jedná o jakýsi průnik těchto vědních disciplín. V sociologii se například objevila myšlenka, „že ukazatelem společenského blaha není prostá kvantita spotřebovaného zboží (*how much*), ale to, jak dobře se lidem za určitých podmínek žije (*how good*)“ (Řehulka, 2005, s. 556).

Na tuto problematiku je možné nahlížet z mnoha úhlů pohledu. Jedním z nich je osvětlení pojmů wellness a fitness, které jsou v současné době velmi frekventované. Wellness je definované jako životní styl, který má vést především k udržení a rozvoji kvality života. Druhým pojmem, který se dnes velmi často používá, je fitness. Fitness neboli zdatnost je obvykle vymezována jako schopnost provádět každodenní aktivity bez přílišné námahy, s dostatkem energie a rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládnutí

nepředvídatelných událostí. Je třeba také dodat, že tyto dva pojmy jsou navzájem provázané. Fitness je totiž nejdůležitější součástí wellness životního stylu. (Řehulka, 2005)

Kvalitou života se zabývá mnoho autorů a všichni se shodují, že zdraví a kvalita života jdou spolu ruku v ruce. Jedním z autorů, kteří se tímto zabývali je J. Payne, který o této problematice píše ve své knize Kvalita života a zdraví. Další z autorů, kteří svoji práci zasvětili zkoumání kvality života, zastávají názor, že kvalita života je ovlivněná zdravím. Těmito autory jsou Dragomirecká a Škoda. Ti také tvrdí, že zdravím ovlivněná kvalita života zahrnuje různé oblasti spojené s fyzickým, funkčním, psychologickým a sociálním zdravím jedince. Podobný pohled má i J. Mareš, který říká, že *„jde o individuální vnímání své pozice v životě, v kontextu té kultury a toho systému hodnot, v nichž jedinec žije; vyjadřuje jedincův vztah k vlastním cílům, očekávaným hodnotám a zájmům... zahrnuje komplexním způsobem jedincovo somatické zdraví, psychický stav, úroveň nezávislosti na okolí, sociální vztahy, jedincovo přesvědčení, víru – a to vše ve vztahu k hlavním charakteristikám prostředí...“* (Řehulka, 2005, s. 557) Názory všech autorů spojuje fakt, že kvalita života je z velké části ovlivňován kvalitou zdraví a dále také to, že pro kvalitní život je důležitá harmonie mezi bio-psycho-sociálními faktory ovlivňujícími naši osobnost a naše bytí. (Řehulka, 2005)

Životní úroveň je často zaměňována s pojmem materiální aspekt kvality života. Díky sociologické stratifikaci můžeme rozlišit životní úroveň jednotlivce nebo rodiny a z širšího pohledu životní úroveň celé společnosti. V případě životní úrovně společnosti mluvíme o tzv. celospolečenském materiálním blahobytu. Zaměříme-li se na životní úroveň jednotlivce nebo rodiny, pak mluvíme o materiálním blahobytu, který je vyjádřen úrovní spotřeby, co si člověk může koupit, s jakými věcmi může disponovat nebo jak má vybavenou domácnost. Kromě vybavenosti domácností se životní úroveň odvozuje od příjmů jak jednotlivce, tak celé domácnosti. Podle těchto statistik se společnost pak dále dělí na nižší, střední a vyšší vrstvu obyvatel. V souvislosti s touto příjmovou diferenciací moderní společnosti se také často setkáváme s pojmy, jako je chudoba nebo bohatství. Odborníci také spekulují o tom, že životní úroveň jednotlivce nebo rodiny úzce souvisí s životní úrovní celé společnosti, ve které jedinec nebo celá rodina žije. Je zcela zřejmé, že celý systém se ovlivňuje navzájem. Příjmy a úroveň jedinců se odrážejí v životní úrovni celé společnosti, a naopak společnost ovlivňuje úroveň a celkový spotřební život jedinců. Člověk je spokojen se svojí životní úrovní až tehdy, když může díky svým příjmům uspokojovat všechny své potřeby, a také když je jeho životní úroveň v souladu s životní úrovní celé společnosti. (Kubátová, 2010)

Z výše uvedeného se dá pro shrnutí říci, že kvalita života se odráží ve všech oblastech našeho života i v těch, které přímo nemůžeme ovlivnit, jako je životní prostředí nebo vývoj společnosti apod. Vše kolem nás má na náš život pozitivní i negativní vliv a je za potřebí se s tím naučit nějakým způsobem vyrovnávat, abychom mohli lépe a kvalitněji žít.



## 2 ZDRAVÍ JAKO ZÁKLADNÍ UKAZATEL KVALITY ŽIVOTA

Z historických pramenů víme, že „zdraví“ původně znamenalo „celek“, a to nejen v řečtině nebo latině. Tento pojem na scéně ale stále zůstává a v dnešní době se s ním můžeme setkat v tzv. holismu. Holismus je dovozen od anglického slova „whole“ – celek.

Ve všech vědních oborech se setkáváme s tím, že se zkoumá buď celek, nebo jeho dílčí části. Proto ani naše zdraví není výjimka. V tomto smyslu je pak možné pohlížet na celkové zdraví jedince, rodiny, případně obce, zdravého státu, životního prostředí apod. Pokud se zdraví nedostává, potom mluvíme o nemoci či nezdraví. (Křivohlavý, 2009)

Zdraví je jedním z hlavních faktorů ovlivňujících kvalitu života. Pokud se člověk necítí zdravý, nemůže dobře plnit svou práci, všechny povinnosti ani kvalitně trávit volný čas. Jak řekl David Seedhouse, člověk musí být zdravý, aby mohl dosahovat svých cílů. Existuje mnoho pohledů na zdraví, které se liší podle různého zaměření odborných pracovníků. Jinak na zdraví nahlíží lékař, jinak sociolog, humanista či např. idealista.

Podle různého zaměření odborníků se setkáváme také s mnoha různými definicemi zdraví. Tou nejjobecnější, avšak nejznámější a nejpoužívanější je definice zdraví podle Světové zdravotnické organizace (WHO): *„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“* I když tato definice neobsahuje a nevyjadřuje vše, co si člověk představí pod pojmem „zdraví“, nám ale postačí jako obecná základní definice. Je z ní totiž zcela patrné, že zdraví ve své podstatě znamená, že se člověk cítí dobře, nic ho nebolí, je spokojen se svým životem, nic ho netrápí a tak nějak je vše jak má správně být. Pravdou je, že fyzické zdraví se dá objektivně zjistit pomocí vyšetření a různých kvantifikovaných symptomů. (Křivohlavý, 2009)

Pro úplné vysvětlení pojmu zdraví je potřeba uvést alespoň některé teorie zdraví, které pomohou upřesnit a pochopit zdraví jako takové. Pro začátek je důležité uvést, že následující teorie zdraví jsou uspořádány podle toho, zda je zdraví chápáno jako prostředek k realizaci určitého cíle nebo jako cíl sám o sobě.

1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly – tuto teorii proslavil Williams, který tvrdí, že *„Zdraví je považováno za určitý druh síly, která člověku pomáhá v životě zdolávat přerůzné těžkosti.“* (Křivohlavý, 2009, s. 33)

2. Zdraví jako metafyzická síla – *„Představa zdraví jako něčeho, co člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví.“* (Křivohlavý, 2009, s. 33) Hlavním představitelem této teorie je Sacks – lékař, který došel za svou praxi k názoru, že lidé v sobě mají tzv. vnitřní duchovní sílu, která lidem pomáhá překonávat i ty nejhorší těžkosti či nemoci.
3. Salutogeneze – individuální zdroje zdraví – podrobný výzkum, o který byla opřena tato teorie, provedl Aaron Antovnovsky. Z jeho poznatků je patrné, že v tomto pojetí zdraví *„nejde o dílčí psychické schopnosti, ale o celkovou – holistickou – charakteristiku postoje k životu“* (Křivohlavý, 2009, s. 34), kterou nazval smyslem pro integritu a chápáním životních úkolů jako výzev.
4. Zdraví jako schopnost adaptace – hlavními zástupci tohoto pojetí zdraví jsou Mansfield, Dubos a Illich. Dubos byl ten, který na adaptaci postavil celou svoji práci a považuje schopnost adaptace za jádro dobré tělesné kondice neboli fitness. Podle něho je zdraví *„schopností pozitivně reagovat na různé výzvy životního prostředí (života), tj. na nepříznivé situace, s nimiž se člověk v životě setkává.“* (Křivohlavý, 2009, s. 35)
5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování – tuto teorii velmi charakterizuje dnes velmi propagovaná schopnost dobrého fungování neboli fitness. Toto pojetí zdraví nejlépe vyjádřil T. Parsons, jehož definice zní: *„Zdraví je stav optimálního fungování člověka (individua) vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.“* (Křivohlavý, 2009, s. 35)
6. Zdraví jako zboží – v tomto pojetí je považováno zdraví za něco, co je možné dodat, koupit nebo ztratit. Příkladem je například koupě léku v lékárně nebo nějaký lékařský zákrok. David Seedhouse představu zdraví jako zboží formuluje slovy: *„Lidé jsou od přirozenosti zdraví a zůstávali by zdraví, kdyby nebylo vnějších okolností, které vytvářejí fyzické problémy. Když má člověk štěstí a okolnosti jsou normální, je zdrav. Avšak obdobně jako může někdo ztratit peněženku, může ztratit i zdraví, nastanou-li mimořádné okolnosti.“* (Křivohlavý, 2009, s. 36)
7. Zdraví jako ideál – hlavním zastáncem tohoto pojetí je Světová zdravotnická organizace, jejíž definice zdraví byla uvedena v úvodu této kapitoly.

Ze všech těchto pojetí vyplývá, že pokud se chceme těšit dobrému zdraví, je zapotřebí správného fungování jednotlivých složek zdraví. Je důležité, aby složka biologická, psychická

i sociální byla ve správné vzájemné harmonii, a tak působila blaho a usnadňovala každodenní fungování po celý život člověka.

Pro naši práci nás ovšem bude zajímat subjektivní zdraví. To, jak se člověk cítí dobře či špatně, zda ho něco bolí, trápí, omezuje nebo zda je vše v pořádku a podle jeho představ v souvislosti s jeho prací, pracovní dobou a jeho pracovním zatížením.

### 3 Období dospělosti

Podle vývojových psychologů se dospělost označuje jako kulminační období, které je vymezeno věkem mezi 20 až 60 lety. Toto období, charakteristické nízkou dynamikou se dále dělí na dílčí periody: *mecítma* (časná dospělost, 20 – 30 let); *adultium* (střední dospělost, 30 – 45 let); *intervium* (pozdní dospělost, 45 – 60 let). Dospělého člověka lze poznat nejen podle toho, kolik je mu let, ale musí být schopen plnit určité podmínky, díky nimž může být z vývojového hlediska nazván dospělým. Podmínek je podle Pavla Říčana hned několik: existenční samostatnost – produktivní pracovní činnost, schopnost spolupracovat – podřízovat se vedení, ekonomická nezávislost, zralé jednání bez impulsivnosti, reálnost plánů, samostatné bydlení. S dospělostí je spojeno mnoho životních změn, se kterými se každý vyrovnává jinak, pro někoho je to snadnější, pro někoho je to obtížnější, ale ve výsledku si každý najde nějakou práci, odstěhuje se od rodičů a začne si žít život po svém. (Novotná a kol., 2004)

V každé vývojové etapě musíme překonávat mnoho překážek, ani v dospělosti tomu není jinak a každá perioda dospělosti je něčím typická.

První fází dospělosti je časná dospělost neboli **mecítma**, je známá jako expanzivní etapa. Jedinec překypuje velkou aktivitou a vitalitou. V této vývojové fázi dochází k završení procesu hledání pracovního a společenského uplatnění, profesní specializaci a profesionalizaci. S tímto je také spojený celkový rozvoj osobnosti, zrychlení psychických intelektuálních operací a v tomto věku se člověk také lépe koncentruje na důležité věci. Veliký rozvoj v tomto období je zaznamenán u tvořivosti, na kterou se váže dobrá psychická pružnost, integrace názorů, vynalézavost, dynamická řeč a skvělé vyjadřování. Kromě dosažení plné až vrcholné psychické i fyzické kondice, je také dosaženo psychosexuální zralosti, a také dochází k realizaci manželské a rodičovské role. Pokud se toto všechno podaří, můžeme říci, že z dítěte se stal dospělý jedinec, který je připraven vytvořit si svou vlastní rodinu a tu díky své práci řádně zabezpečit tak, aby byla funkční ve všech ohledech. (Novotná a kol., 2004)

Ve střední dospělosti, jinak řečeno v **adultiu**, je hlavním úkolem vybudování samostatnosti a výchova dětí. Člověk je v tomto věku na vrcholu produktivity. V pracovní části svého života se člověk může spoléhat na své produktivní, tvořivé a analytické myšlení, a v některých profesích vrcholí hlavně technická tvořivost. Na druhé straně ale ani biologické

známky stárnutí nejdou přehlédnout. Dochází k opotřebovávání tělesné schránky, snižuje se rychlost a zmenšují se výkony. Stárnutí se projevuje i vizuálně. Řídnou a šediví vlasy, přibírá se na váze (díky hypofýze), objevují se vrásky apod.

I toto období života má svá negativa. Tím největším je krize středního věku (35 – 40 let). Člověk se v této době dostává do stereotypu, tím pádem ztrácí chuť k činnosti nebo ke svým zájmům, cítí se unavený a vyčerpaný. V rodině s dětmi se rodiče v těchto letech vyrovnávají se syndromem prázdného hnízda, protože odrostlé děti opustili domov rodičů. U někoho se mohou také objevovat deprese nebo neurotické stavy. Je možné se setkat také s alkoholismem.

Často se také v tomto období může objevit druhá manželská krize. Někteří lidé se neumějí se stárnutím dobře vyrovnat, proto si dokazují, že jsou mladí pomocí hledání milenců či milenek, ženy hledají ideální diety, nebo hledají útěchu v aktivním sportovním vyžití. (Novotná a kol., 2004)

Poslední fází dospělosti je **intervium**. O pozdní dospělosti mluvíme jako o nejproblémovější etapě našeho života. V této fázi převažují procesy involuční. Ubývají mozkové buňky a snižuje se funkčnost mozkového systému. Kromě slábnutí duševních funkcí, se také stírají psychosexuální rozdíly. Muži ani ženy se v tomto období nevyhnou hormonálním změnám, zvaným klimakterium (u žen menopauza). Tyto změny jsou doprovázeny nepříjemnými pocity návalů horka, pocením, celkovou rozladěností a podrážděností, v některých případech až depresemi.

Velkým pozitivem na tomto období je zbavování se společenské přetvářky, a díky tomu může člověk být více sám sebou. Pokud však člověk nemá dobré společenské a pracovní uplatnění, dochází vlivem toho ke snižování sebevědomí, což má negativní vliv na lidskou psychiku.

Toto období je velmi individuálně prožíváno. Záleží velice na schopnosti individuální kompenzace. Důležité je pozitivní myšlení, plnění svých zájmů či role prarodiče. (Novotná a kol., 2004)

Aby bylo možné považovat tuto kapitolu za ucelenou, nesmí být opomenuto do období dospělosti zahrnout životní dráhu, která je součástí života každého člověka. Konceptem životní dráhy se zabývá především vědní obor sociologie. Zkoumá a snaží se pochopit člověka jako bytost, která žije v reálných sociálních vztazích. Důležitou vizí je nevytrhovat jedince

z přirozeného prostředí a rozdělovat je podle určité typologie. Jde především o zjištění míry vlivu společnosti na podobu a průběh životních drah jednotlivce.

Životní dráha se dá shrnout v podstatě jako určitá trajektorie změn sociálního postavení a rolí člověka v průběhu jeho celého života od narození až do smrti. V rámci sledování životní dráhy jednotlivce, můžeme rozlišit čtyři specifické časy (komponenty), kterým se lze věnovat i samostatně. Jsou to: biopsychické vývojové procesy (týkající se celého života), profesní dráha, rodinný cyklus a volnočasové aktivity. Toto vše by člověk měl mít obsažené ve své tzv. biografii, díky které je možné pochopit životy konkrétních lidí v dnešní složité individualizované společnosti. (Kubátová, 2010)

## 4 ŽIVOTNÍ STYL

Pod pojmem životní styl si ne každý představí vše, co je v něm zahrnuto. Zkoumáním atributů životního stylu, se zabývá psychologie, sociologie a mnoho dalších vědních disciplín. Stejně jako u kvality života můžeme říci, že životní styl v sobě prolíná faktory z různých okruhů vědy. Pod tento pojem řadíme vše, co v životě děláme, jak se chováme a přemýšlíme. (Kubátová, 2010)

Velmi často se stává, že odborníci zaměňují nebo používají životní způsob a životní styl jako synonymum. Pokud se o této problematice bavíme v obecné rovině, je možné tyto termíny užívat jako totožné. Pokud se ale budeme zabírat jednotlivým pojmem více do hloubky, zjistíme, že každý znamená trochu něco jiného. Životní způsob je považován za obecnější pojem než životní styl, který pojem životní způsob konkretizuje. Například J. Duffková dělí životní styl podle toho, zda se jedná o jednotlivce nebo skupinu.

*„Životním stylem jednotlivce je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele životního stylu“ (Duffková, 2005, s. 81)*

Díky této teorii, je životní styl určitou vlastností každého jedince, kterou si utváří v průběhu celého života vlivem okolí. Vybírá si z široké nabídky životních stylů, se kterými se ve svém životě setkává a vybírá si ten, který je mu nejbližší, či si utváří svůj vlastní. Na základě svého životního stylu člověk působí na své okolí a pomocí něho si vybírá přátele a svého životního partnera. Díky životnímu stylu jednotlivce pak vzniká i životní styl skupiny, jejichž velikost je odvislá od množství společných rysů daného životního stylu.

*„Životní styl skupiny pak představuje do určité míry vyabstrahované, typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních, určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny (častěji jde o větší či menší skupiny, jejichž členové se navzájem všichni neznají, ale obecně vzato mají společné něco, co je důležité pro vytváření životního způsobu/stylu – např. profesní skupiny či obecněji skupiny vytvářející se v souvislosti s povoláním a přípravou na něj: životní styl lékařů, profesionálních sportovců, vysokoškolských studentů apod.)“ (Duffková, 2005, s. 81)*

Díky výše uvedenému je zcela patrné, že životní styl je promítnut v celém našem projevu a zasahuje do všech oblastí našeho života. Aby bylo možné lépe pochopit význam

životního stylu, je zapotřebí alespoň výčtem uvést pojmy, které jej tvoří a jsou v něm obsaženy. Je však nutné ještě před tím připomenout, že životní styl chápeme jako vnitřní jednotu tíhnoucí k jednolitému a průkaznému vyjádření. K tomu všemu se používají pojmy jako: „*životní tempo, rytmus, intenzita či pravda života, životní projev, sebeprojekce, sebeuplatnění, sebeprožívání, sebeuvědomění, odcizení, smysl života, životní ideál, životní harmonie, krása života, životní postoj, životní aktivita, životní pocit.*“ (Kubátová, 2010, s. 14)

Životní styl byl odborníky zkoumán ze všech možných úhlů pohledu a výsledky pak byly rozděleny mezi určité kategorie. Stejně tak je i kvalita života hodnocena podle určitých kritérií jako materiální zabezpečení, sociální a kulturní podmínky apod. Díky těmto faktům, je i životní styl považován „*za jednu z dimenzí sociálního statusu*“. (Kubátová, 2010, s. 15) Na základě toho obsahuje životní styl dva různé aspekty. Jedním je materiální aspekt, kterým se určuje životní úroveň (chápáno vybaveností domácností předměty dlouhodobé spotřeby). Druhým je kulturní aspekt, který určuje u jedince kulturní úroveň (do jaké míry se věnuje kulturním aktivitám). Mezi kulturní aktivity patří aktivity prováděné mimo pracovní dobu:

- „- *Návštěva divadel, koncertů, výstav*
- *Studium odborné literatury*
- *Chození do přírody, sport, turistika*
- *Četba krásné literatury*
- *Návštěvy přátel*
- *Návštěva restaurací, kaváren, zábav*
- *Rukodělné koníčky*
- *Náročnější fyzické práce doma*“ (Kubátová, 2010, s. 15)

(Jednotlivé kulturní aktivity jsou řazeny sestupně podle kulturní úrovně statusu.)

Pojem životní styl bývá často spojován s kvalitativními charakteristikami a významy životního způsobu, na jejichž základě lidé interpretují realitu a podle kterých žijí a jednají. (Kubátová, 2010)



## 4.1 Moderní způsob života

Aby bylo možné vysvětlit jaký je moderní způsob života, je třeba alespoň lehce nastínit, jak tomu bylo v minulosti. Do 90. let 20. století se vystřídalo mnoho směrů v pojetí pracovních povinností, důležitosti volného času a v pojetí rodiny. Dříve se práce stavěla na první místo před vším ostatním. Všichni měli své jisté pracovní místo. Vše se dělalo pro blaho celé společnosti. Individuální zájmy stály na okraji zájmů, člověk byl jakýmsi nástrojem pro plnění vyšších cílů společnosti.

Od přelomu v 90. letech, kdy nastoupil tzv. zodpovědný individualismus, je vše tak, jak to známe dnes. Práce se stala nedílnou součástí života, ale jen do té míry, aby si každý vydělal prostředky na trávení svého volného času dle libosti. Centrem pozornosti se stal soukromý život a s tím spojený hlavní požadavek na dostatek volného času. „*Slogan 19. století „Práce mu byla životem“ nahradilo heslo: „Život začíná po práci“, život je volný čas.*“ (Kubátová, 2010, s. 98) Na výsluní se také dostává autonomie a osobní realizace v práci a profesi. Lidé začali svoji práci dělat z touhy po profesním zapojení a z touhy po úspěchu v práci a ne proto, že jim to někdo přikázal. Důležitou roli v pracovním světě dnes hraje pocit hrdosti a zodpovědnosti za svůj úkol, potřeba rozvíjet se a snaha najít smysl vlastní činnosti. Můžeme tedy říci, že novou hranicí individualismu v pracovní sféře je vnitřní kvalita práce, uznání zásluh jednotlivce, podněcování sebe samého a samotná seberealizace.

Současný život pracujícího člověka je naplněn realizací osobních cílů, snů a přání, které se v průběhu života mění nebo přibývají. Tyto sny a cíle zahrnují nejen pracovní život ale také volný čas a rodinu. Všechny tyto složky mají svůj důležitý význam a místo v životě člověka. (Kubátová, 2010)

Moderní způsob života, který je velmi patrný oproti minulým létům, je nejlépe zřetelný na životech současných českých rodin. Vše se časem mění, stejně jako se měnil přístup k práci, který procházel změnami až do dnešní podoby, tak i rodina procházela postupem času změnami a díky tomu už není tím, čím dříve ve své podstatě bývala. Čím více se začala individualizovat společnost, začaly se individualizovat i potřeby v rámci rodiny. V současné rodině jde hlavně o uspokojení potřeb jednotlivých členů a to, co zůstalo z původních znaků rodiny, je pouze zachování pocitu povinnosti vůči dětem. Neplatí to tak vždy, v některých rodinách se stále zachovávají tradiční hodnoty.

Ve většině případů však dochází ke krizi hodnot. Lidé chtějí za každou cenu uspět současně v práci i v rodině. Nechtějí obětovat ani práci ani rodinu, chtějí mít zkrátka obojí. Důsledkem tohoto faktu se také vytrácí tradiční role rodičů. Oba z partnerů chtějí žít podle své libosti a chtějí se cítit svobodní. Proto i setrvání v manželském svazku už není nutností nebo určitou morální zásadou. Současnou rodinu lze podle libosti stavět a rekonstruovat, a to především v zájmu individuálních potřeb. Díky tomu se objevuje i řada alternativ pro společné soužití. Jako příklad je uváděné manželství na zkoušku; partnerství, kdy mají oba svoji vlastní domácnost; matka s dítětem, která neinformuje své dítě o existenci biologického otce; dlouholetý trvalý vztah s dětmi, ale není zde formální stránka manželství a dále také partnerství úmyslně bez dětí.

Z dlouholetých sociologických výzkumů je zřejmé, že důležitost seberealizace v zaměstnání, je pro jedince natolik důležitá, že odklad prvního manželství je oproti minulým letům tolik markantní (od roku 1990 stoupl věk uzavírání prvního manželství o 7 – 8 let). Nejen manželství se odkládá na pozdější dobu, ale také rodičovství si mladí lidé plánují na později. Kromě toho, že jedním z faktorů oddalování rodičovství je touha po co nejvyšším vzdělání, tak také nemůžeme opominout fakt, že za odklad rodičovství může i všeobecné posílení vědomí odpovědnosti za vlastní život. Na základě toho můžeme říci, že za plánování rodičovství na pozdější dobu může nejen upřednostňování jiných životních hodnot, ale můžeme to považovat také za projev zvýšené odpovědnosti k zakládání rodiny. (Gillerová, 2011)

Dalším znakem charakterizujícím současnou rodinu je míra rozvodovosti, která je v České republice velmi vysoká, a proto patříme mezi státy s nejvyšším podílem manželství zanikajících rozvodem. I tímto můžeme potvrdit teorii individualismu v současné době, protože i v míře rozvodovosti se odráží preference potřeb jednotlivce, potřeba být svobodný a tudíž i vybírat si a měnit partnera dle libosti. Dříve lidem v takovém to chování bránily společenské normy či materiální nejistota v případě rozchodu partnerů. V současné době jsou rozvody společností akceptovány a zákon o rodině se s rozchodem partnerů celkem snadno vypořádává, proto není divu, že toto lidé používají jako snadný nástroj pro řešení partnerských problémů. (Gillerová, 2011)

*„Obecně výrazněji projevovaná zaměřenost na zájem jednotlivce se odráží také v současné rodině. Domnívám se, že zvýšená orientovanost na jedince, hledání smysluplnosti jeho života, upřednostňování vlastních potřeb před zájmy celku mohou být reakcí na léta poválečná, kdy tomu bylo zcela opačně a kdy to, co bylo zdůrazňováno, byl*

*kolektiv a jeho zájmy. Zájem jedince ustupoval tehdy do pozadí.“ (Gillerová, 2011, s. 108 – 109)*

## **4.2 Život ve městě a na venkově**

Vesnice začaly vznikat v době, kdy se lidé začali trvale usidlovat a přestávali žít kočovným životem. Od této chvíle se také rozvíjí zemědělství, proto se tato společnost, předcházející společnost moderní, nazývá zemědělskou nebo tradiční. V této společnosti lidé vnímali přírodu a čas zcela odlišně než lidé ve městech nebo v moderní společnosti. Vše se přizpůsobovalo koloběhu přírody. Je možné říci, že soulad s přírodním cyklickým časem na lidi nepůsobil tak depresivně jako vliv lineárního času, podle kterého se řídí lidé ve městech.

Život na vesnici se většinou pozorovatelů zdá pomalý, neuspěchaný a na někoho může působit uklidňujícím dojmem. Je to tím, že lidé na vesnici vědí, že nemá smysl snažit se cokoli uspěchat, protože to není možné. Není možné uspěchat setbu nebo to, jak rychle poroste obilí. Vše má od přírody daný řád. S tímto také souvisí pomalé pracovní tempo lidí tradiční společnosti. Poměrně důležitým faktem, který je typický pro tradiční společnost, je neexistence hranic mezi prací a osobním životem. V práci se tvořily osobní kontakty a naopak ve volném čase se mezi známými dojednávali obchodní a pracovní záležitosti. Stejně tak se řešily problémy a záležitosti týkající se celé vesnice. Lidé se podíleli na chodu vesnice a do rozhodování měli možnost zasahovat. Velikou výhodou bylo, že znali své autority, často z osobních vztahů. (Kubátová, 2010)

Mezi lidmi z vesnice a měst jsou velké rozdíly. Na jedné straně je vyzdvihována dostupnost k materiálním věcem ve městech, na druhé straně to, co chybí lidem ve městech, mají lidé na venkově. Je těžké říci, kde je bydlení lepší a kde horší. Obojí má své klady a zápory. Důkazem toho je čas. V minulých letech se masově rozšiřovala urbanizace, rozšiřovala se města a lidé se stěhovali z venkova do měst za prací. Vše se podřizovalo práci, lidé byli ochotni se z venkovských obydlí stěhovat do malých bytů, které byly v blízkosti jejich zaměstnání. Dopravou a potřebou mít vše co nejbližší se snažili ušetřit co nejvíce času, odstartovali moderní uspěchanou dobu, která je společností tolik žádána. Paradoxem je, že po určité době, kdy začala být města přeplněna, lidé začali toužit opět po klidu, přírodě a úniku z každodenního náročného života. Proto se v dnešní době setkáváme s nárůstem počtu lidí, kteří stavějí své domy na venkově.

Na druhé straně stojí obyvatelstvo žijící ve městech. Až do začátku 19. století je městské obyvatelstvo menšinou. Během 19. století však byla odstartována urbanizace, kdy se velmi rychlým nárůstem zvýšil počet obyvatel ve městech. Urbanizace v té době neprobíhala sama od sebe. Byla spuštěna hned několika revolucemi najednou. V této době mluvíme o revoluci zemědělské, průmyslové a demografické, které byly vázány na pokrok v průmyslu, dopravě a obchodu. V této kapitole nebudeme rozebírat historii vzniku měst, ale zaměříme se na městský způsob života, ve kterém se výše uvedené faktory odrážejí. (Kubátová, 2010)

S městem a městským životem je obvykle spojováno mnoho věcí, které ovlivňují život člověka natolik, že to má často i své negativní důsledky. Pro příklad si uveďme několik z nich: *„rychlost, spěch, přesný lineární čas měřený hodinami, racionalitu, ulice zaplněné lidmi a dopravní prostředky, velkou hustotu obyvatelstva, kavárny, restaurace, kina, hypermarkety, obchodní centra, průmysl, služby apod.“* (Kubátová, 2010, s. 170 – 171) Všechny tyto věci a ještě mnoho dalších, které najdeme ve městech, můžeme považovat za nutné prostředky k modernímu způsobu života. Bohužel ale také vedou k zaměření se na konzumní život, k vzájemné cizotě a lhostejnosti vůči ostatním lidem. Není pak divu, že se najdou lidé, kteří se i v přeplněném městě cítí zcela sami.

Vše se ve městech orientuje a řídí podle práce, množství práce a času. Práce, věci a vše spojené s lidmi se přepočítává na peníze. Lidé jsou čím dál více stresováni, protože nemají čas na všechny věci, které by si ve svém životě chtěli dopřát. Na druhé straně jim město poskytuje mnoho možností k využití volného času nebo zpestření dlouhých chvil. Dá se říci, že ani ve městě není nic jednoznačné ani jednoduché. To již tvrdil i G. Simmel ve své eseji napsané před 100 lety. I život ve městě má své kladné i záporné stránky a záleží na jedinci, jak je schopný se s tímto tlakem vyrovnat.

Mnoho sociologů se vrací ve svých pracích k Simmelově eseji, protože ve městech na člověka působí tak složité jevy, že pro ně nemohou platit jednoduché poučky. Při bližším zkoumání měst vychází najevo mnoho protikladů, které *„brání zjednodušenému pohledu na velkoměsto buď jako na zdroj všech společenských a lidských neřestí, nebo jako na zdroj společenského a lidského štěstí.“* (Kubátová, 2010, s. 172)

## 4.3 Život v současné společnosti

Současná společnost klade vysoké požadavky na každého z nás. Od jedince se očekává, že si utvoří svojí vlastní identitu a pomocí od života nabízených prostředků bude dosahovat svých cílů a snů. Společnost je zlá a nekompromisní. Člověk ze sebe musí vydat to nejlepší, aby byl schopen plnit si svá přání a touhy.

Každý jedinec v současné společnosti je autentická osobnost, která za pomoci svých získaných zkušeností utváří svoji budoucnost. „*Identita není chápána jako hotové, ale permanentně utvářené bytí.*“ (Kubátová, 2010, s. 129) Vše, co tvoří náš život, nás ovlivňuje pozitivně i negativně. Na jedné straně stojí vztahy, zájmy a další převážně pozitivně působící složky našeho života. Na straně druhé stojí povinnosti, jako např. práce a další povinnosti spojené s péčí o rodinu, které nejsou vždy zcela pozitivní a souvisí s nimi spousta negativních aspektů. Mezi tyto aspekty znepríjemňující život patří např. stres, frustrace, únava, přepracování, konflikty a mnoho dalších. (Kubátová, 2010)

Jedním z nejčastějších negativních příčin špatného psychického i fyzického stavu člověka je stres, kterým se budeme zabývat více dopodrobna.

Stres neboli napětí byl zprvu definován jako negativní emocionální zážitek. V dnešní době už se od tohoto ustupuje a spíše se odborníci přiklánějí k používání vysvětlení tohoto termínu, jako vyjádření emocionálního stavu člověka v situaci ohrožení. Kromě stresu jako takového lze definovat i stresovou situaci, u které je důležitý „*poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a „silou“ (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situaci zvládnout.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 170) Pokud tedy člověk nemá dostatek schopností se vyrovnat se s touto náročnou situací, můžeme v tomto případě mluvit o stresové situaci. Tato nadlimitní zátěž vede ke kritickému vnitřnímu narušení rovnováhy organismu. (Křivohlavý, 2009)

Stres dělíme na dva různé typy. Na distres a eustres. V případě distresu mluvíme o tzv. negativně prožívaném stresu, který je nadlimitní zátěží způsobenou buď jedním stresorem, nebo několika běžnými každodenními starostmi, které nám obrazně řečeno „*přerostou přes hlavu*“.

Druhým typem stresu je eustres. V tomto případě nemluvíme o negativním emocionálním zážitku. Právě naopak jde o „*situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 171) Příkladem

eustresu jsou situace jako svatba, narození dítěte, nebo sportovní výkony, vysokohorské horolezectví, automobilové a jiné závodnictví. Všechno jsou to pozitivní zážitky, ale mezi stresory patří. „*Nezvratným důkazem stresogenního působení těchto situací je zjištění, že při nich dochází ke zvýšené sekreci ACTH.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 171)

Projevy stresu jsou u každého jiné. Někdo má psychické příznaky (únava, podrážděnost, atd.), u jiného se mohou příznaky somatizovat (bolest hlavy, chřipka, průjem atd.). Stejně jako s projevy stresu je to s individuálním vyrovnáváním se stresovými situacemi. Vše je ovlivněno dobrým celkovým zdravotním stavem a dostatkem síly. Velikým pomocníkem při zvládnání stresu jsou dobré znalosti a dovednosti zvládnání těžkostí a mimo jiné má také kladný vliv sociální opora a materiální situace daného člověka. (Křivohlavý, 2009)

Stres s tématem této práce souvisí proto, že velká část stresorů pochází z pracovního prostředí. Na někoho v práci připadne špatný kolektiv, a proto se mu hůře pracuje, případně to má špatný vliv na jeho psychický stav (netěší se do práce, špatné vztahy s kolegy apod.). Další hrozbou v pracovním prostředí je mobbing a boxing, které jsou závažným případem šikany na pracovišti. Někomu může způsobovat potíže pracovní doba, pracovní prostředí nebo mnoho dalších subjektivních stresorů. (Novák, 2004)

## 5 PRACOVNÍ KARIÉRA

*„Pracovní kariéra je integrovanou součástí života každého člověka. Je jedním z významných pilířů, které ovlivňují sebevědomí, sebehodnocení, pracovní a životní spokojenost.“* (Gillerová, 2011, s. 189) Pracovní kariéra se začíná utvářet v okamžiku prvního působení v organizaci a uzavírá se, když je pracovní aktivita ukončena.

Různé koncepty pracovní kariéry se vyvíjely v průběhu celé historie. Pokud se zaměříme více na současnost, potom je zapotřebí připomenout, že nové pojetí kariéry se vytvářelo od konce 20. století, přibližně v průběhu 80. let. Důsledkem změn byly požadavky na dynamiku, flexibilitu a organizaci práce, které se začaly vytvářet v ekonomicky vyspělých zemích. Základní rozdělení podle odborné literatury je na „klasické“ a „nové“ pojetí kariéry. Ty se od sebe liší v mnoha základních znacích. Aby bylo možné oba koncepty porovnat, je nutné se seznámit se základními atributy jednotlivých pojetí. Pro přehlednost bude dobré nejprve uvést atributy klasického pojetí kariéry:

- *„Dlouhodobost plánování a řízení kariéry“* (Gillerová, 2011, s. 190) – je důležité sladit svou kariérovou strategii s požadavky organizace, pak vzniknou příznivé podmínky pro její rozvoj.
- *„Kariérový rozvoj jako postup v profesi nebo v jednom zaměstnání“* (Gillerová, 2011, s. 190) – délka pracovního poměru ve stabilní organizaci zvyšuje pravděpodobnost kariérového postupu a celoživotní působení v organizaci.
- *„Úspěch v kariéře je vázán na vertikální vzestup“* (Gillerová, 2011, s. 190) – to jde jen v případě, že organizace má nastavenou organizační strukturu o několika hierarchických vrstvách.
- *„Organizace přebírají odpovědnost za kariéru svých zaměstnanců, řídí a kontrolují jejich kariérový rozvoj“* (Gillerová, 2011, s. 190) – tento přístup zajišťuje pracovní jistotu, poziční vzestup a postupný platový nárůst, avšak jen za předpokladu žádoucí výkonnosti a loajality.

Nové pojetí kariéry je spojováno především s rozsáhlými změnami, které souvisejí s bouřlivým rozvojem informačních technologií. Zejména pak 90. léta se podepsala na přeměně pracovní kariéry. Především globalizace a také politická a ekonomická transformace ve střední a východní Evropě měly vliv na svět práce. Jako příklad změn je možné uvést vznik

soukromého sektoru a soukromého podnikání, vznik a rozšíření nadnárodních společností, výkyvy na trhu práce a rozvoj konkurenčního prostředí. Tyto a další změny ovlivnily svět práce a pojetí natolik, že se díky tomu utvořily nové atributy, které se přizpůsobily současným podmínkám:

- „*Kariérová pružnost*“ (Gillerová, 2011, s. 190) – předpokladem je schopnost dobře se orientovat v dynamickém prostředí a zároveň rychle reagovat na změny.
- „*Dynamika v kariérových cílech*“ (Gillerová, 2011, s. 190) – otevřenost k zaměstnanecké mobilitě obecně (změna pozice, profese atd.), je v současné době dána především dočasností vztahů mezi jedincem a organizací.
- „*Podoba kariéry jako vzestupu, sestupu a plató*“ (Gillerová, 2011, s. 190) – v rámci organizačních změn a přesunů v organizaci, které mohou být velmi proměnlivé, se může stát, že se pracovník dočasně ocitne na nižší pozici nebo na určité pozici bude delší dobu stagnovat.
- „*Individuální odpovědnost za utváření vlastní kariéry*“ (Gillerová, 2011, s. 191) – důležitá je vlastní odpovědnost za zaměstnatelnost a konkurenceschopnost na trhu práce, to však nevylučuje participaci organizace na zvyšování kvalifikace a stabilizace svých pracovníků.

Uvedené podmínky jsou jen jakousi kostrou, kterou si jednotlivé organizace přizpůsobují podle pracovních podmínek a organizace ve firmě. V případě nového pojetí kariéry nejde jen o nové možnosti a výhody pro zaměstnance. Se změnami přicházejí i rizika v podobě dočasné nebo dlouhodobé nezaměstnanosti, obavy z proměnlivého prostředí nebo ze ztráty pracovní pozice. Následkem je pak snížená sebedůvěra a strach z nezvládnutí nových nároků pracovní činnosti a nových podmínek. I když mají přinesené změny pozitivní i negativní dopad, je nutné dodat, že díky nim se otevřely dveře do světového pracovního trhu a s nimi spojená svoboda volby a vlastní odpovědnost za svůj pracovní růst. (Gillerová, 2011)



## 5.1 Systémy hodnocení pracovní výkonnosti

V centru celospolečenského zájmu v současné době stojí produktivita a úspěšnost organizace. Naše společnost je zaměřena primárně na viditelné výsledky, proto je odborníky definována jako výkonová. Jednou ze základních podmínek prosperity a konkurenceschopnosti podniku je rozvoj výkonnosti. Podnik v minulých letech P. Drucker definoval jako „organizaci, která přidává hodnotu a vytváří bohatství“ (Gillerová, 2011, s. 196).

Pracovní hodnocení je velmi významným činitelem pro zvyšování produktivity práce. Ačkoliv si bez hodnocení nelze představit kvalitní vedení lidí, nedá se říci, že by bylo využito plně a zcela správně. V současné moderní době se objevuje mnoho firem, které hodnocení provádí jen formálně nebo vůbec. Možnosti v oblasti personálního řízení jsou velmi nedoceňované. Pracovní hodnocení se stává stále významnějším procesem ve státním i v soukromém sektoru ve světě i u nás. (Gillerová, 2011)

Pracovní hodnocení je mezi firmami velmi rozdílné. Důležitou roli při nastavování systému hodnocení hrají cíle a celková strategie dosažení zisku firmy. Řídit výkonnost pracovníků se dá například speciálními odměnami, po určitém uplynulém období, kdy se porovnává jejich výkonnost a odvedená práce. Další variantou je hodnocení jejich pracovního výkonu pomocí procentuálního podílu na zisku nebo jen jako klasickou odměnou v každém měsíci podle odvedené práce. V obou případech se jedná o řízení a zvyšování produktivity práce. Studie však zjistily, že české podniky disponují velikými rezervami v produktivitě. Z celkové pracovní doby za rok, je 49% pracovní doby stráveno neproduktivně. „*Na ztrátách produktivity se největší měrou podílí nedostatečné plánování a chybějící řízení.*“ (Gillerová, 2011, s. 197) Za nízkou produktivitou stojí nedostatečné vedení, špatně pochopená vedoucí úloha a mimo jiné tomuto problému napomáhá pasivní vedení lidí, nedostatečná kontrola a koordinační činnost při vedení pracovního kolektivu. (Gillerová, 2011)

Aby mohla být firma úspěšná a také konkurenceschopná na současném trhu, musí mít nastavené cíle a strategii firmy tak, aby fungovala dlouhodobě. Do této strategie patří také řízení výkonnosti, které je prostředkem k dosahování lepších výsledků organizace jako celku, ale také určitých strukturálních výsledků uvnitř organizace. Pokud má toto řízení výkonnosti zaměřené na cíle fungovat, musí splňovat tyto podmínky:

1. *„Cíl musí být měřitelný. Může se jednat například o rozsah prodeje, tržby, výstupy, vyrobené kusy, produktivitu, náklady, včasnost dodávky, převzetí služby, rychlost reakce na objednávku, míru obratu, dosažení normy kvality nebo reakce zákazníka.“* (Gillerová, 2011, s. 199)
2. *„Hodnocení se musí týkat výsledku, nikoli vynaloženého úsilí.“* (Gillerová, 2011, s. 199)
3. *„Dosažení cíle musí být pod kontrolou hodnoceného, nesmí tedy být ovlivněno převážně vnějšími faktory, na které nemá pracovník vliv.“* (Gillerová, 2011, s. 199)

Při správném hodnocení je obzvláště důležité věnovat se vysokou měrou spravedlnosti. Jedním z důvodů, proč si na spravedlnost dávat pozor je, aby se organizace nedostala do potíží z hlediska zákona. *„Je třeba se vyhnout jakékoliv diskriminaci z hlediska pohlaví, národnosti, rasy, věku, náboženství, invalidity apod.“* (Gillerová, 2011, s. 205) Dalším zásadním hlediskem, kterým je třeba se vyhnout, jsou chyby z nedbalosti. *„Spravedlivé hodnocení podle relevantních kritérií je pro výkonnost jedince přínosem. Na druhé straně nutno zdůraznit, že firmy proces pracovního hodnocení zanedbávají, nevěnují mu dostatečnou pozornost, přestože se jedná o jeden ze základních pilířů výkonnosti firmy jako celku.“* (Gillerová, 2011, s. 205)

# 6 ŽIVOTOSPRAVA

## 6.1 Denní režim a plánování času

Často se nám může zdát, že někteří lidé toho stíhají mnohem více než jiní a přesto mohou v ostatních vzbuzovat dojem, že mají stále dostatek volného času. Tito lidé si umějí své věci dobře naplánovat a jsou schopni řídit si svůj čas. Efektivnímu způsobu řízení času se říká time management. Naučit se správně a efektivně plánovat svůj čas, by mělo patřit mezi první techniky, které si člověk během dospívání začne osvojovat. Každý se často setkává s tím, že ve svém programu najde skryté a často zbytečně vyplývané časové rezervy. Proto je velmi důležité zvládnout dobře si rozvrhnout svůj den, aby získal více času na osvojování dalších dovedností. (Malečková, 2009)

Při plánování svého času je důležité si stanovovat cíle, a to jak ty krátkodobé, tak i ty dlouhodobé. Pokud totiž nejsou tužby zformulovány do podoby cílů, zůstanou jen v podobě přání, která se pak hůře plní. Důležité je, aby cíle byly dosažitelné, aby se člověk mohl radovat z úspěchu v případě, že jej splní. V opačném případě by člověk nabýval pocitu, že jeho jednání je bezcílné a nesmyslné. Při formulování cílů se nesmí zapomínat na rovnováhu mezi všemi oblastmi života. Pro spokojený život je důležité stanovit si cíle v různých oblastech života, jako například studium, rodina apod. a nezaměřovat se jen na jednu oblast. (Malečková, 2009)

Ke správnému plánování patří také stanovování priorit. Vždy je dobré určit si věci, které jsou důležité a nesnesou odklad a ty, které je možné odložit na později. Nesmí se ale zapomínat na stanovení si určitých termínů, do kdy se má úkol splnit, jinak dojde k odkládání na dobu neurčitou. Se stanovováním priorit souvisejí také cíle krátkodobé a dlouhodobé. Všechny však musejí mít nějaký smysl. Díky krátkodobým cílům víme, co musíme vykonat dnes a na tyto cíle navazují ty střednědobé i ty dlouhodobé.

Efektivním pomocníkem při plnění úkolů je dodání jim na vážnosti díky tomu, že daný úkol převedeme do písemné podoby. Dobrý způsob řešení je vést si diář tak, aby v něm člověk měl naplánovaný program na jednotlivé dny, ale měl v něm i zformulované měsíční nebo i roční plány. Dalším z pomocníků je dobrá znalost svého biorytmu, protože pak může člověk využívat své nejvýkonnější fáze pro plnění nejobtížnějších úkolů. Úkoly se pak plní rychleji a efektivněji než ve fázích útlumových. (Malečková, 2009)

Aby bylo plánování času co nejúčinnější, je důležité rozpoznat své zloděje času, kvůli kterým nemůže člověk produktivně pracovat. Pokud se člověk naučí tyto požirače času odhalovat, může je pak dobře eliminovat a do budoucna se jich vyvarovat. Příkladem takových zlodějů času jsou nestanovené priority a cíle, neplánování času, odkládání, dělení příliš věcí najednou nebo neschopnost říci ne apod. Důležité je tedy připomenout, že pro dobrou efektivitu naší práce je důležité vytvořit si rozvrh a dané úkoly v danou hodinu plnit. Tím je možné ušetřit si mnoho času, který můžeme využít ve svůj prospěch. (Malečková, 2009)

## **6.2 Odpočinek a volný čas**

Pro většinu současné společnosti je zcela nepředstavitelné, aby svůj volný čas využívali pro své potěšení. Většina žen ve svém volném čase obstarává domácnost nebo děti a většina mužů, pokud nebydlí v bytě, se stará o dům. Vždy si člověk hledá nějakou práci, aby neměl pocit, že zahálí. Přitom je všeobecně známou pravdou, že odpočatý člověk pracuje daleko lépe a je více kreativní. V dnešní době se na to ale velmi zapomíná. A to nejen každý jedinec při plánování svého času, ale také zaměstnavatelé při určování pracovní doby.

Každý by se měl zastavit a zamyslet se nad tím, zda svůj život žije a užívá si jej, nebo jestli jen slepě plní úkoly, které mu život dává a čeká, že jednou přijde čas svůj život žít. Člověk, který se nenaučí žít svůj život, dokud má práci a má smysl života, pak až o práci přijde nebo nastoupí do důchodu, bude mít velké problémy najít nový smysl života nebo něco, co by ho dostatečně naplňovalo, aby mohl říci, že skutečně žije. Pokud je pro jedince jediným smyslem života práce, je třeba si říci, že je něco špatně. (Zelinski, 2003)

Abychom byli schopni správně si rozčlenit den a využít čas jak nejlépe to jen jde, je nutné si vytvořit určitý plán. Nikde není pravidlem, že by každý den měl být stejný nebo, že by každý den měl fungovat podle stejného vzorce. Každopádně aby člověk mohl říci, že žije, měl by během týdne mít rozvrženou práci, péči o domácnost, pohybovou aktivitu, přátele, nějaký svůj koníček, odpočinek a také dostatek spánku. Někdo by mohl namítat, že toto všechno není možné za týden zvládnout. Vše je jen o plánování. Pokud si vše rozvrhnete tak, že na věci budete mít jen určitou dobu, vše půjde snadněji. Někdo naopak preferuje, když si na každý den naplánuje nějakou aktivitu, které se věnuje a ničemu jinému. Pokud se podaří

nastavit si takovýto řád, člověk se stane šťastnějším. Není frustrovaný z toho, že nic nestíhá, a díky tomu zvládá vše, co v životě potřebuje. (Zelinski, 2003)

Každý má jiné potřeby, jak trávit volný čas. Někdo potřebuje pro odpočinek fyzickou aktivitu, někdo naopak dává přednost klidnějšímu trávení volného času. Každý by však neměl zapomínat na to, že pro naše tělo i mysl je důležité obojí, abychom byli schopni zregenerovat naše síly. Důležité je také upozornit na fakt, že spánek nepatří do pasivního odpočinku. Má svůj význam sám o sobě. Je tedy důležité, aby náš program zahrnoval všechny složky, které jsou potřebné pro náš život tak, aby z nás nebyli „protivní mračouni“ nebo unavené a upracované „hromádky neštěstí“. Na konec této malé kapitoly se hodí uvést citát, který zcela vystihuje současnou společnost. Citát pochází z knihy „Nebojte se nepracovat“, který kdysi řekl Sydney J. Harris: „*Čas na odpočinek přichází v okamžiku, kdy na odpočinek nemáte čas*“. (Zelinski, 2003, s. 130)

## **6.3 Pohybová aktivita**

Základním projevem našeho života je pohyb, který nám umožňuje naší existenci. Pohyb by pro každého měl být primární, životně důležitou potřebou. Svoji významnou roli sehrává pohyb v každém kalendářním věku člověka. Nejdůležitější roli sehrává pohyb v dětství, kdy je pohybem dítě stimulováno a díky tomu se ve spontánním pohybu odráží celkový vývoj dítěte. S postupem času a přibývajícím věkem je náš pohyb silně ovlivňován sociálním prostředím. Podle toho, v jaké společnosti člověk působí, je jeho pohybová aktivita usměrňována, podporována nebo tlumena. V nejhorším případě je nahrazena jiným podnětem nebo náhražkou, jako například televizí. (Bursová, 2005)

Z fyziologického hlediska je pro nás pohyb velmi příznivý, protože díky optimálnímu pohybu je podněcován celý organismus k lepší látkové přeměně. Dále je podporována srdeční činnost, která je díky vykonávanému pohybu efektivnější, protože pravidelným a správným pohybem snižujeme klidovou tepovou frekvenci. Kromě pozitivního vlivu na srdce je také pozitivně ovlivňována vitální kapacita plic a zároveň je zvyšován dechový objem. Další neméně důležitou fyziologickou funkcí, kterou má pohyb, je jeho napomáhání odstraňovat toxické látky z těla, dále také stimuluje produkci endorfinů v mozku a v neposlední řadě pohyb harmonizuje vegetativní nervový systém. (Bursová, 2005)

Nezastupitelný fyziologický význam tělesného pohybu nelze popřít. Je velmi důležitý pro celkový uspokojivý životní pocit člověka. Jednou z nesporně důležitých funkcí pohybové aktivity je, že velmi dobře funguje jako prostředek preventivní péče zdraví. Její nedostatek ve většině případů způsobí jisté patologie. *„Pohybová aktivita nám ale současně umožňuje příjemné trávení volného času a napomáhá formovat jedince i po stránce sociální.“* (Bursová, 2005, s. 11) Pohybová aktivita ovlivňuje i psychickou stránku jedince, kdy velmi kladně působí na jeho vlastnosti, jako je například intelekt, citlivost, sebedůvěra, vůle a poctivost. Toto všechno o pohybu věděli již ve starověké Číně, Indii i ve starověkém Řecku a Římě. Už tenkrát lidé věděli, že pohyb je nutný k harmonickému rozvoji tělesných a psychických vlastností člověka. (Bursová, 2005)

## 6.4 Výživa

Výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících kvalitu života. Životní podmínky jdou ruku v ruce s výživou a celkovým zdravotním stavem obyvatelstva. Je velikým paradoxem, že v průmyslově vyspělých státech, kde by kvalita potravin a stravy vůbec měla být na vysoké úrovni, tomu tak není. Díky revolučním objevům se i v oblasti stravování objevují negativní faktory, které způsobují rozvoj nezdravého stravování. Jedním z hlavních negativních faktorů objevujících se v těchto státech, je nadbytek potravin a tedy i jejich snadná dostupnost na trhu, která se na lidském zdraví odráží v nerovnoměrném příjmu potravy. (Marádová, 2010)

Správné výživě by měla být věnována pozornost po celý život, od početí až po stáří. V každém věku sehrává správná výživa svou důležitou roli. *„I v dospělosti je výživa zdrojem pro život nepostradatelných látek a slouží také jako zdroj energie.“* (Marádová, 2010, s. 23) Pomocí vhodné výživy v dospělosti můžeme posílit obranyschopnost organismu, díky vyvážené stravě lze bojovat proti civilizačním chorobám, jako je obezita, hypertenze, kazivost zubů, nádorová i nervová onemocnění. (Marádová, 2010)

Základem správné výživy by mělo být omezení živočišných tuků, zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, také luštěnin a celozrnných výrobků. Dalšími důležitými složkami potravy by měly být ryby a kvalitní maso, naopak z živočišných produktů kromě tuků by se měla omezit spotřeba vajec. Lidé velmi často zapomínají jak je pro naše tělo důležitý příjem tekutin. Málodko si uvědomuje, že je zapotřebí přizpůsobit svůj pitný režim fyzické námaze

nebo okolní teplotě. V této souvislosti by se lidé měli vyvarovat potravinám a nápojům s vysokým obsahem cukrů. (Marádová, 2010)

Kromě správného složení jídelníčku je velmi důležité věnovat zvýšenou pozornost jak výběru kvalitních potravin, tak jejich správné úpravě. Aby bylo možné vyvarovat se negativnímu působení potravy na naše tělo, je zapotřebí dodržovat správný stravovací režim. A to jíst pravidelně tři hlavní jídla denně s maximálním energetickým obsahem a dopolední a odpolední svačinu, díky kterým si člověk zajistí pravidelný a pestrý příjem potravy, a díky tomu i dlouhý a kvalitní život. (Marádová, 2010)

# PRAKTICKÁ ČÁST



## 7 Cíl výzkumu

Cílem této výzkumné sondy je zjistit, jak hodnotí kvalitu života lidé v produktivním dospělém věku a pomocí výsledků porovnat, jak hodnotí kvalitu života lidé zaměstnaní a jak soukromí podnikatelé, OSVČ nebo majitelé podniků. Výzkumná sonda má zjistit kvalitu života z hlediska těchto 4 oblastí:

1. Oblast fyzického zdraví
2. Oblast psychického zdraví
3. Oblast sociálního prostředí a vztahů
4. Oblast pracovního prostředí

## 8 Charakteristika respondentů

Výzkum proběhl během měsíců dubna a května, v rámci běžných pracovních dní, kdy jim byl předložen dotazník k vyplnění. Výzkumný vzorek tvoří 51 respondentů, z něhož polovinu tvoří zaměstnanci – 25 dotazovaných, a druhou polovinu OSVČ, soukromí podnikatelé a majitelé podniků – 26 dotazovaných. Zastoupení mužů a žen v celém vzorku není zcela vyrovnané, ale i tak by rozdíly mezi pohlavími měly být zřejmé. Bližší informace o rozčlenění vzorku respondentů následuje v interpretaci výsledků výzkumu.

## 9 Metodika výzkumu

Výzkumná sonda byla provedena pomocí škálového dotazníku, který vznikl částečnou úpravou dotazníku kvality života vytvořeného Světovou zdravotnickou organizací (WHOQOL). Dotazník obsahuje 32 otázek, které jsou vyhodnocovány podle čtyř oblastí, které již byly zmíněny v kapitole „Cíl výzkumu“. Každá z těchto čtyř oblastí obsahuje 7 – 8 otázek, které jsou různě promíchány, aby bylo dosaženo větší objektivity při odpovídání. V každé z oblastí zdraví jsou hromadně vyhodnoceny otázky a další dvě jsou vždy vyhodnoceny podrobněji. Otázky, které jsou vyhodnocovány podrobněji, byly vybrány tak, aby co nejvíce vypovídali o tom, jak dotazovaní vnímají zdraví v jednotlivých oblastech. U každé takto vybrané otázky je tabulka s četnostmi odpovědí u obou skupin, dále pak výsečový graf, který

ukazuje úroveň spokojenosti u obou skupin dohromady. Ve sloupcovém grafu u vybrané otázky jsou zobrazeny rozdíly mezi odpověďmi mužů a žen. Mezi dotazníky nebyla nalezena žádná otázka, na kterou by nebylo odpovězeno. Odpovědi jednotlivých oblastí jsou interpretovány v následující kapitole.

## 10 Interpretace výsledků výzkumu

Data získaná v dotazníku jsou rozdělena do čtyř oblastí, ve kterých jsou také souhrnně hodnoceny. Zároveň jsou z každé oblasti vybrány dvě nejvíce vypovídající otázky a ty jsou podrobně vyhodnoceny a zpracovány. V úvodu jsou zpracovány demografické údaje, které byly potřeba k celkovému vyhodnocování, dále pak jednotlivé oblasti samotného hodnocení kvality života.

### ***Demografické údaje***

Pohlaví		
	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ženy	29	56,8627451
Muži	22	43,1372549

V celkovém počtu respondentů,  $n=51$ , je zastoupení žen 56,9 % (tj. 29) a mužů 43,1 % (tj. 22). Snažila jsem se, aby byl poměr mezi muži a ženami vyrovnaný. To se ne zcela podařilo, ale pro porovnání výsledků mezi nimi by měl tento poměr postačit.

Pracovní poměr		
	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Zaměstnanec	25	49,01960784
OSVČ, soukr. podnikatel, majitel firmy	26	50,98039216

Vzorek pro výzkum je tvořen 49,1 % (tj. 25) zaměstnanci a 50,9 % (tj. 26) buď to OSVČ, soukromými podnikateli nebo majiteli firem, jejichž výsledky hodnocení kvality života chceme porovnávat.

## Hodnocení kvality života

### Oblast fyzického zdraví

Do této oblasti patří otázky č. 1, 2, 3, 9, 15, 16, 23 z dotazníku.

Oblast fyzického zdraví						
		Vůbec ne	málo	středně	velmi	v obrovské míře
2. Do jaké míry máte pocit, že Vám fyzická bolest brání dělat to, co potřebujete?	Zaměstnanci.	8 (32%)	10 (40%)	7 (28%)	0	0
	OSVČ, s. pod,...	8 (30,4%)	9 (34,4%)	5 (19%)	3 (11,4%)	1 (3,8%)
3. Jak moc potřebujete nějakou léčbu, abyste fungoval/a v běžném životě?	Zaměstnanci.	8 (32%)	12 (48%)	3 (12%)	2 (8%)	0
	OSVČ, s. pod,...	9 (34,4%)	14 (54,2%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)
		velmi nespokojený	nespokojený	ani spok. ani nespok.	spokojený	velmi spokojený
15. Jak spokojený/á jste se svým spánkem?	Zaměstnanci.	0	0	6 (24%)	16 (64%)	3 (12%)
	OSVČ, s. pod,...	0	3 (11,4%)	3 (11,4%)	15 (58,2%)	5 (19%)
		velmi nespokojený	nespokojený	ani spok. ani nespok.	spokojený	velmi spokojený
16. Jak spokojený/á jste s tím, jak jste schopen/a vykonávat každodenní aktivity?	Zaměstnanci.	1 (4%)	0	6 (24%)	16 (64%)	2 (8%)
	OSVČ, s. pod,...	0	3 (11,4%)	4 (15,2%)	18 (69,6%)	1 (3,8%)
		velmi nespokojený	nespokojený	ani spok. ani nespok.	spokojený	velmi spokojený
23. Jak spokojený/á jste s dostupností Vaší zdravotní péče?	Zaměstnanci.	0	1 (4%)	8 (32%)	13 (52%)	3 (12%)
	OSVČ, s. pod,...	1 (3,8%)	1 (3,8%)	5 (19%)	14 (54,4%)	5 (19%)

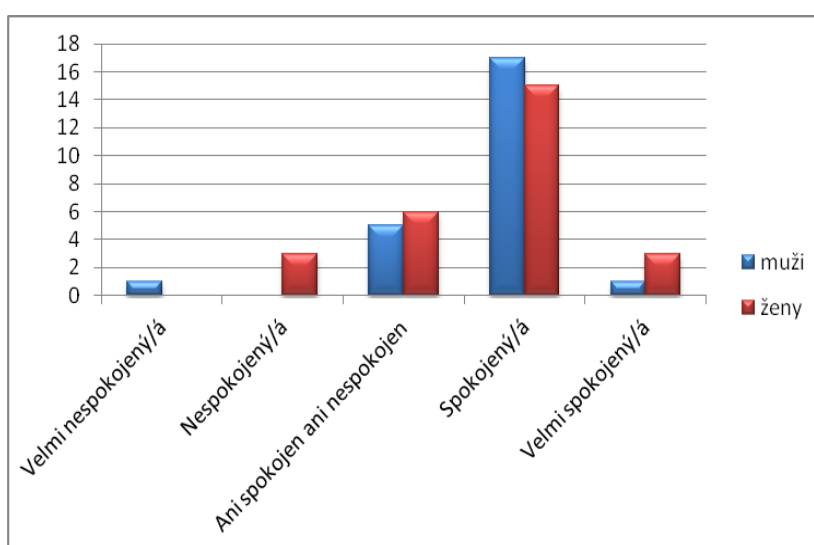
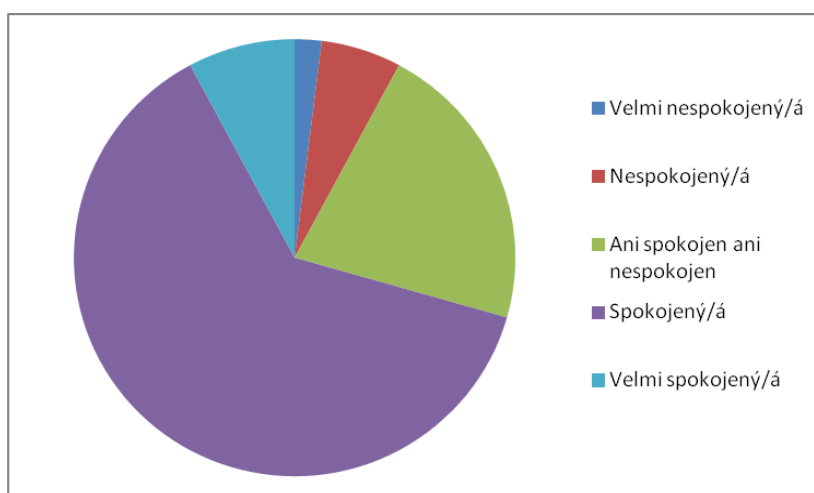
Z výsledků je patrné, že v oblasti fyzického zdraví jsou na tom obě skupiny velmi podobně. Obě dvě skupiny jsou převážně spokojené se svým fyzickým zdravím, ale poměrně mnoho respondentů se nachází v neutrálních (průměrných) hodnotách. Ze získaných dat je patrné, že skupina OSVČ, s. podnikatelů atd. je na tom o něco málo lépe než skupina zaměstnanců.

V otázce č. 2 a 3 můžeme vidět, že i přesto, že výsledky jsou velmi vyrovnané, potýkají se podnikatelé s většími fyzickými obtížemi a daleko více potřebují nějakou léčbu pro běžné fungování. U otázky 15 a 16 výsledky ukazují, že ačkoliv jsou podnikatelé se svým spánkem méně spokojeni než zaměstnanci, jsou více spokojeni se zvládnutím svých každodenních

aktivit. S touto oblastí souvisí i otázka 23, kde je dotazováno na dostupnost zdravotní péče. U obou skupin je množství nespokojených respondentů stejné, u kladných odpovědí můžeme vidět, že větší spokojenost převažuje u skupiny podnikatelů.

### 1. Jak spokojený/á jste se svým zdravím?

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Velmi nespokojený/á	1		4%	
Nespokojený/á	1	2	4%	7,6%
Ani spokojen ani nespokojen	9	2	28%	7,6%
Spokojený/á	12	20	48%	77,2%
Velmi spokojený/á	2	2	8%	7,6%

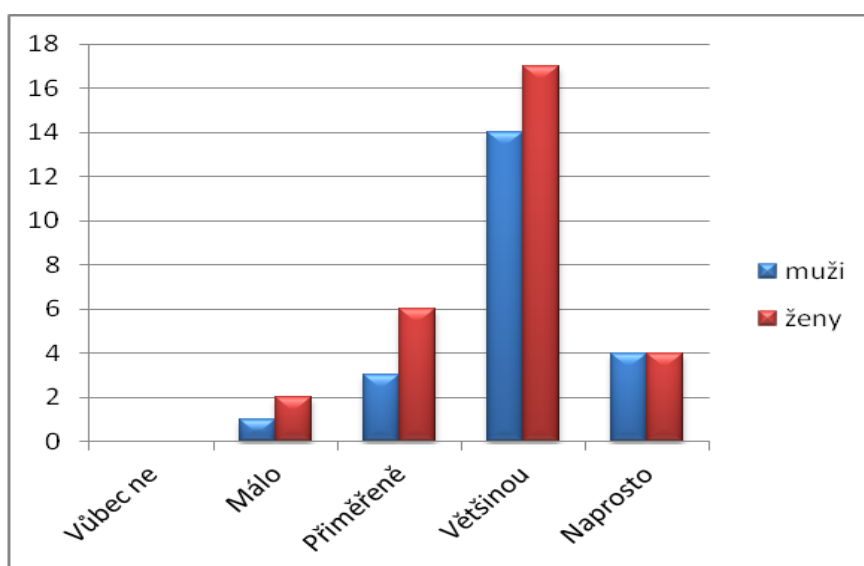
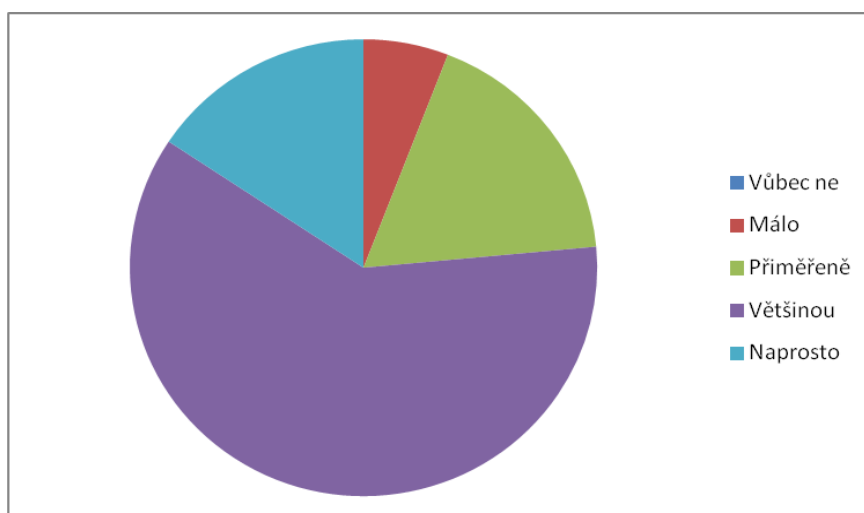


Z výsledků u této otázky je zřejmé, že většina respondentů je se svým zdravím převážně spokojená. Z tabulky výsledků vyplývá, že ve skupině zaměstnanců velký počet dotazovaných

není se svým zdravím ani spokojená ani nespokojená. Naopak skoro většina podnikatelů je se svým zdravím spokojena. V případě mužů a žen byly výsledky velmi vyrovnané, i když ženy vnímají své zdraví o něco více pozitivněji.

### 9. Máte dost energie pro běžný život?

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Vůbec ne				
Málo		3		11,4%
Přiměřeně	6	3	24%	11,4%
Většinou	16	15	64%	58,2%
Naprosto	3	5	12%	19%



U této otázky jsou odpovědi také velmi vyrovnané. Dá se z výsledků říci, že jak podnikatelé, tak zaměstnanci, se s povinnostmi běžného života vyrovnávají většinou dobře. Nepatrný rozdíl je v krajních pozitivních hodnotách, kde dle výsledků jsou na tom lépe podnikatelé. Určitý rozdíl můžeme pozorovat také mezi muži a ženami, kde jsou na tom o něco lépe ženy. Proč tomu tak je, se můžeme jen domnívat. Je možné, že je to dáno tím, že ženy mají daleko více povinností při starání se o domácnost než muži a vždy si musejí najít čas a energii, aby se mohli věnovat dětem. I když tomu tak nemusí být vždy.

### Oblast psychického zdraví

Mezi otázky v této oblasti patří č. 4, 5, 6, 10, 18, 25 a 26 z dotazníku.

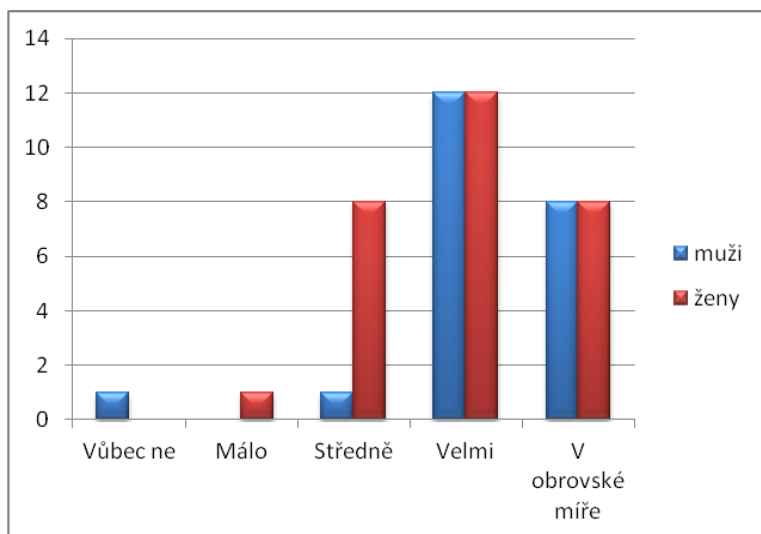
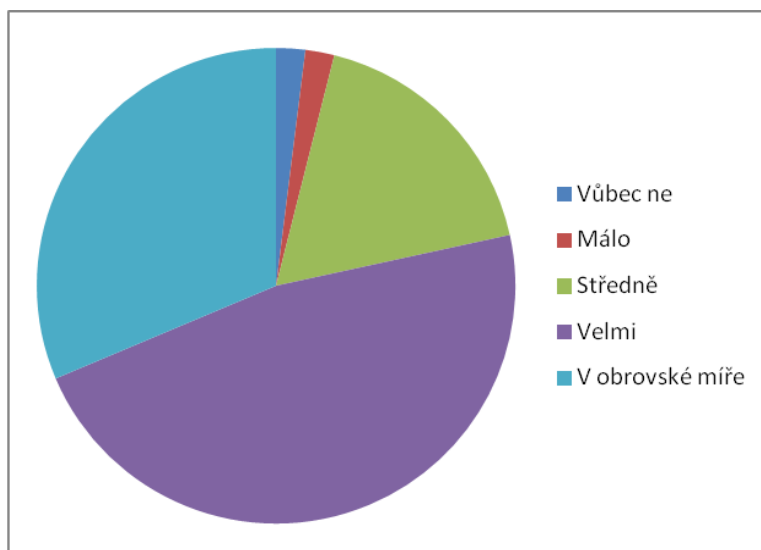
Oblast psychického zdraví						
		Vůbec ne	málo	středně	velmi	v obrovské míře
4. Jak moc Vás baví život?	Zaměstnanci.	0	0	4 (16%)	13 (52%)	8 (32%)
	OSVČ, s. pod,...	0	1 (3,8%)	4 (15,2%)	14 (54,4%)	7 (26,6%)
		Vůbec ne	málo	středně	velmi	v obrovské míře
6. Jak dobře jste schopen/a se soustředit?	Zaměstnanci.	0	0	11 (44%)	11 (44%)	3 (12%)
	OSVČ, s. pod,...	0	0	9 (34,2%)	15 (58,2%)	2 (7,6%)
		Vůbec ne	málo	Přiměřeně	Většinou	Naprosto
10. Jste schopen/a přijmout svůj fyzický vzhled (to, jak vypadáte)?	Zaměstnanci.	0	5 (20%)	6 (24%)	7 (28%)	7 (28%)
	OSVČ, s. pod,...	1 (3,8%)	2 (7,6%)	4 (15,2%)	11 (46,8%)	7 (26,6%)
		Nikdy	Zřídka	Celkem často	Velmi často	Stále
25. Jak často míváte negativní pocity jako např. špatnou náladu?	Zaměstnanci.	2 (8%)	14 (56%)	8 (32%)	1 (4%)	0
	OSVČ, s. pod,...	1 (3,8%)	16 (54,4%)	9 (34,2%)	2 (7,6%)	0
		Nikdy	Zřídka	Celkem často	Velmi často	Stále
26. Jak často míváte negativní pocity jako zoufalství, úzkost nebo depresi?	Zaměstnanci.	7 (28%)	14 (56%)	3 (12%)	1 (4%)	0
	OSVČ, s. pod,...	7 (26,6%)	14 (54,4%)	3 (11,4%)	2 (7,6%)	0

V oblasti psychického zdraví můžeme u některých otázek pozorovat určité rozdíly, které ukazují ve prospěch podnikatelů. U dvou otázek z této oblasti došlo ke shodným výsledkům a to, u otázky do jaké míry baví dotazované život a u otázky jak často trpí pocity zoufalství, úzkostí nebo depresí. U obou těchto otázek měli obě skupiny spíše kladné odpovědi se skoro stejnými hodnotami četností. Z dalších získaných dat vyplývá, že se podnikatelé umějí lépe soustředit, nebo například umějí lépe přijmout svůj vzhled. Na druhé straně však častěji

mívají špatnou náladu. Podle zjištěných odpovědí se dá říci, že podnikatelé mají větší sebedůvěru než skupina zaměstnanců, i když rozdíly mohou být mimo jiné také odvislé od pracovní pozice, na které je jedinec zaměstnán.

### 5. Do jaké míry má Váš život podle Vás smysl?

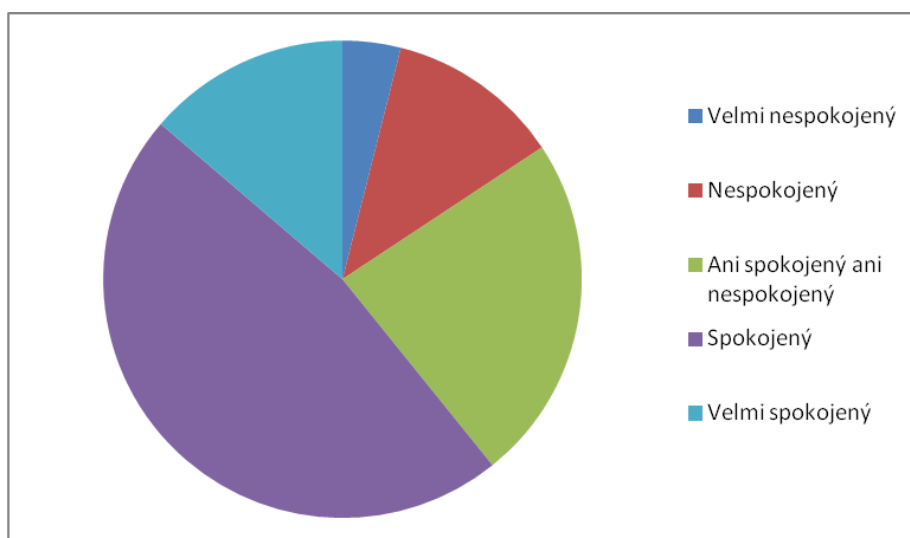
	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Vůbec ne		1		3,8%
Málo		1		3,8%
Středně	7	2	28%	7,6%
Velmi	12	12	48%	46,8%
V obrovské míře	6	10	24%	38%



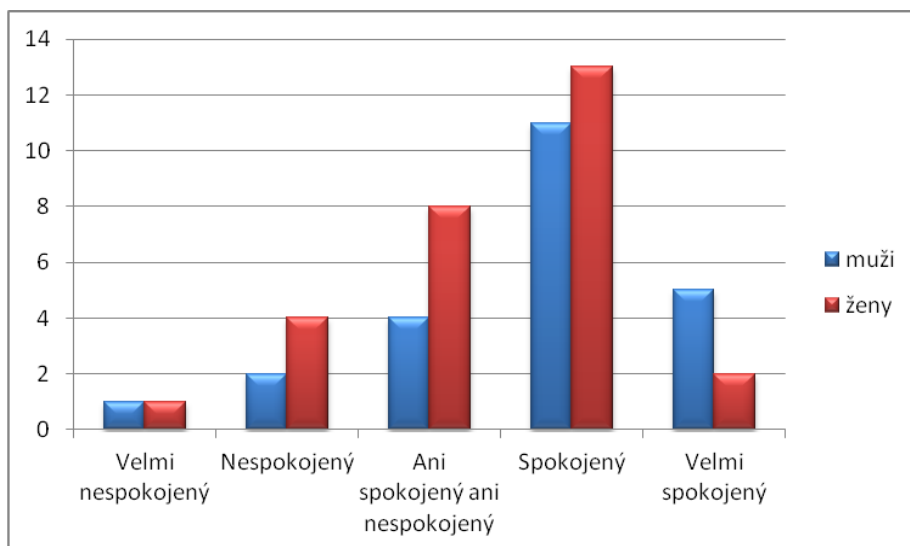
U této otázky, kde se ptáme na smysl života, je většina respondentů přesvědčena, že jejich život má veliký smysl. Avšak u podnikatelů můžeme vidět zvýšený počet dotazovaných, kteří si myslí, že jejich život má obrovský smysl. V případě této otázky lze konstatovat, že odpovědi mužů a žen jsou v celku shodné. Zde se poprvé setkáváme s tím, jakou roli sehraává různý počet respondentů mužů a počet respondentů žen.

### 18. Jak spokojený/á jste sám/a se sebou?

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Velmi nespokojený	1	1	4%	3,8%
Nespokojený	2	4	8%	15,2%
Ani spokojený ani nespokojený	6	6	24%	22,8%
Spokojený	13	11	52%	43%
Velmi spokojený	3	4	12%	15,2%







Při dotazování se na spokojenost se sebou samým, bylo dosaženo v neutrálních hodnotách stejného počtu odpovědí. U ostatních odpovědí jsou výsledky ve prospěch zaměstnanců. To je ovšem v lehkém rozporu s předchozími otázkami, kde odpovědi podnikatelů byly více sebevědomé. Z druhého grafu, kde se porovnávají muži a ženy, je zřejmé, že ženy na sebe nahlížejí velmi pozitivně. Ovšem nelze opominout velikou sebedůvěru mužů u krajní odpovědi – velmi spokojený. Pro shrnutí je důležité připomenout, že dotazování jsou se sebou, dle výsledků, spíše spokojeni.

## Sociální prostředí a vztahy

Do této oblasti byly zařazeny otázky č. 7, 8, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22 z dotazníku.

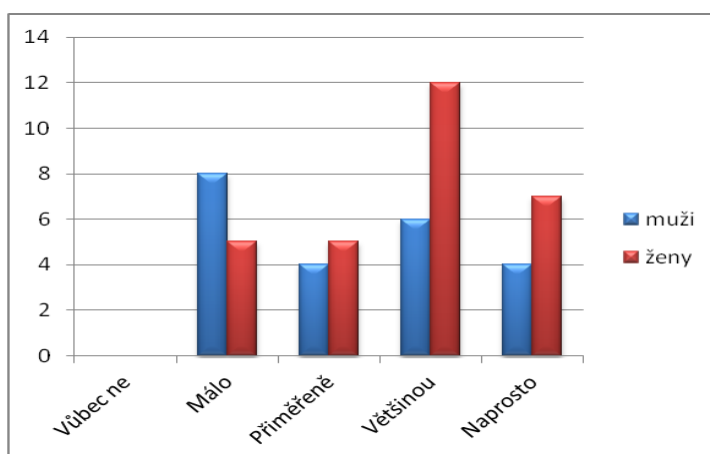
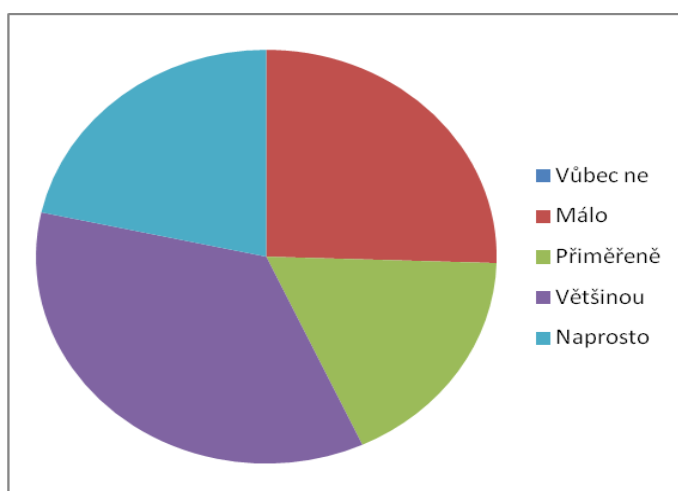
Oblast sociálního prostředí a vztahů						
		Vůbec ne	málo	Přiměřeně	velmi	v obrovské míře
7. Jak bezpečně se cítíte ve svém každodenním životě?	Zaměstnanci.	0	2 (8%)	16 (64%)	6 (24%)	1 (4%)
	OSVČ, s. pod,...	1 (3,8%)	1 (3,8%)	16 (54,4%)	7 (34,2%)	1 (3,8%)
		Vůbec ne	málo	Přiměřeně	velmi	v obrovské míře
8. Jak zdravé je Vaše domácí prostředí?	Zaměstnanci.	0	1 (4%)	16 (64%)	6 (24%)	2 (8%)
	OSVČ, s. pod,...	0	1 (3,8%)	12 (46,2%)	12 (46,2%)	1 (3,8%)
		Vůbec ne	málo	Přiměřeně	Většinou	Naprosto
12. Jak dostupné jsou pro Vás informace, které potřebujete pro svůj každodenní život?	Zaměstnanci.	0	3 (12%)	7 (28%)	7 (28%)	8 (32%)
	OSVČ, s. pod,...	0	1 (3,8%)	2 (7,6%)	14 (54,4%)	9 (34,2%)
		Velmi špatně	Špatně	Ani špatně ani dobře	Dobře	Velmi dobře
14. Jak velké potíže Vám dělá pohybovat se mimo domov?	Zaměstnanci.	0	2 (8%)	10 (40%)	8 (32%)	5 (20%)
	OSVČ, s. pod,...	1 (3,8%)	0	4 (15,2%)	11 (43%)	10 (38%)
		Velmi nespokojený	Nespokojený	Ani spokojený ani nespokojený	Spokojený	Velmi spokojený
20. Jak spokojený/á jste se svým sexuálním životem?	Zaměstnanci.	1 (4%)	2 (8%)	3 (12%)	12 (48%)	7 (28%)
	OSVČ, s. pod,...	0	3 (11,4%)	4 (15,2%)	13 (50,6%)	6 (22,8%)
		Velmi nespokojený	Nespokojený	Ani spokojený ani nespokojený	Spokojený	Velmi spokojený
21. Jak spokojený/á jste s podporou, kterou Vám poskytují Vaši přátelé?	Zaměstnanci.	0	1 (4%)	2 (8%)	17 (68%)	5 (20%)
	OSVČ, s. pod,...	0	0	2 (7,6%)	17 (58,2%)	7 (34,2%)
		Velmi nespokojený	Nespokojený	Ani spokojený ani nespokojený	Spokojený	Velmi spokojený
22. Jak spokojený/á jste se svým bydlením?	Zaměstnanci.	1 (4%)	2 (8%)	3 (12%)	11 (44%)	8 (32%)
	OSVČ, s. pod,...	1 (3,8%)	2 (7,6%)	4 (15,2%)	12 (39,2%)	7 (34,2%)

V oblasti sociálních vztahů výsledky hovoří tak, že podnikatelé jsou na tom o něco málo lépe než zaměstnanci. Tyto rozdíly jsou patrné především v otázce pohybu mimo domov. I v dalších otázkách, jako je otázka bezpečí v každodenním životě či v otázce zdravého domácího prostředí jsou na tom podnikatelé lépe, přesto že rozdíl není tak markantní. Další

byť nepatrný rozdíl je vidět i u otázky na spokojenost se sexuálním životem anebo podporou přátel, i zde jsou na tom lépe podnikatelé. V otázce spokojenosti se svým bydlením byly odpovědi vyrovnané. Zda je to ovlivněno množstvím volného času nebo pracovní dobou z otázek nevyplývá. Přesto jsou na tom podnikatelé lépe oproti zaměstnancům.

### 13. Máte dostatek příležitostí pro rozvíjení svých zájmů?

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Vůbec ne				
Málo	8	5	32%	12,6%
Přiměřeně	5	4	20%	15,2%
Většinou	8	10	32%	38%
Naprosto	4	7	20%	34,2%

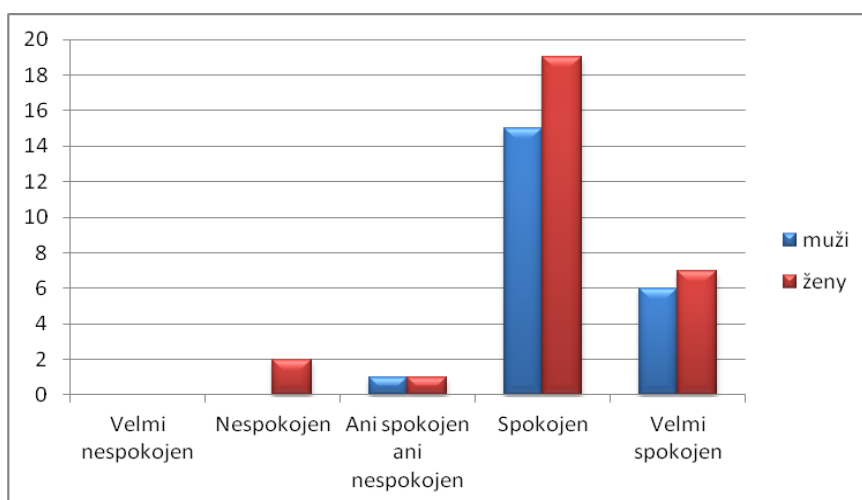
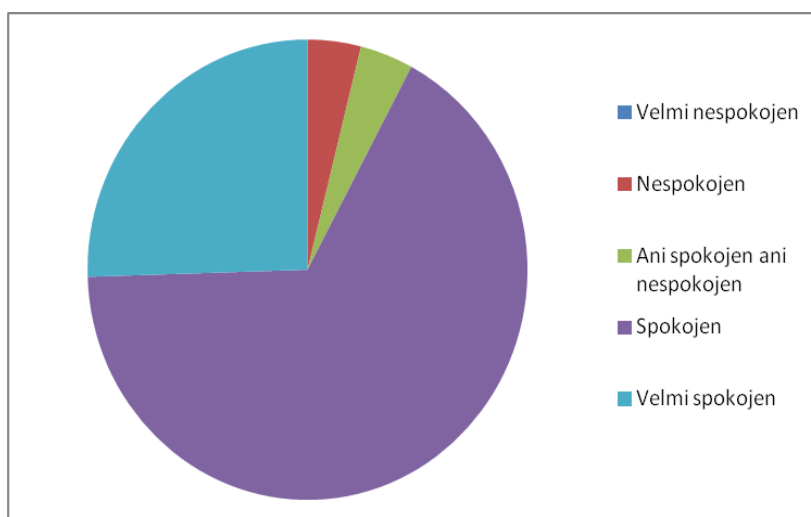


I z této otázky je zcela zřejmé, že jsou na tom výrazně lépe podnikatelé. Zřejmě je to dáno pracovní dobou, která není stabilní a mohou si proto den plánovat tak, aby bylo možné své zájmy daleko více rozvíjet. Na rozdíl od zaměstnanců, kteří se musejí podřizovat stabilní

pracovní době. Ze spodního grafu lze vyčíst, že s ohledem na počty respondentů podle pohlaví, jsou na tom ženy lépe. Můžeme se jen domnívat, že je to tím, že mnoho žen realizuje své zájmy doma v rámci rodiny.

### 19. Jak spokojený/á jste se svými osobními vztahy?

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Velmi nespokojen				
Nespokojen	1	1	4%	3,8%
Ani spokojen ani nespokojen	2		8%	
Spokojen	18	16	72%	62%
Velmi spokojen	4	9	16%	34,2%



V otázce č. 19 se dotazujeme na osobní vztahy. Už z tabulky četností je opět patrné, že podnikatelé odpovídali kladněji než zaměstnanci, a to z důvodu četnějších krajních odpovědí – Velmi spokojen. Při srovnávání odpovědí mužů a žen, nebyly zjištěny žádné znatelné rozdíly.

### Pracovní prostředí

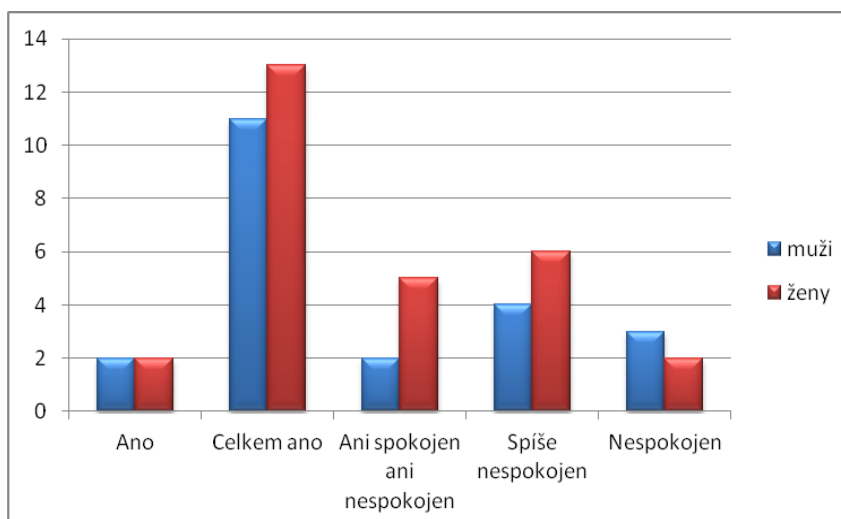
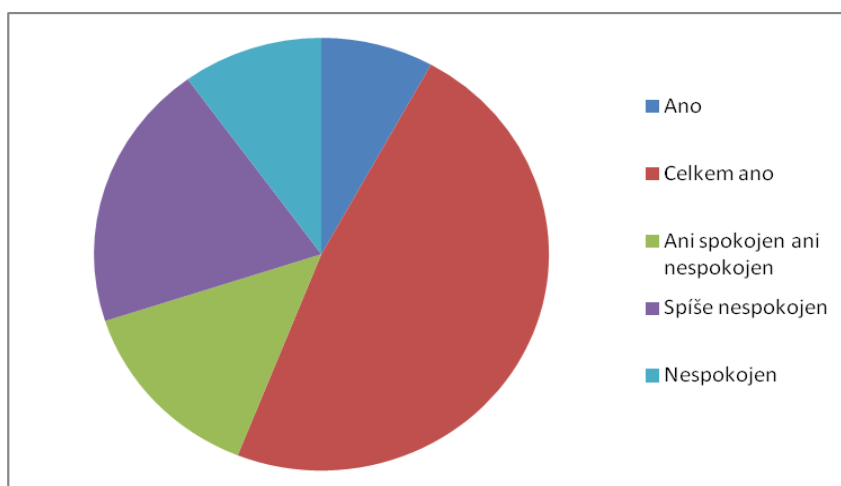
Oblast pracovního prostředí						
		Vůbec ne	málo	Přiměřeně	Většinou	Naprosto
11. Máte dost peněz na to, abyste uspokojil/a své potřeby?	Zaměstnanci.	0	3 (12%)	14 (56%)	5 (20%)	3 (12%)
	OSVČ, s. pod,...	1 (3,8%)	4 (15,2%)	10 (38%)	6 (24%)	5 (19%)
		Velmi nespokojený	Nespokojený	Ani spokojený ani nespokojený	Spokojený	Velmi spokojený
17. Jak spokojený/á jste se svou schopností pracovat?	Zaměstnanci.	1 (4%)	0	5 (20%)	14 (56%)	5 (20%)
	OSVČ, s. pod,...	0	1 (3,8%)	5 (19%)	15 (58,2%)	5 (19%)
		Velmi nespokojený	Nespokojený	Ani spokojený ani nespokojený	Spokojený	Velmi spokojený
24. Jak spokojený/á jste s tím, jak se Vám daří dostat se tam, kam potřebujete?	Zaměstnanci.	0	2 (8%)	4 (16%)	14 (56%)	5 (20%)
	OSVČ, s. pod,...	0	1 (3,8%)	4 (15,2%)	14 (54,4%)	7 (26,6%)
		Naprosto	Většinou	Nevadí mi	Spíš ne	Vůbec ne
28. Vyhovuje Vám Vaše pracovní doba?	Zaměstnanci.	6 (24%)	5 (20%)	6 (24%)	9 (36%)	0
	OSVČ, s. pod,...	3 (11,4%)	11 (41,8%)	5 (19%)	6 (24%)	1 (3,8%)
		Na směny	Ranní, odpolední	Každý den stejný počet hodin	Dle potřeby	
29. Jakou máte pracovní dobu?	Zaměstnanci.	3 (12%)	2 (8%)	15 (60%)	5 (20%)	
	OSVČ, s. pod,...	0	0	4 (15,2%)	21 (84,8%)	
		Vůbec ne	Málo	Polovinu	Skoro vše	Všechno
30. Zvládnete vždy udělat během dne vše, co si naplánujete?	Zaměstnanci.	0	3 (12%)	4 (16%)	17 (68%)	1 (4%)
	OSVČ, s. pod,...	0	1 (3,8%)	4 (15,2%)	18 (69,6%)	3 (11,4%)

Z této tabulky bylo zjištěno, že v oblasti pracovního prostředí jsou na tom obě skupiny téměř na stejno. Jediné, kde je možné zaznamenat nepatrný rozdíl, je v otázce 30. Zde se odpovídá na otázku zvládnání plánovaných činností, a výsledky ukazují, že skupina podnikatelů je na tom o něco málo lépe. Dále kde můžeme vidět rozdíl mezi skupinami, je ve spokojenosti s pracovní dobou. Zde se opět projevuje výhoda pracovní doby dle potřeby, protože i zde jsou více spokojenější podnikatelé než zaměstnanci. Může to být dáno opět

jejich flexibilnější pracovní dobou, protože pak je možné si den naplánovat podle potřeby a jednotlivých činností. Opět se tedy potvrdilo to, co bylo odhaleno již v předešlých oblastech, že délka a flexibilita pracovní doby hraje velkou roli při plánování a zvládnání běžných aktivit.

## 27. Jste spokojeni s množstvím volného času, který máte?

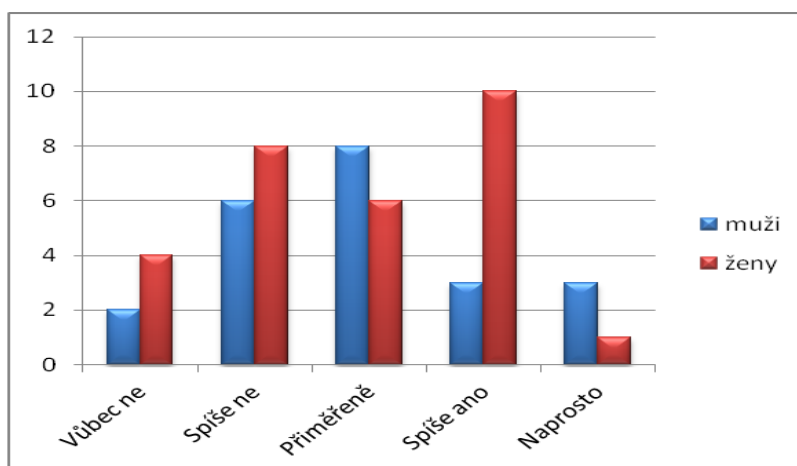
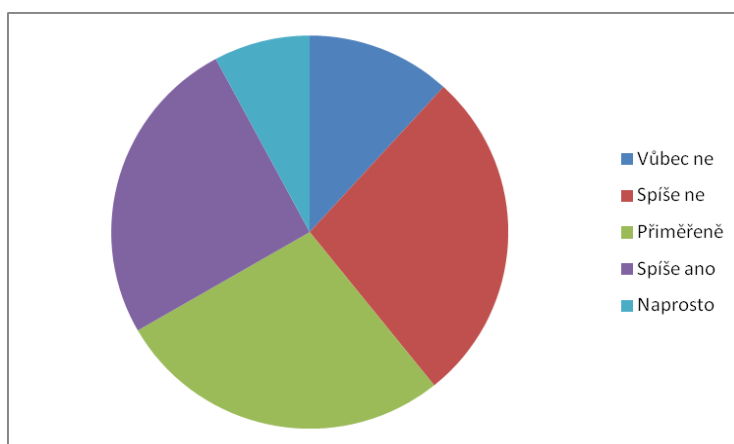
	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Ano	1	3	4%	11,4%
Celkem ano	14	10	56%	38%
Ani spokojen ani nespokojen	2	5	8%	20,2%
Spíše nespokojen	6	4	24%	15,2%
Nespokojen	1	4	4%	15,2%



V této otázce je to mezi skupinami téměř vyrovnané, i když z tabulky můžeme vidět, že co se týká volného času, podnikatelé by si ho přáli více. Opět je to odvislé od pracovní doby. I přesto, že jí mají ve většině případů flexibilní, řeší také mnohem více problémů ohledně samotného chodu firmy. Na rozdíl od zaměstnanců, kterým po většinou s koncem pracovní doby začíná jejich volný čas, pokud se do toho nepočítají domácí povinnosti. Pro shrnutí se dá říci, že zaměstnanci jsou spíše spokojeni se svým volným časem na rozdíl od podnikatelů.

### 31. Máte pocit, že Vás Vaše pracovní doba omezuje v trávení volného času podle Vašich představ?

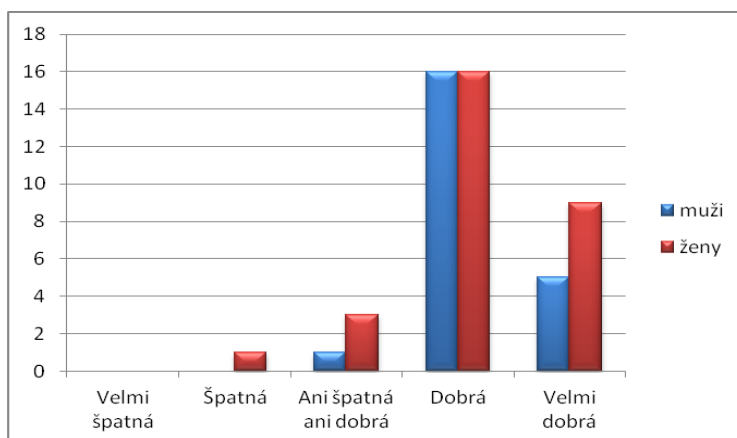
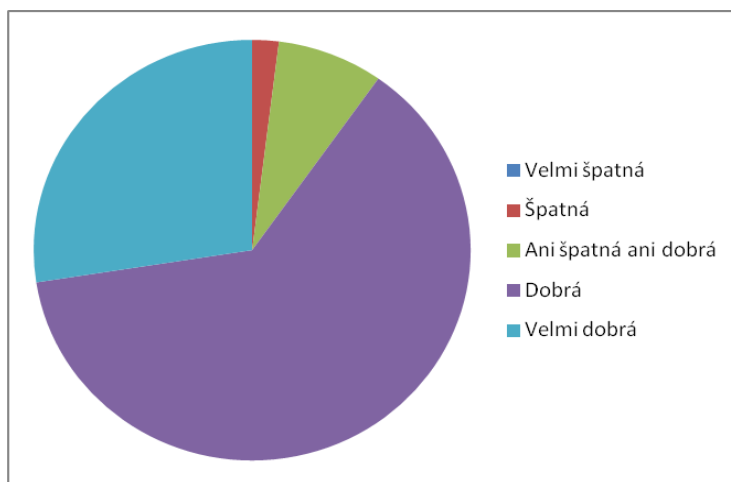
	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Vůbec ne	3	3	12%	11,4%
Spíše ne	7	7	28%	20,2%
Přiměřeně	6	8	24%	38,0%
Spíše ano	8	5	32%	19,0%
Naprosto	1	3	4%	11,4%



U této otázky se dá podle výšečového grafu říci, že většina lidí si nepřijde příliš omezována pracovní dobou v trávení volného času. Poku se ale podíváme do tabulky četností zjistíme, že i když ve většině odpovědí se hodnoty četností shodují, mají zaměstnanci pocit, že jsou více časově omezováni pracovní dobou. Na druhé straně podle sloupcového grafu je vidět, že muži na rozdíl od žen si nepřijdou pracovní dobou natolik svázání. K této otázce se dá jen dodat, že záleží na osobě každého jedince, jak toto omezování či neomezování vnímá, protože oproti všem předchozím otázkám, je zde u všech odpovědí vysoká míra četností.

### Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života?

	Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...	Zaměstnanci	OSVČ, s. podnikatelé...
Velmi špatná				
Špatná		1		3,8%
Ani špatná ani dobrá	3	1	12%	3,8%
Dobrá	17	15	68%	58,2%
Velmi dobrá	5	9	20%	34,2%

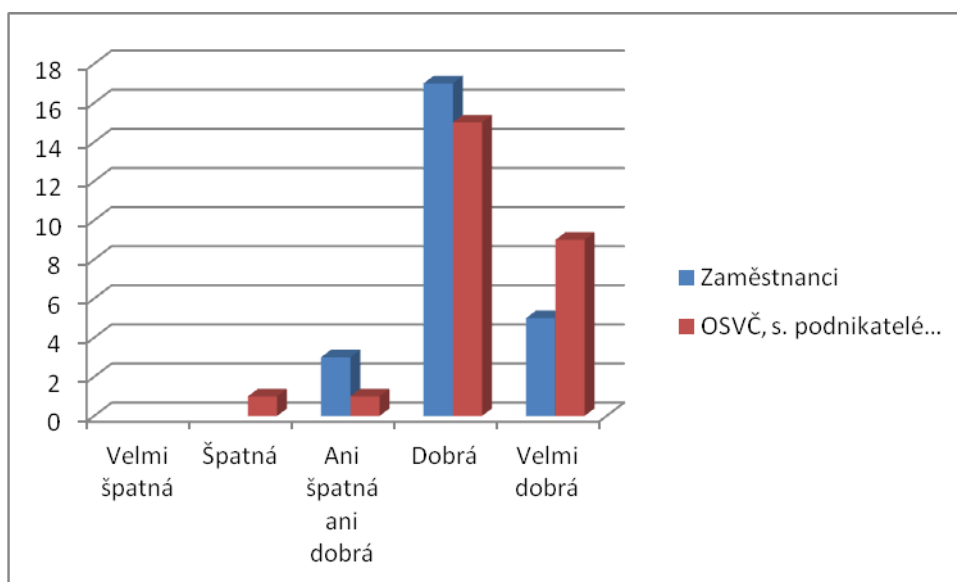




Tato poslední otázka byla spíše pro orientaci, jak dotazovaní sami cítí a hodnotí kvalitu svého života. Velká většina hodnotila svoji kvalitu života jako dobrou a někteří jako velmi dobrou. Na základě výsledků z předchozích všech otázek můžeme říci, že kvalita života u dotazovaných je, až na některé výjimky, na dobré úrovni.

## 11 Shrnutí výsledků výzkumu

Při hodnocení výsledků výzkumné sondy bylo zjištěno, že ačkoliv být zaměstnán s sebou nese veliké výhody, kvalita života u podnikatelů byla mnohem více hodnocena kladně. K názornému zobrazení je zde graf, který ukazuje to, jak jsou se svou kvalitou spokojeni obě dvě skupiny dotazovaných.



Podle grafu je vidět, že i přesto, že velká většina zaměstnanců hodnotí svoji kvalitu života jako dobrou, nestačí to na sebevědomí skupiny podnikatelů, která má větší četnosti u krajní odpovědi – Velmi dobrá. Podle výsledků, které byly zjištěny v průběhu vyhodnocování, je zřejmé, že kvalita našeho života je vázána především na individuální vnímání zátěže, na jedincovu schopnost plánování času a mimo jiné také na různou možnost manipulování s pracovní dobou. I přesto, že na druh zaměstnání nebylo dotazováno, je zcela jasné, že u některých profesí nelze mít flexibilní pracovní dobu, proto mohou být u některých jedinců negativní odpovědi v otázkách pracovní doby a volného času.

Na druhé straně měli podnikatelé horší výsledky v oblasti psychického zdraví. Při otázkách, jestli trpí často špatnou náladou nebo jak hodnotí svůj sexuální život, odpovídali

mnohem více záporně než zaměstnanci. Můžeme se domnívat, že za tyto negativní odpovědi nese vinu vyšší míra starostí, kterou nesou na bedrech soukromníci nebo majitelé firem.

Když jsem přemýšlela o výsledcích tohoto výzkumu, tak jsem se domnívala, že na tom budou lépe zaměstnanci. Mají totiž navyklý stálý pracovní řád, kterému mohou podřizovat další své aktivity a vědí, jak si co mohou nebo nemohou plánovat. Mají jasně danou pracovní dobu a nemělo by je mít co překvapit. Na rozdíl od podnikatelů, kteří dennodenně řeší problémy s chodem firmy, zda budou mít práci, zakázku, zda odběratelé platí včas či nikoliv. Oproti nim mají zaměstnanci stálý plat. Ve svém úsudku jsem se však zmýlila. Podnikatelé hodnotí svou kvalitu života i svůj pracovní režim lépe než zaměstnanci. Může to být dáno tím, že po určité době se z takového života zaměstnancům stává rutina, kterou nelze hodnotit pozitivně.

## Závěr

Období dospělosti není lehkým obdobím našeho života. Je pravdou, že se člověk v této fázi života nemusí učit novým věcem jako například v období dětství a dospívání. Musí se však naučit zvládat situace, které mohou nastat při plnění rolí, které tato vývojové období žádá. Nejen, že se musí naučit zvládat svoji naprostou autonomii, musí také přijmout a zvládat několik sociálních rolí najednou. Není jednoduché se vyrovnávat s problémy, které současná doba přijala za své. V minulých dobách se nemohlo stát, že by někdo mohl být nezaměstnaný, všichni měli své připravené místo dle svého vyučení. Bylo také společensky nepřijatelné se rozvádět a mnoho dalších společenských přehmatů byly lidem zapovězené zkrátka proto, že se to nesluší. Dnes se takovéto věci dějí na denním pořádku. Nikdo se nijak zásadně nepozastavuje nad tím, že někdo nemá práci nebo o ni právě přišel. Rozvody dnes také nejsou ničím výjimečným, nad čím bychom se měli pobuřovat. Společenské a individuální následky jsou však často velmi katastrofální. Jen málo silných jedinců se dokáže vyrovnat bez následků s tím, že nemůže dobře uspokojovat všechny své potřeby. Velmi často se setkáváme s tím, že lidé unikají do nemoci před svými problémy v práci nebo v osobních vztazích, a to jak do psychické tak do somatické nemoci. Mnoho nemocí si však způsobujeme sami svým životním stylem, něco málo z toho nám ukazuje i náš výzkum, kde si můžeme snadno odvodit, jaké následky může mít nedostatek spánku, špatné osobní vztahy, nedostatek sexuálního života a mnoho dalších. Jak z této práce, tak z obecných faktů vyplývá, že vše záleží jen na samotném dospělém jedinci, jakou si vytvoří odolnost vůči náročným životním situacím a jaký zaujme postoj ke zdravému životnímu stylu.

Lidé by se měli naučit věnovat pozornost tomu, jak žijí a nesoustředit se jen na materiální zajištění, i když to je pro některé nejobtížnějším úkolem. Naše společnost tomu také nijak nepomáhá. Oproti jiným západním zemím nejsou mzdy pro většinu zaměstnanců nijak uspokojivé, proto jsou lidé často nuceni uspokojovat jen základní potřeby a na další realizaci svých potřeb nezbyvají finance či síla a čas. Celá společnost by se měla snažit o to, aby produktivní věk nebyl jen o dřině a odříkání, ale aby vrchol života a životních sil byl prožit radostně a plnohodnotně. Ačkoliv je mezi námi mnoho lidí, kteří dbají o svůj zdravý a kvalitní život, z globálního hlediska je naopak mnohem více lidí, kteří nechtějí nebo často nemohou dostatečně uspokojovat své potřeby a prožít tak kvalitní život. Proto je velice důležité, aby celá společnost zaujala nový postoj vůči životu svému i ostatních. Nejde jen o

zkvalitňování zdravotnické péče, ale také o zkvalitňování prostředí kolem nás, eliminaci škodlivých vlivů na naše zdraví a naše životy. Další důležitou součástí dospělého života, o kterou by se měl zvýšit zájem o její zkvalitnění, je práce a pracovní podmínky. Pomocí tohoto by se mohlo podařit snížit procento lidí, kteří jsou nuceni žít na pokraji společnosti, protože nemají dostatek materiálního zabezpečení.

Ačkoliv ve svém okolí vidím určité pokusy, které by vedli lidi k lepšímu a kvalitnějšímu životu, mám dojem, že není vyvinuto dostatečné úsilí pro zkvalitnění života lidí minimálně v naší zemi. Z výsledků této práce se může zdát, že výsledky nedopadly až tak špatně, ba dokonce, že vyšly velice dobře. Faktem je, že vzorek respondentů je převážně ze střední třídy obyvatel, kteří mají poměrně dobré materiální zajištění. Pokud by se vzorek dotazovaných rozšířil mezi více platových tříd, byly by výsledky zřejmě úplně jiné.

Když se však zaměříme na respondenty z této práce, je velice pozitivní, že tito lidé vnímají dobře svoji kvalitu života, a že mají pocit velkého smyslu jejich života. Výsledky se lišily mezi zaměstnanci a podnikateli a to povětšinou proto, že podnikatelé mají výhodnější pracovní dobu pro zvládnání povinností a dalších aktivit. Do výsledků se také projevila snaha společnosti o zkvalitnění zdravotnických služeb, protože bylo jen minimum dotazovaných, kteří by se zdravotními službami byli nespokojení. Avšak poměrně hodně negativních odpovědí se objevily v oblasti pracovního prostředí, především v nespokojenosti s pracovní dobou. Pokud bychom měli shrnout výsledky zjištěné v této práci, pak můžeme říci, že kvalita života u dotazované skupiny je dobrá. Můžeme tedy jen apelovat na to, aby bylo podniknuto co nejvíce kroků proto, aby i lidé v produktivním věku, který je nejdelší etapou našeho života, mohli prožít krásný a naplňující život bez překážek způsobených bezohlednou společností.

# Resumé

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku percepce kvality života u pracující populace. Čerpá ze studia odborné literatury a porovnává a shrnuje pohledy různých odborníků na tuto problematiku.

První kapitola popisuje a definuje kvalitu života jako samostatný pojem ve společenských vědách. Popisuje jednotlivé složky, které kvalitu života vymezují a pomocí kterých se může kvalita života určovat. Na tuto kapitolu navazuje druhá kapitola, ve které je popsán pojem zdraví jako základní ukazatel kvality života.

Třetí kapitola rozebírá vývojové období dospělosti spolu s jednotlivými vývojovými fázemi. Je zaměřena především na psychické a sociální změny a úlohy v tomto období.

Další dvě kapitoly se zabývají životním stylem a pracovní kariérou s ohledem na současný způsob života, nároky společnosti a pracovní podmínky.

Poslední šestá kapitola popisuje jednotlivé složky životosprávy, které hrají důležitou roli při určování a hodnocení kvality života.

Výzkumná část je postavena na základních poznatcích z kapitol v teoretické části a formou dotazníku zkoumá percepci kvality života u pracující populace. Porovnává vnímání kvality života mezi zaměstnanci a soukromými podnikateli nebo majiteli podniků v Plzni a okolí. Získaná data jsou vyhodnocována v rámci čtyř oblastí: fyzické zdraví, psychické zdraví, sociální prostředí a vztahy a pracovní prostředí.

# Resume

The Bachelor thesis is focused on the perception of quality of life issues in working population. It draws from the study of specialized literature, it compares and summarizes the views of various experts on this issue.

The first chapter describes and defines the quality of life as a separate concept in the social science. It describes the individual components, which delimit the quality of life and through which they can determine the quality of life. Then in the second chapter there is described the concept of health as a basic indicator of the quality of life.

The third chapter analyzes the developmental adulthood with the individual developmental stages. It is focused mainly on the psychological and social changes and roles during this period.

The next two chapters deal with the lifestyle and working career with regard to the current way of life, demands of society and working conditions.

The sixth chapter describes the individual components of diet, which have an important role in determining and assessing the quality of life.

The research part is based on the basic knowledge from chapters in the theoretical part and by using of questionnaires examines the perceptions of quality of life of the working population. It compares the perceptions of quality of life among employees and private entrepreneurs or business owners in Pilsen and the surrounding area. The obtained data are evaluated within the four areas: physical health, mental health, social environment and relationships and work environment.

# Seznam literatury

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada publishing, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2

CAPPONI, V.; NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada publishing, 2003. ISBN 978-80-247-0606-1

DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/životní styl a jeho variantnost. In FAZIK, A.; MATĚJŮ, M. (Eds.) *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: Masarykova česká sociologická společnost při AV ČR. 2005, s. 79 – 90. ISBN 80-7308-131-8

GILLEROVÁ, I.; KEBZA, V.; RYMEŠ, M. a kolektiv. *Psychologické aspekty změn v české společnosti, Člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada publishing, 2011. ISBN 978-80-247-2798-1

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4

KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0

MARÁDOVÁ, E.; STŘEDA, L.; ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8

NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada publishing, 2004. ISBN 80-247-0695-4

NOVOTNÁ, L. a kolektiv. *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2004. ISBN 80-7043-281-0

ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. Kategorie kvality života v psychologii zdraví. In *School and Health 21 1*. Brno: MU, 2006, s. 584-589. ISBN 80-210-4071-8.

ZELINSKI, Ernie J. *Nebojte se nepracovat*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-782-5

## Internetové zdroje:

[http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/en/czech\\_whoqol.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/czech_whoqol.pdf), 6. 2. 2012

<http://www.softskills.wz.cz/html/time.html>, Malečková, M. Time management, 20. 5. 2012

# Příloha