

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

**Některé aspekty kvality života
v kontextu volného času
a životního stylu**

Vedoucí práce: PhDr. Marie Bezečná

Autor práce: Erika Jarošová

Studijní obor: Pedagog volného času

Forma studia: prezenční

Ročník: 5.

2008

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

13. dubna 2008

Děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Marii Bezecné
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Paní Věře Piklové děkuji za
provedenou korekturu.

OBSAH

ÚVOD	7
1 KVALITA ŽIVOTA	9
1.1 Kvalita života v současné společnosti	9
1.1.1 Kvalita života jako klíčový pojem politických a vědeckých diskuzí	11
1.2 Definice kvality života	14
1.2.1 Definice kvantity a kvality související s lidským životem	14
1.2.2 Definice kvality života podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a její rozbor	15
1.2.3 Definice kvality života podle Centra pro podporu zdraví při Univerzitě v Torontu	16
1.2.4 Trojúrovňový a vícedimenzionální model kvality života	17
1.3 Oblasti kvality života	20
1.4 Indikátory kvality života	21
1.5 Kvalita života a hodnoty	21
1.5.1 Definice hodnot	22
1.5.1.1 <i>Systém hodnot a jeho hierarchické a kruhové pojetí</i>	<i>24</i>
1.5.2 Konflikt hodnot a kvalita života (zahrnující subjektivní pohodu)	26
1.6 Kvalita života jako jednotlivé komponenty	27
1.7 Smysl života	31
2 SUBJEKTIVNÍ POHODA (well-being)	32
2.1 Definice subjektivní pohody	34
2.2 Zařazení pojmu z hlediska psychologie	36
2.3 Dimenze osobní pohody	37
2.4 Determinanty osobní pohody	38
2.5 Vztah kvality života a subjektivní (osobní) pohody	39
2.5.1 Kvalita života jako multidimenzionální konstrukt integrující subjektivní pohodu	39
2.5.2 Kvalita života ztotožněná se subjektivní pohodou	40

2.6	Zdraví, osobní pohoda a kvalita života	40
2.7	Vztah hodnot, cílů a jejich vliv na subjektivní pohodu	43
3	VOLNÝ ČAS	45
3.1	Znaky volného času	46
3.2	Definice volného času	48
3.3	Funkce volného času	49
3.4	Struktura volného času	51
3.5	Volný čas jako hodnota	52
3.6	Měnicí se pohled na volný čas v rámci vývoje společnosti	55
3.6.1	Volný čas v dějinách společnosti	55
3.6.2	Pojetí volného času v dnešní měnicí se společnosti	55
3.7	Co znamená kvalita života ve volném čase	56
3.7.1	Výchova ke kvalitnímu volnému času	57
3.8	Volný čas a životní styl	58
4	ŽIVOTNÍ STYL	60
4.1	Charakteristika životního stylu a pojmy s tím spojené	60
4.1.1	Dělení životního stylu	62
4.2	Životní styl z pohledu psychologie	64
4.3	Faktory působící na utváření životního stylu	65
4.4	Struktura životního stylu	66
4.5	Identita člověka a životní styl	67
4.6	Postmodernismus a životní styl	68
4.7	Životní styl a zdraví	71
4.8	Rozmanitost životních způsobů a stylů	72
5	SPOLEČNOST, KVALITA ŽIVOTA, VOLNÝ ČAS A ŽIVOTNÍ STYL	74
5.1	Mezinárodní pohled na volný čas a kvalitu života	74
5.2	Kvalita života ve volném čase	77

5.2.1	Kvalita života skrze smysl života – výsledky studie	80
5.3	Česká společnost	82
5.3.1	Změny hodnotové orientace v ČR	82
5.3.2	Co je důležité abychom se cítili šťastní?	85
5.3.3	Češi a volný čas	86
ZÁVĚR		87
Seznam literatury		89
Seznam příloh		96
Přílohy		97
Abstrakt		104
Abstract		105

ÚVOD

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma: Kvalita života v kontextu volného času a životního stylu. Problematika kvality života je velice rozsáhlá a týká se jak jednotlivců, tak celé společnosti. Myslím si, že mnoho lidí se ve svém životě alespoň jedenkrát zamyslí sami nad sebou, nad svým životem a hodnotí, zda svůj život prožili či prožívají smysluplně a plnohodnotně. Osobně bych řekla, že stav dnešní společnosti je poměrně alarmující. Nejedná se jen o vzrůstající míru patologických jevů ve společnosti, ale také o globální problémy – na jedné straně nadbytek a v zemích třetího světa chudoba a alarmující nedostatek. Přesto je mnoho lidí více spokojenější, i když nemají takové možnosti ani dostatek materiálních statků. Čím to je?

Cílem diplomové práce je s použitím dostupné literatury a v rámci možností rozsahu diplomové práce zpracovat a popsat problematiku kvality života, zahrnující také oblast subjektivní pohody, se zaměřením na volný čas, ve kterém jedinec i společnost mohou najít prostor pro obohacení a naplnění života a tím působit na zvyšování kvality života. Nedílnou součástí této problematiky je také otázka životního stylu. Ten předpokládá, jakým způsobem člověk zachází se svým životem, volným časem, jaké hodnoty jsou pro něj důležité a v čem spatřuje smysl svého života. Dále ukázat na některých výzkumech, jak společnost pohlíží na kvalitu života ve volném čase, jakým způsobem Češi tráví volný čas, co je pro ně důležité a jak se změnila jejich hodnotové orientace.

Diplomová práce je členěna do pěti kapitol. V první kapitole se zabývám kvalitou života. Opírám se o autory, kteří se touto problematikou zabývají, Payne J., Opaschowski H., Kováč D., Hnilica K. a další, a o internetové zahraniční zdroje. Nejdříve prezentuji kvalitu života, její vývoj a hodnotu ve společnosti. Dále uvádím několik definic z různých pramenů, poté se zaměřuji na oblasti, ve kterých se kvalita života dá měřit a na indikátory, které ovlivňují její úroveň. Dalším důležitým tématem je kvalita života a hodnoty. Zabývám se jejich hierarchií, uvádím, jaké hodnoty jsou považovány za důležité. Dále se zaměřuji na konflikty hodnot, kdy ačkoliv jsou společností podporovány, navzájem se vylučují, a jejich vztahem ke kvalitě života. Posledním tématem první kapitoly je smysl života, který je považován za univerzální psychoregulátor kvality života.

V druhé kapitole mě zajímá oblast subjektivní pohody, která je nedílnou součástí kvality života. Opírám se o autory Kováče D., Džuku J., Šolcovou N., a další. Někteří autoři uvádějí, že subjektivní pohoda je součástí kvality života, někteří, že jde o nezávislý pojem, jiní ji ztotožňují s kvalitou života, nebo ji chápou jako její indikátor. V této kapitole uvádím několik definic subjektivní pohody, pohled a začlenění z hlediska psychologie a zabývám se jejími dimenzemi, co je vlastně důležité, aby se člověk cítil spokojený, a determinantami, které subjektivní pohodu ovlivňují. Dále uvádím vztah subjektivní pohody ke kvalitě života – různé pohledy na vztah mezi těmito kategoriemi. Upozorňuji na důležitost zdraví, uznávaných hodnot a stanovených cílů pro pocit pohody.

Třetí kapitola je zaměřena na oblast volného času. Vycházím z našich předních autorů Hofbauera B., Pávkové J., Spousty V., dále z Opaschowského H. a dalších. Uvádím definice volného času, zabývám se strukturou a funkcemi, které volný čas plní a tím ovlivňují život člověka. Poté se věnuji volnému času z pohledu vývoje v měnící se společnosti a také volným časem jako hodnotou. Zabývám se vztahem volného času ke kvalitě života a k životnímu stylu.

Ve čtvrté kapitole se věnuji problematice životního stylu. Vycházím z autorů např. Petrušek M., Roubal O., Kraus B., Poláčková V. a další. Jak jsem již uvedla, životní styl člověka vypovídá o jeho hodnotách, postojích k volnému času, k sobě samému, ke světu, který ho obklopuje, a to vše se projevuje v jeho chování a jednání. V této kapitole charakterizují životní styl a další důležité pojmy, které se vztahují k problematice. Zabývám se dělením životních stylů z různých pohledů, z hlediska pojetí práce, z pohledu převažujících hodnot a také některými problémovými životními styly ve společnosti. Dále se zaměřuji na objektivní a subjektivní faktory, které působí na utváření životního stylu, na jejich strukturu z pohledu vykonávaných aktivit a na jejich rozmanitost. Také se zabývám životním stylem jako projevem identity člověka a jeho změnami v důsledku vývoje ve společnosti.

Pátá kapitola je zaměřena na prezentaci výsledků výzkumů z oblasti volného času, hodnotové orientace. Opírám se o autory Opaschowského H., Tučka M., Saka P., Sakovou K. a další. Nejdříve prezentuji závěry z mezinárodního

výzkumu, jaký způsobem a v jaký oblastech se volný čas podílí na kvalitě života lidí. Vycházím z německé studie o kvalitě života a volném čase v dnešní společnosti a uvádím některé výsledky. Dále se zaměřuji na výsledky výzkumů hodnotové orientace v České republice, jaké hodnoty jsou pro Čechy důležité. Uvádím některé výsledky výzkumů, zaměřených na oblast volného času, spokojenosti a štěstí. Prezentuji nejčastější aktivity naplňující volný čas, co by mělo být splněno, aby se člověk cítil šťastný a spokojený.

Problematika kvality života je velmi rozsáhlá a zasahuje do všech oblastí života jednotlivce, společnosti a celého světa. Nabízí se zde mnoho dalších možností zkoumání této problematiky z jiných úhlů. Otevírají se nové otázky: Jakým způsobem zvyšovat kvalitu života? Postačí blahobyt a materiální statky pro naši spokojenost? A mnoho dalších.

1 KVALITA ŽIVOTA

1.1 Kvalita života v současné společnosti

Mnoho lidí se domnívá, že kvalitního života mohou dosáhnout pomocí technických vymožeností dnešního světa, neustálým obstaráváním a hromaděním materiálních statků a zajištěním se tak do nejisté budoucnosti, že ho dosáhnou pomocí dodržování různých vědeckých postupů, návodů, atd., že si ho vlastně můžeme koupit, nechat si jej vyrobit. V dnešní konzumní společnosti jde v podstatě o výrobu (vyrabět čím dál tím víc, a tím více vydělávat) a o narůstající spotřebu, a tak se i kvalita života stává podle některých výrobkem, tím, co se dá koupit za peníze. Ale kvalitní život nelze redukovat na pobývání v každodennosti a v neustálém obstarávání a hromaděním. Kvalitní život potřebuje přesaznost, ta vytváří základ kvalitního prožívání, směřuje k duchovní stránce života, která je nedílnou součástí lidského bytí.¹

Ve 20. letech 20. století byl poprvé užit pojem kvality života v oblasti státních a ekonomických záměrů, které se zaměřily na podporu té nejnižší, potřebné společenské vrstvy. V 60. letech v USA tento termín použil prezident Johnson ve svém politickém programu, jehož cílem bylo zlepšit kvalitu života amerických

¹ Srov. HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*, s. 27-29.

občanů. Kvalitu života nechápal jen jako pojem z materiální (pojem kvantity – míry spotřebovaného zboží), ekonomické oblasti, ale kladl důraz také na podmínky, ve kterých lidé žijí, jak se jim v nich dobře žije (zda jsou uspokojovány všechny jejich důležité potřeby, ...).

Dalším následovníkem, který použil termín kvality života ve svém politickém programu, byl v 70. letech německý politik Willy Brandt.

Další oblastí, kde se pojem kvality života od té doby používá, je sociologie. Pojetí kvality života zde slouží k odlišování životních podmínek jedinců, skupin, ... Také první výzkumy týkající se kvality života jsou iniciovány z oblasti sociologie. Byly zaměřeny na sledování společenských změn (jak tyto změny ovlivnily životy lidí). Důraz se kladl na to, že život lidí nelze popsat jen objektivními ukazateli (úroveň bydlení, životní prostředí, ...), ale hrají zde roli i subjektivní ukazatele (hodnocení a emoční prožívání vlastního života), jimiž lze lépe popsat situaci lidí v určitém sociálním kontextu.

Největší rozmach zkoumání a teoretického vymezení kvality života nastává v posledních deseti letech. Mnoho pracovišť na celém světě se zabývá touto otázkou a snaží se co nejkomplexněji vymezit pojem kvality života z co nejrůznějších pohledů (medicína, ekonomie, ekologie, ...).

Obecným cílem v oblasti kvality života je nalézt faktory a vymezit vztahy mezi nimi, které přispívají k dobrému, smysluplnému životu a k nalezení pocitu lidského štěstí. Cílem výzkumů v oblasti kvality života je získat poznatky, které budou uplatněny při rozvoji životního prostředí a životních podmínek a následně umožní lidem žít smysluplným a lepším životem.

S pojmem kvality života se setkáváme v mnoha vědních disciplínách, z toho vyplývá, že vymezení pojmu i metodologie, jak kvalitu života zkoumat, jsou rozdílné.²

V literatuře se setkáváme s mnoha různými definicemi kvality života, ale neexistuje žádné vymezení tohoto pojmu, které by bylo přijato většinou. S kvalitou života jsou často spojovány pojmy jako sociální pohoda, sociální blahobyt, lidský rozvoj, které jsou používány buďto jako ekvivalent, nebo jako úzce související s kvalitou života. V nejširším slova smyslu je kvalita života

² Srov. PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*, s. 205-206.

chápana jako výsledek působení mnoha různých faktorů. Za nejdůležitější jsou považovány faktory sociální, zdravotní, enviromentální, ekonomické a politické, které se navzájem ovlivňují a působí na podmínky, ve kterých lidé žijí, na formování jedinců i celých společností. Na kvalitu života můžeme pohlížet ze dvou pohledů – objektivního a subjektivního. V rámci objektivního pohledu na kvalitu života jde o fyzické zdraví, místo člověka v sociální struktuře a o uspokojování sociálních a materiálních potřeb. Subjektivní kvalita života představuje emocionální stránku člověka a jeho spokojenost s vlastním životem v rámci všech vnějších podmínek.³

1.1.1 Kvalita života jako klíčový pojem politických a vědeckých diskuzí

Kvalita života patří k hlavním hodnotám společnosti. Ze sociálně-vědeckého pohledu se kvalita života skládá z objektivních podmínek ve společnosti a subjektivního hodnocení občanů. S kvalitou života bývají spojovány pojmy jako blahobyt, dobrý život, spokojenost, bezpečí a štěstí. Kvalita života patří k nejvyšším hodnotám moderní společnosti. Na rozdíl od fáze znovuoobnovení materiálních hodnot a zvýšení produkce po druhé světové válce, stojí dnes ve středu zájmu hledání nových životních kvalit – především zaměření na zmenšení starostí a obav, zvyšující se nároky na služby a pocit spokojenosti - všeobecně vyšší spokojenost se životem samotným. Společným jmenovatelem je tedy hledání štěstí, ať v partnerském životě, práci apod. Spokojenost s pocitem štěstí jsou jen opisná slova pro kvalitu života. Spokojenost je spíše výsledek měřitelného hodnocení, zatímco pocit štěstí popisuje spíše subjektivní stav, který je vytvářen pozitivními zážitky a zkušenostmi.

V roce 1977 se objevila kniha *The Silent Revolution* napsaná Američanem Panldem Inglehartem. V ní byl poprvé systematicky popsán posun hodnot západních industriálních společností. Zatímco byl dříve kladen důraz na fyzické zajištění a materiální vlastnictví, v současnosti vstoupilo do popředí další kritérium, a to kvalita života. S jistotou se rozšířilo přání po krásných životních zážitcích. Dvanáct let poté zjistil Inglehart analýzou časových údajů, které byly

³ Srov. PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*, s. 207.

získány v různých západních zemích, že dochází ke kulturnímu přelomu, který se odráží i na spokojenosti lidí se životem. V Německu stagnovala, v Belgii klesala a v Nizozemí rostla. V Dánsku bylo hodnocení „velmi spokojen“ šestkrát častější než třeba u Italů. Díky této analýze mohl Inglehart prokázat i souvislost mezi spokojeností s životem a politickou spokojeností. Mezikulturní srovnání zemí západního světa ukazuje, že spokojenost je závislá více na osobních nárocích než na dosaženém blahobytu. Dlouhodobě člověka neuspokojuje, když dostává to, co si přeje. Krátkodobě se člověk může cítit šťastný, dlouhodobě však nejsou pocity štěstí takové jako na začátku. Lidé se cítí subjektivně nejšťastnější, když jsou nároky/požadavky a možnosti v rovnováze.

Když žijí lidé po delší čas v blahobytu, stoupají jejich požadavky v závislosti na jejich životní situaci. Štěstí tedy není výsledek blahobytu, ale jen přechodná řada okolností, kdy se člověku daří lépe než v okamžiku předchozím. Lidská přirozenost zřejmě potřebuje tento proces přizpůsobování k životu a přežívání. Pokud jsou plněna všechna přání, dochází k přesycení a k pocitu nespokojenosti. Toto je možné stručně charakterizovat slovy, že štěstí si nelze koupit za peníze. Klíč k zodpovězení otázky životního štěstí je zakotven primárně v osobnosti člověka. Ten, kdo se označuje za spokojeného a šťastného, je pochopitelně spokojený i se svou prací a volným časem. Každý jednotlivý obor života ovšem představuje podstatný vliv na spokojenost v životě. Když závisí štěstí na biografických přednostech a je dáno subjektivními očekáváními, je jen těžko možné vytvořit ideálně spokojenou a šťastnou společnost. Už méně vyloučená je eskalace všeobecné nespokojenosti v rámci společnosti. Tento jev se týká především skupin, u kterých se objevují důvody k nespokojenosti (nezaměstnanost, chudoba, ...). Situace takovýchto menšinových skupin je o to výraznější, čím více se daří většině.

Společnost a politika by neměla připustit vytvoření výrazných sociálních nerovností mezi menšinami a většinou a měla by se snažit systematicky odbourávat nerovné rozdělení životních kvalit ve společnosti. Pro politiku musí mít veliký význam informace o subjektivním pocitu blahobytu občanů. Také by se měla zabývat výsledky výzkumů v oblasti „štěstí“. Odpovědi na otázky spokojenosti občanů s jejich příjmem, bydlením nebo možnostmi trávení volného

času, jejich pracovní obavy nebo osobní problémy dávají teprve ucelený obraz kvality života jedné společnosti. Garance šťastného a bezstarostného života by mohla být také úlohou státu, což z pohledu společnosti není žádané. Úlohou státní politiky je poskytnout občanovi takové životní podmínky, ve kterých se dokáže sám postarat o vytvoření svého blahobytu. Je potřeba usilovat o rovnováhu mezi požadavky a možnostmi. Každopádně rozdíly mezi sociálními skupinami v sobě skrývají zvyšující se konfliktní potenciál.

V oblasti sociálního bádání se mluví o pozorovatelné životní úrovni (kvalitě). Tímto jsou míněny údaje o hodnocení jejich životních podmínek. Taková hodnocení představují subjektivní mínění a jsou závislé na informacích, které jednotlivé subjekty poskytly. Kromě všeobecné spokojenosti je možné rozlišovat oborové spokojenosti (pracovní, volného času, zdravotní). Ve středu těchto zkoumání stojí zkoumání volného času jako pozorovatelné úrovně kvality života. Ve společensko-politických diskuzích bylo několik pokusů o určení a zhodnocení životní úrovně. Pro toto hodnocení se prosadil pojem životní úroveň. Navzdory různým společensko-politickým představám obsahuje pojem životní úroveň (na rozdíl od lehce materialistického spojení životní standard), i těžko měřitelné základní potřeby člověka a subjektivní hodnocení vlastní životní situace. Proto je a byl pojem životní úroveň (kvalita života) protiklad k přesně měřitelným hodnotám.

Také pokrok nemůže být srovnáván s kvalitou života, protože tzv. pokrok není vždy neodbytně spojený se zvýšením životních poměrů. Bude se nám dařit lépe, pokud bude vyprodukováno, kupováno a ježděno s více auty? Můžeme snadno rozhodnout o vlastníku nebo řidiči auta, ale nemůžeme rozhodnout, jestli je to pro každého řidiče potěšení. To si může rozhodnout jen on sám. Individuální životní kvalita má hodně společného se subjektivním vnímáním a osobním dojmem. Mnohé nabídky, zážitky a dojmy ovlivní kvalitu života teprve po osobním „zpracování“.⁴

⁴ Srov. OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 257-260.

1.2 Definice kvality života

„Úroveň osobní pohody (*wellbeing*) spojené s životním stylem a podmínkami, v nichž lidé žijí, pocit naplnění nebo uspokojení, pramenící z faktorů vnějšího prostředí.“⁵ Z hlediska tohoto pojetí kvality života se pro její měření používají především subjektivní indikátory (jednotlivec sám subjektivně hodnotí svůj život a jeho kvalitu). Objektívni indikátory předkládají vnější podmínky, které ovlivňují kvalitu života.

1.2.1 Definice kvantita a kvality související s lidským životem

Pod pojmem kvantita života každého napadne množství života, tedy délka života jedince vyjádřená číslem. Věk života člověka, který udává, jak dlouho na tomto světě je a popřípadě jak dlouho tady byl. To je poměrně jednoduchá odpověď na otázku po kvantitě života. Odpověď na otázku, co je kvalita života, je poměrně složitější a rozsáhlejší.⁶

Nejprve si vymežíme slovo kvalita. Slovo kvalita je odvozeno od latinského výrazu *qualitas* či *qualis* (v češtině to znamená jaký, jaká, jaké) a to má hlubší původ v zájmeně *qui* – česky *kdo*. Tím se můžeme dostat až ke slovům „kéž“ či „kýžený“, to znamená žádoucí, cílový stav, atp. Pro slovo kvalita existuje v českém jazyce ekvivalent „jakost, hodnota“ – můžeme odlišovat protiklady jako je špatná, dobrá, horší jakost.⁷ „*Vyjadřuje se tak charakteristický rys toho, o čem se hovoří, kterým se daný předmět odlišuje od jiného jedince (ve smyslu lepší či horší než), případně od skupiny jedinců obdobného druhu.*“⁸ Pojem kvalita v souvislosti s lidským životem může představovat – jaký je život daného jedince v porovnání s životem ostatních ať v aktuálním či historickém kontextu.⁹

⁵ KUČERA, Z. Podpora zdraví a kvalita života. In *Kvalita života*, s. 108.

⁶ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*, s. 156.

⁷ Srov. KOVÁČ, D. K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, s. 460.

⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Kvalita života*. In *Kvalita života*, s. 9.

⁹ Srov. KOVÁČ, D. K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, s. 460.

1.2.2 Definice kvality života podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a její rozbor

Definice kvality života z roku 1996 podle Světové zdravotnické organizace (WHO): „Kvalita života je to, jak lidé vnímají své místo v životě, v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žijí a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, standardům a zájmům.“¹⁰

Kvalita života – vnímání lidí: obecně lze říci, že lidé jako jednotlivci, tak i společnosti (v minulosti i dnes) dokáží vyjádřit, co považují za dobré, kvalitní. Jestli jsou šťastní a spokojení se svým životem. Takže je nepotřebné předkládat lidem nějaké normy, hodnoty, vzory, předpisy pro dobrý život. Zároveň je důležité stanovit si nějaké objektivní ukazatele (normy, standardy, atp.) ekonomické, medicínské, ..., které budou mít za hlavní cíl udržení života jako takového. Pomocí těchto obecných ukazatelů můžeme navzájem porovnávat kvalitu osob, společností, států, kontinentů. Je samozřejmé, že tyto objektivní ukazatele pro zjišťování kvality života nestačí. Důležitou roli zde hraje také subjektivní pohled jednotlivce na svůj vlastní život, tzv. subjektivní ukazatelé (pocity štěstí, spokojenosti se životem, radost ze života, prostředím nabídnuté možnosti a šance, míra uspokojování základních potřeb jedince, atp.).¹¹

Člověk a jeho místo v životě: z pohledu sociální psychologie představuje místo, status v sociální skupině. To označuje pozici, kterou člověk zaujímá vzhledem k druhým lidem v rámci daného sociálního systému. Předkládá jedinci určitá očekávání a požadavky dané společnosti na jeho chování, jednání. Určuje hodnotu člověka, jeho práva, povinnosti a hmotné postavení (čím lepší hmotné zabezpečení tím lepší podmínky pro určitý životní standard).¹²

Jiné pojetí místa člověka v životě v kontextu kvality života dle Veenhovena vychází z jeho pojmů, které uvádí jako „*životní šance*“:¹³

- *životadárnost prostředí, ve kterém jedinec žije*
- *životaschopnost jedince*“

¹⁰ BAČOVÁ, V. Kvalita života, hodnotové systémy v společnosti a sociální kapitál. K vymedzení psychologických dimenzí kvality života. In *Psychologické dimenzie kvality života*, s. 10.

¹¹ Srov. Tamtéž, s. 10-11.

¹² Srov. Tamtéž, s. 11.

¹³ Tamtéž, s. 11.

Prostředí můžeme rozdělit na přírodní prostředí (geografické, ekologické, ... podmínky ve kterých člověk žije) a prostředí sociální (utvářené lidmi a společností – sociální struktura, ekonomické, politické a další podmínky, které formují osobnost jedince). Životaschopnost jedince je osobnostní předpoklad, jak je člověk schopen začlenit se a fungovat ve společnosti (zahrnuje jeho kompetence, ...).¹⁴

Jak jedinec vnímá své místo v životě, které je ovlivněno kulturou a společenskými hodnotami, ve vztahu ke svým cílům, zájmům, očekáváním: již v minulosti bylo smyslem života jedince vést dobrý a kvalitní život. Představa o tom, co je „dobrý život“, je ovlivněna společenskými normami, hodnotami a dobou. Ve světě existuje mnoho kultur, které mají rozdílné hodnotové systémy a normy, takže i představy, co je „dobrý život“ jsou rozdílné. I v jedné společnosti se setkáváme s různými až protikladnými hodnotami. Některé z nich jsou v jisté době podporovány více a jiné méně. To vše se promítá do osobních cílů, představ, tužeb lidí a úzce souvisí a ovlivňuje životaschopnost jedince – schopnost člověka plnohodnotně se začlenit a podílet se na společenském životě, uspokojovat své potřeby, zájmy a naplnit své cíle.¹⁵

1.2.3 Definice kvality života podle Centra pro podporu zdraví při Univerzitě v Torontu

Kvalita života je stupeň, ve kterém jedinec využívá důležité možnosti svého života.¹⁶

Možnosti vycházejí z příležitostí a limitů každého člověka a reflektují vztahy personálních a enviromentálních faktorů. „Užívání si“ má dvě komponenty: zážitek uspokojení a dosažení nějakých důležitých životních charakteristik – příkladem může být: „Užívá si dobrého zdraví“. Tři hlavní životní dominanty jsou charakterizovány jako – bytí, přilnutí a realizace. Koncepce zabývající se otázkou

¹⁴ Srov. BAČOVÁ, V. Kvalita života, hodnotové systémy v společnosti a sociální kapitál. K vymedzení psychologických dimenzí kvality života. In *Psychologické dimenzie kvality života*, s. 12.

¹⁵ Srov. Tamtéž, s. 12-14.

¹⁶ Srov. SRINIVAS, H. *Notes on „Quality of Life“* [online]. The Global development research center, last updated on: 19. 2. 2008 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <<http://www.gdrc.org/uem/gol-define.html>>.

bytí, přilnutí a realizace, jako hlavními dominantami kvality života, vycházela z poznatků mnoha autorů.¹⁷

Bytí – zahrnuje základní aspekty toho „kdo člověk je“ a má tři subdominanty. První subdominantou je fyzické bytí, kam se řadí aspekty fyzického zdraví, osobní hygiena, výživa, cvičení, oblékání atd. Druhou subdominantou je psychické bytí, které zahrnuje osobní psychologické zdraví, kognice, pocity – emoce, sebeúctu, sebekontrolu, atd. Poslední subdominantou je spirituální bytí, kam se řadí osobní hodnoty, standardy a víra.¹⁸

Přilnutí – označuje přilnutí člověka k jeho prostředí a má také tři subdominanty. První subdominanta se nazývá fyzické přilnutí a je definována jako spojení jedince s jeho prostředím – domovem, pracovištěm, čtvrtí, školou, komunitou. Druhá subdominanta je pojmenována jako sociální přilnutí a charakterizována jako spojovací článek s užším sociálním prostředím jako je rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedi. Třetí subdominanta je pojmenována jako komunitní přilnutí prostřednictvím zdravotní péče, sociální práce, pracovních příležitostí, vzdělávacích a rekreačních programů a komunitních aktivit.¹⁹

Realizace – oblast dosahování individuálních cílů, nadějí a přání. Dělí se na praktickou realizaci, volnočasovou realizaci a oblast růstu. Praktická realizace popisuje každodenní aktivity jako jsou domácí aktivity, práce, škola, starost o zdraví, uspokojování sociálních potřeb. Volnočasová realizace zahrnuje aktivity pro relaxaci a redukci stresu (rodinné návštěvy, různé druhy her, prázdniny, atd.). Oblast růstu zahrnuje aktivity pro zvyšování, získávání, udržování a zlepšování znalostí, dovedností, ...²⁰

1.2.4 „Trojúrovňový a vícedimenzionální model kvality života“ (viz. příloha č. I)

Při vymezování pojmu kvalita života vychází z pojetí člověka jako takového. Od člověka se odvíjí vše, co spadá pod vymezení kvality života. V určitých

¹⁷ Srov. SRINIVAS, H. *Notes on „Quality of Life“* [online]. The Global development research center, last updated on: 19. 2. 2008 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <<http://www.gdrc.org/uem/gol-define.html>>.

¹⁸ Srov. Tamtéž.

¹⁹ Srov. Tamtéž.

²⁰ Srov. Tamtéž.

aspektech nesouhlasí s vymezením člověk dle WHO, která pohlíží na jedince na základě bio-psycho-socio úrovních. Člověka chápe nejen z bio-psycho-socio pohledu, ale také zdůrazňuje úroveň kulturně-spirituální. Z tohoto vychází i při definování pojmu kvality života.²¹

Poukazuje na to, že v definici kvality života podle WHO není obsažen aspekt osobnosti člověka. Za jádro osobnosti považuje hodnotový systém jedince a hodnoty, kterými se řídí jednotlivci, skupiny a společnosti, pokládá za tvůrce kvality života. Osobnost jedince charakterizuje takto: „*Osobnost je psychologická kvalita člověka, vznikající z genetického vybavení, formovaná prostředím, sociálním a kulturou, dotvářená sama sebou – vlastním self podle zkušeností, hodnot, aspirací a cílů, vyznačující se osobitostí a konstantními znaky s možností změny v celoživotním příběhu*“.²²

Z hlediska zkoumání kvality života pomocí dotazníku WHO upozorňuje na rozdílnost společností a kultur ve světě, kde se na jedné straně můžeme setkat s velmi vyspělými společnostmi a na straně druhé se společnostmi na nízké vývojové úrovni. Takže i posuzování kvality života jednotlivce či společnosti žijících v rozdílných podmínkách musí být posuzována rozdílně a dotazníky tuto diferenciaci nepostihují.²³

Přesto všechno vymezuje společný základ kvality života, který je platný pro všechny společnosti bez ohledu na jejich stupeň vývoje. Tuto úroveň nazývá „*bazální-všelidskou*“ a zahrnuje přinejmenším šest komponentů: „*narození se somaticky relevantním lidským genomem, ve funkční sociální skupině – rodině, v životadárném prostředí, to všechno je předpokladem vývinu psychických funkcí umožňující získávání kompetencí pro vlastní přežití*“.²⁴ Další úroveň kvality života nazývá „*socializačně-individuální*“ – sem řadí „*nové kvality bazálních komponentů – pevné zdraví, sociální začlenění, přátelské prostředí, spokojenost a nadevšecko pohoda*“²⁵ (přiklání se k pojmu osobní pohoda, nežli subjektivní či psychologická a nesouhlasí s tím, že osobní pohoda má jen kognitivní a afektivní komponent). Dále vymezuje další úroveň kvality života, „*meta-úroveň*“ – je

²¹ Srov. KOVÁČ, D. K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, s. 463.

²² Tamtéž, s. 461-462.

²³ Srov. Tamtéž, s. 462.

²⁴ Tamtéž, s. 462.

²⁵ Tamtéž, s. 462.

tvořena novými komponenty bazální a socializačně-individuální úrovně – „*neproblémové stárnutí, společenské uznání, aktivity podporující život závislých, přispívání k zvelebování života,...*“.²⁶ Za univerzální psychoregulátor, který je ve vztahu se všemi uvedenými komponentami kvality života, považuje smysl života.

Dle Hassa²⁷ je kvalita života multidimenzionální (mnohorozměrný) koncept zahrnující individuální životní okolnosti jedince v kontextu kultury a hodnotového systému společnosti. Kvalita života je v první řadě subjektivní pocit osobní pohody zahrnující fyzickou, psychickou, sociální a spirituální dimenzi. Objektivní ukazatelé mohou v některých případech doplnit (v případě jednotlivců neschopných subjektivně si povšimnout), nebo posloužit jako zástupci odhadu kvality života.

Dle Janse²⁸ kvalita života jako multidimenzionální konstrukt zahrnující fyzickou, emocionální, duševní, sociální a behaviorální komponentu.

Testa²⁹ a kolektiv chápe kvalitu života více specificky - "kvalita života z pohledu zdraví" - a upozorňuje na fyzické, psychologické a sociální dominanty zdraví. Jsou předkládány jako odlišné oblasti, které jsou ovlivněny osobními zkušenosti, domněnkami, předpoklady a dojmy (vychází z kolektivního pohledu na zdraví). Každá z těchto dominant může být měřena ve dvou rozměrech. V dimenzi objektivního pohledu na zdravotní stav a v dimenzi subjektivního vnímání vlastního zdravotního stavu.

Cummins³⁰ uvádí, kvalita života obsahuje objektivní a subjektivní složky, které jsou tvořeny sedmi dominantami: materiální pohoda, zdraví, produktivita, důvěra, jistota, společenství a emoční pohoda. Objektivní dominanty jsou kulturně významné předpoklady pro dosažení určité míry objektivní pohody. Subjektivní dominanty představují domény, které jsou posuzovány na základě důležitosti pro jednotlivce (pro jeho individuální pohodu a kvalitu života).

²⁶ KOVÁČ, D. K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, s. 462-463.

²⁷ Srov. THE SCOTTISH GOVERNMENT. *Quality of life and well-being: measuring the benefits of culture and sport* [online]. Scotlend, 2006 [cit 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW : <<http://www.scotlsnd.gov.uk/Publications/2006/01/131107/43/1>>.

²⁸ Srov. Tamtéž.

²⁹ Srov. Tamtéž.

³⁰ Srov. Tamtéž.

Lane³¹ a jeho pojetí: Kvalita života je vhodně definována jako vztah mezi subjektivními a objektivními okolnostmi. Subjektivní elementy, podílející se na vysoké kvalitě života, zahrnují pocity osobní pohody a osobního rozvoje, růstu, ... Objektivní elementy jsou chápány jako kvalitní podmínky poskytující příležitosti k zlepšení, rozvoji osobního života.

1.3 Oblasti kvality života

Kvalita života je velmi rozsáhlá oblast. Můžeme se zabývat kvalitou života jednotlivce, páru, malé či velké sociální skupiny a v nejširším slova smyslu kvalitou života státu, kontinentu, atd.³²

Engel a Bergson se zabývali otázkou rozsahu kvality života a rozlišují „*tři hierarchicky odlišné sféry*“:³³

„*Makro-rovina*“ – tato sféra se zabývá otázkou kvality života z pohledu velkých společenských celků (států, kontinentů). Hlavním tématem je život jako takový, zachování života vůbec, určitá úroveň života, kvalita života v daném oblasti, státě či kontinentu. „*Život je v tomto pojetí chápán jako absolutní morální hodnota a kvalita života musí tento závěr plně respektovat*“. Proto se otázka kvality života stává centrem politických, společenských, ekonomických, hospodářských úvah.

„*Mezo-rovina*“ – je to sféra zabývající se oblastí malých sociálních skupin. Otázka kvality života se vztahuje jak na jedince (uspokojování potřeb, život jedince,...), tak celkově na malou sociální skupinu (rodina, pracovní tým,...). Centrem zájmu jsou morální hodnoty, uspokojování základních potřeb jedince v malé sociální skupině, vztahy ve skupině, atp.

„*Osobní (personální) rovina*“ – zde je otázka kvality života vztažena přímo na život jednotlivce. Každý jedinec si sám subjektivně hodnotí svůj život, svou kvalitu života. Tím se do hodnocení promítají jedincovy představy, postoje, hodnoty, očekávání atp.

³¹ Srov. THE SCOTTISH GOVERNMENT. *Quality of life and well-being: measuring the benefits of culture and sport* [online]. Scotlend, 2006 [cit 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW : <<http://www.scotlsnd.gov.uk/Publications/2006/01/131107/43/1>>.

³² Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. Kvalita života. In *Kvalita života*, s. 9.

³³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*, s. 163-164.

1.4 Indikátory kvality života

Kvalita života jednotlivců, skupin i společností bývá v sociologii měřena prostřednictvím indikátorů, pomocí nichž se pozorují a zjišťují jevy a jejich vlastnosti. Mezi indikátory kvality života jsou řazeny tyto:³⁴

- „*životní prostředí*“ – ovlivňuje a je samo jedincem ovlivňováno v průběhu celého života
- „*indikátor zdraví a choroby*“ – hlavním cílem každodenního života může být právě zdraví a vyhnutí se nemoci a vše ostatní je tomuto podřízené
- „*indikátory osobní a kolektivní bezpečnosti*“ – mír či válka ve společnosti, úroveň řešení konfliktů, ...
- „*indikátory úrovně bydlení*“ – vybavení bytu, prostorové možnosti
- „*indikátory mezilidských vztahů*“ – v malých sociálních skupinách (rodina, pracoviště, přátelé, sousedi, ...)
- „*indikátory volného času*“ – kvalita a kvantita volného času, způsob a úroveň jeho trávení
- „*indikátory sociálních a technologických charakteristik práce*“
- „*indikátory možnosti podílu na řízení společnosti*“
- „*indikátory občanských svobod a sociálních jistot*“ – politická situace ve společnosti, ...

1.5 Kvalita života a hodnoty

S pojmem hodnota a s tím, co tento pojem znamená se setkáváme již v historii, zejména ve filozofickém myšlení. Nejednalo se o vymezení a definici hodnot, se kterou se setkáváme v dnešní době v mnoha vědních disciplínách i v každodenním životě. Základní podstatou hodnot se zabírala filozofie v antickém období, ta zase čerpala z filozofie řecké, která se snažila o definování pojmu „arché“ – lidského bytí, reality. Nejdříve bylo lidské bytí – arché - chápáno

³⁴ ŽALOUĐÍKOVÁ, I. Hlavní zdravotní rizika a kvalita života. In ŘEHULKA, E. *Teachers and Health 6*, s. 193.

z hlediska kosmologického, takže základní substance lidského bytí vycházela z materiálního pojetí (př. voda, vzduch, příroda,...). Dalším byl pohled etický (Platon, Sokrates) a edukativní (sofisté) a následovaly další, které se v průběhu dějin neustále měnily a vyvíjely až k ³⁵ „*chápání hodnoty jako vztahu lidského subjektu a objektu, přináší další poznání. Pokud jsou hodnoty vztahem subjektu a objektu, jsou zároveň produkty lidské aktivity.*“³⁶

Společnost, ve které jedinec žije, ho ovlivňuje a formuje v průběhu celého života. V procesu socializace (vrůstání člověka do společnosti) si člověk osvojuje normy a pravidla chování, formují se jeho hodnoty (hodnotový systém), postoje a další rysy, které jsou společností podporovány či vyžadovány.³⁷ Kultura a kulturní hodnotové systémy jsou důležitým determinantem životního vývoje člověka. Hodnotový systém kultury vychází ze sociálních struktur, z institucí a přírodních podmínek té dané společnosti a „*jsou hlavním zdrojem oprávněnosti norem, zvyků, politiky a individuálních hodnotových orientací*“.³⁸

1.5.1 Definice hodnot

Z pohledu psychologie je základem pro hodnotu a hodnotící proces potřeba, něco, co způsobuje vnitřní napětí, tendenci a hledá objekt svého uspokojení. Hodnotící proces je důležitý pro zachování existence, obnovu a neustálou reprodukci organismu. Hodnota, která uspokojuje potřebu, přináší pocity libosti a ztráta takové hodnoty naopak pocity nelibosti. Pro hierarchizaci hodnot je důležité ujasnit si potřeby, ze kterých hodnoty vychází. To je ale velmi složité, protože potřebu (vrozené motivační dispozice) můžeme uspokojovat různými hodnotami a jednu hodnotu mohou vyvolávat různé potřeby. Problémem každého jedince je hledání těch pravých hodnot a tím společensky uznávaným způsobem uspokojování rozmanitých potřeb.³⁹

³⁵ Srov. KAVALÍŘ, P. K problematice výzkumu hodnot a hodnotových preferencí. *Československá psychologie*, s. 333-334.

³⁶ Tamtéž, s. 333-334.

³⁷ Srov. ŘEHAN, V., ČAKIRPALOGU, P. Sociální status a hodnotová orientace mladé generace. *Československá psychologie*, s. 202-203.

³⁸ SCHUSTEROVÁ, N. Vztah hodnot, cílov a subjektivním pohody. *Československá psychologie*, s. 50.

³⁹ Srov. KUČEROVÁ, S. *Člověk-hodnoty-výchova*, s. 70-71.

„Hodnota je vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb, zájmů. Hodnoty se vytvářejí a postupně diferencují v procesu socializace, jsou součástí společenského vědomí a odrážejí kulturu společnosti.“⁴⁰

Rokeach⁴¹ uvádí, hodnoty a jejich základy vycházejí z kultury, společnosti, institucí a osobnosti. V průběhu socializace – formování člověka prostřednictvím společnosti ve které žije, si jedinec osvojuje určité soubory, modely jednání, chování a cíle existence, které považuje za osobně a společensky důležité. Hodnoty definuje jako *„trvalé přesvědčení, jistý druh jednání či jistý cílový stav existence, jež je osobně a společensky preferovanější ve srovnání s jinými druhy jednání či cílovými stavy existence. Hodnotový systém tvoří trvalý soubor přesvědčení, týkající se preferovaných způsobů chování nebo cílových stavů existence na kontinuu relativní důležitosti“*.⁴² Rozděluje hodnoty na instrumentální a terminální, z nichž vycházejí také specifické formy chování a cíle lidského života. Instrumentální hodnoty vyvolávají takové způsoby chování a jednání, aby jedinec mohl dosáhnout určitého vymezeného cíle. Terminální hodnoty představují ideály, z nichž jedinec v souladu s požadavky a představami společnosti stanovuje své aktuální i budoucí cíle.

Dalším významným autorem, který se věnoval problematice hodnot, byl Schwarz.⁴³ Definoval hodnoty jako cíle, ideály (různé důležitosti), kterých by člověk či skupina chtěli dosáhnout. Jsou stálé a relativně neměnné v jakékoli situaci a tím ovlivňují chování, jednání a motivují k dosažení cíle. Na základě snahy sladit důležité cíle jednotlivců i skupin s ostatními dochází k vzájemné komunikaci a vznikají specifické hodnoty, které jsou přijatelné a akceptovatelné všemi. Schwarz ve své teorii hodnotového systému vychází z deseti různých hodnot, které mají rozdílnou motivační podstatu. Tyto hodnoty jsou vybrány na základě relativně všeobecného uznávání ve většině zemí světa a jsou odvozeny *„ze tří univerzálních podmínek lidského bytí: potřeby jedinců jako biologických*

⁴⁰ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 192.

⁴¹ Srov. KAVALÍŘ, P. K problematice výzkumu hodnot a hodnotových preferencí. *Československá psychologie*, s. 335.

⁴² ŘEHAN, V., ČAKIRPALOGU, P. Sociální status a hodnotová orientace mladé generace. *Československá psychologie*, s. 204.

⁴³ Srov. KAVALÍŘ, P. K problematice výzkumu hodnot a hodnotových preferencí. *Československá psychologie*, s. 337.

organizmů, nezbytné požadavky koordinované sociální interakce, přežití a blaho společnosti“.⁴⁴

1.5.1.1 Systém hodnot a jeho hierarchické a kruhové pojetí

Systém hodnot je charakterizován jako soubor hodnot, které jsou uspořádány podle důležitosti, jež jim jedinci či skupiny přisuzují. Podle uspořádání souboru hodnot můžeme zjistit hodnotovou orientaci a v rámci hodnotové orientace také hodnotové priority jedinců či skupiny. Důležitou charakteristikou hodnotového systému jsou vzájemné vztahy mezi hodnotami či hodnotovými prvky. Prostřednictvím těchto vztahů se utvářejí různé skupiny hodnot, některé jsou preferovanější (hodnotové priority), jiné mají menší důležitost a jsou v hierarchii hodnot na nižších pozicích.⁴⁵

„Lidské hodnoty vznikají v dimenzích, v nichž si člověk osvojuje svět. Jsou předmětem jeho potřeb vitálních a civilizačních i kulturních“.⁴⁶ Z tohoto pojetí vychází i klasifikace hodnot dle dimenzí, ve kterých jedinec vnímá a prožívá sám sebe a svět. Jde o rozdělení na **hodnoty přírodní** (sem jsou zahrnuty hodnoty životní – vztahují se k samotné existenci člověka. Cílem je rozvoj, udržení a zachování života jako nejdůležitější možnost a prostor pro realizaci všech hodnot; dále sem patří hodnoty sociální – člověk je tvor, který pro svůj život potřebuje sociální prostředí, vztah k jiným lidem, být milován, uznáván, ...), **hodnoty civilizační** – vše co vzniklo vývojem civilizace (společenské uspořádání od tlup až po právní a demokratické státy; možnosti komunikace – řeč, písmo, ...; vědecké poznatky; ekonomické a hospodářské hodnoty) a **hodnoty duchovní** – jde o kulturu v užším slova smyslu a také o vnitřní bohatství jedince jako takového – vyvolávají potřeby hledat smysl života, pravdu, krásu, ... Cílem je poznat a porozumět sobě samému, světu a řádu, který nás obklopuje.⁴⁷

⁴⁴ KAVALÍŘ, P. K problematice výzkumu hodnot a hodnotových preferencí. *Československá psychologie*, s. 337.

⁴⁵ Srov. KAVALÍŘ, P. K problematice výzkumu hodnot a hodnotových preferencí. *Československá psychologie*, s. 337.

⁴⁶ KUČEROVÁ, S. *Člověk-hodnoty-výchova*, s. 72.

⁴⁷ Srov. KUČEROVÁ, S. *Člověk-hodnoty-výchova*, s. 72-73.

Jedním z nejznámějších systémů hodnot je hierarchie lidských hodnot a uspokojování potřeb dle A. Maslowa:⁴⁸

1. „Fyziologické potřeby, potřeby lidského organismu
2. *Potřeba bezpečnosti, jistoty*
3. *Potřeba lásky a sounáležitosti*
4. *Potřeba uznání, akceptace*
5. *Potřeba sebeaktualizace*
6. *Metapotřeby (růstu, kognitivní potřeby, estetické potřeby)*“

Na systém hodnot můžeme nahlížet dvojím způsobem. První charakterizuje systém hodnot jako model hierarchický a druhý jako model kruhový. Hierarchický model systému hodnot navazuje na práce mnoha autorů, kteří se hodnotami zabývali. Jedním z představitelů tohoto pojetí je již zmiňovaný Rokeach, který si stanovil 18 základních, důležitých hodnot (láska, spása, svoboda, rovnost atd.) a prostřednictvím výzkumu zjišťoval hierarchii hodnot u jednotlivců tak, že jim tyto hodnoty předložil a oni je uspořádali podle vlastní důležitosti. U každého jedince byla tato hierarchie hodnot rozdílná, velmi individuální a odrážel se zde vztah jedince a kultury (její vliv).⁴⁹

Kruhový model hodnotového systému je součástí teorie hodnot podle S. H. Schwarze.⁵⁰ Uvádí, že existuje všeobecný hodnotový systém – struktura hodnot, která je důležitá pro většinu lidí a vychází ze základních předpokladů lidské existence, ale je determinována jedinci, kteří mají různé hodnotové priority a hodnotám přisuzují různou důležitost (vliv společnosti, osobnosti jedince, ...). Základní hodnoty rozdělil do deseti hodnotových typů (bezpečí, tradice, sebeurčení, láska, ...), „*kteří jsou ve vzájemných vztazích podle dvou bipolárních dimenzí*“.⁵¹ Jsou kruhově rozmístěny tak, že blízko u sebe se nacházejí hodnoty, které mají mezi sebou kladné vztahy a čím jsou hodnoty dále od sebe, tím jsou jejich vztahy napjatější, až dochází k vzájemnému vylučování a následně k možným konfliktům. Tento model se nezabývá individuálním systémem hodnot.

⁴⁸ ŽALOUĐÍKOVÁ, I. Hlavní zdravotní rizika a kvalita života. In *Teachers and Health* 6, s. 193.

⁴⁹ Srov. HNILICA, K. Konflikt hodnot a kvalita života. *Československá psychologie*, s. 385-386.

⁵⁰ Srov. SCHUSTEROVÁ, N. Hodnoty a subjektivní pohoda. In *Psychologické dimenze kvality života*, s. 96-97.

⁵¹ Tamtéž, s. 96-97.

1.5.2 Konflikt hodnot a kvalita života (zahrnující subjektivní pohodu)

Hodnoty jsou dle Kluckhohna chápány jako ideály, to, co je žádoucí pro jednotlivce, skupiny i společnosti. Hodnoty mají velký vliv na stanovení cílů, kterých chceme dosáhnout a mají motivační charakter k určitému chování a jednání pro dosažení cíle. Některé hodnoty se navzájem podporují, překrývají a jiné se naopak vylučují. Jak ukazuje kruhový model hodnotového systému podle S. H. Schwartze, existují základní hodnoty, které v kruhovém zobrazení stojí proti sobě a navzájem se vylučují. To nazýváme konfliktem hodnot (př. hédonismus oproti sebekázeň, spravedlnost proti moc, atd.), které jsou žádoucí, i když stojí proti sobě. Ukazuje se, že potencionální konflikt je součástí každého hodnotového systému, a tak se stává jednou z obecných charakteristik hodnotového systému jako takového.⁵²

Vliv konfliktu hodnot na subjektivní pohodu jedince je předmětem mnoha výzkumů. Důležité jsou poznatky o dvou typech hodnotových konfliktů. Prvním typem je intrapersonální konflikt a druhým interpersonální konflikt. O intrapersonální konflikt se jedná v případě, když jedinec preferuje dvě navzájem se vylučující hodnoty (láska – přizpůsobení se, kompromisy, ... proti sebeurčení – rozvoj, nové možnosti, svoboda, nezávislost, ...) a to buď působením nějaké dočasné situace, nebo jsou hodnoty trvalejším způsobem řazeny na přední místa hodnotového systému jedince a stávají se charakteristikou osobnosti. Tento typ konfliktu ovlivňuje naše chování a jednání tak, že se člověk nedokáže rozhodnout co učinit, je provázen nejistotou, negativními emocemi, ..., to se odráží v psychice člověka a může vést až k psychosomatickým problémům a zhoršovat kvalitu života.⁵³

O interpersonální konflikt se jedná, když hodnoty zaujímající přední místa v hodnotovém systému jedince jsou v rozporu s hodnotami (tzv. sociální hodnoty), které uznává a preferuje skupina, společnost a kultura, ve které jedinec žije. Takže se člověk musí rozhodnout, jaké hodnoty bude uznávat, zda individuální či společenské. Někdy se hodnotový systém jedince shoduje se sociálním hodnotovým systémem, a tak ke konfliktu nedochází a tato relativní

⁵² Srov. HNILICA, K. Konflikt hodnot a kvalita života. *Československá psychologie*, s. 386-387.

⁵³ Srov. SCHUSTEROVÁ, N. Vztah hodnot, cílov a subjektivněj pohody. *Československá psychologie*, s. 51-52.

bezkonfliktnost má příznivý vliv na spokojenost, pohodu, lepší zvládnání stresu, atd. Jinak je výzkumem prokázáno, že pro dobrý psychický stav člověka je lepší řídit se individuálním hodnotovým systémem a určitým způsobem ho sladit se sociálním.⁵⁴ Výzkumem konfliktu individuálních a sociálních hodnot se zabývali Rohanová a Maizen na vzorku australských učitelů. Výsledky ukázaly, že míra konfliktu individuálních a sociálních hodnot má vliv na zvládnání stresu, spokojenost se životem, atd. Cílem socializace člověka je plnohodnotné začlenění do společnosti, ve které žije, a to zahrnuje také zvnitřnění sociálních hodnot.⁵⁵

Výzkumem zaměřeným na konflikt hodnot a kvalitu života (zahrnuje i subjektivní pohodu) se zabýval Hnilica⁵⁶. Na vzorku vysokoškolských studentů, použil Schwarzův kruhový model systému hodnot. Předpokládal, že dlouhodobý konflikt hodnot u jedince bude mít vliv na jeho kvalitu života. Ta bude horší než u ostatních a bude se projevovat zhoršenou spokojeností se životem, menším výskytem pozitivních nálad a větším výskytem negativních nálad, nespokojeností se zdravím, budou více kouřit, pít alkohol, ... Výsledky ukázaly, že studenti, kteří na předních místech hodnotového systému měli navzájem se vylučující hodnoty, měli horší výsledky v oblasti kvality života než studenti, jejichž hodnoty se nevyklučovaly a měli mezi sebou kladné vztahy. Ukázalo se, že byli méně spokojeni se životem, prožívali více negativních emocí než pozitivních, více pili alkohol a kouřili, ... Jako nejvýznamnější konflikt hodnot, který se nejvíce podílel na zhoršení kvality života, byl konflikt mezi hodnotou lásky (přizpůsobit se, intimita, ...) a sebeurčení (svoboda, samostatnost, nezávislost, ...).

1.6 Kvalita života jako jednotlivé komponenty

V subjektivním chápání je kvalita života synonymem pro blahobyt – příjemnou polohu nálady (ne euforická, spíše mírná). Základní kameny pocitu blahobytu (spokojenosti) jsou svoboda a propojení s přírodou. Být nenucený, bez pocitu časového presu, pocit dálky ve smyslu svobody, volby a touha po blízkosti

⁵⁴ Srov. SCHUSTEROVÁ, N. Vzt'ah hodnot, cielov a subjektivném pohody. *Československá psychologie*, s. 52.

⁵⁵ Srov. SCHUSTEROVÁ, N. Hodnoty a subjektivná pohoda. In *Psychologické dimenzie kvality života*, s. 102.

⁵⁶ Srov. Tamtéž, s. 101.

přírody v přeneseném slova smyslu (najít klid v sobě sama, být jednotný s přírodou). Emocionální úroveň kvality života vzniká z potřeby odreagování se, ve znovunalezení a načerpání energie. Každý se chce oprostít od tlaku na výkonnost jednotlivce, toužíc po vyrovnanosti a klidu. Jenže příjemný pocit se dostavuje jen na krátkou dobu. Ze strachu neupadnout do letargie se objevuje potřeba něco dělat. Pocit příjemna sice znamená úplné uvolnění stejně jako například spánek, ale skrývá i nebezpečí strnulosti. Tento pocit znejišťuje, přináší však s sebou pocit živosti a dynamiky. Kdyby nebylo spojení kvalita života, zbyly by ještě spojení hlad po životě a radost ze života – život sám o sobě. Nejspíš je spojení kvalita života pocitována jako nejvhodnější označení, protože v sobě obsahuje volnost, seberealizaci, stejně jako spokojenost a štěstí. V cítění a naplňování života spatřuje spousta lidí základní princip kvality života. Ale člověk často sklouzne zpět, když si uvědomí realitu běžného života. Mnohokrát je kvalita života jen jakýmsi snem, naděje nebo iluze vzdálená skutečnému životu. Zdá se být realističtější spokojit se s bližšími cíli „pěkného života“ - okolí, teplo a komfort, útulnost a bezpečí.⁵⁷

Opaschowski⁵⁸ přirovnává kvalitu života k symbolu dortu. Měla by být požitkem přinášející stále sladké emoce. Několikvrstevným fenoménem skládajícím se z rozdílných individuálních přísad. A snem (přirovnaný ke šlehačce) představující cenné, skoro nedosažitelné cíle. A jako dort se dostává v naporcovaném a strukturovaném kousku, tak i v životě se dostává nejdůležitějších věcí jen po malých kouscích. Kvality života se dostává jen v kouscích, porcích nebo jako kousek jistoty (v rodinném prostředí). Dort může být i vydatný, ale přesto však chybí vždy jeden kousek (peníze, čas). A nyní se vynoří obrázek rozplývající se šlehačky – symbol nesplnitelných nebo zničených snů. Ideální kvalita života je představována asi takto: jde o individuum odpočívající samo v sobě, spokojené, šťastné, ale vztažené k vlastní osobě. Má sám pro sebe dostatek času. Má dostatek času pro své přátele, rodinu a pocituje pozitivní přístup okolí k jeho osobě, cítí se šťastný a sní. Oproti tomu stojí reálná kvalita života, která je prezentována – davem lidí, neustálým závodem s časem, osamocněním, stresem, neustálými ruchy, závislostí na pro nás

⁵⁷ Srov. OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 265-266.

⁵⁸ Srov. Tamtéž, s. 266-270.

„nepostradatelných“ věcech, znečištěnou krajinou, skutečností, ... Protože jsou omezení v reálném životě tak citelná, jsou sny redukovány na dosažitelnou hodnotu. Toto je převážně mentální akt. Člověk si nastaví bližší cíle. Řešení problému se nazývá znalost. Ne celou kvalitu života, ale vždy jen jeden její kousek (představa dortu), si s sebou člověk přináší do všedního dne a jeho sociálního okolí. Na této úrovni zůstává ještě dostatek malých snů k dispozici. Kvalita života musí také obsahovat čas ke snění – alespoň dočasně, aby mohl člověk pronikat do sociálního okolí a zase ven. Touha po klidu a osamocení nabývá rysů teprve v kontrastu s protipólem: aktivita ve volném čase. Volný čas vnímaný jako kvalita života se rovná pohybu kyvadla mezi dvěma póly, u kterých si můžeme zvolit parametry kyvu. Napětí mezi oběma póly je vlastně to podstatné, psychologické. „Jak“ je skoro důležitější než faktické „Co“. Také sociální komponenty, vzájemná legrace jsou důležité. Vlastní zvědavost po novém, radost objevitele se stává pěkným volným časem teprve po společném prožitku.

Na závěr, kvalita života je pro lidi životně důležitá. Kvalita života volného času je solí života. Zde můžeme být egocentričtí i bez toho, abychom byli egoističtí. Sociálně izolovaným se nenaskytá žádná kvalita života ve volném čase. Spolubytí, rodinný život jsou jeho nedílnou složkou. Kvalita života ve volném čase zanechává stopy, což vytváří samotný život: hodně akce – málo spánku, být mezi cizími, vzpomínat na jiné. Zažívat současnost a netrápit se minulostí. Ten, kdo svůj volný čas tráví jako „volný čas života“ a žije tady a teď, nemusí mít nikdy strach, že něco promeškal nebo neprožil naplno.

Je však nápadné, že představy o štěstí a kvalitě života mají na úrovni pocitů veskrze odporující si znaky. Potřeba klidu je stejně velká jako touha po aktivitě. Člověk by chtěl žít nekonfliktně a snaží se dosáhnout harmonie – zároveň má však strach z nudy. Představy o šťastném životě jsou málo konkrétní a nápadně vágní. Kvalita života a radost ze života bývají pokládána za synonyma, mohou být však uskutečněny jen krátkodobě a ne zcela.

Kvalita života ve volném čase poukazuje na to, co všechno by ve volném čase bylo možné, jaké nároky by musel volný čas splňovat. Volný čas jako čas pro obohacení života a jeho naplnění. Volný čas nabízí volný prostor pro kvalitu

života. Na druhou stranu, jak ukázaly sociálně-vědecké diskuze posledních 30 let, se kvalita života vyvinula v klíčový pojem společenské politiky. Co z toho vyplývá pro další bádání? Známa filozofická otázka „Co je štěstí“ se tímto rozroste o další rozměr. Vzniká nová „Sociologie blahobytu“, která konkretizuje a kvantifikuje pojmy, které byly prozatím formulovány jen na abstraktní úrovni.

Toto je výchozí bod pro bádání v oblasti kvality života, bádání po příčinách. Jaká možnost, resp. nemožnost zabraňuje dnes spokojenému životu? Proč jsou lidé i přes dosažený blahobyt stále nešťastní? Přináší vůbec blahobyt příjemné pocity? A není nemateriální pocit příjemna důležitější než materiální blahobyt? Odpovědi na tyto otázky se musí co nejvíce přiblížit praktickému životu. Proto jsou prováděna bádání pro nalezení konkrétních opěrných bodů - faktory vlivu a určující faktory. Tyto „faktory vlivu“ musí být subjektivně pochopitelné a slovně vyjádřitelné. Kvalita života jako „nepopsatelný“ pocit štěstí už tu dále neobstojí.

Tento tlak na konkretizaci může vést k výsledkům, které by mohly na první pohled mást. Ukazateli může být například zdraví - neoddělitelný předpoklad pro kvalitu života. Rodina a přátelé patří do stejné kategorie a přání po krásném bydlení nebo milých sousedech v tomto srovnání působí jen velice skromně. Kvalita života může být jen suma mnoha malých radostí, které člověku dávají šťastný pocit, že je možné dosáhnout (přínejmenším dočasně) na některá důležitá přání a osobní životní cíle.

Osobní kvalita života je rovna představě „pyramidy štěstí“, která má za základ zdraví a směrem vzhůru se objevují méně podstatné věci. Očividně je možné žít šťastně i bez víry. Pyramida štěstí připomíná rozdělení potřeb Maslowa, s jedním podstatným rozdílem. Cílem není sebeuskutečnění, ale prožívání štěstí samotného. Harmonický partnerský vztah je více obšťastňující, zážitek v přírodě udělá dobře, pěkný byt dokáže dobře naladit a dobré jídlo a pití dá pocit smyslového prožitku. Opravdový pocit štěstí se objeví, když jsou aktivovány všechny nebo alespoň většina z deseti stupňů pyramidy.

Když se tento pocit u občanů západních zemí objevuje stále méně často, protože už není subjektivní kvalita posuzována vážně, stává se z otázek příčiny politická věc. Protože od spokojenosti se životem je k politické omrzlosti jen

malý krůček. Vnější životní podmínky a podmínky volného času musí být vnímány více než doposud jako faktory ovlivňující kvalitu života. Toto znamená, že objektivní podmínky pro život ve volném čase se dají zlepšit tak, aby byly přínosem i pro společenský blahobyt stejně jako pro vlastní pocit spokojenosti. Politika a společnost musí pro toto vytvořit příznivé podmínky, aby se u občanů rozšířil pocit podařeného života – stejně jako po splnění úkolu.

Které materiální a nemateriální faktory rozhodují o tom, jestli se občané ve společnosti cítí spokojeně nebo ne? Jistota materiálního blahobytu (práce, peníze konzum) nemohou být jednoznačně vnímány jako pokrok, když není ve společnosti sociální blahobyt nebo se v ní vyskytují konflikty a třenice v mezilidských vztazích.⁵⁹

1.7 Smysl života

„Univerzální psychoregulátor kvality života ve všech úrovních – smysl života, který je více či méně v interakci se všemi komponentami kvality života.“⁶⁰
(viz. příloha č. II)

Jedním z významných autorů, který se zabýval smyslem života, byl V. E. Frankl. Ve svém díle *Vůle ke smyslu* předkládá svůj pohled na tuto oblast života člověka. Smysl života, to co člověk hledá a snaží se odhalit, čeho chce v životě dosáhnout považuje za základní motivační aspekt pro lidské chování, jednání, pro celkovou aktivitu jedince a základní a podstatně důležitý lidský psychický proces. Jestliže člověk nespátříje a nemá žádný smysl života, dochází k tzv. existenciální neuróze. Smysl života spatříje i v zažívání utrpení a bolesti, vedoucí k dalšímu poznání, které nás přesahuje – tzv. transcendence.⁶¹

„Jedna z prvních definic smysluplnosti zní: „Smysluplnost života je výrazem hodnoty, kterou přisuzujeme událostem a běhu života, i významu, který přiřazujeme vlastní existenci.“⁶² Hodnota se tak stává důležitým aspektem smysluplnosti života. To, čemu připisujeme velkou hodnotu a to, co je pro nás

⁵⁹ Srov. OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 266-270.

⁶⁰ KOVÁČ, D. K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, s. 463.

⁶¹ Srov. KOVÁČ, D. Kvalita života – nalieha vyzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, s. 41.

⁶² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence - otázky na vrcholu života*, s. 50.

důležité, má větší smysl, než to, co za důležité nepovažujeme. Další vymezení smysluplnosti autorů Reker a Wonga⁶³ zní: „*Smysluplnosti jde o poznávání řádu, soudržnosti a účelu vlastní existence, hledání a realizaci hodnotových cílů a to vše doprovázející pocit naplnění.*“

Dalším autorem, který se snažil definovat smysl života, byl D. Kováč. Jeho vymezení zní: smysl života vychází z individuálního hodnocení (na kterém se podílí kognitivní, emoční a motivační složky osobnosti) sebe sama, svého života, druhých a společnosti, ve které jedinec žije. Je ovlivněn hodnotami, které jedinec uznává, důležitými situacemi, se kterými se jedinec v průběhu života setkává a významným způsobem směřuje jeho chování. Smysl života chápe jako nejdůležitější aspekt ovlivňující kvalitu života, který je ve vztahu se všemi komponentami a významným způsobem ovlivňuje trvalejší charakter osobní pohody a spokojenosti se životem.⁶⁴

2 Subjektivní (osobní) pohoda (well-being)

Každý z nás má nějaké představy o svém životě. Obecně lze říci, že se většina lidí snaží žít co nejkvalitnějším, nejspokojenějším životem a nalézt prostředky, jak dosáhnout osobní (fyzické i psychické) pohody, která je jedním ze základních zájmů jedince. Osobní pohoda je ovlivňována individuálními a společenskými podmínkami (ekonomické, politické, pracovní, atd.).⁶⁵

Subjektivní pohoda (well-being) je mezioborově založený pojem. Hlavní oblastí, kde se tento pojem nejvíce využívá je psychologie, ale zasahuje i do dalších společenskovedních i přírodovědních oborů.⁶⁶ Subjektivní pohoda je často spojována, jak v české terminologii tak ve světové terminologii, s pojmy jako spokojenost, radost, životní spokojenost, štěstí, pohoda, prožitek, ... a úzce

⁶³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence - otázky na vrcholu života*, s. 50.

⁶⁴ Srov. KOVÁČ, D. *Kvalita života – naléhavá výzva pre vedu nového storočia. Československá psychologie*, s. 41.

⁶⁵ Srov. LAŠEK, J. *Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin. Československá psychologie*, s. 215.

⁶⁶ Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. Československá psychologie*, s. 334.

s pojmem zdraví, kdy pojetí osobní pohody se stává i součástí definice zdraví WHO.

Někteří autoři se zaměřili na pojmy spojované s osobní pohodou z hlediska časového vymezení. M. Seligmana a M. Csikszentmihalye považují well-being a spokojenost se životem za pojmy vztahující se k minulosti (jak jedinec hodnotí svůj dosavadní život – dosahování stanovených cílů, uspokojování potřeb, atd.). Pojmy štěstí a flow (nadšení, ponoření se, ...) se vztahují k současnosti a optimismus s nadějemi směřují k budoucnosti. Další autoři Okun a Stock uvádějí, že osobní pohoda obsahuje tři komponenty. První je komponenta „životní spokojenosti“, která se zabývá dosavadním životem jedince - jakým způsobem a do jaké míry došlo k uspokojení stanovených cílů, zda je jedinec s životem spokojen či nespokojen. Druhou komponentou je „morálka“, představující morální zásady dané společností, ve které jedinec žije a vztahuje se k budoucnosti – vychází z nich morální normy a směřuje k důvěře. Třetí komponentou je „štěstí“, zakládá se na emočním hodnocení každodenního života a vztahuje se k přítomnosti.⁶⁷

Grob charakterizuje subjektivní pohodu jako: „*komplexní pojem, zahrnující na jedné straně nízké sebehodnocení, malé uspokojení nebo negativní stránky života, na druhé štěstí, spokojenost se životem, sebou samým a pozitivní stránky života*“.⁶⁸ Také hovoří o aktuální a habituální subjektivní pohodě, které dosahujeme prostřednictvím uspokojování cílů a potřeb.

Strukturu osobní pohody je tvořena dvěma hlavními komponentami:⁶⁹

- subjektivní pohoda jako kognitivní zkušenost – dochází k porovnávání dosavadního života s vymezenými cíli a představami, zda došlo k naplnění či ne – rozumové, vědomé hodnocení
- emocionální stránka subjektivní pohody – jedná se o kladně či záporně emocionálně hodnocené situace, zážitky každodenního života (nálady, emoce)

⁶⁷ Srov. ŠOLCOVÁ, I. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a predikory. In *Kvalita života*, s. 22.

⁶⁸ LAŠEK, J. Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin. *Československá psychologie*, s. 216.

⁶⁹ Srov. Tamtéž, s. 216.

Subjektivní pohoda je pro člověka důležitá z několika důvodů. Je důležitým motivačním činitelem pro chování a jednání – při negativních pocitech se jedinec snaží tento stav změnit, docílit stavu lepšího, a jestliže se člověk cítí dobře, snaží se tento stav udržet. Dále slouží k poznání a definici sebe sama v každodenním životě a je důležitým indikátorem psychického zdraví jedince.⁷⁰

Osobní pohoda se skládá ze tří komponent, které jsou ve vzájemném vztahu: životní spokojenost, příjemné afekty a nepříjemné afekty. Afekt se vztahuje na příjemné a nepříjemné nálady a emoce - emoční složka, zatímco životní spokojenost vychází z kognitivního (poznávacího) hodnocení života jedince (zda je s průběhem svého života spokojen či ne) - kognitivní složka.⁷¹

2.1 Definice subjektivní pohody

I v této oblasti se setkáváme s různorodými názory, jak definovat pojem subjektivní (osobní) pohoda (well-being). V některých definicích je kladen důraz na kognitivní komponentu (životní spokojenost, ...), v jiných na emoční komponentu (pozitivní či negativní emoce) a některé vycházejí z kombinace obou dvou. Přesto zde existuje určitá všeobecná shoda, kdy je subjektivní pohoda chápána jako „*dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem*“, „*charakteristická svou konzistencí v různých situacích a stabilitou v čase*“.⁷²

Definice dle Cantrila⁷³, který je považován za průkopníka v oblasti výzkumu subjektivní pohody zní: jde o kognitivní zkušenost, která vychází z individuálního porovnávání průběhu dané situace, na které se člověk podílel, s tím jak si tento průběh představoval. Poté dochází k porovnávání, zda aktivita byla úspěšná či ne

⁷⁰ Srov. LAŠEK, J. Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin. *Československá psychologie*, s. 216.

⁷¹ Srov. THE SCOTTISH GOVERNMENT *Quality of life and well-being: measuring the benefits of culture and sport* [online]. Scotlend, 2006 [cit 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW : <<http://www.scotlnd.gov.uk/Publications/2006/01/131107/43/1>>.

⁷² ŠOLCOVÁ, I. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a predikory. In *Kvalita života*, s. 21.

⁷³ Srov. DŽUKA, J., DALBERT, C. Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologi*, s. 386.

(odpovídala představám či neodpovídala). Čím se výsledky přibližují představám, tím dochází k většímu uspokojení a k pocitu subjektivní pohody.

Bradburn, jako další z průkopníků, definoval subjektivní pohodu takto: „*subjektivně pocívaný stav, vyplývající z individuální zkušenosti osoby v průběhu každodenního života, přičemž výsledný stav je výsledkem součtu pozitivních a negativních epizod*“.⁷⁴

Cantrila vychází z toho, že subjektivní pohoda je výsledkem míry uspokojování individuálních očekávání (představ) – kladl důraz na kognitivní aspekt subjektivní pohody. Bradburn vychází z toho, že subjektivní pohoda je výsledkem součtu pozitivních a negativních emocí – kladl důraz na emocionální aspekt subjektivní pohody. Další autor Diener, zabývající se výzkumem subjektivní pohody, předpokládal, že subjektivní pohoda je tvořena jak emoční komponentou (pozitivními a negativními pocity, intenzitou těchto pocitů) a kognitivní komponentou (individuální spokojeností se životem). Obě dvě komponenty (emoční i kognitivní) předpokládá ve své teorii štěstí i autor Argyle, který považuje subjektivní pohodu jako synonymum k pojmu štěstí.⁷⁵

Další strukturální model subjektivní pohody, od autora Beckera⁷⁶, vychází z emočních komponent (důležité pojmy jako pozitivní emoce, pozitivní nálady), z kognitivních komponent, zahrnuje také psychické a fyzické aspekty a zohledňuje časové trvání subjektivní pohody. Kombinací všech těchto aspektů vznikl model se čtyřmi strukturálními komponentami: 1. „aktuální psychickou pohodu“ (zahrnuje pozitivní nálady, emoce, absence aktuálních psychických problémů), 2. „habituální psychickou pohodu“ (charakteristický je dlouhodobější, převažující výskyt pozitivních emocí a nálad nad negativními), 3. „aktuální fyzická pohoda“ (pocity svěžesti, aktivity, bez výskytu zdravotních problémů,...), 4. „habituální fyzická pohoda“ (dlouhodobý fyzický stav bez výskytu tělesných problémů, s převládajícími pozitivními tělesnými pocity).

⁷⁴ DŽUKA, J., DALBERT, C. Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologi*, s. 386.

⁷⁵ Srov. Tamtéž, s. 386.

⁷⁶ Srov. Tamtéž, s. 387.

Dále Becker⁷⁷ ještě doplňuje definici pojmu well-being: subjektivní pohodu chápe jako konstrukt vycházející ze třech souvisejících a navzájem se ovlivňujících dimenzí: stavu, rysu a procesu. Dimenzi stavu představuje nálada, která vyjadřuje aktuální rozpoložení jedince – můžeme ji charakterizovat jak z kvalitativního (dobrá, špatná, ...), tak z kvantitativního a dynamického pohledu (intenzita, aktivita). Dimenze rysu předkládá charakteristiky nejvíce frekventovaných nálad, které jsou individuem zažívány. Dimenze procesu zachycuje střídání nálad v čase v souvislosti s psychickou i fyzickou osobní pohodou.

Z uvedených několika definic vyplývá, že subjektivní pohoda a její struktura se skládá z emocionální a kognitivní komponenty. Emocionální komponenta zahrnuje emoce, nálady. Kognitivní komponenta představuje individuální spokojenost jedince s vlastním životem. U autora Beckera je tato struktura ještě doplněna o fyzickou komponentu (pocity fyzické pohody) subjektivní pohody a tím je považována za nejkompexnější i když zde chybí činitelé, kteří subjektivní pohodu ovlivňují.⁷⁸

Také další autoři např. Džuka a Albertová chápou osobní pohodu jako strukturu sestávající z určitých komponent (emocí, nálad, tělesných pocitů, ...). Na druhou stranu rozlišují také aktuální stránku osobní pohody (představuje aktuální rozpoložení) a habituální (základní osobnostní) stránku. Dále rozlišují čtyři základních determinanty osobní pohody: „*proměnné prostředí, proměnné vázané na osobu, proměnné moderátorového typu, proměnné mediátorového typu*“.⁷⁹

2.2 Zařazení pojmu z hlediska psychologie

Z psychologického pohledu je pojem well-being řazen zčásti mezi afekty, nálady a osobnostní rysy. Bývá charakterizován jako prožitek trvající spíše delší

⁷⁷ Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, s. 337.

⁷⁸ Srov. DŽUKA, J., DALBERT, C. Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologi*, s. 387.

⁷⁹ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, s. 338.

dobu (dny, týdny) než jen okamžik, ale reflektuje i aktuální psychické rozpoložení jedince, probíhající životní situace a nálady.⁸⁰

Autoři Levin a Chatters považují osobní pohodu za důležitou součást kvality života jedince. Uvádějí, že kvalita života má dvě základní dimenze: 1. „*subjektivní osobní pohodu*“, která je tvořena čtyřmi komponentami – „*psychickou osobní pohodu, sebeúctou (self-esteem), sebeuplatněním (self-efficacy), osobním zvládnutím (personál kontrol)*“, 2. *objektivní osobní pohodu*“⁸¹, do které se řadí zdravotní stav, sociální a ekonomický status jedince, atd.

2.3 Dimenze osobní pohody

Jak uvádí Ryffová a Keyesová, strukturu osobní pohody můžeme rozdělit do šesti základních dimenzí:⁸²

- „*Sebepřijetí*“ - poznání sebe sama a přijetí se, se všemi pozitivními i negativními vlastnostmi.
- „*Pozitivní vztahy s druhými*“ - navázání a udržení dobrých vztahů s ostatními lidmi, schopnost empatie, naslouchání a projevování zájmu
- „*Autonomii*“ - schopnost člověka vytvořit si vlastní názory a postoje, nepodléhat tlakům zvnějšku, vytvořit a udržet si určitou samostatnost a nezávislost, být schopen odpovídat sám za sebe.
- „*Zvládnutí životního prostředí*“ - mít přehled o tom co se v mém okolí odehrává (blízkém či vzdáleném), schopnost využít příležitosti vnějšího prostředí pro vlastní zájmy, ...
- „*Smysl života*“ - stanovení cílů a snaha tyto cíle naplnit, spokojenost s průběhem a naplněním jak minulého tak přítomného života, ...
- „*Osobní rozvoj*“ - snaha o osobní rozvoj, trvalý vývoj v průběhu celého života, přístupnost a otevřenost k novým věcem, ...

⁸⁰ Srov. ŠOLCOVÁ, I. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a predikory. In *Kvalita života*, s. 23.

⁸¹ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, s. 336.

⁸² ŠOLCOVÁ, I. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a predikory. In *Kvalita života*, s. 25-26.

2.4 Determinanty osobní pohody

Levin a Chattersová ve svých pracích uvádějí mnoho různých determinantů osobní pohody. Například: socioekonomický status, zdravotní stav a jeho subjektivní hodnocení jedincem, věk, manželství, víra, vzdělání, rodinné zázemí, pracovní začlenění a mnoho dalších. Několik studií se také zabývá osobnostními proměnnými a jejich vlivem na osobní pohodu:⁸³

- „*Top-down models*“ – předkládají, že osobnost jedince má nejpodstatnější význam pro osobní pohodu. Osobnost (stabilita, temperament, ...) má důležitý vliv na to, jak člověk prožívá svůj život – spíše pozitivně, nebo negativně.
- „*Model dynamické rovnováhy osobní pohody*“ – autoři se snažili vysvětlit, proč jedinci i po několika letech zpětně hodnotí svou životní pohodu, pozitivní i negativní události poměrně stejně. Vycházeli z toho, že osobní pohoda má rovnovážnou hodnotu, která je ovlivňována osobnostními předpoklady (extroverzí, introverzí, ...) jedince. I když během života dojde prostřednictvím závažných životních situací k nějakým odklonům hodnoty osobní pohody, osobnostní charakteristiky hodnotu osobní pohody navrátí do výchozího stavu.
- „*Temperamentový a instrumentální pohled*“ – McCrea a Costa rozdělují osobnostní rysy na temperamentové a instrumentální a upozorňují na rozdílné vztahy se subjektivní pohodou. Temperamentové osobnostní rysy jsou trvalého charakteru (genetické predispozice být šťastni či ne) a přímo souvisí s osobní pohodou. Instrumentální osobnostní rysy působí nepřímo na osobní pohodu prostřednictvím účasti v životních situacích, které poté vedou k osobní pohodě.
- „*Koncepce aktivace a útlumu*“ – dle autora Graye osobnostní rys extravertze (pozitivní tendence) souvisí s aktivací a neuroticismus (negativistické tendence) souvisí s útlumem.

⁸³ KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, s. 338.

2.5 Vztah kvality života a subjektivní (osobní) pohody

V dnešní době můžeme sledovat čtyři proudy zabývající se otázkou kvality života a subjektivní pohody. První proud se zabývá otázkou kvality života nezávisle na pojmu subjektivní pohody. Druhý proud pohlíží na kvalitu života jako na multidimenzionální konstrukt zahrnující subjektivní pohodu. Třetí proud ztotožňuje pojem kvality života s pojmem subjektivní pohody a čtvrtý proud chápe subjektivní pohodu jako jeden z indikátorů kvality života. Tato různorodost pohledů je dána nedostatečným teoretickým vymezením pojmů a teorií kvality života a subjektivní pohody.⁸⁴

2.5.1 Kvalita života jako multidimenzionální konstrukt integrující subjektivní pohodu

Jedním ze zastánců pohledu na kvalitu života jako na multidimenzionální konstrukt integrující subjektivní pohodu je světová zdravotnická organizace (WHO). Ta definuje kvalitu života: Jak jedinec individuálně vnímá životní situaci v kontextu dané společnosti (kultury), určitého hodnotového systému a jakým způsobem a do jaké míry dochází k naplňování a uspokojování jeho vlastních cílů, očekávání, hodnot, zájmů a potřeb. Toto pojetí kvality života je ovlivňováno tělesným a psychickým stavem, sociálními vztahy, životním prostředím. Pro měření kvality života WHO využívá dotazník „*WHOQOL – 100*“, který zjišťuje 6 dimenzí kvality života: „*fyzická kvalita života, psychická kvalita života* (v rámci tohoto konceptu kvality života, odpovídá tato dimenze emocionální komponentě subjektivní pohody), *nezávislost, sociální vztahy, prostředí, náboženství/spiritualita*“.⁸⁵

Dalšími autory, kteří považují kvalitu života za multidimenzionální konstrukt integrující subjektivní pohodu jsou Mattejat a kol., kteří rozlišují „*kvalitu života v širokém smyslu, kvalitu života v užším smyslu - objektivní způsobilost*

⁸⁴ Srov. DŽUKA, J. Kvalita života a subjektivní pohoda – teorie a modely, podobnost' a rozdiely. In *Psychologické dimenzie kvality života*, s. 43.

⁸⁵ DŽUKA, J. Kvalita života a subjektivní pohoda – teorie a modely, podobnost' a rozdiely. In *Psychologické dimenzie kvality života*, s. 45.

(předpoklady) ke konání, subjektivní pohodu“⁸⁶ (individuální spokojenost se životem, zdravím, životními podmínkami, ...). Kvalita života v širokém smyslu představuje podmínky a předpoklady které můžou kvalitu života snižovat či zvyšovat (fyzické, psychické, materiální).

2.5.2 Kvalita života ztotožněná se subjektivní pohodou

Veenhoven je jeden z autorů, který ztotožňuje kvalitu života se subjektivní pohodou. Uvádí, že kvalita života má dva významy: prvním je „*existence podmínek, které jsou důležité pro dobrý život*“, druhým je „*žití dobrého života*“.⁸⁷ Používá se na společenské (dobré či špatné společenské podmínky pro život) a individuální úrovni (podmínky pro život – materiální, psychické, fyzické).

2.6 Zdraví, osobní pohoda a kvalita života

Důležitost zdraví pro osobní pohodu, kvalitu života a celkově pro život jako takový, je prokazatelná. Z toho vyplývá, že se pojem zdraví a jeho podporování stává ústředním tématem organizací a vládnoucích struktur států – pořádají se různé konference, provádějí výzkumy a prezentují se výsledky, z nichž se získávají informace důležité pro vytvoření různých programů na podporu zdraví v rámci celého světa. Za podporu zdraví se považuje proces, který se zaměřuje na širokou populaci obyvatelstva, přispívá k udržování zdraví a k jeho zlepšování prostřednictvím ovlivňování determinantů či podmínek, které na zdraví působí. Tímto se program podpory zdraví netýká jen státních (resort zdravotnictví, ...) či jiných organizací, ale je zohledněn i individuální přístup jedince k jeho zdraví – způsob životního stylu (zda plně využívá možnosti pro udržení a zlepšení zdraví, které jsou mu nabízeny).⁸⁸ Dle Kučery je základním, konečným cílem konceptu podpory zdraví osobní pohoda (well-being), kvalita života a osobní pocit dobrého

⁸⁶ DŽUKA, J. Kvalita života a subjektivní pohoda – teorie a modely, podobnost' a rozdiely. In *Psychologické dimenzie kvality života*, s. 45.

⁸⁷ Tamtéž, s. 46.

⁸⁸ Srov. KUČERA, Z. Podpora zdraví a kvalita života. In *Kvalita života*, s. 108.

zdraví. Na osobní pohodu pohlíží jako na „*průnik konceptů podpory zdraví a kvality života*“.⁸⁹

Jak vyplývá z definice holistického zdraví, pojmy osobní pohody a zdraví spolu úzce souvisejí a jsou neodmyslitelně spjaty s životním stylem (špatným či dobrým) jedince. Jak se v posledních letech ukazuje, vliv špatného, nezdravého životního stylu (nezdravá výživa, kouření, alkoholismus a mnoho dalšího) se významně podílí na úmrtnosti obyvatelstva v civilizovaných zemích.⁹⁰

Definice zdraví ve vztahu ke kvalitě života dle Křivohlavého: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí*“.⁹¹

Z pohledu WHO je pojem zdraví chápán jako: „*stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)*“.⁹²

Zdraví jako předpoklad kvality života jedince je ovlivněno třemi oblastmi:⁹³

- První oblastí jsou „*ekonomicko-environmentálne kritéria*“ – můžeme je rozdělit do 13 velkých oblastí s mnoha menšími činiteli, které ovlivňují zdraví lidí žijících v industriálních společnostech „*(bydlení, doprava, energie, hluk, chemikálie, les, odpady, hospodářství, práce, průmysl, volný čas, vzduch, zem)*“.
- Druhou oblastí jsou „*sociálně či sociálně-psychologické činitele*“ – ty jsou rozděleny do devíti oblastí – „*materiální bohatství, životní standard, ochrana osob, svoboda, sociální rovnost, kulturní klima, sociální klima, populační tlak, modernizace*“ – při negativním působení (př. chudoba, materiální strádání, špatné sociální či kulturní klima) na člověka vznikají takzvané civilizační choroby (vysoký krevní tlak, alergie, infarkt, ...).

⁸⁹ KUČERA, Z. Podpora zdraví a kvalita života. In *Kvalita života*, s. 108.

⁹⁰ Srov. ŠOLCOVÁ, I. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a predikátory. In *Kvalita života*, s. 23.

⁹¹ ŽALOUĐÍKOVÁ, I. Hlavní zdravotní rizika a kvalita života. In ŘEHULKA, E. *Teachers and Health* 6, s. 195.

⁹² KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, s. 334.

⁹³ KOVÁČ, D. Kvalita života – naliehava výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, s. 36-37.

- Třetí oblastí jsou „*individuálně psychologické činitele*“ – emoce, zvládnání náročných životních situací, stresu, ...

Z medicínského pohledu může jedinec dosáhnout kvality života prostřednictvím těchto ukazatelů:⁹⁴

- Snaha člověka zmírnit, nejlépe odstranit, tělesné i duševní utrpení – s předním zaměřením na odstranění bolesti.
- Dosáhnout co nejvyšší míry nezávislosti na ostatních v průběhu svého života.
- Schopnost člověka zvládat náročné životní situace, stres, zátěž.
- Schopnost jedince se plnohodnotně začlenit do společnosti, podílet se na jejím utváření a navazovat a udržovat sociální vztahy.
- Uspokojování základních životních potřeb.
- Pozitivní hodnocení dosavadního průběhu života, pocity naplnění, štěstí, radosti, pozitivní pohled do budoucnosti, ...

Podle výzkumných aktivit WHO, která se zaměřila na kvalitu života z medicínského pohledu, vyplývá, že na kvalitu života působí šest oblastí s různým počtem indikátorů: „*tělesné zdraví, psychické funkce, úroveň nezávislosti, sociální vztahy, prostředí, spiritualita – osobní přesvědčení*“.⁹⁵

Oblíbené vymezení osobní pohody je obvykle spjato s pojmem zdraví. Filozofické vymezení je širší, ale související a rovná se představě o tom, jak dobře se vyvíjí život jedince pro jeho osobu. Osobní pohoda je to, co je pro člověka dobré. Zdraví je tedy podstatná součást osobní pohody, ale to není vše, co je pro osobní pohodu důležité. Jedním z dalších důležitých ukazatelů je vlastní zájem. Vlastní, osobní zájem je to, co je důležité pro mě a ne pro ostatní.

Z pohledu zdraví je tělesná zdatnost (wellness či fitness) důležitá součást osobní pohody člověka. Bylo zpracováno mnoho studií a provedeno mnoho výzkumů, které ukázaly, že tělesná zdatnost, zejména pohybové aktivity výrazně ovlivňují osobní pohodu a její komponenty – mají dlouhodobý i krátkodobý pozitivní vliv, u zdravých i nemocných jedinců různého věku, na psychickou i fyzickou pohodu. Prokázal se příznivý vliv cvičení na emocionalitu, zvyšování

⁹⁴ Srov. KOVÁČ, D. Kvalita života – naliehava výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, s. 35.

⁹⁵ Tamtéž, s. 35.

sebeúcty, snižování úzkosti a depresí, zlepšování nálady, lepší prožívání stresových situací a následné vyrovnávání se s nimi, fyzickou kondici (předcházení různým poruchám pohybového aparátu – bolesti zad, kloubů, svalů, ...) a tělesnou pohodu.⁹⁶ „V přehledové studii A. Hunta (2003) jsou sumarizovány hlavní přínosy tělesné zdatnosti pro celkovou životní spokojenost a osobní pohodu: jde především o významnou celkovou nezávislost, sebeobslužnost a samostatnost – jež nabývají na významu zvláště u starších osob a jejichž úroveň se s vyšší úrovní tělesné zdatnosti prodlužuje v čase a zvyšuje z hlediska kvality.“⁹⁷

Z pohledu autorů Carlsona⁹⁸ a kol. je wellnes samostatný koncept (někdy je ztotožňován s osobní pohodou), kdy jde o přijetí takového způsobu života (chování, jednání, životní styl), který má pozitivní vliv na naše psychické i fyzické zdraví a tím ovlivňuje osobní pohodu a kvalitu života jedince. Můžeme si pod tím představit: dostatek spánku, vyvážená strava, tělesný pohyb, vyhýbání se alkoholu, cigaretám a mnoho dalšího.

2.7 Vztah hodnot, cílů a jejich vliv na subjektivní pohodu

Naplnění hodnot a cílů jedince má pozitivní vliv na spokojenost se životem a tím ovlivňuje celkovou subjektivní pohodu. Hodnoty ovlivňují obsah cílů a výrazně motivují k určitému chování a jednání, aby došlo k jejich naplnění (shoda či neshoda hodnot s cíli má vliv na subjektivní pohodu). Také se podílejí na hodnocení dosavadních aktivit, celkového průběhu života – zda byl v souladu s uznávanými hodnotami a stanovenými cíli. Vztahem cílů a subjektivní pohody se zabýval Diener. Uvádí, že skrze zkoumání cílů jedince (z jakých ideálů, hodnot vycházejí - typy), z jejich struktury a míry aktuálního dosažení, úspěšnosti dosažení, můžeme pochopit jeho chování, jednání, emocionální rozpoložení a spokojenost se životem – to celkově ovlivňuje subjektivní pohodu. Cíle se

⁹⁶ Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, s. 336-337.

⁹⁷ ŠOLCOVÁ, I. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a predikátory. In *Kvalita života*, s. 23-24.

⁹⁸ Srov. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, s. 337.

stávají hybnými motory, smyslem života jedince, které ho neustále aktivizují k nějaké činnosti pro jejich dosažení.⁹⁹

Existují dva přístupy k vztahu cílů a subjektivní pohody. První přístup se zaměřuje na schopnost jedince dosahovat svých stanovených cílů. Někteří autoři a jejich výsledky výzkumů ukazují, že schopnost, víra jedince (věří, že dosáhne cíle) a rychlost jedince při dosahování vytyčených cílů ovlivňuje emoce, spokojenost se životem. Když jedinec věří v sám sebe, ve své schopnosti a relativně rychle dospěje k cíli, pozitivně to ovlivňuje jeho emoce a spokojenost se životem. Oproti tomu nevíra a malá rychlost při dosahování cíle ho ovlivňuje negativně. Jiní autoři uvádějí, že vztah cílů a subjektivní pohody je více rozsáhlejší. Vliv na subjektivní pohodu mají také minulé úspěchy při dosahování cílů a s tím spojené přetrvávající pozitivní emoce. Při špatné zkušenosti s nedosažením cíle v minulosti se negativní emoce projevují v procesu dosahování cíle v budoucnosti. Také se ukázalo, že lidé s větším množstvím cílů prožívají více kladných emocí a jsou spokojenější, ale na druhou stranu mají větší stres, aby tyto cíle naplnili. Druhý přístup se zabývá kvalitou stanovených cílů a jejich vlivem na subjektivní pohodu. Jedinec, který je úspěšný v dosahování cílů, je méně uspokojen a prožívá negativní emoce, když je k dosažení nějakého cíle nucen jinými, nebo je cíl zaměřen proti společnosti a kultuře, ve které žije.¹⁰⁰

Aktivity jedince a jejich vliv na subjektivní pohodu jsou ovlivněny, jak už bylo zmíněno, jeho hodnotami a cíli. Jestliže člověk dosáhne cíle, který je v souladu s hodnotami, jeho subjektivní pohoda se zvyšuje. Oproti tomu, jestliže jedinec dosáhne cíle, který není v souladu s individuálními a sociálními hodnotami, dochází k poklesu subjektivní pohody a převládají negativní emoce. Někteří autoři dospěli k závěrům, že subjektivní pohoda není ovlivňována jen rychlostí postupu k dosažení cíle, ale existují zde základní potřeby člověka, které si jedinec částečně uvědomuje nebo jsou skryty v povědomí. Jestliže naše cíle a jejich dosahování naplňují naše základní potřeby, dochází k zvyšování subjektivní pohody. Dosažené cíle, které nesouvisí a neuspokojují základní

⁹⁹ Srov. SCHUSTEROVÁ, N. Vzt'ah hodnot, cielov a subjektivnej pohody. *Československá psychologie*, s. 53-55.

¹⁰⁰ Srov. SCHUSTEROVÁ, N. Vzt'ah hodnot, cielov a subjektivnej pohody. *Československá psychologie*, s. 53-54.

potřeby člověka, jsou nepodstatné a významně neovlivňují subjektivní pohodu. Závěrem lze říci, že vliv cílů a tím i hodnot na subjektivní pohodu nesouvisí jen s dosahováním cílů, ale je ovlivněn mnoha dalšími faktory.¹⁰¹

3 Volný čas

Čas je nedílnou součástí celého života člověka. Člověk se na svůj život dívá z určité časové perspektivy, všechny zážitky, prožitky ať z osobní, pracovní či jiné oblasti vztahuje k času. Dnešní doba je typická oddělením pracovního času, dále času k různým rodinným, sociálním či osobním povinnostem a času, který má člověk sám pro sebe a svobodně si volí, rozhoduje, čemu se v tomto čase bude věnovat. Rychlý technologický a vědecký vývoj, který usnadnil a zrychlil lidskou práci v zaměstnání tak i v domácnosti, umožnil a neustále umožňuje nárůst volného času, to způsobuje jak pozitivní tak i negativní důsledky. Na počátku 19. století lidé pracovali 70-75 hodin týdně. Vlivem neustálého pokroku se objem denní pracovní doby pohyboval na konci 19. století mezi 10 a 11 hodinami. V první polovině 20. století většina zemí uzákonila osmihodinovou pracovní dobu a prodloužila se také doba dovolených. Jak jsem již uvedla výše, technologický a vědecký pokrok a s tím spojený úspěch hospodářství přináší větší objem volného času. Za pozitivní přínos je považován rozvoj odvětví, služeb, jejichž cílem je zpříjemnění volného času, snaha nabídnout co nejširší možnosti trávení volného času. To způsobuje intenzivní rozvoj volnočasového průmyslu, který umožňuje vznik nových pracovních příležitostí a možností uplatnění a v některých zemích je důležitou součástí ekonomiky státu. Na druhou stranu nárůst volného času má i své negativní aspekty. Vysoká produktivita práce a technologický pokrok mají vliv na snižování pracovních míst a tím dochází ke zvyšování nezaměstnanosti. Proto nelze volný čas chápat jen jako pozitivní výsledek ekonomické prosperity. Důsledkem jsou závažné problémy, od osobních až po ty, které se projevují ve společnosti (protispolečenské chování ve volném čase,...).¹⁰²

¹⁰¹ Srov. SCHUSTEROVÁ, N. Vztah hodnot, cílů a subjektivní pohody. *Československá psychologie*, s. 55.

¹⁰² Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 9-11.

Obecně lze říci, že volný čas je ovlivňován vývojem života mladých lidí i společnosti a tím jsou na oblast volného času kladeny stále nové nároky. Důležitým úkolem se stává nabídnout takové možnosti využívání volného času, které budou reagovat na skupinové i individuální zájmy. Volný čas s sebou nepřináší jen výhody – významný aktivizující činitel, celková kultivace člověka, ..., ale také určitá nebezpečí – vyvolává nicnedělání, nudu, ...¹⁰³

3.1 Znaky volného času

Na volný čas, jeho podstatu a vysvětlení existují tři různé pohledy. Jedním z nich je subjektivní pohled na volný čas. Vychází z aristotelovského pohledu na svět a zohledňuje psychické aspekty volného času. Na volný čas pohlíží jako na prostor, kde si člověk svobodně volí a rozhoduje, jaké činnosti bude vykonávat pro své potěšení, zábavu a je oproštěn od všech povinností, které jsou nezbytné pro přežití a oddělen od pracovního času. Druhý pohled je objektivní, který pohlíží na volný čas jako na objem času zbylý po práci a posledním je celostní přístup, který se snaží na volný čas pohlížet komplexně a ze všech možných úhlů. Tak můžeme volný čas chápat jako čas svobody a protiklad k práci, jako časový úsek, určitou činnost, jako aspekt sociální pozice ve společnosti, místo pro sociální pomoc, jako určitou sociální skupinu a s tím spojené její funkce.¹⁰⁴

Volný čas jako čas svobody, protiklad k práci, vychází ze subjektivního pojetí volného času. Důležitým prvkem je zde subjektivní aspekt, kdy se člověk sám rozhoduje a svobodně si volí, co bude ve svém volném čase dělat. Volný čas je chápán jako čas, kdy je člověk osvobozen od všech povinností (pracovních, rodinných, sociálních, osobních – obstarávání jídla, spánku) a svobodně si volí činnosti pro své potěšení, zábavu. Vychází z aristotelovského pojetí světa a společnosti, kdy volný čas byl časem bez práce a určen jen vyvolené vrstvě obyvatelstva (vládnoucí třídě, svobodným občanům), kdy se mohli věnovat vzdělávání, kulturním a dalším činnostem.¹⁰⁵

¹⁰³ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 11-13.

¹⁰⁴ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 11.

¹⁰⁵ Srov. Tamtéž, s. 11.

Objektivní pojetí chápe volný čas jako časový prostor, který vzniká po splnění pracovních a dalších povinností nutných k zajištění životních potřeb. V tomto čase je kladen důraz na svobodnou volbu člověka, na uspokojení jeho osobních potřeb a jak na kvantitativní (neustále se zvyšující objem volného času) tak i kvalitativní stránku volného času.¹⁰⁶

Další pojetí volného času jako určité formy činnosti, je podobné předchozímu. Volný čas vidí jako prostor pro činnosti, které si člověk svobodně volí pro uspokojení svých osobních potřeb, pro zábavu, odpočinek, rekreaci, rozvoj, ... a je oproštěn od všech povinností ať pracovních, rodinných či dalších. V podstatě vychází z Dumazedierova pojetí volného času. Nedostatkem je, že toto pojetí nepočítá s volným časem jako prostorem pro nicnedělání, ale chápe ho jako prostor pro určitou činnost.¹⁰⁷

Volný čas je také chápán jako aspekt sociální pozice ve společnosti. V historickém vývoji společnosti byl volný čas spojován s privilegovanými vrstvami. Prostřednictvím technologického vývoje a společenských změn se volný čas stává nedílnou součástí života všech vrstev společnosti a objem volného času se neustále zvyšuje. Samozřejmě se objem volného času, možnosti jeho trávení a hodnota mění z pohledu různých společností (západní svět, proti rozvojový svět). Obecně lze říci, že se volný čas stává fenoménem dnešní doby a záležitostí mas. Přesto zde existují rozdíly v důsledku sociálního postavení člověka ve společnosti. Lidé, kteří mají dostatečné finanční prostředky, mají podstatně větší možnosti ohledně trávení volného času, a tak se i volný čas stává symbolem postavení ve společnosti.¹⁰⁸

Pohled na volný čas jako na prostor pro sociální pomoc. Volný čas jako možnost uspokojování potřeb, zájmů a přání lidí se stává důležitou součástí sociální pomoci. Různé organizace nabízejí mnoho volnočasových aktivit pro děti z problémových rodin, tak i pro dospělé v nepříznivé životní situaci a volný čas se stává důležitou součástí prevence sociálně patologických jevů.¹⁰⁹

¹⁰⁶ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 12.

¹⁰⁷ Srov. Tamtéž, s. 12.

¹⁰⁸ Srov. Tamtéž, s. 12.

¹⁰⁹ Srov. Tamtéž, s. 12-13.

Volný čas jako důležitý aspekt socializace člověka a jako funkce sociální skupiny. Člověk se prostřednictvím aktivit ve volném čase setkává s lidmi podobných zájmů, začleňuje se do různých sociálních skupin, osvojuje si jejich normy a pravidla, přejímá životní styl, atd., takže je určitým způsobem sociální skupinou formován. Volný čas je také společensky podmíněn a záměrně ovlivňován a je využíván také jako prostředek sociální kontroly.¹¹⁰

Podstatným znakem volného času je, že člověk si svobodně volí, jaké činnosti bude vykonávat, jakým způsobem a není ničím ani nikým k činnostem nucen. Svobodné rozhodování a vůle jedince je ovlivněna podmínkami, ve kterých žije (rodinou, soc. skupinou, tradicí,...). Dále je rozdíl v určitých činnostech a jejich zařazení do oblasti volného času či práce. Někteří lidé činnosti, jako studium, atd. považují za volnočasové aktivity a jiní je řadí do pracovní sféry.¹¹¹

3.2 Definice volného času

Množství i náplň volného času jedince je ovlivněno podmínkami dané společností – normy, hodnoty, modely chování a další jsou určujícími aspekty působící na volný čas. Jestliže dokáže společnost zabezpečit a vést jedince ke kvalitnímu trávení volného času, může se vyhnout negativním projevům ve volném čase a efektivně působit na vývoj jedince (kultivace osobnosti, rozvoj talentu, nadání, dispozic) a v důsledku na vývoj celé společnosti.¹¹²

„Je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu.“¹¹³

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti

¹¹⁰ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 13.

¹¹¹ Srov. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*, s. 291.

¹¹² Srov. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*, s. 59.

¹¹³ NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, s. 17.

ho baví, přináší mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.“¹¹⁴

Hofbauer¹¹⁵ dodává, že volný čas a činnosti v něm provozované jsou zbaveny tlaku vycházející z práce, sociálních rolí, ze zachování a rozvoje života. Člověk do oblasti volného času vstupuje s určitým očekáváním. Pávková¹¹⁶ uvádí: „*Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.*“

Aby čas byl považován za volný čas, musejí být současně splněny čtyři podmínky:¹¹⁷

- „v danou chvíli jedinec nemá vůči ničemu a nikomu žádné povinnosti,
- prováděná činnost je výsledkem svobodného výběru,
- činnost přináší uspokojení a
- v dané kultuře je prováděná činnost považována za činnost ve volném čase. Zda se jedná o činnost ve volném čase je dáno nikoliv činností samou, ale tím, kdo ji vykonává.“

Za nejlepší pohled na volný čas se považuje holistické pojetí, které se zabývá jak kvantitativním aspektem – kolik času lidé věnují svým zálibám, koníčkům, tak kvalitativním aspektem, motivy a důvody, proč lidé zrovna tráví svůj volný čas tímto způsobem. Ukazuje se, že prožívání volného času se v dnešní době prolíná i do pracovních povinností. Mnoho lidí formou volnočasových aktivit (lyžování, hraní golfu, návštěva restaurace, ...) vyjednává různé pracovní záležitosti. Rozhodujícím prvkem pro to, zda se jedná o volný čas či čas pracovní, je motivace (vzájemné prolínání vnitřní i vnější motivace) k dané činnosti.¹¹⁸

3.3 Funkce volného času

Volný čas má ze společenského hlediska řadu funkcí. V podstatě se tyto funkce dají rozdělit do tří základních skupin, které mají svou úlohu. První skupina

¹¹⁴ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 14.

¹¹⁵ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

¹¹⁶ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času*, s. 13.

¹¹⁷ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 14.

¹¹⁸ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 13-14.

funkcí je nazvána instrumentální. Tato skupina se začala dostávat do centra zájmu v počátcích 19. století, kdy snaha po větší produktivitě vedla k tomu, že musí být zajištěn prostor pro co nejefektivnější celkovou regeneraci sil jedinců. Druhá základní skupina funkcí je nazvána humanizační. Klade důraz na volný čas jako na prostor pro výchovu, vzdělávání a socializaci jedince. Tato myšlenka volného času jako prostoru pro celkovou kultivaci člověka se objevuje již ve starém Řecku a prolíná se celým historickým vývojem společnosti. Jedinci si prostřednictvím aktivit ve volném čase osvojují různé vědomosti, dovednosti, znalosti, setkávají se s jinými lidmi a přebírají také určité kulturní dědictví, hodnoty a normy společnosti, ve které žijí. Poslední skupina funkcí je nazvána zábavnou. Jde o to, že si člověk svobodně volí, co ve svém volném čase bude dělat, odprostí se od svých veškerých povinností a vykonává takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, radost, kladné pocity, uspokojují jeho potřeby, zájmy, přání, atd.¹¹⁹

V klasickém rozlišení funkcí volného času jsou zmiňovány tři základní. První je funkce odpočinku, druhá je zábavy a poslední funkcí volného času je rozvoj osobnosti. Tyto funkce se navzájem překrývají.¹²⁰

Dále jsou uváděny funkce sociální – volný čas jako důležitý činitel v procesu socializace; terapeutická – utváření zdravého životního stylu, posilování zdraví prostřednictvím sportu, předcházení chorobám, ...; ekonomická – zahrnuje jak vliv na jednotlivce, tak i na celou společnost. Jednotlivec se může ve svém volném čase vzdělávat, rozvíjet, ... a to poté může mít důsledky na jeho pracovní uplatnění a na výši platového ohodnocení. To a samozřejmě další okolnosti (míra spotřeby ve volném čase, ...) působí i na ekonomiku daného státu.¹²¹

Opaschowski¹²² považuje za základní funkce volného času *„rekreaci (zotavení a uvolnění), kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací), výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení), kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba), komunikaci (sociální kontakty a partnerství), participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti), integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organizmů), enkulturaci*

¹¹⁹ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 21-22.

¹²⁰ Srov. ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 306.

¹²¹ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 14.

¹²² Tamtéž, s. 15.

(kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností).“

Čáp¹²³ uvádí další funkce volného času a upozorňují zejména na přínos zájmových činností. Volný čas plní mnoho funkcí, od těch nejznámějších – rekreace, kompenzace jednostrannosti v práci či škole, zábavu, rozvoj, tak i mnohé další. Volný čas a činnosti v něm realizované přispívají k uspokojování nejrůznějších důležitých potřeb (seberealizace, uznání, komunikace, kontaktu, smyslu života, ...), dále poznání nových činností a možností v životě, osvojování a rozvoj vědomostí, dovedností, schopností, talentu a nasměrování do budoucího života (profesní uplatnění, rozvoj osobnosti, využívání volného času a jeho organizace, ...).

Kratochvílová¹²⁴ se zabývá funkcemi volného času dle jejich významu pro jednotlivce i společnost. Volný čas je mnohovýznamový fenomén, který je výrazně ovlivňován společností. Je důležité poznat funkce volného času pro pochopení jeho podstaty, smyslu a významu. Pro dnešní společnost jsou důležité zejména tyto funkce: „*Zdravotně-hygienická funkce* (volný čas umožňuje kompenzaci jednostranné zátěže z práce i školy, působí na celkové psychické i duševní zdraví, ...), *seberealizační funkce* (jedinec může v rámci svého volného času uspokojovat své zájmy, potřeby – komunikace, kontaktu, uznání, ...; rozvíjet své nadání, schopnosti, ...), *formativně výchovná funkce* (volný čas jako prostor k celkové enkulturaci člověka), *socializační funkce* (navázání nových kontaktů, přátelství, poznání nových lidí, ...), *preventivní funkce* (nabídnout rozmanité činnosti ve volném čase, které budou schopny uspokojit všechny potřeby, zájmy, atd. člověka a umožnit plnohodnotné a smysluplné využívání volného času a tím preventivně působit proti patologickým jevům ve společnosti).“¹²⁵

3.4 Struktura volného času

Na strukturu volného času můžeme pohlížet dvěma způsoby. Prvním je pohled na volný čas jako na prostor naplněný různorodými činnostmi od nicnedělání až

¹²³ Srov. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*, s. 295.

¹²⁴ Srov. KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času*, s. 87-88.

¹²⁵ KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času*, s. 87-88.

po těžké fyzické aktivity. Druhý způsob pohlíží na volný čas z hlediska jeho objemového zastoupení v rámci jednoho dne až celého života. Celkový čas člověka můžeme rozdělit do tří základní skupin. První skupinu tvoří čas pracovní, kdy člověk vykonává určitou práci, která je důležitá pro zajištění prostředků pro přežití. Patří sem jak vlastní práce, tak i činnosti s prací společné, jako služební cesty, vzdělávání, atd. Další skupinou je nutná doba mimopracovní, která zahrnuje činnosti důležité pro zajištění základních životních potřeb, jako je jídlo, spánek, teplo, atd. a další rodinné či sociální povinnosti. Poslední skupina představuje oblast volného času, která je vyplněna různými aktivitami od manuálních, herních, fyzických až po pasivní odpočinek a nicnedělání. Tato časová struktura je ovlivněna jak společenskými, tak individuálními podmínkami. Jestliže dojde k objemovému nárůstu jedné skupiny, je samozřejmé, že dojde k objemovému poklesu ostatních. V extrémních případech, např. workoholismu, se oblast volného času úplně vytrácí.¹²⁶

V dnešní době je velmi aktuální problém nezaměstnanosti, kdy dochází k narušení časové struktury dne a tím i struktury volného času (i obsahu). To se v nejhorším případě může odrazit i v osobnosti jedince. Zažívá pocity nudy, nesmyslnosti, deprese, atd. Neví co s nadměrou volného času, cítí se izolovaný od většiny a toto vše se může projevit v jeho chování, uznávaných hodnotách a morálce.¹²⁷

3.5 Volný čas jako hodnota

Hodnota je to, co je pro nás důležité, čeho chceme dosáhnout a snažíme se pro to udělat maximum. Hodnota toho, čeho chceme dosáhnout, vzrůstá tím, že musíme vynaložit velké úsilí pro její dosažení. Některé hodnoty, jichž dosáhneme lehko a snadno, pro nás nemají takový význam a jejich důležitost si uvědomíme až tehdy, když tuto hodnotu ztratíme. Hodnoty úzce souvisí s našimi potřebami, zájmy, náklonnostmi a vycházejí jak z rozumu, tak i z emocí a vůle. Existují obecné hodnoty, které vznikly prostřednictvím kulturního vývoje společnosti,

¹²⁶ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 14-16.

¹²⁷ Srov. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, s. 165.

a tudíž jejich uznávání a dosažení je společností kladně hodnoceno a požadováno. Oproti tomu každý jedinec může vyznávat různé hodnoty, které vycházejí z jeho individuálních potřeb, atd. a tím ovlivňují také jeho způsob života. Pohled na volný čas jako na hodnotu existoval již od starověku. Byl to prostor pro celkovou kultivaci jedince, pro různé kulturní, vzdělávací a jiné aktivity, ale v tomto pojetí přístupný jen pro elitu společnosti. Pro pracující vrstvy volný čas znamenal odpočinek a regeneraci sil pro další práci. Vývojem společnosti a technologickým pokrokem se volný čas stává postupně součástí života lidí a je chápán obecně jako prostor pro vzdělávání a celkovou kultivaci člověka. Toto pojetí přetrvává až do 19. století. Od poloviny 20. století se v Evropě vyvíjejí tři fáze volného času. První fáze byla zaměřena na znovuoživení hospodářské prosperity zemí po druhé světové válce, a tak byl volný čas chápán jako prostor pro odpočinek, rekreaci a načerpání nových sil pro další pracovní činnost. Šedesátá a sedmdesátá léta znamenala konzumní orientaci volného času. Neustálé utrácení peněz, hromadění nových technických vymožeností, orientace na hédonistický styl života, blahobyt, atd. V 80. letech dochází ke změně v postoji k volnému času a je zde touha po plnohodnotném a smysluplném využívání, prožívání a oprostění se od konzumního trávení volného času. To je také způsobeno změnami a krizemi ve společnosti, v oblasti ekonomiky, státu, hodnot a norem, atd. Volný čas se tak stává oblastí zkoumání různých vědních disciplín, které se zabývají problematikou volného času.¹²⁸

„ Volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně.“¹²⁹

Volný čas je individuální i společenská hodnota. *„Hodnota volného času z individuálního hlediska spočívá ve vytváření prostoru pro seberealizaci a rozvoj. Hodnotou z hlediska společnosti proto, že ho může racionálně využít ve prospěch společnosti, ale i zneužít.“¹³⁰*

¹²⁸ Srov. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 10-15.

¹²⁹ Tamtéž, s. 17.

¹³⁰ ŽUMÁROVÁ, M. Prolínání školního a volného času. In *Výchova a volný čas*, s. 21.

Prostřednictvím vývoje dochází k neustálému narůstání objemu volného času a tím pádem i ke snižování objemu práce. Vize do budoucnosti představují člověka bez práce a zde je kladena otázka, co si s tímto časem počít. Již od nepaměti byla práce smyslem života člověka, prostředek k seberealizaci, určovala postavení ve společnosti, vážnost jedince a byla nepostradatelnou hodnotou. Nyní směřuje společnost ke ztrátě smyslu práce a k orientaci na módní volný čas, charakteristický volnočasovým konzumním průmyslem. Proto je potřeba na tento vývoj zareagovat a snažit se ho zvrátit „*aktivním, kreativním a kritickým pojetím volného času*“¹³¹. Hodnota volného času i práce je rovnocenná a důležitá jak pro jednotlivce, tak pro celou společnost. Tak, jak se ve škole učíme a připravujeme na pracovní povinnosti, budeme se v nedaleké budoucnosti učit, jak nakládat se svým volným časem, získávat a procvičovat volnočasové kompetence, abychom byli schopní plnohodnotně a smysluplně trávit zasloužený volný čas po odvedení své práce.¹³²

Podobné pojetí předkládá také Kučerová.¹³³ Tím jak oblast práce v dnešní společnosti ztrácí svůj smysl a čím dál více se zvyšuje působení konzumních a nesmyslných módních aktivit, narůstá význam volného času, jak prostoru, kde je možno aktivním, kreativním a kritickým pojetím volného času bojovat proti této nesmyslnosti. Oblasti volného času i práce by měly být chápány jako rovnocenné a důležité hodnoty vycházející ze samotné podstaty člověka i společnosti. Práce a volný čas nemusí být nutně rozporuplné oblasti. Ve volném čase se mohou věnovat činnostem, které nejsou až tak identické se svobodou, ale sám si uložím úkol či povinnost podílet se na udržitelném způsobu života,... Ani práce nemusí znamenat nutnost, mohou ji dělat s láskou, potěšením. Oblast práce i oblast volného času by si mohly zachovat svou hodnotu, i když by ztratily svou protikladnost. Volný čas jako čas svobody a volna by byl chápán jak prostor pro celkovou kultivaci člověka a práce chápána jako prostor pro kultivaci okolí, v konečném důsledku celého světa, ve kterém žijeme.

¹³¹ SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 18.

¹³² Srov. Tamtéž, s. 17-19.

¹³³ Srov. KUČEROVÁ, S. *Člověk-hodnoty-výchova*, s. 184-185.

3.6 Mění se pohled na volný čas v rámci vývoje společnosti

3.6.1 Volný čas v dějinách společnosti

V průběhu historického vývoje společnosti a jejího pohledu na svět se měnil také pohled na oblast volného času. Po druhé světové válce můžeme rozdělit vývoj pojetí volného času do tří základních etap. **První etapa** zahrnuje 50. - 60. léta. Ústředním smyslem života a životního stylu je práce. Volný čas je chápán jako protipól pracovního času a jeho hodnota je spatřována v možnosti relaxace, odpočinku a načerpání nových sil pro další pracovní činnost. **Druhou etapu** představují 70. – 80. léta. Zde již není tak patrný důraz na oddělení práce a volného času. Volný čas se stává prostorem jak pro odpočinek, relaxaci, ale také pro další zájmové činnosti, pro seberealizaci, další vzdělávání a uspokojování potřeb. Rozvíjí se mnoho zájmových zařízení pro dospělé, i pro děti a mládež. Existují zde rozdíly v socialistické společnosti, kde je práce i volný čas pod kontrolou státu, a v západních státech, kde jedinci volně disponují jak se svým volným (orientace na služby a spotřební způsob života) i pracovním časem. **Třetí etapa** je představována 90. léty, ve kterých dochází ke stírání rozdílů mezi pracovním časem, polovolným časem a volným časem. Jedinec se orientuje na to, co chce, co se mu líbí. Volný čas začíná být chápán jako důležitý prostor pro celkový rozvoj člověka.¹³⁴

3.6.2 Pojetí volného času v dnešní měnící se společnosti

Volný čas prochází velice rychlým vývojem v důsledku neustále se měnící společnosti (nové požadavky účastníků, nové technologie, ...). Objevují se stále nové a nové možnosti, způsoby a obsahy využívání volného času. V dnešní společnosti má volný čas charakter konzumního způsobu života. Jde o to co nejvíce spotřebovat, nashromáždit, neustále obnovovat zastaralé za modernější, výkonnější, atd. Určitým trendem poslední doby je práce ve volném čase. Zisk více finančních prostředků pro uspokojení svých a rodinných potřeb, které vyvolávají další a další potřeby, důležité pro udržení prestiže ve společnosti. Tak se člověk dostává do koloběhu neustálé práce, obstarávání, hromadění, spotřeby,

¹³⁴ Srov. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, s. 15-17.

..., ale nemá žádný volný čas, ve kterém by se cítil uvolněně, měl možnost rozvíjet sám sebe a setkávat se s přáteli, rodinou. Jsme součástí hektické doby, ve které jde většinou o co největší zisk a cílem, ne prostředkem života se stává konzum. Vzhledem k různým vrstvám ve společnosti a k jejich finančnímu zabezpečení, jsou výrazné rozdíly v objektivních možnostech využívání volného času a v subjektivním přístupu k volnému času. Na druhou stranu existují lidé nezaměstnaní, mladé rodiny, znevýhodnění jedinci, atd., kteří nemají dostatečné finanční prostředky.^{135 136}

3.7 Co znamená kvalita života ve volném čase

Kvalita života ve volném čase popisuje pozitivní pocit ze života, pro který stojí za to se snažit. Než se toto přání ve skutečnosti vyplní, zůstává vytoužený životní pocit spíše životním cílem. Nyní vyvstává otázka, co tento cíl dělá tak atraktivním. Jaké jsou specifické znaky kvality života ve volném čase? Volný čas je čas, který zůstává zavázán svému názvu. Ke kvalitě života ve volném čase patří především samostatnost, osobní svoboda, čas, který si můžeme sami organizovat. Tento požadavek na samostatné uspořádání vlastního života je možné realizovat ve svém volném čase jednodušeji a bez problémů, než například v čase práce.

Specifickým znakem kvality života volného času je zábava, tedy možnost dělat to, co přináší radost. Zábava je pro mnoho lidí přímo synonymem volného času, což má za následek, že radost v práci ustupuje a v budoucnu již nebude pravděpodobně vyhledávána, natož vyžadována. Volný čas je popisován jako obrovská šance pro rozvoj naší osobnosti a kvality života. Kvalita života není nic statistického, musí být nejdříve individuálně rozvinuta. Volný čas představuje velký potenciál pro její rozvoj.

Mít mnoho volného času a mít pro sebe dost volného času není to samé. Nárůst volného času za posledních 30 let mnoho lidí nepocítilo. V protikladu konzumní blahobyt vytlačuje volný čas, to znamená, že více konzumu rovná se méně času.

¹³⁵ Srov. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, s. 16.

¹³⁶ Srov. KNOTOVÁ, D. Volný čas dospělých v kontextu celoživotního učení. In *Výchova a volný čas*, s. 29.

Subjektivní pocit pohody jako kvality volného času, je určován skrze hlavní znaky samostatnosti, zábavy, smyslu, času a odpočinku. Teprve souhrn těchto znaků určuje kvalitu volného času.

Posun hodnot v posledních dvou desetiletích nezůstal bez následků. Mladá generace, která vyrostla v blahobytu, si nové hodnoty volného času přivlastnila mnohem jednodušeji než generace válečná a poválečná. Volnost, lenivost, zábava, tak by se dala popsat filozofie volného času mladistvých. Mládež, jako předzvěst posunu hodnot naznačuje vývin v budoucnu. Odpovědí na přibývajícím zátěží v práci je obhajoba práva na lenošení, obhajoba suverenity volného času a nároku na radosti ze života.¹³⁷

Cílem celé společnosti by mělo být naučit jedince a zejména děti efektivně využívat volný čas, dosáhnout rovnováhy mezi pracovním časem a volným časem. Samozřejmě existuje mnoho okolností, které brání efektivnímu a kvalitnímu prožívání, využívání volného času – dysfunkční rodina, různé handicap, finanční podmínky, ... Kvalitně prožitý volný čas:

- „Je protipólem kvalitního pracovního nasazení (ve škole i zaměstnání).
- Podílí se na vytváření hodnotového systému dětí i dospělých.
- Podporuje mnohostranný rozvoj osobnosti jedince (vůle, seberegulačních vlastností, aj.).
- Vytváří a ovlivňuje sociální vztahy, sociální interakci a komunikaci.
- Mnohé aktivity podporují zdraví, tělesný vývoj a zdravý životní styl.
- Působí efektivně jako prevence sociálně patologických jevů.“¹³⁸

3.7.1 Výchova ke kvalitnímu volnému času

Důležité je působení na oblast volného času dětí již od raného věku. Rodina zde hraje důležitou primární úlohu, měla by dbát na výběr aktivit naplňující volný čas. Měli by uspokojovat nejen zájmy a potřeby dítěte, ale také zprostředkovávat

¹³⁷ Srov. OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 275-276.

¹³⁸ ČECH, T. *Volný čas a způsob jeho trávení školáky v Brně* [online]. Brno: katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta MU, 6. 3. 2008 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <<http://www.skolavpraxi.cz/wpimages/other/Cech>>.

sociální kontakt, zkušenosti a působit na celkovou enkulturaci jedince. Volný čas je nedílnou součástí socializace člověka, a tak i vzdělávání ve volném čase a pro volný čas hraje důležitou roli. Člověk se musí naučit efektivně a smysluplně trávit svůj volný čas, osvojit si kompetence pro zacházení s volným časem. Je zde ale podstatný rozdíl. Učení ve volném čase a pro volný čas se vyznačuje dobrovolností, vlivem získaných životních zkušeností nejde o žádné stanovené cíle, kterých by se mělo dosáhnout či o normy, které by si člověk měl osvojit. O volném čase si jedinec rozhoduje sám. Cílem je nabídnout takové projekty volného času, které budou zaměřené na zážitky, city, budou podporovat odpovědnost, samostatnost, praktické zkušenosti, atd. Vše by mělo vést k novému všeobecnému vzdělání, které by umožnilo zkvalitnit celý život člověka ve všech jeho sférách a umožnit jeho integraci do globálního světa.¹³⁹

3.8 Volný čas a životní styl

Volný čas a jeho využívání úzce souvisí s životním stylem jedince. Životní styl je chápán jako složitý komplex, který je ovlivněn mnoha faktory. Výrazně se zde projevuje vliv rodiny, hodnotová orientace jedince, životní podmínky, atd. Životní styl můžeme hodnotit také z pohledu volného času jako důležitého ukazatele. Kolik má člověk volného času, jak s ním zachází a jakou hodnotu mu přisuzuje. Každý jedinec má svůj specifický systém hodnot, který se utváří a mění v průběhu celého života vlivem jeho individuálních zvláštností, jeho aktivity a společenským působením. Někteří jedinci vidí svůj smysl života v práci, kde se realizují. Volný čas chápou jako zbytečný prostor a aktivity v něm jako ztrátu času. Naopak jiní lidé vidí ve volném čase prostor, kde si mohou realizovat a uspokojovat své potřeby. Práci chápou jako nutnou dobu k zajištění financí a veškeré své uplatnění a životní náplň vidí ve volném čase. Oba tyto přístupy k volnému času jsou špatné. Každý člověk by se měl snažit oblast práce a volného času harmonizovat a najít v obou uspokojení a smysl.¹⁴⁰

¹³⁹ Srov. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., LORENZOVÁ, J., et al. *Člověk-prostředí- výchova*, s. 169-171.

¹⁴⁰ Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času*, s. 28-29.

Primární vliv na životní styl jedince a jeho zacházení s volným časem má rodina. Je důležité, aby rodiče podporovali zájmy svých dětí již od útlého věku. Tyto návyky a postoje poté jedince provázejí celý život a kvalitní volnočasové zájmy pomáhají překonávat různé náročné životní situace (odchod do důchodu, ztráta zaměstnání, ...). Proto by snaha rodičů, vychovatelů a dalších měla směřovat k výchově ke zdravému životnímu stylu, k tomu, aby byl jedinec schopen smysluplně trávit a využívat svůj volný čas, volil si různorodé aktivity s jedním hlubokým zájmem a aktivně se podílel a navazoval sociální kontakty ve sféře volného času.¹⁴¹

„Volný čas vytváří prostor na sebevyjádření a seberealizaci člověka v souladu s jeho individuálními potřebami a zájmy, proto je neodmyslitelně spojený se životním stylem, se způsobem života.“¹⁴²

Činnosti ve volném čase mají stejný charakter jako pracovní, učební. Záleží na pohledu každého jednotlivce, kam danou činnost zařadí. Někdo má studium jak náplň volného času, jiní ho vidí jako pracovní povinnost. Existuje mnoho rozmanitých činností ve volném čase, a tudíž také různé dělení. Například činnosti zábavné, oddechové, proti tomu činnosti zájmové, které mají výraznou výchovnou a formativní funkci a jsou rozděleny podle oblastí zaměření (sportovní, kulturní, společenskovední, ...). Dále je možné dělení na činnosti fyzické a duševní, které by měly být v harmonii a tím přispívat k celkovému zdraví jedince, působit proti depresím, stresu, ...¹⁴³

Zájmové činnosti jsou aktivity zaměřené na uspokojování a rozvoj individuálních schopností, dovedností, potřeb. Jde o dlouhodobé a vytrvalé aktivity, které se vyznačují silnou motivací, formují názory, postoje, hodnotovou orientaci. Důležité jsou také osobní předpoklady jedince k činnosti. Zájmové aktivity jsou velmi důležité pro život člověka. Přinášejí do života radost, obohacují ho a tvoří ho smysluplnějším.¹⁴⁴ Důležité je také výchovné působení v oblasti volného času, jehož cílem by mělo být, aby se zájmová aktivita stala součástí životního stylu člověka a ovlivňovala ho i do budoucna.¹⁴⁵

¹⁴¹ Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času*, s. 30-31.

¹⁴² KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času*, s. 185.

¹⁴³ Srov. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*, s. 291-292.

¹⁴⁴ Srov. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, s. 23.

¹⁴⁵ Srov. KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času*, s. 188.

„Zájmová činnost tedy plní funkci výchovnou i vzdělávací. Rozvíjí celou osobnost, působí motivačně a socializačně, podporuje seberealizaci. Jako součást volného času plní i úkoly zdravotně-hygienické. Může být prostředkem relaxace, odpočinku, duševní i fyzické regenerace sil. Jedinci i společnosti přináší významné hodnoty zdravotní, kulturní, výchovné a vzdělávací, společensko politické, popř. i ekonomické.“¹⁴⁶

4 Životní styl

4.1 Charakteristika životního stylu a pojmy s tím spojené

Pojem životní styl je vztahován k jednotlivci a charakterizuje jeho individualitu a specifčnost. Představuje určitý soubor hodnot, názorů, postojů, osobnostních charakteristik, atd., mající relativně stálý charakter, projevující se v chování jednotlivce. Jde o bohatý komplex různorodých činností, více či méně navzájem provázaných, které slouží k uspokojování potřeb a dosažení stanovených životních cílů. Životní styl je jak součástí jednotlivce, tak celé společnosti, jelikož je společností velmi ovlivňován. Člověk se řídí určitými hodnotami, ideály, zvyklostmi a mravy, které jsou společností akceptovány, podporovány, vyžadovány a jež si osvojuje v průběhu svého života. Do životního stylu se promítají individuální zvláštnosti jedince, ale také společenské dění a situace, na které každý jedinec reaguje svým specifickým způsobem. Jestliže je řešení a zvládnutí určitých typických situací neustále stejné, stává se to podstatným znakem životního stylu jedince. Mezi typické situace patří.¹⁴⁷

- Jakým způsobem člověk pohlíží sám na sebe a na okolní svět.
- Míra a intenzita prožívání. Každý člověk ve svém prožívání je jedinečný.
- Vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě.
- Schopnost společenského života.
- Schopnost řešit náročné životní situace.

¹⁴⁶ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času*, s. 98-99.

¹⁴⁷ Srov. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., LORENZOVA, J., et al. *Člověk-prostředí-výchova*, s. 153.

„Pojem životní styl lze charakterizovat jako komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Je ovlivněn životní, rodinou a profesní dráhou každého jednotlivce, společenskými rolemi a tradicí.“¹⁴⁸

V této problematice můžeme rozlišovat pojem životní způsob, který se převážně vztahuje k různým procesům ve společnosti (politickým, ekonomickým sociálním, atd.) a týká se větších sociálních celků. Jiný pohled chápe životná způsob jako kategorii všech společenských věd, která vyžaduje komplexní přístup. Jedná se o charakteristiku života člověka, která zahrnuje charakter, obsah i strukturu jednotlivce. Je ovlivněn objektivními aspekty, které působí a utvářejí společnost v celé její šíři, a subjektivními aspekty v životě společnosti. Způsob života lze charakterizovat jako komplex aktivit lidí, směřující k uspokojení nejdůležitějších individuálních i společenských potřeb, které jsou ovlivněny ekonomickou a sociální situací (ovlivňují všechny sféry života společnosti), vztahem a chováním lidí k sobě a ke svému okolí, subjektivními, objektivními a kulturněhistorickými podmínkami.¹⁴⁹

V posledních letech je s problematikou způsobu života často spojována otázka kvality života, která se vztahuje k oblasti kvalitativní stránky životního způsobu. Jde o oblast uspokojování materiálních i duchovních potřeb jedinců i společnosti. Kvalita života je chápána jako prostor pro realizaci jedince, navazování společenských vztahů, atd. a uskutečnění jeho specifického životního stylu. Otázka kvality života se dostává do popředí v důsledku neustálého vývoje společnosti, kde se uspokojování materiálních potřeb stává pro většinu poměrně snadné a vzrůstá potřeba, touha po uspokojování potřeb vyššího charakteru. Druhou příčinou je uvědomění si negativního přínosu neustálého rozvoje a velké ohrožení samotné existence člověka (globální problémy 21. století).^{150 151}

Dalšími důležitými pojmy vztahujícími se k životnímu stylu jsou: životní podmínky, sociální ukazatele kvality života, životní úroveň, životní standard,

¹⁴⁸ ČIHOVSKÝ, J. Životní styl jako mnohoaspektový fenomén. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 51.

¹⁴⁹ Srov. SIČÁK, A. Sposob života, životná úroveň a niektoré aspekty v súčasnom spoločenskom procese. In *Psychologické dimenze kvality života*, s. 106-109.

¹⁵⁰ Srov. Tamtéž, s. 108.

¹⁵¹ Srov. KNOTOVÁ, D. Volný čas dospělých v kontextu celoživotního učení. In *Výchova a volný čas*, s. 20.

sociální status. **Životní podmínky** jsou nedílnou součástí každé společnosti a jejím důležitým determinantem, a tím ovlivňují život každého jedince. Dělíme je na přírodní (řadí se sem demografické, ekologické, biologické) a společenské (kulturní, politické, ekonomické) a utvářejí specifické podmínky pro vznik, fungování a rozvoj společnosti. Řadí se sem např.: přírodní prostředí, technická vyspělost společnosti, s tím spojené politické uspořádání, ekonomika, sociální systém, atd. Za kvalitativní ukazatele životního způsobu, které výrazně ovlivňují také životní styl jednotlivce, jsou uváděny **sociální ukazatele kvality života** (sem se řadí – životní prostředí, zdraví a nemoc, bydlení a rekreace, mezilidské vztahy, volný čas, sociální a technický charakter práce, možnost podílet se na řízení, osobní a kolektivní bezpečnost, sociální jistota, občanské svobody), za kvantitativní ukazatele životního způsobu je považována **životní úroveň**. Další kategorií, která výrazně ovlivňuje životní styl, je **životní standard**, který úzce souvisí se **sociálním statutem**, jenž určuje místo jedince v sociální struktuře společnosti (v její hierarchii) a je ovlivněn dosaženým stupněm vzdělání, profesí, ekonomickým zázemím, atd.¹⁵²

4.1.1 Dělení životního stylu

Životní styl a jeho dělení podle převažujících hodnot.¹⁵³

- „*Životní styl s náplní studia*“ – týká se jedinců, kteří mají neustálou touhu po vědě, poznání, rádi čtou, navštěvují různé kulturní akce, rádi cestují a poznávají nová místa, atd. Patří sem také jedinci pravidelně sledující televizní programy.
- „*Životní styl s nejvyšší hodnotou hraní*“ – tento životní styl upřednostňují aktivní i pasivní sportovci, jedinci věnující se různým druhům her, návštěvníci zábavných podniků, atd.
- „*Životní styl s rozjímáním*“ – jde o jedince, kteří jsou převážně samotáři, věnují se rozjímání, které je důležitou součástí volného času.

¹⁵² Srov. ČIHOVSKÝ, J. Životní styl jako mnohoaspektový fenomén. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 51-53.

¹⁵³ KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., LORENZOVA, J., et al. *Člověk-prostředí-výchova*, s. 154.

Další dělení rozděluje životní styl na:¹⁵⁴

- „*Pracovně orientovaný životní styl*“ – v tomto pojetí životního stylu je centrem a smyslem života práce. Volný čas je chápán jako prostor pro relaxaci, regeneraci a k načerpání nových sil pro další práci.
- „*Hédonistický životní styl*“ – práce je chápána jako nutnost pro zajištění životních potřeb a důležitá se stává oblast volného času, rodiny a soukromí, kde se jedinec realizuje.
- „*Celiství životní styl*“ – snaží se oblast pracovního času a volného času chápat jako rovnocenné oblasti, důležité pro uspokojování potřeb a seberealizaci jedinců.

Jedním z autorů, který se zabývá problémovými životními styly v dnešní společnosti je Nešpor,¹⁵⁵ předkládá toto rozdělení životního stylu:

- „*Přešponovaný životní styl*“ – člověk má ve svém životě tolik aktivity, že nestíhá všechny plnit. Provází ho pocity úzkosti a časové tísně. Řešením je vše si zorganizovat, neklást si na sebe přemrštěné nároky, nechtít zvládnout vše za každou cenu a nejdůležitější je umět odpočívat a relaxovat.
- „*Prázdný životní styl*“ - charakteristický je pocit nudy, pasivity, člověka nic nebaví. Často je tento životní styl spojen s nezaměstnaností, nemocí, kdy se člověk cítí neužitečný, ... Člověk by si i v nepříjemných situacích měl udržovat určitý harmonogram dne, snažit se nalézt nějaké jiné aktivity a využít je pro svůj rozvoj.
- „*Zmatený životní styl*“ – typické střídání aktivní a pasivní fáze, způsobené vnějšími podmínkami (nárazová práce) či subjektivními faktory (odkládání různých řešení). Důležité je plánování, rozložení práce rovnoměrně, věnovat se věcem, co potřebují nejdříve vyřešit, umět odpočívat.
- „*Rizikový a stresový životní styl*“ – typické pro dnešní uspěchanou dobu a náročná povolání (policisté, lékaři, hasiči, ...). Zde je důležité umění odpočívat a relaxovat.

¹⁵⁴ KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., LORENZOVÁ, J., et al. *Člověk-prostředí-výchova*, s. 154.

¹⁵⁵ NEŠPOR, K. Sebeovládání a životní styl. *Meduňka*, s. 32.

- „*Neradostný životní styl*“ – většinou jde o jedince s pesimistickým pohledem na svět, nebo mající za sebou větší množství neúspěchů a neustále se pohybuje v začarovaném kruhu. Cílem by měla být snaha nalézt potěšení i v těch nejbanálnějších věcech, v malých úspěších, naučit se mít rád sám sebe, atd.

4.2 Životní styl z pohledu psychologie

Na fenomén životního stylu se pohlíží z různých úhlů. Můžeme například navzájem porovnávat různé životní styly určitých skupin obyvatelstva, nebo se zabývat životním stylem studentů, či různých pracovních skupin, věkových skupin, atd. Další pohled nahlíží na životní styl jako na určitý soubor hodnot, norem, postojů a způsobů chování, jímž se jedinec či malá sociální skupina specificky vyznačuje. Životní styl je ovlivněn mnoha různými aspekty, mezi než se řadí ekonomické, sociální, kulturní, politické, individuální, psychologické a atd.¹⁵⁶

Z psychologického pohledu je životní styl chápán jako projev individuality člověka, ve kterém se odráží osobnost, hodnotová orientace, vnitřní struktura psychiky a další, je ovlivněn životními podmínkami a projevuje se v chování jedince, v jeho postojích. Důležitým prvkem je motivace, která vede jedince k určitému životnímu stylu. Jde o to, že prostřednictvím životního stylu dochází k udržování vnitřní psychické rovnováhy v sebepojetí, sebecitění a také přizpůsobení se společenským podmínkám a jejich nárokům. Životní styl je tedy velice rozvětvený fenomén. Je důležitou součástí psychologie osobnosti a také sociální psychologie, kdy můžeme prostřednictvím životního stylu porovnávat jedince či sociální skupiny. Zkoumá se i otázka pravosti životního stylu. Zda se jedinec chová spontánně či své chování hraje a tím se snaží záměrně ukázat sám sebe v určitém obraze (o kterém si myslí, že je pro něj nejnáchodnější) a tak ovlivnit okolí a jeho smýšlení o něm.¹⁵⁷

¹⁵⁶ Srov. NAKONEČNÝ, M. Životní styl jako psychologický koncept. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 19.

¹⁵⁷ Srov. Tamtéž, s. 21-22.

Z pohledu kultury a jejího psychologického vlivu na jednotlivce je životní styl vnímán a úzce spojen s životním smyslem. Do životního stylu jedince se promítá také určitým způsobem i jeho životní smysl, který vychází z motivace a životních cílů. Frankl¹⁵⁸ uvádí, že představa o smyslu života je u každého jedince různorodá a v průběhu života se mění. Není důležité pátrat po obecném, abstraktním smyslu života, ale je důležité najít smysl života jedince v určitém okamžiku jeho života. Každý je jedinečný, má na tomto světě specifický úkol, poslání a možnost toto poslání splnit. Člověk nepokládá otázku po smyslu života, ale život sám tuto otázku klade člověku. Odpovědí by měla být odpovědnost za vlastní život v celé jeho šíři. Odpovědnost je podstatou lidské existence.

4.3 Faktory působící na utváření životního stylu

Na utváření životního stylu jednotlivce působí v prvé řadě daná společnost a životní podmínky, ve kterých jedinec žije a poté jeho individuální zvláštnosti, osobnost, normy, hodnoty, atd.¹⁵⁹ Tím můžeme rozdělit determinující faktory do dvou skupin. První je objektivní skupina faktorů, která vychází z potřeb, cílů a stavu společnosti a druhou je skupina subjektivních faktorů, která vychází z potřeb a cílů jednotlivce.

Mezi objektivní faktory společnosti patří politické a ekonomické podmínky, kulturní tradice, úroveň vědeckého a technického rozvoje. Ekonomické podmínky státu, ale i jednotlivých obyvatel výrazně ovlivňují jak sféru pracovního času, tak sféru volného času (nabídku a možnosti pro trávení volného času, finanční možnosti jednotlivců, ...), také politická situace dané společnosti má výrazný vliv na životní styl jedinců. Dalším důležitým faktorem jsou kulturní tradice, které ovlivňují jak jednotlivce, skupiny i celou společnost. Nejvýraznější vliv na způsob života jednotlivce mají zvyklosti a tradice rodiny (trávení volného času, výchova dětí, uspokojování potřeb, ...). Dále je to faktor vědeckého a technického rozvoje a určitého vývojového stupně civilizace. Změna životního stylu působením a využíváním nových technologií (počítače, internet, ...). Subjektivní faktory

¹⁵⁸ Srov. FRANKL, V. *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*, s. 71.

¹⁵⁹ Srov. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., LORENZOVÁ, J., et al. *Člověk-prostředí- výchova*, s. 155.

vycházejí z individuality, osobnosti jednotlivce, z jeho potřeb a zájmů. Dále sem patří mnoho dalších významných faktorů. Výrazný vliv na způsob života má věk, pohlaví, charakter, temperament, zdravotní stav, vzdělání, profese a výchovné působení rodiny, ve které jedinec žije.¹⁶⁰

4.4 Struktura životního stylu

Životní styl představuje určitý komplex nejrůznějších aktivit, které jedinec vykonává ve svém každodenním životě. Tyto aktivity lze rozdělit 1) do několika kategorií podle jejich zaměření na určitou oblast v životě, 2) podle času, ve kterém se jim jedinec věnuje, 3) podle zaměřenosti aktivit.¹⁶¹

1) - aktivity zaměřené na vykonávání práce, profese a na jejich přípravu – vzdělávání, výkon vlastní práce, vstup do zaměstnání, ...

- aktivity zaměřené na rodinu - hledání partnera, založení rodiny, výchova dětí, starost o domácnost, ...

- zájmové aktivity – odpočinek, relaxace, zábava s přáteli, návštěvy kulturních akcí, ...

- aktivity zaměřené na účast na životě společnosti – politická a sociální angažovanost, zaujímání společenských rolí, ...

- aktivity sloužící k uspokojování základních hygienických a biologických potřeb – spánek, jídlo, sexuální aktivity, ...

2) – uvedené aktivity nelze oddělit od časového hlediska a lze je rozdělit na aktivity vykonávané v čase pracovním a mimopracovním. Pracovní čas jednotlivce ovlivňuje celou časovou strukturu jeho života, zejména oblast volného času (objem i jeho náplň).

3) – zaměřenost aktivit na přírodu, práci a vytváření hodnot, na sebe a na sociální okolí, ostatní lidi a vztahy.

¹⁶⁰ Srov. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., LORENZOVÁ, J., et al. *Člověk-prostředí- výchova*, s. 155-156.

¹⁶¹ Srov. Tamtéž, s. 157.

4.5 Identita člověka a životní styl

Z pohledu tradiční společnosti byl život člověka určován, směřován osudem a určitým řádem a vše směřovalo ke kolektivnímu životu. Postupnou modernizací společnosti dochází k výraznému procesu individualizace. Jedinec má možnost volby, možnost rozhodovat se sám za sebe, má více svobody, nezávislosti, možností uspokojení a autonomie. V dnešní postmoderní společnosti je životní styl brán jako samozřejmost, jako nedílná součást běžného života, jehož prostřednictvím jedinec vyjadřuje svou individualitu a získává určité sociální uznání. Člověk řídí svůj život, určuje, kterým směrem se bude ubírat, ale točí se kolem spotřeby a konzumu, které se stávají důležitým faktorem při vytváření identity a stylu člověka.¹⁶²

Otázka životního stylu z pohledu identity člověka vychází z nynějšího důrazu na individualitu a odklonu od kolektivního sdílení, povědomí, které je chápáno jako omezující prvek ve svobodě a životě jednotlivce. Problémem identity se v dnešní době zabývají vědečtí odborníci z různých oblastí, tak i společenské časopisy a další beletrie, které nám předkládají různé návody, recepty jak být in, jak se stát nezávislejším, úspěšnějším, jak se co nejlépe změnit, atd. Každý člověk si v průběhu svého života položí otázku, kdo vlastně je, kým byl a čím bude. Snaží se poznat sám sebe a být poznatelný pro ostatní v průběhu svých životních změn. Identita je chápána jako totožnost člověka, jako aktivní prvek, který získává svůj smysl až prostřednictvím konkrétních vztahů (kulturních, politických, ...) s různou důležitostí a pevností, do kterých je člověk zapojen. Identita má tedy pluralitní charakter. Identifikace je proces ztotožňování se s něčím, někým a primárně se sebou samým (sebepojetí, sebepoznání), jejímž prostřednictvím můžeme identitu určitým způsobem charakterizovat. V průběhu života se můžeme identifikovat s různými životními styly, s politickým přesvědčením, národem, regionem, atd. Každý chce někam patřit, být si vědom určitého souznění, ale chce být zároveň odlišný, originální. Chce poznat sám sebe, ale také svět, ve kterém žije a jakou roli zde zaujímá. Jde o hledání smyslu života a smyslu světa.¹⁶³

¹⁶² Srov. ROUBAL, O. Životní styl jako problém identity člověka. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 53-54.

¹⁶³ Srov. Tamtéž, s. 54-58.

4.6 Postmodernismus a životní styl

Postmodernismus zahrnuje mnoho významů, od postmodernistického pojetí estetiky až po postmoderní politiku. V podstatě jde o program provokace určitých jedinců, sociálních skupin, které se vyznačují svými provokativními názory, postoji (k drogám, sexu, ...) a přístupem k životu a světu vůbec. Jde o jiný pohled a názor na svět, který se projevuje v chování a životě člověka a tím i v jeho životním stylu. Dnešní svět se výrazně mění, odlišuje od života v tradiční a moderní společnosti, dochází ke změně hodnot, globalizaci, jinému pojetí života, práce a světa jako takového. Z toho lze vyvodit i výrazné změny v životním stylu jedince. To co kdysi stabilizovalo svět (víra) a život v něm, prošlo výraznými změnami a člověk se jen těžko orientuje a hledá to důležité, co je lidem zastřeno ve světě konzumu a spotřeby. V postmoderní době je životní styl nutnost, člověk si svobodně nevolí, ale je nucen si zvolit. Jde o určitý komplex zvnitřněných aktivit, které nejsou realizovány pro užitečnost, ale pro materiální vyjádření a zviditelnění vlastní identity. S tím úzce souvisí výrazná proměna a vývoj individualismu. Donedávna byl individualismus chápán v pozitivním slova smyslu, ve spojení s emancipací, uvědomění si sebe sama, atd. Postupem vývoje dochází k negativnímu posunu – individualismus bývá chápán jako odvrácení se od ostatních, egoismus, sobectví, zaměření na sebe sama, nedostatek solidarity a odklon od kolektivity. Změny, procesy, které jsou specifické pro postmoderní dobu, výrazně ovlivňují životní styl člověka, skupin i společnosti. Mezi tyto procesy patří např.:¹⁶⁴

1) Došlo k smazání hranic mezi vysokou a nízkou kulturou. Co v dřívějších dobách bylo pro umění, kulturu nemyslitelné, kýčovité a nepřístupné, je dnes chápáno jako objevené, přinášející nové možnosti, ... Svět je chápán jako kulturní smetiště, kde je možné vše a na kulturní pravidla uznávaná, daná historickým vývojem se pohlíží jako na zpátečnická a konzervativní. Dochází k výrazné proměně vkusu a pohledu na to, co je kýč.

2) Dějinným vývojem vstoupila společnost do období spotřební, konzumní společnosti, jejíž životní pravidla jsou odlišná od pravidel v moderní společnosti.

¹⁶⁴ Srov. PETRUSEK, M. Poznámky o životním stylu v časech postmoderny. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 10-14.

Fenoménem spotřební společnosti je hypermarket a jeho nabídka, která nabízí vše, co si jen člověk může představit a svádí ho k nakupování. Toto svádění nahrazuje násilí, ale jedná se o zástěrku skrytého násilí, které je mnohem více nebezpečnější. Spotřební společnost je skutečným stavem západní společnosti, kdy tržnímu mechanismu je podřízeno vše, co dříve nebylo. Člověk se musí učit určitému chování, které je typické pro spotřební společnost, jako je kupovat na dluh, kupovat více než mohu spotřebovat, atd. Tak spotřební společnost působí na vznik nového životního stylu, který je charakterizován ekonomickou a mravní neodpovědností. A již sledování televizní i jiné reklamy nám ukazuje, že máme nakupovat, i když si na to musíme půjčit.

3) Další zvláštností spotřební společnosti, mimo zřetelné svůdnictví k neustálé spotřebě, je dle Ulricha Becka ¹⁶⁵ život ve společnosti nového typu rizik, které s sebou přináší společnost a její neustálá produkce bohatství. Prvotním cílem modernizace (zahrnuje technologický vývoj, změny v pojetí a organizaci práce, ale týká se mnohého dalšího – politiky, životních stylů, ...) bylo materiální zabezpečení, odstranění chudoby a dosažení blahobytu. Oproti tomu je dnešní společnost zaměřena na co největší zisk. Lidé si až později uvědomili, že to s sebou přináší i výrazná rizika (devastace přírody, nukleární odpady a mnoho dalších výrazných problémů dnešní doby). Musíme připomenout, že rizika společnosti zde existovala v každé historické době, ale výrazně se od sebe liší. Dnešní rizika jsou důsledkem modernizace a mají globální charakter, ohrožují život jako takový (zneužitelný a vysoce rozvinutý nukleární a chemický průmysl a mnoho dalších).

Beck¹⁶⁶ uvádí pět bodů, do kterých shrnuje možnosti ohrožení celé civilizace:

- Významná rizika týkající se nukleární energie, škodlivých chemikálií ohrožující faunu, flóru i člověka a jejich důsledky. Člověk si toto nebezpečí ani neuvědomuje, dokud se nedostanou do povědomí prostřednictvím jejich hrůzného působení.

¹⁶⁵ Srov. BECK, U. *Riziková společnost. Na cestě k jiné moderně*, s. 25-29.

¹⁶⁶ Srov. Tamtéž, s. 29.

- Rizika modernizace jsou stejná pro všechny, nevyjímaje bohaté ani chudé vrstvy (zdravotní dopady, ...) ve společnosti, tak i vyspělé a zaostalé země.
- Rizika společnosti se stávají součástí velkých obchodů a tržní ekonomiky. Tak je vlastně sama společnost vytváří a vyvolává situace ohrožení.
- Člověk je civilizací vystaven jejím rizikům. Proto je úkolem společnosti člověka informovat, poskytnout mu dostatek vědomostí o těchto problémech.
- Různá rizika, která byla v dřívějších dobách záležitostí několika málo jedinců (kácení lesů, ...), se stávají důležitým politickým problémem a vyvolávají také společenskou diskusi.

Určitá rizika moderní společnosti můžeme spojovat se spotřebním životním stylem člověka. Různé ekologické problémy, devastace přírody, nárůst automobilové dopravy, atd. Lidé si jsou tohoto problému vědomi, mají strach, kam to vše bude směřovat. Lékem dnešní společnosti na otázky po vysvětlení kam to vše povede, je konzum. Nakupování, neustálé spotřebovávání, hromadění jsou aktivity, které potlačují strach a umožňují člověku zapomenout.¹⁶⁷

4) Postmoderní společnost se také výrazně prezentuje individualismem v negativním slova smyslu. V počátku byl individualismus chápán jako teorie emancipace, dosažení co největší lidské svobody, atd. V dnešní době dosáhl rozměru egoismu, nedostatku solidarity k ostatním, absence společenského povědomí, odpovědnosti. Individuum a jeho svoboda se stalo nejdůležitějším. Ale tato nezměrná svoboda neustále nutí jedince volit, jak s ní naloží, co s ní dělat a kam se zaměřit. Je také pod neustálým tlakem společnosti, aby se obrátil směrem ke konzumnímu způsobu života.¹⁶⁸ Beck¹⁶⁹ jde ve své teorii individualismu ještě dále. Individualismus nestojí proti společnosti, je jejím specifickým produktem. Sama společnost umožnila rozvoj individuálního životního stylu jedince, kterému nezbylo nic jiného v atomizované společnosti,

¹⁶⁷ Srov. PETRUSEK, M. Poznámky o životním stylu v časech postmoderny. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 14-15.

¹⁶⁸ Srov. Tamtéž, s. 15-16.

¹⁶⁹ Srov. BECK, U. *Riziková společnost. Na cestě k jiné moderně*, s. 426-428.

vyvázané ze všech tradičních pout a norem. Sám sociální stát umožnil prosazovat individuální strategie a tím umožnil úspěch jedinců, který vyvolával pocit osvobození od závazků ke státu či společnosti, která mu toto umožnila. Tak se individualismus sám stává velkou vnitřní hrozbou.

5) Za všemi těmito procesy, které jsou charakteristické pro postmoderní společnost, stojí převrácení vztahu práce a spotřeby. V moderní společnosti byla práce nejdůležitější hodnotou. V postmoderní společnosti práce tuto hodnotu ztrácí a výrazné postavení získává míra spotřeby, která ukazuje na sociální postavení a prestiž ve společnosti. Celkově v dnešní společnosti dochází ke změně hodnot. Vše je součástí masového konzumu, nabídky, poptávky, tržního hospodářství, ať jde o náboženství, lidské tělo či sexualitu. Z toho nelze vyvodit, že postmoderní styl je typický pro celou populaci, ale existují zde životní styl moderní i tradiční a to v závislosti na věku jedinců ve společnosti. Prvotním cílem postmoderního myšlení byl blahobyt, svobody, atd. Neviděli žádná nebezpečí, která přináší masová a spotřební společnost. Tak se jedinci v dnešní společnosti stali otroky svých potřeb, které vyvolávají další, nutí k stále větší a větší spotřebě. Jsou součástí začarovaného kruhu.¹⁷⁰

„Globální krize je zároveň globální výzvou k jinému způsobu života, k jiným hodnotovým orientacím, v nichž lze hledat záchranu před jinak nevyhnutelným úpadkem lidství a neodvratným koncem dějin civilizace a možná – i životě na planetě zemi vůbec.“¹⁷¹

4.7 Životní styl a zdraví

V dnešní přetechnizované, uspěchané době se často setkáváme se spojením zdravý a životní styl. Za zdravý životní styl můžeme považovat určitý projev lidské individuality, vytvoření struktury času a prostoru, určité činnosti, atd., jejichž cílem je podpora a udržení zdraví. Životní styl patří do čtyř základních determinant zdraví (genetika, prostředí, zdravotní péče), jehož prostřednictvím působí různé sociální a přírodní faktory, postoje a aktivity na zdraví jedince i celé

¹⁷⁰ Srov. PETRUSEK, M. Poznámky o životním stylu v časech postmoderny. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 16-18.

¹⁷¹ KUČEROVÁ, S. *Člověk-hodnoty-výchova*, s. 179.

společnosti. Životní styl je souhrn vzorců individuálního a sociálního chování, které může ovlivnit zdraví jednotlivce prostřednictvím jeho přístupu. Pozitivní přístup ke zdraví zahrnuje mnoho různých aktivit – cvičení, zdravá strava, vyhýbaní se alkoholu a jiným návykovým látkám, atd. Negativní přístup ke zdraví – alkoholismus, nikotinismus, špatná strava, hazardování se životem, atd. Obecně lze říci, že zdravý životní styl pozitivně ovlivňuje zdraví, máme větší šanci být zdraví, ale některé nemoci nelze ovlivnit ani zdravým životním stylem.¹⁷²

Důležitým tématem v dnešní společnosti je otázka zdravého životního stylu. Negativa, která přetechnizovaná a ekologicky zdevastovaná země přináší, působí na život jedince. Snahou výchovy ke zdravému životnímu stylu je zvnitřnění návyků, které podporují tělesné i duševní zdraví. Volný čas se ukazuje jako vhodný prostor pro tvorbu zdravého životního stylu, kde funkce volného času (regenerační-zdravotně hygienická, vzdělávací, kompenzační, ...) úzce souvisí s zdravým životním stylem. Výchova k zdravému životnímu stylu se zaměřuje na rozvoj tělesné, psychické a duševní oblasti.¹⁷³

4.8 Rozmanitost životních způsobů a stylů

Životní způsob je někdy považován za synonymum pojmu životní styl, někdy jak pojem širší, který má obsáhlejší a obecnější význam a úzce souvisí s životními podmínkami (proto existují různé společnosti s rozmanitými způsoby života). Jde o pojem sloužící „*k postižení rozmanitosti konkrétních, historicky se vyvinuvších, relativně stabilních forem lidského života a současně k postižení jejich souvislosti*“.¹⁷⁴ Životní styl je konkrétnější pojem, týkající se jedince či sociální skupiny. Je ovlivněn životním cyklem jedince, společenskými tradicemi, rolami, ... „*Životní styl je souhrn životních zvyků, obyčejů, akceptovaných norem nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci.*“¹⁷⁵

¹⁷² Srov. IVANOVÁ, K. Životní styl jako cesta ke zdraví. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 60-66.

¹⁷³ Srov. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., LORENZOVÁ, J., et al. *Člověk-prostředí- výchova*, s. 158-159.

¹⁷⁴ VELKÝ SOCIOLOGICKÝ SLOVNÍK, s. 1449.

¹⁷⁵ Tamtéž, s. 1246.

Ve spojení s životním stylem se často setkáváme s pojmem alternativní. Alternativní životní styl je často spojován s jiným postojem k životnímu prostředí, vyznáváním jiných hodnot, příslušností k nějaké skupině, určitým specifickým chováním, atd. Významnými faktory, které ovlivňují životní styl jedinců, jsou vnější a subjektivní faktory. Mezi vnější faktory se řadí životní podmínky celé společnosti či určité skupiny. Patří sem geografické, ekologické, biologické, demografické, politické, ekonomické, kulturní, ideové a technologické podmínky. Subjektivní faktory ovlivňující životní styl představují osobnost jedince ve své plné komplexnosti. Souhrn těchto faktorů výrazně působí a ovlivňuje životní styl jedince. Jeho hodnoty, postoje, chování, jednání, pojmání sebe sama i okolního světa, atd. Každý jedinec na životní podmínky, ve kterých žije, reaguje jinak a vytváří si odlišné životní styly (přizpůsobí se, snaží změnit sebe či podmínky ve kterých žije, ...). Obecně lze říci, že životní podmínky a individuální vlastnosti jedince jsou důsledkem existence mnoha různých životních stylů. Ty mohou existovat ve dvou formách – diferenciaci a alternativnost. **Diferenciace** – zde mají důležitý vliv životní podmínky, které tvoří určitý rámec životního stylu jednotlivce. Rozdíly v životním stylu dle pohlaví, věku, vzdělání, typu bydliště, atd. Podrobnější odlišení dle zdravotního stavu, profese, rodinného stavu, atd. Některé životní podmínky nelze změnit vlastním snažením, jsou dané (pohlaví, věk, ...), člověk je musí přijmout. Jiné může ovlivnit vlastním snažením, vůlí (vzdělání, profese, ...). Někdo může své životní podmínky změnit (přestěhování se,...) a tím změnit i životní styl. Životní podmínky jsou základem pro diferenciaci životního stylu. Utvářejí jakýsi rámec, který umožňuje vznik různorodých životních stylů, je společností akceptován a jeho hranice jsou velice různorodé v závislosti na typu společnosti. Někteří jedinci mohou tento rámec překročit a tím se dostávají na půdu alternativních životních stylů. **Alternativní životní styl** – podstatou je, že si jedinec může vybrat mezi několika možnostmi životních stylů, většinou protikladných, které jsou mu předkládány. Na alternativní životní styl můžeme pohlížet ze dvou úhlů. Prvním je chápání alternativy jako odlišnosti, jinakosti od ostatních. Když se životní styl liší, tak je alternativní. Z druhého úhlu jde o životní styl, který je v protikladu, je alternativou k jinému. Právě tato protikladnost se stává v dnešní společnosti důležitou. Někteří

jedinci nespokojeni s nynějším stavem volají o protikladném, alternativním životním stylu. Nejde jen o určitou malou změnu, ale o radikální, protikladnou tendenci.¹⁷⁶

5 Společnost, kvalita života, volný čas a životní styl

5.1 Mezinárodní pohled na volný čas a kvalitu života

Volný čas z mezinárodního a multikulturního pohledu je důležitým faktorem ovlivňujícím kvalitu života člověka. Celkově se zde vyčleňuje pojem volného času jako prostoru a komplexu aktivity, které mají souvislost a významně podporují kvalitu života jedince.¹⁷⁷ Pro pochopení tohoto vztahu mezi volným časem a kvalitou života je zřejmé, že kultura dané společnosti hraje zásadní roli při vysvětlení, jakým způsobem se volný čas podílí na zvyšování a udržování kvality života. Především význam utváření kvality života prostřednictvím volného času se týká kulturního kontextu. Je tedy důležité, aby se utváření skrze volný čas, a tak podporování kvality života, dělo skrze kulturně a společensky přijatelné situace.

Volný čas z pohledu kulturního kontextu je důležitá hodnota a výrazně ovlivňuje kvalitu života lidí a společenství. Volný čas se podílí na:¹⁷⁸

1) **Zažívání pozitivních emocí a well-being prostřednictvím volného času** - Člověk prostřednictvím aktivit (ať jde o běžné denní či něčím vyjíméčné) ve volném čase zažívá pozitivní emoce, pohodu, smysl, objevuje pozitivní hodnoty a má pozitivní zkušenosti z těchto událostí a aktivit. Zkušenost pozitivních emocí přispívá částečně k lidským schopnostem dosáhnout emoční regulace, a to způsobuje, že i v negativních a stresujících situacích je člověk schopen nalézt něco pozitivního. Nalezení pozitivních významů může mít také významné léčebné efekty, jako zotavení z deprimované nálady a úzkosti a zlepšení zdraví i pohody jedince. Pozitivní emoce jsou ukazatelé optimálního stavu pohody (well-being).

¹⁷⁶ Srov. DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/životní styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*, s. 79-86.

¹⁷⁷ Srov. YOSHITAKA IWASAKI, Leisure and duality of life in international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to duality of life? *Social Indicators Research*, s. 233.

¹⁷⁸ Srov. Tamtéž, s. 233-264.

2) **Získání pozitivní identity a sebeúcty prostřednictvím volného času** - Skrze nalezení pozitivních významů v životě je člověk schopný udržovat pozitivní identitu a sebeúctu. Volný čas jako poskytovatel kontextu a prostoru lidem s různým kulturním pozadím je důležitý pro zvýšení jejich vlastní a sociální identity, které jsou pevně spojeny s jejich sebeúctou. Různé menšinové skupiny a jejich kulturní tradice, zvyky - literatura, ..., provozované ve volném čase, mohou lidem usnadnit pochopení jejich identity, inspirovat silnější hrdost a sebeúctu a kulturní zakotvenost a smysl. Obecně sebeúcta je pojem vztahující se k hodnotě sebe sama. Sebeúcta je prvek kultury, hluboce zakořeněná kulturní otázka promítající se do osobních podmínek.

3) **Sociální a kulturní spojení a harmonii** - Dalším klíčovým významem - utváření skrze volný čas - je přínos v sociálním a kulturním spojení v mezilidských a společenských souvislostech a v harmonii s prostředím. Faktem zůstává, že volný čas ovlivňuje spojení mezi sociálním a přírodním prostředím a tím se také podílí na zvyšování kvality života. Můžeme sledovat zaměření určitých lidí na oblast jógy a další východní umění, jejichž cílem je získání harmonie, rovnováhy v tomto světě, atd.

4) **Hledání smyslu života: hlavní potřeba smyslu** - Hledání smysluplného života může být v zásadě shrnuto do čtyř hlavních potřeb, které jsou důležité pro smysl života. První je potřeba účelu. Tato potřeba se týká souvislostí mezi současností a budoucností, zatímco cíle a jejich plnění jsou rozhodujícími elementy tohoto účelu. Druhá potřeba je potřeba hodnot, která může propůjčit pocit dobroty nebo pozitivitu k životu a moci ospravedlnit určité způsoby jednání. Třetí potřebou je pocit účinnosti, působivosti. Čtvrtou a poslední potřebou je sebeocení. Každý člověk hledá důvody pro to, aby věřil, že je dobrý, hodnotný. Je kladen důraz na to, že kultura je příčinou nabídky, která vede k uspokojování potřeb po významu a po hledání smyslu života. Ve volném čase se naskýtá možnost uspokojit všechny tyto potřeby v kulturně akceptovatelných cestách. Například v tradičních kulturách byla středem duchovní stránka, víra, která dávala odpovědi na otázky po smyslu života, hodnotách v životě, po hodnotě člověka a plnila určitou kontrolní funkci. Z japonského výzkumu provedeného v roce 2004 se prokázalo, že stále

více lidí chápe volný čas jako nejdůležitější aspekt života, kde mohou uspokojit své potřeby po zmiňovaných hodnotách a touhu po lepší kvalitě života.

5) **Utváření jedince a jeho smyslu** - snižování špatných vlivů a zvyšování dobra. Síla smysluplného života způsobuje, že dochází k redukování utrpení, trápení, atd. Smysl a tvoření vede ke štěstí, naplnění a k well-being, zatímco smysluplný života je již sám o sobě vysoce pozitivní výsledek. Tato idea se zdá být výstižná zvláště pro oblast volného času - prostor pro zvládání životních potíží a získávání pozitivních výsledků v různých kulturních kontextech. Aktivita ve volném čase (tanec, zpěv, pohybové aktivity, atd.) pomáhají zvládat náročné životní situace a přinášejí pozitivní pocity.

6) **Lidská síla a nezlomnost, jako cesta ke smyslu a tvoření a ke zvýšení kvality života** - Volný čas jako možnost pro odhalení a využití osobní, kolektivní a kulturní moci lidí k zvládání životních výzev. Přes veškerou snahu západní společnosti nedošlo v historii k vymizení tradičních kultur zásluhou volného času, kde své tradice, zvyky neustále udržovali. Je potřeba uznávat lidskou rozmanitost a široce, (úplně) jednat s národnostní, etnickou a kulturní otázkou a rozpoznat jedinečné rozdíly, sílu - moc, historii, protože kulturní faktory mají velký vliv na význam života a představy o tom, co je dobrý život. Každá osoba má jedinečnou kulturu, nezávislou a zároveň propojenou k větší společnosti. Dobrý život, bohatý na zkušenosti není nepřítomnost negativních zážitků či emocí, ale podstatou je, jak jsme schopni tyto potíže a nesnáze zvládat, vyrovnat se s nimi. Nejhlubší hodnoty lidského bytí lidé většinou poznají, až když jsou tváří v tvář zranitelnosti, nejistotě, bolesti, ... Poté pochopí hluboký význam a důležitost těchto hodnot. Až schopnost zvládání náročných životních situací tvoří jádro poznání, co je kvalitní v životě. Volný čas působí jako jeden ze základních prostředků vedoucích k lidské síle, ke zvládnutí všech problémů a ke zvýšení kvality života.

7) **Vývoj člověk** - Volný čas jako důležitý faktor při vzdělávání a rozvoji člověka. Ve všech kulturních kontextech je zdůrazňován význam vzdělávání ve volném čase, jako možnost posilování kulturní identity jedince a jeho kvality života. Volnočasové aktivity podporují učení, poskytují prostor pro seberealizaci, sebepojetí, dávají možnost k svobodnému rozhodování a přispívají ke kvalitě společenského života. Také je zdůrazněna všeobecná potřeba volného času.

Speciálně pro jedince se specifickými potřebami je volný čas a vzdělávání ve volném čase důležité pro jejich rozvoj k optimálnímu stupni fungování. Skrze volnočasové zkušenosti je jedincům umožněno žít více uspokojivý, příjemný a produktivní život, než kdyby jim tato možnost nebyla dána. Kvalita života by měla být základní pro všechny. V kontextu celoživotního vzdělávání je volný čas chápán jako cesta k objevování jedinečného růstu a zažívání smysluplného a bohatého života, protože ve volném čase může být člověk sám sebou. Jeho hodnota není jen v zážitku uvolnění, ale důležité je brát volný čas jako prostor, který může hrát významnou roli v optimálním lidském vývoji. Bylo stanoveno několik klíčových funkcí volného času pro oblast vzdělávání a rozvoje: získání schopností, odpočinek a relaxace, vymezení svého vztahu k ostatním (odhalit svou sociální identitu), nalezení přátel a blízkých osob, nalezení své role ve společnosti.

5.2 Kvalita života ve volném čase

Spojení kvalita života bylo poprvé použito britským ekonomem A.C.Pigou v roce 1920 v jeho práci *Economics of Welfare*. Další rozšíření jeho významu uskutečnil americký ekonom F.K.Galbraith, který před více než 30 lety ve své knize *Industriální společnost* kritizoval, že v závodech usilujících o stupňování produktivity hrozí ztráta životních hodnot. Nehostinnost industriálních společností a industriálních měst je nevyhnutelným důsledkem. Od Galbraitha se toto spojení dostalo k systémovému analytikovi J. W. Foresteru, který jako první určil vědecké, tedy kvantifikovatelné indikátory kvality života a přitom zjistil, že kvalita života v globálním měřítku klesá od roku 1910. Autoři Massachusettského institutu technologie (MIT) na počátku 80. let zprostředkovali v jejich precizních prognózách pět problémů dalšího vývoje v dlouhodobém časovém horizontu.

1. rychlý nárůst počtu obyvatelstva
2. celosvětová podvýživa
3. urychlená industrializace
4. vytěžení surovin
5. zničení životního prostoru

Těchto pět trendů neztratilo nic ze svého významu ani po čtvrtstoletí od jejich vzniku. Studie MIT však dospěla ve svém závěru k nadějně vyhlídce do budoucna a to, že by se mohly objevit nové svobody. Na počátku devadesátých let byl na konferenci v Tokiu prezentován výhled do budoucna v podání Aurelia Peccei. Předpokládal, že lidé budou mít nezměrné množství volného času a v tomto prostoru spatřuje obrovské možnosti pro rozvinutí osobnosti jedince a zvýšení kvality života. Když dosáhneme tohoto bodu, nebude již možné jednoduše mluvit o volném čase. Volný čas se přemění na kvalitativní část života, kdy už se pracující nebudou koncentrovat na získávání materiálního zabezpečení. V tomto čase budou spíše dominantní tzv. pedagogové volného času, kteří budou svým spoluobčanům pomáhat s rozvojem jejich tělesných, intelektuálních a psychických schopností. Tyto výhledy a naděje se nesplnily. Je to podmíněno tím, že lidé mají sice vědomosti a schopnosti vytvořit lepší svět, ale zatím nejsou schopni tento potenciál využít. Vědecký, technický a hospodářský vývoj sice přispěl k materiálnímu blahobytu, ale jen v malé míře přispěl k obohacení lidské existence. Mnoho lidí si neví rady s velkým množstvím volného času.¹⁷⁹

Aby byla uspokojivě využita velká část volného času a zároveň zůstala zachována zaměstnaná společnost, musí být vyvinuty nové přístupy k vytvoření zaměstnanosti založené na dobrovolnosti. Pojmy jako volný čas a zaměstnanost pak nemohou být zatíženy historickým vnímáním dosavadní pracovní etiky. Smysluplná zaměstnání mají v budoucnu dvojitou funkci a význam:

- K tomu patří placená pracovní činnost k zajištění obživy a uspokojení ekonomických potřeb společnosti
- Také sem patří dobrovolné volnočasové aktivity, které umožňují zcela osobní uspokojení a pomáhají obohatit sociální život lidí

Volný čas se tedy stal významným ukazatelem kvality života jednotlivých zemí. Určování kvality života na základě kritéria volného času je dodnes hojně používáno. Přitom se nemusí jednat jen o služby poskytované ve volném čase člověka, které přispívají k jeho spokojenosti, ale i o chápání volného času jako volného času na žití. V sedmdesátých letech probíhaly výzkumy kvality života v Spolkové republice Německo. Ve vědeckém projektu SPES (Sociálně-politický

¹⁷⁹ Srov. OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 261-262.

rozhodovací a indikátorový systém) bylo vyzkoušeno několik přístupů k přiblížení se k definici kvality života. Výsledky odporovaly všem současným teoriím o již zmíněné rovnosti šancí. Poukázaly také na to, že rostoucí příjem není současně roven rostoucí kvalitě života nebo rostoucímu blahobytu. Na druhou stranu bylo poprvé popsáno prodlužování volného času jako součást blahobytu. V této souvislosti byl volný čas popsán jako „dělat si co chci“. V osmdesátých letech výzkumy ukázaly, že nespokojenost se projevila u lidí s dlouhým pracovním dnem a také s určitým problematickým zázemím v rodině či v určité skupině (rozvedení, mnoho dětí v rodině, samotný rodič s dítětem, ...). Z toho bylo vyvozeno, že spokojenost s volným časem tedy snižují i počty dětí v rodině, domácnost, zaměstnání. Ukázalo se také, že mladí lidé v osmdesátých a devadesátých letech byli méně spokojeni než generace před nimi (i když měli více práce a méně volného času). Ale oni sami se považují za původce své nespokojenosti. Připisují to své lenosti, pohodlnosti, nedostatku iniciativy a fantazie. Obecně lze říci, že nárůst volného času předběhl nárůst osobních schopností a možností. Subjektivní schopnosti nedokázaly udržet krok se změnami ve volném čase. Z volného času se stává svoboda. Více možností volby znamená lepší kvalitu života.¹⁸⁰

V západních společnostech se v posledních letech rozšířila skepse a nespokojenost. Mladí lidé tvrdí, že se předchozím generacím žilo lépe, že to mladí mají v dnešní době těžší. V jevu zvyšující se nespokojenosti se projevuje známý sociálně-vědecký jev, že přání mají skon k tomu se zvyšovat. Ten, kdo žije v blahobytu, má sklon spíše ke kritice a nespokojenosti. Toto se projevuje jako tzv. dilema nespokojenosti v moderních společnostech. Objektivně dobré životní podmínky a subjektivně špatná kvalita života se nevyklučují. V protikladu k tomu - západní konzumní společnosti stále musí žít s dilematem neustále stoupající nespokojenosti a zklamáním. I když dochází k nárůstu volného času nebo rozšiřování blahobytu jsou tyto hodnoty subjektivně vnímány s menší hodnotou, když se dostávají většině nebo dokonce všem. Především blahobytné společnosti mají sklon k tomu „produkovat zklamání“. I když se jim vede objektivně lépe, cítí se subjektivně hůř. Stálá snaha o zlepšení materiálních životních podmínek

¹⁸⁰ Srov. OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 261-264.

vytlačí ze života nemateriální pohledy na život. S nárůstem nároků/přání roste potenciál zklamání – co přijde za konzumní vlnou, když se konzumentům nepostaví další chrám konzumu, když už se nasýtí mahagonu, mramoru, mody, nábytkem, Mickey Mouse a McDonaldu? Lidem se daří objektivně nejlépe mezi strádáním a nadbytkem. Těmto lidem chybí něco, pro co je dobré se snažit. Jejich život má v podstatě nějaký směr – dostat se výše. Zkušenosti ukazují – lidé, kteří chtějí vzhůru, mají spíše střední krize, lidé, kteří už nahoře jsou, mají oproti tomu krize rozumu/smyslu života. Ti první jsou ještě na cestě, ti ostatní již přišli. Pro ty, kteří ještě všechno nemají, je život napínavá výzva. Štěstí spočívá v přáních, touhách, snech a ne v setrvalém stavu štěstí bez snů, přání, touhy. Sytým a zhýčkaným hrozí dlouhá chvíle, protože už neví, co by ještě chtěli. Že se stav blahobytu stává problémem, není historickou novinkou. Oproti tomu je novotou rozšíření blahobytu ve společnosti. Již není problémem jen privilegovaných, ale i širokých mas. Toto vede k masovému zklamání. Materiální konzum nemůže v mnoha směrech již dále narůstat. Z objektivního pohledu sice zvyšuje více konzumního zboží kvalitu života, ale subjektivní význam těchto vylepšení je spíše mizivý. Člověk již nehladoví po zvláštních nabídkách využití volného času, má již jen malou chuť. Pro příjemné věci každodenního života není nutné přinášet oběti nebo za ně bojovat. Je jednoduché zvyknout si na nové, když bylo jeho získání tak snadné. Čím méně to člověka potěší, tím větší je riziko zklamání. Ze zvyku se stává otupění, z otupění ztráta radosti ze života. Není ohrožený jen život, ale i jeho smysl. Co vlastně chci? Zkušenosti se zklamáním se množí, protože krize smyslu je vždy i krizí radosti ze života.¹⁸¹

5.2.1 Kvalita života skrze smysl života – výsledky studie

Dříve než stačila politika a společnost položit otázku smyslu života a odpovědět na ni, lidstvo už mělo jasno. Budoucí přání se zaměřují na odpočinek a sociální kontakty. Na reprezentativní úrovni bylo obyvatelstvo konfrontováno s následující otázkou. Po roce 2000 se bude výrazně méně pracovat. Váš příjem

¹⁸¹ Srov. OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 264-265.

však bude zajištěn. Jaké z následujících činností a úkolů by vašemu životu mohly dát smysl?

Koníček (45 %) a rodina (45 %) by byly vhodnou náhradou dosavadního pracovního času. Skoro každý druhý občan doufal v nalezení náplně svého života v koníčcích. Stejně dopadla i rodina – skrze rodinu dát svému životu smysl. Výrazně více jsou šťastní muži (52 %) než ženy (38 %), když se mohou věnovat svému koníčku, zatímco ženy spojují s rodinou smysl života ve (48 %) a muži (34 %).

Jen dva ze sta dotázaných odpovědělo, že nemůže bez práce žít. Tento pohled byl nejrozšířenější mezi osamocenými a lidmi z nižší příjmové skupiny. Všichni ostatní shrnují svoje přání: více času na sebe, více času na ostatní, více času na další vzdělávání, více času být činný.

- 1. Přání do budoucna: **více času na sebe** - Miliony občanů si přejí mít více času na koníčky (45 %), sport (18 %), a cestování (29 %). Skoro každý druhý občan si přeje více odpočinku (45 %). Toto se týká především silně zaměstnaných lidí (vedoucí apod.).
- 2. Přání do budoucna: **více času na ostatní** - Sociální vztahy mohou v budoucnu získat na významu v naplnění smyslu života. Zde dominuje přiklonění se k rodině (45 %) a přátelům (39 %). Každý osmý by se rád angažoval v sousedské nebo starobní péči spolu s výpomocí v oblasti životního prostředí. U žen je to více než u mužů. Každý devátý občan (11 %) byl ochotný dobrovolně pracovat v neziskové organizaci.
- 3. Přání do budoucna: **více času na další vzdělávání** - Kulturní a vzdělávací obory mohou v budoucnu velice rychle expandovat, pokud občané své sny uskuteční. Každý pátý by využíval nabídek ke kulturním zážitkům a každý sedmý by se chtěl vzdělávat. Přes 6 miliónů občanů by navštěvovalo akademie volného času a 3 milióny by navštěvovalo kurzy na univerzitě.
- 4. Přání do budoucna: **více času na činnost** - I v budoucnu je mnoho aktivit – kromě vydělávání peněz. Kdyby lidé měli méně peněz, vystačili by si sami doma, věnovali by se zahradě. Kromě toho by byli ochotní i dělat další práce a nebo pracovat načerno.

V politice a společnosti byl doposud zastoupen názor, že práci jako středobod života nelze vyvážit ničím stejně hodnotným. Dotazníky však ukázaly, že jsou lidé schopní představit si náplň života i v jiných činnostech. V budoucnu se očekává přehodnocení smyslu života. Smysl života, odhlédneme-li od práce, může pro mnoho lidí znamenat nalezení toho, co jim v pracovním procesu schází, seberealizace, zřetel na smysl.

V budoucnu může kvalita života znamenat také méně mít a přesto lépe žít, vydělávat méně peněz a mít více ze života. Znamená to odloučení od starých životních pravidel ze 60. let (více peněz = více štěstí). Možnost zřeknutí se (a ne hromadění blahobytu) může být určující pro diskuze o kvalitě života na cestě do 21. století.¹⁸²

Výsledky výzkumu v Německu ukázaly, že skutečná kvalita volného času se odehrává mezi médii a konzumem. Charakteristická je touha po větším přísunu zážitků, než snaha o naplnění života. Největší díl volného času zaberou média - sledování televize, poslech rádií. Je třeba vzít na vědomí, že existuje mnoho volnočasových aktivit, které nesplňují požadavek na smysluplnost. Příčiny mohou ležet v osobní oblasti (pohodlnost, neschopnost); příčiny nedostatku kvality volného času mohou být podmíněny i společensky: pokud nejsou možnosti činností volného času rozděleny rovnoměrně, a to ať ze sociálních nebo ekonomických důvodů.¹⁸³

5.3 Česká společnost

5.3.1 Změny hodnotové orientace v ČR

Většina společností se vyznačuje výraznou rozdílností hodnot. Česká společnost je na tom podobně. Na velké pluralitě hodnot se podílí jak vliv totalitního období, kterým naše společnost prošla, tak i dnešní hodnoty demokratického, tržního a právního charakteru. Pro demokratický stát je důležité, aby jeho hodnoty uznávala většinová část obyvatelstva. Hodnoty lze rozlišit na hodnoty vyššího řádu – světonázorové, morální, náboženské; hodnoty střední

¹⁸² Srov. OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 276-284.

¹⁸³ Srov. Tamtéž, s. 276-284.

úrovně – politika, kultura, ekonomie, ...; hodnoty krátkodobé – konzum, móda, ... Po roce 1989 došlo k výrazným změnám v hodnotové orientaci. Lidé se museli přizpůsobit novému uspořádání země, otevření se západu a mnoha dalším důsledkům nastalých změn. Ale nezkušenost s demokratickým systémem, hodnoty ovlivněné totalitním obdobím a dlouhá izolovanost vedly postupně u velkého počtu lidí ke ztrátě víry v nový stát a společenské uspořádání. To se do dnešní doby projevuje horším hodnocením vývoje po roce 1989 u starších lidí (staří, důchodci, kteří nejsou spokojeni s životní úrovní). Do roku 1996 bylo více lidí, kteří se dívali pozitivně na vývoj ve společnosti a po roce 1996 nastal zlom a bylo více lidí, kteří proces transformace hodnotili negativně. Naopak mladá generace, vysokoškoláci a lidé s dobrou životní úrovní tento vývoj chápou pozitivně. Hodnotovou orientaci dnešní společnosti lze rozdělit do několika oblastí:¹⁸⁴

- Hodnoty orientované na zdraví, štěstí a rodinu – zahrnuje hodnoty mít děti, žít šťastný a spokojený život, atd.
- Hodnoty orientované na prestiž, úspěch, bohatství – mít dostatek peněz, materiální zabezpečení, luxusní věci, ...
- Duchovní hodnoty a odpovědnost za život – žít smysluplný život, odpovědnost za sebe i druhé, ...
- Hodnoty týkající se života jedince – mít dobré přátele, žít v klidu, ...

Některé z hodnot jsou univerzální pro všechny jedince – zdraví, štěstí, klidný život, ...

Tuček¹⁸⁵ uvádí životní hodnoty (viz. výše, příloha č. III), jejichž význam ve společnosti je poměrně stejný. Být uznávaný, vzdělaný a úspěšný se řadí jak do skupiny životních hodnot orientovaných na úspěch, tak na duševní oblast (uspokojení duševních potřeb). Dále je kladen důraz na rodinu a mír ve společnosti. I když mnoho situací ve společnosti naznačuje, že peníze hrají velkou roli a lidé přisuzují penězům a materiálním statkům velkou hodnotu, stojí až za hodnotami rodina, zdraví, děti. Konkrétní žebříček hodnot vypadá následovně: na

¹⁸⁴ Srov. CENTRUM PRO SOCIÁLNÍ A EKONOMICKÉ STRATEGIE, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta sociálních věd. *Vize rozvoje České republiky do roku 2015*, s. 121-125.

¹⁸⁵ Srov. TUČEK, M., FRIEDLANDROVÁ, H., MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*, s. 171-174.

prvním místě stojí zdraví, poté osobní štěstí, žít v dobré rodině, mít dobré bydlení, ... (viz. příloha č. IV). Peníze se nacházejí až na devátém místě, být úspěšný na sedmáctém. Alarmující je umístění volného času – respektive hodnoty mít dostatek času sám pro sebe – až na 22. místě žebříčku hodnot.

Další výzkum „Naše společnost 2004“ provedený Centrem pro výzkum veřejného mínění, Sociologického ústavu AV ČR ukázal, že tři čtvrtiny obyvatel považuje za nejdůležitější hodnotu rodinu. U mladých lidí, svobodných, bezdětných, také u rozvedených a více u mužů než žen, hodnota rodiny nebyla prioritou. Na druhém a třetím místě se u většiny respondentů nacházela hodnota přátel a práce. Práci více preferovali nezaměstnaní, vysoce pracovní postavení a starší lidé. Naopak, hodnota přátelství a známých se u studentů a mladých lidí (výrazně u 15-19 let, méně u 20-29 let) nacházela před hodnotou práce. Na čtvrtém místě poměrně s velkým odstupem od sféry práce se nacházela oblast volného času. Pro mladé lidi a zejména pro studenty je tato oblast významnější. Dále také pro nezaměstnané a nekvalifikované dělníky. Poté následovala oblast politiky a dalších hodnot (viz. příloha č. V). Obecně lze říci, že hodnota rodiny je pro Čechy prioritou. Že není u některých skupin na prvním místě, je často ovlivněno věkem a určitou životní fází jedince – dospívání, specifická životní situace, atd. Samozřejmé je, že v průběhu života se jedincova hierarchie hodnot mění vlivem různých životních situací, zkušeností, atd.¹⁸⁶

V roce 2004 se prováděl výzkum, jehož cílem bylo zmapovat, jaké hodnoty z rodinné, pracovní sféry a životního stylu obecně Češi vyznávají a poté je porovnat s výzkumy z předešlých let. Na předních příčkách se tradičně umístily rodinné hodnoty (97 %), stejný výsledek se týkal také oblasti přátel. To se v průběhu let výrazně neměnilo. Za všechny sledované období se zvyšují hodnoty týkající se práce – hodnota mít vůbec práci, mít vlastní firmu, zajímavá práce, která má smysl, atd. Výrazný posun byl v hodnotě vydělávat více peněz – 88 %

¹⁸⁶ Srov. ČERVENKA, J. Závěrečná zpráva z výzkumu MPSV „Naše společnost 2004“ v rámci projektu „Sociální a kulturní soudržnost v diferencované společnosti“ [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 2004 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/upl/nase_spolecnost/100044s_cervenka-hodnoty.pdf>.

v roce 2004, v roce 1990 to bylo 80 % a v roce 1999 to bylo 65 %. Další změny v hodnotách (viz. příloha č. VI).¹⁸⁷

Výzkum provedený v dubnu roku 2005 (Centrem pro výzkum veřejného mínění, Sociologického ústavu AV ČR), kde měli respondenti předložené hodnoty seřadit dle důležitosti ukázal, že Češi považují za nejdůležitější trvalý partnerský vztah, děti a úspěch v zaměstnání. Obecně lze říci, že přes všechny změny po roce 1989 je nejdůležitější rodina, přátelé. Za důležité je také považováno prostředí, ve kterém jedinci žijí a zdraví. Důležitou hodnotou pro většinu Čechů je také práce, která by měla být smysluplná, v dobrém kolektivu a vysoce ohodnocena. Další výzkum z roku 2004 ukázal větší zaměřenost na individualismu a hodnoty s ním spojené – pohodlný život, materiální dostatek, užívat si, mít čas na své koníčky a zájmy – do popředí se dostávají více egoistické hodnoty.¹⁸⁸

5.3.2 Co je důležité abychom se cítili šťastní?

Sociologická studie o životní spokojenosti a faktorech, které ji ovlivňují, byla provedena Sociologickým ústavem AV ČR. Cílem bylo poukázat na faktory a trendy v české společnosti. Ukázalo se, že není rozdíl v pocitu spokojenosti s životem mezi muži a ženami. Na spokojenost má výrazný vliv věk. Se zvyšujícím se věkem jedince klesá také spokojenost se svým životem. Předpokládá se, že kvalita života starších lidí klesá v důsledku zhoršujícího se zdravotního stavu, ekonomické situace, náročnějších životních situací – odchod do důchodu, atd. Také se ukázalo, že životní spokojenost souvisí s rodinným stavem (důležitější než úroveň dosaženého vzdělání). Lidé se v manželství cítí více spokojeni se svým životem (ti, kteří žijí v harmonickém manželství, u jedinců, kteří nejsou v manželství spokojeni se vliv na životní spokojenost vytrácí) U mužů se prokázalo, že nemusí být ženatí, ale již soužití v partnerství (sdílení společné domácnosti, ...) má vliv na životní spokojenost. U žen toto

¹⁸⁷ Srov. ŠAMANOVÁ, G. *Tisková zpráva – „Hodnotové orientace“* [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 2. 7. 2004 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100371s_ov40702.pdf>.

¹⁸⁸ Srov. HORÁKOVÁ, N. *Co je pro nás v životě důležité? Výzkum „Naše společnost 2005“* [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 2005 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100217s_ov30512.pdf>.

tvrzení neplatí, více spokojeni se cítí v manželství. Na celkovou životní spokojenost má vliv také práce a v menší míře dosažená úroveň vzdělání.¹⁸⁹

Cílem výzkumu provedeným na Slovensku v roce 2003 bylo zjistit: Co považujete za šťastný život? Výsledky výzkumu sloužily k zjištění indikátorů kvality života. Byl jim předložen list papíru a zde se měli vyjádřit k uvedené otázce. Z výsledků analýzy vyplývá, že uvedené představy se dají shrnout do několika skupin. První skupina zahrnuje představy týkající se respondenta – vzdělání, zdraví, volný čas, práce, ... Druhá skupina se týká jiných osob – zdraví v rodině, přátelé, ... Poté důležité pocity pro šťastný život – jistota, bezpečí, ... Důležité pocity pro jiné lidi. Zkušenosti z minulosti – šťastné dětství, ... a výhledy do budoucnosti. A další. (viz. příloha č. VI). Závěrem, pro jedince je důležitá existence ostatních lidí. Ve vztazích k jiným člověk spatřuje šťastný život. Mít rodinu, přátele, děti, partnera – aby se jim vedlo dobře, cítili se „šťastní“.¹⁹⁰

5.3.3 Češi a volný čas

V roce 2004 byla v jednom z výzkumů položena otázka, co lidé nejčastěji dělají ve svém volném čas. Nejvíce se lidé věnují sledování televize. Na druhém místě se nacházejí sportovní a jiné pohybové aktivity a třetí příčku zaujímá čtení. Poté rodina, zahrádka a další (příloha č. VII).¹⁹¹

P. Sak a K. Saková¹⁹² uvádějí, že u mládeže ve věku od 15-30 let mají dvě aktivity ve volném čase s každodenní frekvencí. Jedná se o sledování televize a poslech rozhlasu. Mladí lidé dávají přednost televizi a více poslouchají hudbu z CD a jiných hudebních médií než starší. Proměny volnočasových aktivity souvisí s věkem a životní fází jedince, takže mnoho volnočasových aktivit je rychle měněno a do popředí se dostávají jiné. S věkem rostou aktivity – četba novin a časopisů, sexuální aktivity, údržba obydlí, ... a tyto se snižují – sledování

¹⁸⁹ Srov. HAMPLOVÁ, D. *Sociologická studie. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*, s. 15-36.

¹⁹⁰ Srov. BABINČÁK, P. Indikátory kvality života. „Co považujete za šťastný život?“. In *Psychologické dimenzie kvality života*, s. 161-166.

¹⁹¹ Srov. ŠAMANOVÁ, G. „*Trávení volného času*“ [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 13.1. 2005 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100435s_oz50113.pdf>.

¹⁹² Srov. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*, s.59-70.

televize, povídání s přáteli, aktivní sportování, studium, ... Kvalitu volného času významně ovlivňuje vzdělání – frekvence volnočasových aktivit s rostoucím vzděláním roste. Změny ve společnosti, přinášejí nové možnosti, zaměření na individuální potřeby a nové spotřební možnosti. S tím také souvisí kvalita volného času.

ZÁVĚR:

Pro svou práci jsem si vybrala téma kvality života, volného času a životního stylu. Myslím si, že tato problematika je v dnešní společnosti velmi aktuální. Každý jedinec se snaží žít co nejlépe. Někteří lidé vidí smysl života v neustálém hromadění majetku, krásném bydlení, luxusních dovolených, v exkluzivních věcech. Snaží se být „in“, své materiální zázemí dávají na odiv a porovnávají se s ostatními. V podstatě žijí konzumním způsobem života, který je běžný v dnešní společnosti. Vůbec si neuvědomují, že jim něco důležitého uniká. Jiní lidé mají naopak odlišné hodnoty. Zaměřují se na duchovní svět, hledají svůj cíl a smysl života. I když nemají takové materiální zázemí, někdy se cítí více spokojenější a šťastnější než ti, co mají dostatek. Není to všeobecná charakteristika, ale osobně si myslím, že je to pro dnešní společnost typické. V průběhu života se ale může přihodit mnoho situací, které změní náš pohled na sebe samého, ostatní lidi i svět.

Každý člověk je individualita, má své hodnoty a cíle, kterých chce dosáhnout. Samozřejmě je zde rozdíl u různých věkových kategorií, jiné hodnoty vyznávají mladí lidé, jiné hodnoty starší a cíle, kterých chtějí dosáhnou se také většinou podstatně liší. Pokud chce člověk prožít hodnotný a spokojený život dle svých představ, musí pracovat a vylepšovat všechny sféry svého života, od fyzické stránky přes prostor, ve kterém žije, mezilidské vztahy, plánování životního času, atd. Vše spolu úzce souvisí a vzájemně se ovlivňuje.

Ve volném čase spatřuji široký prostor pro zvyšování kvality života jedince. Všemi svými rozmanitými funkcemi se podílí na celkové enkulturaci člověka. Myslím si, že oblast volného času je neustále nedoceněna a její význam podceňován. Mně jako budoucímu pedagogovi volného času je tak dána možnost,

působit na osobnost člověka a tím ovlivňovat jeho postoj k volnému času i do budoucnosti.

Tato práce je určena všem zájemcům o téma kvality života a navozuje mnoho dalších otázek a podnětů. Mě osobně psaní této práce velice obohatilo. Člověk o sobě a svých hodnotách začne přemýšlet a uvědomí si mnoho důležitých věcí.

SEZNAM LITERATURY:

BABINČÁK, P. Indikátory kvality života. „Co považujete za šťastný život?“. In *Psychologické dimenzie kvality života*. Džuka, J. (ed.), Prešov: UP, 2004. ISBN 80-8068-282-8. s. 161-167.

BAČOVÁ, V. Kvalita života, hodnotové systémy v spoločnosti a sociálny kapitál. K vymedzeniu psychologických dimenzií kvality života. In *Psychologické dimenzie kvality života*. Džuka, J. (ed.), Prešov: UP, 2004. ISBN 80-8068-282-8. s. 9-16.

BECK, U. *Riziková spoločnosť. Na ceste k jinej moderně*. Praha: SLON, 2004. ISBN 80-86429-32-6.

CENTRUM PRO SOCIÁLNÍ A EKONOMICKÉ STRATEGIE, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta sociálních věd. *Vize rozvoje České republiky do roku 2015*. Praha: GUTENBERG, 2001. ISBN 80-86349-02-0.

ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: UK, 1997. ISBN 80-7066-534-3.

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

ČIHOVSKÝ, J. Životní styl jako mnohoaspektový fenomén. In *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*. Praha: UK, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8. s. 50-53.

DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/životní styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*. Praha: UK, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8. s. 79-86.

DŽUKA, J. Kvalita života a subjektivní pohoda – teorie a modely, podobnost a rozdíly. In *Psychologické dimenzie kvality života*. Džuka, J. (ed.), Prešov: UP, 2004. ISBN 80-8068-282-8. s. 42-53.

FRANKL, V. *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. ISBN 80-90-1601-4-X.

HAMPLOVÁ, D. *Sociologická studie. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2004. ISBN 80-7330-063-X.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0457-4.

IVANOVÁ, K. Životní styl jako cesta ke zdraví. In *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*. Praha: UK, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8. s. 60-66.

KNOTOVÁ, D. Volný čas dospělých v kontextu celoživotního učení. In *Výchova a volný čas: sborník příspěvků 1. mezinárodní konference a výchově a volném čase*. Kaplánek, M. (ed.), České Budějovice: JU, Teologická fakulta, 2006. ISBN 80-7040-849-9. s. 29-31.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování a v pedagogické teorii a praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., LORENZOVÁ, J., et al. *Člověk-prostředí-výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. Kvalita života. In *Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. ISBN 80-86625-20-6. s. 9-20.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence – otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada publishing, 2002. ISBN 80-247-0179-0.

KUČERA, Z. Podpora zdraví a kvalita života. In *Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. ISBN 80-86625-20-6. s. 108-118.

KUČEROVÁ, S. *Člověk-hodnoty-výchova*. Prešov: ManaCon, 1996. ISBN 80-85668-34-3.

NAKONEČNÝ, M., Životní styl jako psychologický koncept. In *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*. Praha: UK, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8. s. 19-25.

NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-73-15-012-3.

OPASCHOWSKI, H. *Einführung in die Freizeit-wissenschaft*. 3. Auflage. Opladen: Leske + Budrich, 1997. ISBN 3-8100-1968-2. s. 257-284.

PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Praha: TRITON, 2005. ISBN 80-7254-6570.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a kol. *Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PETRUSEK, M. Poznámky o životním stylu v časech postmoderny. In *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*. Praha:

UK, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8. s. 10-18.

ROUBAL, O. Životní styl jako problém identity člověka. In *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*. Praha: UK, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8. s. 53-58.

SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. ISBN 80-86320-33-2.

SCHUSTEROVÁ, N. Hodnoty a subjektivní pohoda. In *Psychologické dimenzie kvality života*. Džuka, J. (ed.), Prešov: UP, 2004. ISBN 80-8068-282-8. s. 95-105.

SIČÁK, A. Sposob života, životná úroveň a niektoré aspekty v súčasnom spoločenskom procese. In *Psychologické dimenze kvality života*. Džuka, J. (ed.), Prešov: UP, 2004. ISBN 80-8068-282-8. s. 106-113.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 2 vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

ŠOLCOVÁ, I. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a predikory. In *Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. ISBN 80-86625-20-6. s. 21-31.

TUČEK, M., FRIEDLANDROVÁ, H., MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: SLON, 2000. ISBN 80-85850-88-5.

VELKÝ SOCIOLOGICKÝ SLOVNÍK. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.

ŽALOUDÍKOVÁ, I. Hlavní zdravotní rizika a kvalita života. In *ŘEHULKA, E. Teachers and Health 6*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-093-X. s. 193-197.

ŽUMÁROVÁ, M. Prolínání školního a volného času. In *Výchova a volný čas: sborník příspěvků 1. mezinárodní konference a výchově a volném čase*. Kaplánek, M. (ed.), České Budějovice: JU, Teologická fakulta, 2006. ISBN 80-7040-849-9. s. 21-23.

Periodika:

DŽUKA, J., DALBERT, C. Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 1997, roč. 41, č. 5, s. 385-398.

HNILICA, K. Konflikt hodnot a kvality života. *Československá psychologie*, 2000, roč. 44, č. 5, s. 385-403.

KAVALÍŘ, P. K problematice výzkumu hodnot a hodnotových preferencí. *Československá psychologie*, 2005, roč. 49, č. 4, s. 333-341.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 2003, roč. 47, č. 4, s. 333-345.

KOVÁČ, D. Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, 2001, roč. 45, č. 1, s. 34-44.

KOVÁČ, D. K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, 2004, roč. 48, č. 5, s. 460-464.

LAŠEK J. Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*, 2004, roč. 48, č. 3, s. 215-224.

NEŠPOR, K. Sebeovládání a životní styl. *Meduňka*, 2008, č. 4, ISSN 1214-4932, s. 32.

ŘEHAN, V., ČAKIRPALOGLUC, P. Sociální status a hodnotová orientace mladé generace. *Československá psychologie*, 2000, roč. 44, č. 3, s. 202-205.

SCHUSTEROVÁ, N. Vzťah hodot, cieľov a subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 2007, roč. 51, č. 1, s.48-57.

YOSHITAKA IWASAKI. Leisure and duality of life in international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to duality of life? *Social Indicators Research*, June 2007, vol. 82, no. 2, s. 233-264.

Sborníky:

Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času. Praha: UK, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8.

Kvality života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25. 10. 2004 v Třeboni. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. ISBN 80-86625-20-6.

Výchova a volný čas: sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase. Kaplánek, M. (ed.), České Budějovice: JU, Teologická fakulta, 2006. ISBN 80-7040-849-9.

Internetové zdroje:

ČECH, T. *Volný čas a způsob jeho trávení školáky v Brně* [online]. Brno: katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta MU, 6. 3. 2008 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <<http://www.skolavpraxi.cz/wpimages/other/Cech>>.

ČERVENKA, J. *Závěrečná zpráva z výzkumu MPSV „Naše společnost 2004“ v rámci projektu „Sociální a kulturní soudržnost v diferencované společnosti“* [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 2004 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/upl/nase_spolecnost/100044s_cervenka-hodnoty.pdf>.

HORÁKOVÁ, N. *Co je pro nás v životě důležité? Výzkum „Naše společnost 2005“* [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický

ústav AV ČR, 2005 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW:
<http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100217s_ov30512.pdf>.

SRINIVAS, H. *Notes on „Quality of Life“* [online]. The Global development research center, last updated on: 19. 2. 2008 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <<http://www.gdrc.org/uem/gol-define.html>>.

ŠAMANOVÁ, G. *Tisková zpráva – „Hodnotové orientace“* [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 2. 7. 2004 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW:
<http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100371s_ov40702.pdf>.

ŠAMANOVÁ, G. *„Trávení volného času“* [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 13. 1. 2005 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW:
<http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100435s_oz50113.pdf>.

THE SCOTTISH GOVERNMENT. *Qualita of life and well-being: measuring the benefits of culture and sport* [online]. Scotlend, 2006 [cit 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW:
<<http://www.scotland.gov.uk/Publications/2006/01/13110743/1>>.

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha číslo I – Trojúrovňový a vícedimenzionální model kvality života

Příloha číslo II – Smysl života a kvalita života

Příloha číslo III – Struktura hodnotových orientací

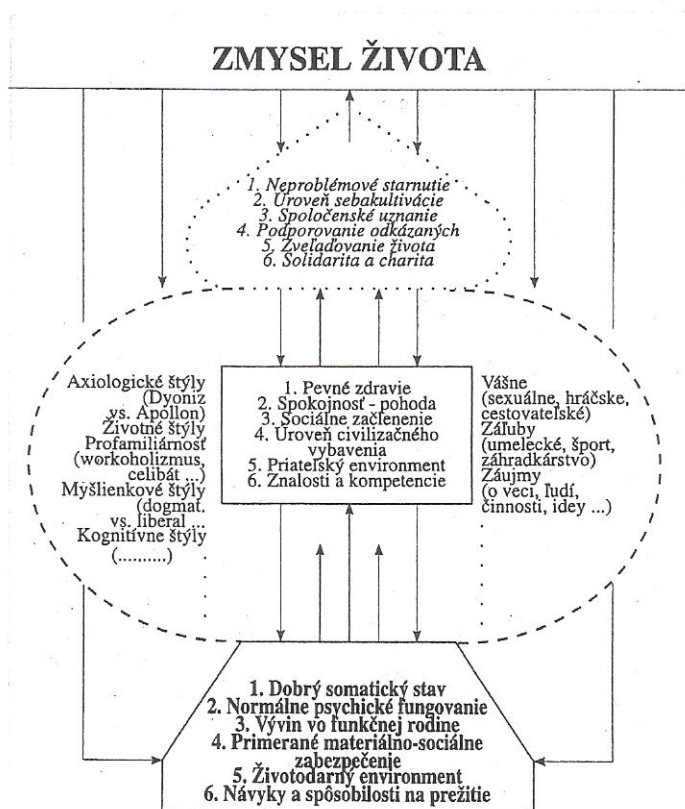
Příloha číslo IV – Žebříček životních hodnot

Příloha číslo V – Tabulka hodnotových orientací

Příloha číslo VI – Obrázek s představami „Co znamená šťastný život?“

Příloha číslo VII – Tabulka volnočasových aktivit

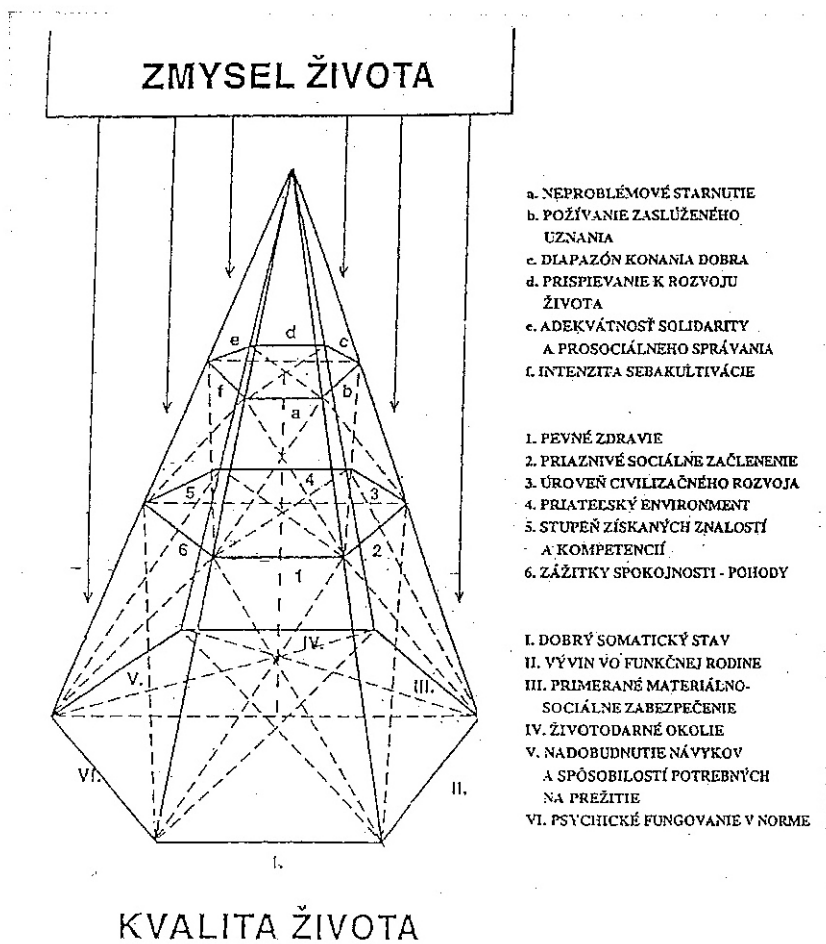
Trojúrovňový a vícedimenzionální model kvality života



Obr. Trojúrovňový a viacdimeznionálny model kvality života

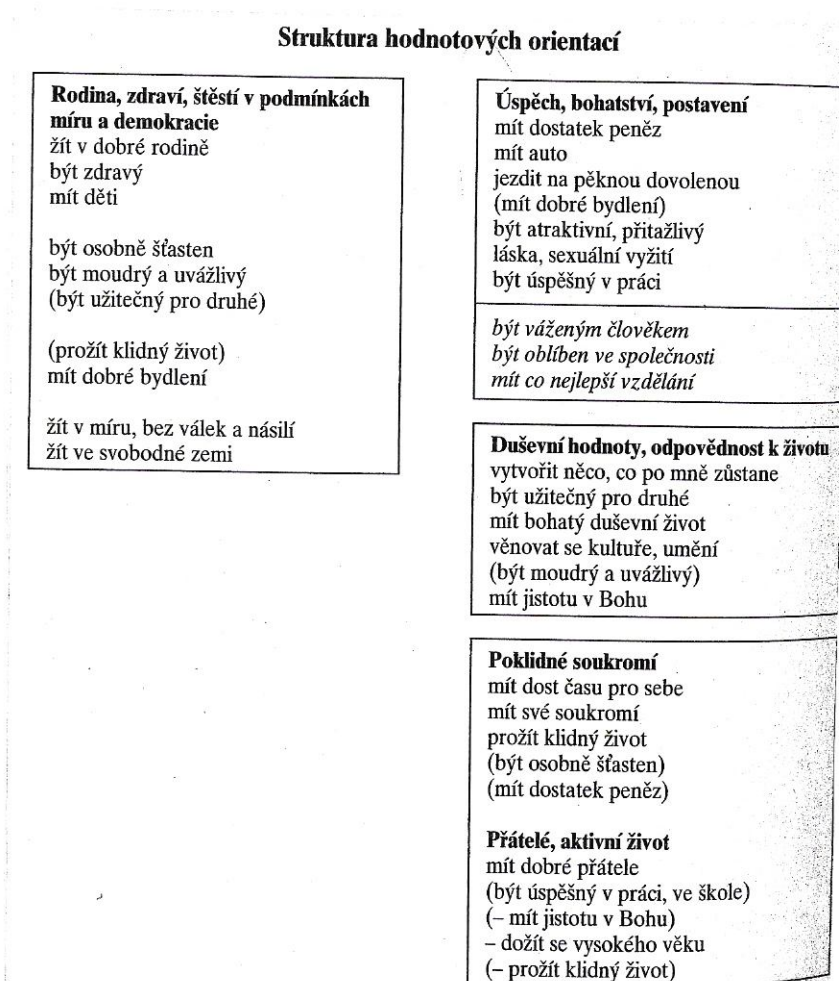
¹⁹³ KOVÁČ, D. K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, s. 461.

Smysl života a kvalita života



¹⁹⁴ KOVÁČ, D. Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, s. 40.

Struktura hodnotových orientací



¹⁹⁵ TUČEK, M., FRIEDLANDROVÁ, H., MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*, s. 171-172.

Příloha číslo IV:¹⁹⁶

Žebříček životních hodnot

Pořadí	Hodnoty	Průměr	Směrodatná odchylka	Korelace s věkem	Korelace s muž/žena	Korelace se vzděláním
1.	Být zdravý	8,7	0,8			
2.	Žít v míru – bez válek a násilí	8,3	1,3			
3.	Být osobně šťasten	8,2	1,3			
4.	Žít v dobré rodině	8,1	1,5			
5.	Mít dobré bydlení	8,0	1,4			
6.	Mít dobré přátele	7,6	1,6	-,16		
7.	Žít ve svobodné zemi	7,6	1,8			
8.	Mít děti	7,6	2,1	,14 (.21)	,18	
9.	Mít dostatek peněz	7,4	1,6	-,10 (.00)		
10.	Prožít klidný život	7,4	1,8	,18	,11	-,15
11.	Být moudrý a uvážlivý	7,4	1,7			
12.	Mít své soukromí	7,2	1,8			
13.	Být užitečný pro druhé	7,1	1,7		,11	
14.	Láska, sexuální vyžití	7,0	2,2	-,37 (-,17)		,16
15.	Vytvořit něco, co po mně zůstane	7,0	1,9			
16.	Dožít se vysokého věku	7,0	1,9	,10		
17.	Být úspěšný v práci, ve škole	6,9	2,1	-,27 (.03)	-,10	,23
18.	Mít bohatý duševní život	6,6	2,0			,12
19.	Mít co nejlepší vzdělání	6,6	2,0	-,16		,29
20.	Být oblíben ve společnosti	6,5	1,9	-,16		
21.	Být váženým člověkem, mít postavení	6,3	2,0			,10
22.	Mít dost času pro sebe	6,3	2,0	-,10		
23.	Být atraktivní, přitažlivý	5,8	2,2	-,36 (-,22)	,10	,14
24.	Jezdit na pěknou dovolenou	5,5	2,3	-,21 (-,07)		,15
25.	Mít auto	5,1	2,8	-,22 (-,03)	-,18	,15
26.	Věnovat se kultuře, umění	4,6	2,2		,10	,16
27.	Mít jistotu v Bohu	3,8	2,8	,21 (.07)	,15	-,14

¹⁹⁶ TUČEK, M., FRIEDLANDROVÁ, H., MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*, s. 174.

Příloha číslo V:¹⁹⁷

Tabulka hodnotových orientací

Otázka: „Jaký význam pro Vás osobně mají sféry lidského života uvedené na následující kartě? Seřad'te je prosím od 1 do 6, kdy 1 znamená nejvýznamnější.

a) přátelé a známí, b) veřejná činnost, angažovanost, politika, c) rodina, d) náboženský život, e) práce, f) volný čas.“

Tabulka: Umístění životních oblastí podle významu pro respondenta (%)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	neví	průměr
rodina	77,2	13,3	4,9	2,9	0,9	0,4	0,4	1,38
přátelé a známí	10,4	32,9	31,1	20,5	3,7	1,0	0,4	2,77
práce	8,7	38,3	24,9	19,9	4,7	1,9	1,6	2,79
volný čas	2,1	8,9	28,6	38,8	14,5	5,9	1,2	3,73
veřejná činnost, angažovanost, politika	0,6	2,4	3,7	10,6	52,1	25,7	4,9	4,98
náboženský život	0,8	4,1	6,2	5,4	19,1	59,2	5,2	5,27

¹⁹⁷ ČERVENKA, J. Závěrečná zpráva z výzkumu MPSV „Naše společnost 2004“ v rámci projektu „Sociální a kulturní soudržnost v diferencované společnosti“ [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 2004 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/upl/nase_spolecnost/100044s_cervenka-hodnoty.pdf>.

Obrázek s představami, „Co znamená šťastný život?“



¹⁹⁸ BABINČÁK, P. Indikátory kvality života. „Co považujete za šťastný život?“. In *Psychologické dimenzie kvality života*, s. 163.

Příloha číslo VII:¹⁹⁹

Tabulka volnočasových aktivit:

Respondenti odpovídali na otázku: Jakým způsobem nejčastěji trávíte svůj volný čas? Mohli uvést až tři způsoby trávení volného času, součet všech možných odpovědí je celkem 300%.

AKTIVITA	% ZE VŠECH PŘÍPADŮ
televize	37,2
sport aktivně	32,8
čtení (literatura, knihy, noviny, časopisy)	26,7
rodina	24,4
zahradka	17,3
s přáteli, kamarády, známými	15,6
domácí práce, péče o domácnost	13,5
procházky	11,9
studium, učení, psaní diplomové práce	7,1
kino, divadlo, výstavy apod.	7,1
ruční práce	7,0
odpočinek, relaxace, spánek	6,7
kutilství, drobné opravy v domácnosti	6,4
počítač (programování, počítačové hry)	6,3
zájezdy, výlety, cestování, dovolená	6,2
jiná odpověď	4,5
chata, chalupa	4,4
v hospodě, baru, kavárně, (u piva...)	4,2
v lese, na houbách	3,8
diskotéky, tancovačky a podobné kulturní	3,5
s partnerem, přítelem	3,4
luštění křížovek, různé soutěže	3,1
hudba – poslech (poslech rozhlasu)	3,0
sport pasivně	2,8
rybaření, myslivost	2,2
druhé zaměstnání	2,1
péče o domácí zvířata	1,9
chov hospodářských zvířat	1,8
nákupy	1,7
aktivní provozování hudby	1,3
šachy, karty, kulečník, apod.	1,3
nemám volný čas	1,0
politická činnost, práce pro veřejnost	,9
zábava, jdu se někam pobavit, dělám, co mě baví	,7
malování	,4
sex	,3
sběratelství (filatelie, numismatika,...)	,2
focení	,2
přemýšlení, meditace	,2
všechno možné	,2
kostel, náboženská setkání, skupiny	,1
Junák, Skaut, Zálesák, a podobné oddíly	,1
radioamatérství	,1
badatelská činnost, studium přírody, historie	,1
psaní	,1
líčení, péče o sebe	,1
BEZ ODPOVĚDI	24,4
CELKEM	% 300

¹⁹⁹ ŠAMANOVÁ, G. „Trávení volného času“ [online]. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 13.1. 2005 [cit. 5. dubna 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.cvvm.cas.cz/upl/zpravy/100435s_oz50113.pdf>.

ABSTRAKT

JAROŠOVÁ, E. *Některé aspekty kvality života v kontextu volného času a životního stylu*. České Budějovice 2008. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Marie Bezečná.

Klíčová slova: kvalita života, subjektivní pohoda, determinanty osobní pohody, volný čas, funkce volného času, životní styl, dělení životního stylu, hodnoty, smysl života

Diplomová práce se zabývá problematikou kvality života, jejíž nedílnou součástí je subjektivní pohoda v kontextu volného času jako důležitého prostoru, umožňujícího zvyšovat kvalitu života jedince a tím i celé společnosti. Důležitým faktorem, který ovlivňuje kvalitu života i využívání volného času, je životní styl. Hodnoty, které jedinec uznává, ovlivňují jeho životní styl a pohled na oblast volného času i způsob jeho využívání. Také jsou zde uvedeny výsledky některých výzkumů, které byly zaměřeny na oblast hodnotové orientace, životní spokojenosti a na volný čas.

ABSTRACT

Some aspect of life quality in connection with leisure time and life style.

Key words: quality of life, subjective well-being, determinants of subjective well-being, leisure time, function of leisure time, life style, dividing of life style, values, sence of life

This diploma dissertation is dealing with problems of life quality, whose indivisible part is a subjective well-being, in context of leasure time as an important area, providing increase of life quality for individuals, and thereby for the whole society. An important factor, which influences the quality of life and using of spare time, is the life style. Values, that the subject receives, influence his life style and his view of leasure time area, as the way of its exploitation. There are also mentioned some research conclusions, which had been specialized for value orientation area, life satisfaction and spare time.