

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Hodnotová orientace, stres a kvalita života

Bc. Jakub Škoda

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Praha 2016

Prague Collage of Psychosocial Studies

Value orientation, stress and well-being

Bc. Jakub Škoda

The Diploma Thesis Work Supervisor: Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc.

Praha 2016

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury.

V Praze dne 25.04.2016

.....
Bc. Jakub Škoda

Poděkování:

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucímu mé diplomové práce Doc. PhDr. Karlu Hnilicovi, CSc. především za jeho ochotu při psaní této práce, za pomoc se statistikou a za přínosné rady během celého studia.

Anotace:

Autor se ve své práci zabývá jednotlivými pojmy, které jsou důležité pro zpracování empirické části. Jedná se hodnotovou orientaci především materialistickou, dále kvalitu života a stresem. V empirické části autor vychází z předešlých výzkumů na téma materialistická hodnotová orientace a kvalita života. Tyto výzkumy se snaží zopakovat a rozšířit o souvislosti se stresem. Byla nalezena souvislost mezi jednotlivými proměnnými.

Klíčová slova:

Hodnotová orientace, materialismus, kvalita života, stres.

Abstract:

The author of this thesis deals with different terms which are important for the empirical part. It means materialistic value orientation, as well as well being and stress. The empirical part is based on previous researches of this branch - materialistic value orientation and well being. The author deals also with stress which enriched previous studies. It was found out that all these three variables correlate to each other.

Key words:

Value orientation, materialism, well-being, stress.

Obsah

Úvod.....	8
Teoretická část	9
1 Hodnoty a hodnotová orientace	9
1.1 Hodnoty.....	9
1.2 Hodnotová orientace	10
1.3 Rozdělení hodnot	13
1.4 Hodnotová orientace dle Milтона Rokeacha	15
1.5 Model systémových hodnot v pojetí S. H. Schwartze	18
1.5.1 Individuální hodnoty.....	19
1.5.2 Kulturní hodnoty.....	21
2 Materialistické hodnoty	23
2.1 Materialistické hodnoty v pojetí M. L. Richins	23
2.2 Materialismus a postmaterialismus Ronalda Ingleharta	25
2.3 Materialismus jako osobnostní rys.....	27
3 Kvalita života.....	29
3.1 Well-being.....	30
3.2 Teorie well-beingu	32
3.2.1 Top-down model Ed Dienera.....	32
3.2.2 Dynamické ekvilibrium	33
3.3 Vliv materialistické hodnotové orientace na kvalitu života.....	34
4 Stres	36
4.1 Fyziologický přístup.....	38
4.1.1 Hans Selye	39
4.2 Psychologický přístup	40
4.2.1 Richard Lazarus	40
4.3 Stresory	41
4.4 Dopady stresu na člověka.....	44
4.5 Zjišťování stresu.....	46
Empirická část.....	47
5 Metodika výzkumu	47
5.1 Výzkumný problém.....	47
5.2 Cíl výzkumu	47

5.3	Hypotézy	48
5.4	Výzkumný vzorek	49
5.5	Typ výzkumu	50
5.6	Metody sběru dat.....	50
5.6.1	Schwartzův hodnotový dotazník – PVQ.....	51
5.6.2	Richinsnové dotazník materialistických hodnot – MVS	52
5.6.3	Škála spokojenosti se životem – SWLS	53
5.6.4	Škála vnímaného stresu – PSS.....	54
5.7	Způsob vyhodnocení	55
5.8	Pilotní výzkum.....	55
6	Výsledky	56
7	Závěr výzkumu	63
7.1	Diskuze.....	65
	Závěr	67
	Seznam použitých zdrojů:.....	68
	Seznam obrázků.....	75
	Seznam tabulek a grafů.....	75
	Seznam příloh	75
	Přílohy.....	76

Úvod

Každý člověk subjektivně posuzuje, zda je jeho život kvalitní či nikoliv. Během svého života se setkává s mnoha situacemi, které mají vliv na kvalitu života. Někdy může kvalitu ovlivňovat osobní preference jako je tomu v případě hodnotové orientace, jindy přichází ovlivnění z externích zdrojů jak je tomu u stresu. Právě tato tři témata velice zajímají autora této práce a věří v jejich uplatnění v budoucím pracovním i osobním životě. Stres, hodnotová orientace a kvalita života jsou přítomny každý den v životě lidí, pokud budeme dobře znát jejich souvislosti, můžeme zlepšit životní podmínky. Zajistit méně stresu a lepší život by bylo utopií. V teoretické části se autor věnuje jednotlivým tématům, začínající u hodnot a hodnotové orientace, kde jsou představeny důležité koncepty pro tuto práci, dále popisuje materialismus z pohledu psychologie.

Materialistická hodnotová orientace spolu s kvalitou života (well-being) tvoří základ mnoha výzkumů, některé jsou popsány v rámci teorie. A také je zde vysvětlen samotný pojem kvalita života. Čtvrtá část teoretické části se zaměřuje na pojem stres, vymezuje jeho definice, teorie, čím je způsoben a jaký má dopad na člověka.

V empirické části se autor pokouší zopakovat výzkumy materialistické hodnotové orientace a kvality života. Součástí je rozšíření výzkumu o souvislosti se stresem. Klade si hypotézy, na které odpovídá pomocí tabulek a přehledných grafů. V závěru práce vede diskuzi ohledně nedostatků a jak pokračovat s tímto tématem v budoucnosti.

Teoretická část

1 Hodnoty a hodnotová orientace

1.1 Hodnoty

Pojem hodnoty nikdy nenabyde jednoznačného významu. Psychologie jako velmi heterogenní obor lidského bádání poskytuje mnoho různých definic na mnoho odlišných pojmů. Jedním z těchto pojmů jsou právě hodnoty. Lidské potřeby a hodnoty patří neodmyslitelně k sobě, vše, co vede k uspokojení potřeby, se dá nazvat hodnotou, ať už se jedná o uspokojení fyzické nebo psychické potřeby (Cakirpaloglu, 2004).

Některé z mnoha dalších možných vyložení hodnot předkládá Schwartz (2005), který se domnívá, že pokud přemýšlíme o tom, co je důležité pro náš život, tak vlastně přemýšlíme o našich hodnotách. Nakonečný (2009) dokonce považuje svět člověka za svět, který je složen převážně z hodnot, protože hodnoty jsou velice podstatným prvkem v životě lidí. Hodnoty jsou pro každého jedince žádoucí a mají velký životní význam a to z důvodu, že jsou vždy specifické a osobní. Z tohoto vyplývá, že nemůže existovat jedinec, který by neměl hodnoty, protože bez hodnot by nebyl schopen být.

Frank (1994, s. 67) říká, že „*hodnoty člověka neženou, ale spíše táhnou.*“ Člověk je tedy hodnotami tažen, nikoliv hnán do něčeho, co sám nechce. Velehradský (1978) naopak tvrdí, že hodnoty jsou něco jako nejhlubší vrstva osobnosti – člověk si je totiž běžně nemusí ani uvědomovat, přesto ale významně ovlivňují jeho každodenní činnost a život.

Hodnoty se obvykle označují jako nejdůležitější postoje a přístupy jedince k základním oblastem jeho životní reality, do které patří například nejen lidé, objekty a jevy, ale třeba i ideje. Pokud chceme poznat osobnost, je tedy nutné znát její hodnoty a také jejich uspořádání (Mikšík, 2007). Průcha (2008) chápe hodnoty jako subjektivní důležitost, kterou jedinec přikládá prvkům kolem sebe, ať už se jedná o věci, symboly nebo ostatní lidi.

Hodnoty jsou jak přírodní, tak společenské jevy, které mají duchovní nebo hmotnou povahu. Jsou základním zdrojem pro rozvoj vztahů mezi jednotlivcem a okolní společností, popřípadě přírodou a kompletním prostředím. Stejně jako jsou zdrojem rozvoje, tak i pomáhají zachovat život jedince (Výrost a Slaměník, 2008).

Autor této práce se domnívá, že hodnoty jsou pro přežití člověka podstatné, ovlivňují jedince v rozhodování a působí jako vnitřní motivační faktor. Hodnoty má každý člověk a v průběhu svého života si je sestavuje do své vlastní hodnotové orientace podle toho, které hodnotě aktuálně přikládá větší význam a které naopak odsune do pozadí.

1.2 Hodnotová orientace

Každá jednotlivá hodnota může nabývat různého subjektivního významu pro člověka a jeho život, některé jsou více významné než jiné. Díky těmto subjektivním významům je poté jedinec může uspořádat do hierarchického pořadí od těch nejméně důležitých až po ty, kterých si cení nejvíce (Nakonečný, 2009). Jedinec má všechny své hodnoty uspořádané podle významu a důležitosti. Do popředí se dostávají ty hodnoty, které jsou nejdůležitější, nejvýznamnější a mají tak na člověka nejvýraznější vliv, na konci se vyskytují ty hodnoty, který pro jedince až takový význam nemají. Tím vzniká hodnotový systém nebo také hodnotová orientace.

Z výzkumů vyplývá jedna velmi zajímavá věc, totiž, že pokud lidé žijí v podobných společnostech, bylo dokázáno, že hodnotové orientace těchto lidí budou velmi podobné (Velehradský, 1978). Na toto poukazuje výzkum z roku 1998, nazývané též jako Delfská studie, která srovnávala hodnotovou orientaci mezi obyvateli České republiky a Maďarska. Ukázalo se, že Češi mají na prvních místech zdraví, dobré vztahy s rodinou a až potom zaměstnání, kdežto v Maďarsku jsou v popředí hodnoty jako finanční jistota, jistota zaměstnání a až poté dobré a kvalitní vztahy s rodinou (Kolman, 1998). I přes to, že se hodnoty vytváří individuálně a u každého jedince jedinečně, z výše uvedeného výzkumu vyplývá, že významný vliv má i společnost, ve které žijeme.

Mikšík (2007) se domnívá, že člověk svou hodnotovou orientaci vyjadřuje v každé činnosti. Především v tom s jakou vervou se jedinec věnuje které činnosti a jakých cílů chce pomocí této činnosti dosáhnout. Pomocí hodnotové orientace je značně determinováno, s čím je člověk ve svém běžném životě spokojen či nespokojen, co dělá a jak se rozhoduje. Pokud propukne mezi hodnotami konflikt nebo jsou silné hodnoty nedostatečně uspokojovány, může vzniknout výrazná tenze, která má negativní vliv na lidskou psychiku.

Podle Hartla a Hartlové (2015) je hodnotová orientace dobrovolný, relativně se neměnicí, velmi sociálně podmíněný postoj jedince. K ideálům, materialistickému i duchovnímu bohatství, které společně vytváří cíle. Zároveň mohou být i prostředky pro dosažení a naplnění životních potřeb.

Hodnotová orientace se netýká pouze existující skupiny hodnot, kterou jedinec má, ale zároveň směřuje k určitým hodnotám, kterých chce jedinec dosáhnout. Díky tomu má hodnotová orientace výraznou motivační složku a také značně ovlivňuje chování (Dobrovolská, 1981). Podobně o tomto tématu uvažuje Sak (2004), který vnímá hodnoty jako zdroj energie. V kombinaci s postoji a potřebami podněcují motivaci, která vede k určitému jednání. Výsledná kombinace hodnot, potřeb, postojů, ale i zájmu a podobně poté tvoří hodnotovou orientaci jedince.

Pokud známe hodnotovou orientaci konkrétního jednotlivce, jsme schopni předpokládat, jak se bude chovat a jak bude jednat ve vzniklé, konkrétní situaci (Kon, 1971).

Hodnoty se vytvářejí již v průběhu dětství, kdy děti přejímají hodnoty z rodiny, ale i televize, knih a od vrstevníků. S nástupem do školy se mohou hodnoty změnit, stejně tak se ale v období dospívání, kdy si jedinci tvoří vlastní hodnotový systém, který není závislý na systému rodičů (Eyre, Eyre, 2013).

Hodnotový systém jedince se mění v závislosti na jeho věku. Dá se říci, že právě věk je jednou z hlavních charakteristik, která se nejzřetelněji projevuje v rozdílech v hodnotové orientaci mezi jednotlivci, ale i mezi skupinami různého stáří. Pro adolescenta jsou důležité jiné priority než pro člověka ve středním věku. Preference hodnot se mění podle fáze života, ve které se člověk v danou chvíli nachází. Některé hodnoty se proměňují výrazně, jiné se mění jen málo (Sak, 1998). Sak (2004) se zaměřil na měření hodnotové orientace napříč věkovými skupinami. Z výsledků vyplývá, že lidé ve věku 15-18 let zastávají liberální, materiální a egoistické hodnoty, zatímco skupina ve věku 19-23 se již od první skupiny liší. Tito lidé se řídí jinými hodnotami, kterými jsou především mezilidské vztahy. Skupina od 24 do 30 let se opět posunuje, a to k hodnotám postmateriálním.

Je tedy zřejmé, že i rozdíl pár let je na hodnotovém systému znát. Prudký (2009) zase uvádí, že čím mladší lidé jsou, tím spíše kladou důraz na vzdělání, práci, možnost podnikání, ale také na společenský život a zábavu. S rostoucím věkem jsou důležitější hodnoty jako klid, stabilita, jistota a rodina.

Vedle věku má na hodnotovou orientaci vliv i pohlaví. Je to další z nejčastějších nezávisle proměnných ve výzkumech týkajících se hodnot. Lze tedy říci, že muži a ženy mají rozdílnou hodnotovou orientaci. Osecká (1984) se ve svých výzkumech zaměřených právě na hodnotovou orientaci zabývá rozdílem mezi dívkami a chlapci. Zjistila, že pro chlapce je důležitá inteligence a vědomosti, pro dívky je zase důležitá pomoc druhým a porozumění. Nejméně preferované hodnoty u chlapců spadaly do sociocentrické kategorie hodnot, u dívek to byly materialistické hodnoty.

Jelínková a Tyrlík (2005) se taktéž zabývali výzkumy hodnot a též braly v potaz pohlaví. Jejich výzkumy nerozdělovaly tak ostře dívky a hochy, jako tomu bylo u výzkumů Osecké, přesto se ale určité rozdíly mezi pohlavími vyskytly. Dívky preferovaly opět pomoc druhým, chlapci pohodlný život. Oba výše zmíněné výzkumy proběhly na dětech či adolescentech. Je tedy na místě zmínit i výzkum zabývající se dospělými.

Sak (2004) zkoumal hodnoty u lidí ve věku 15-30 let. Jeho zjištění jsou následující – muži dávají důraz na majetek, plat, úspěch a společenskou prestiž. Lze tedy říci, že muži v tomto výzkumu vystupují jako materialisticky zaměřeni. Sak tento poznatek interpretuje tradičním postavením muže ve společnosti, kdy po staletí jsou muži těmi, jejichž úkolem je materiálně zabezpečit rodinu. Ženy v tomto výzkumu preferovaly reprodukční hodnoty jako je láska, děti, rodina. Sem se také promítlo jejich tradiční postavení ve společnosti.

Jeden z nejcitovanějších autorů, v oblasti hodnotové orientace Schwarz, se také zabýval vlivem pohlaví na preferenci hodnot. Z jeho výzkumů vyplývají podobné výsledky jako z těch výše zmíněných. Totiž, že ženy preferují pomoc druhým, zajímají se o život a problémy ostatních, zatímco muži jsou více nezávislí a starají se spíše sami o sebe než o ostatní lidi. Mezi typicky mužské hodnoty patří podle Schwarze (2001) úspěch a sebeřízení. Pokud se podíváme na všechny tyto výzkumy, vyplývá z nich, že ženy a muži se ve svých hodnotových orientacích diametrálně liší. Je to zajímavé v kontextu dnešní doby, kdy se genderové role postupně prolínají. Přesto se v materialistických hodnotách objevuje tradiční postavení muže a ženy ve společnosti. Ženy tedy více než muži inklinují k hodnotám jako je rodina, láska, pomoc druhým, porozumění a empatie, zatímco muži preferují hodnoty, které mají co dočinění s jejich úspěchem ať už v zaměstnání nebo ve vzdělávání a celkově výše skórují v materialistické hodnotové orientaci. V této práci se autor rovněž zabývá proměnnými, jako je věk a pohlaví. Jsou to jediné dvě proměnné, které testová baterie obsahuje.

Utváření hodnot trvá celý život, protože během něho se hodnoty mohou různě proměňovat. Ačkoliv longitudinální výzkumy ukázaly na to, že hodnotový žebříček je relativně stálý, nelze říci, že se vůbec nemění.

1.3 Rozdělení hodnot

Sak (2000) se ve své práci snažil z různých preferovaných hodnotových orientací vytvořit základní hodnotové orientace, do kterých pak budou spadat všechny ostatní, konkrétní a subjektivní hodnoty. Díky faktorové analýze se mu podařilo vyčlenit sedm kategorií, vyjadřující obecnější hodnotové orientace, které jsou následující:

- 1. egoisticko-materialistická hodnotová orientace** - Do této kategorie spadají hodnoty, jako jsou peníze, majetek, plat, podnikání, úspěšnost v zaměstnání. Životním cílem lidí s materialistickou hodnotovou orientací je podle Saka (2000) majetek a jeho získávání. Takoví lidé jsou zaměřeni pouze na sebe a na společenskou prestiž, kterou jim přináší právě hmotné statky.
- 2. Profesně-rozvojová hodnotová orientace** - Druhou kategorií tvoří hodnoty jako vzdělání, zajímavé zaměstnání a úspěch v něm. Lidé s touto hodnotovou orientací upřednostňují vlastní osobnostní rozvoj a práci, která by měla být zajímavá. S tím se úzce pojí i vzdělávání, které slouží jako nástroj k tomu získat práci, kterou by chtěli.
- 3. reprodukční hodnotová orientace** - Do této kategorie spadají lidé, kteří upřednostňují hodnoty, jako jsou děti, partner, přátelství více, než cokoli jiného. Jedinci v této kategorii jsou „naprogramováni“ k rozmnožování a vytváření podmínek k vývoji a výchově potomků.
- 4. Globální hodnotová orientace** - Zastánci těchto hodnot touží po zdravém životním prostředí, ale také ochranu životního prostředí.
- 5. Liberální hodnotová orientace** - Tento faktor je tvořen hodnotami, jako je svoboda či demokracie.
- 6. Sociální hodnotová orientace** – Sociální hodnotová orientace je sycená politickou angažovaností a potřebou být užitečný druhým lidem.

Jedinec s touto hodnotovou orientací směřují k interakcím s druhými lidmi a vztahům s nimi.

- 7. hédonistická hodnotová orientace** – Sem patří koníčky, zájmy, láska a přátelství. Součástí této kategorie jsou mezilidské vztahy, které ale jedince nesvazují a nechávají mu volnost.

O podobné rozčlenění hodnot se pokusila i Osecká. Zatímco Sak pracuje se sedmi kategoriemi, Osecká jich má devět. Autor shledává rozdělení hodnot Osecké jako nedostatečné a to hlavně kvůli absenci rodinných hodnot.

Pro potřeby této diplomové práce je důležité propojení hodnotové orientace a kvality života, a proto jsou důležití dva autoři, kteří sestavili své systémy hodnot. Prvním z těchto autorů je Milton Rokeach a druhým Shalom H. Schwartz.

1.4 Hodnotová orientace dle Milтона Rokeacha

Milton Rokeach v roce 1973 definoval systém hodnot, který se skládá celkem ze dvou skupin hodnot. Každá skupina obsahuje celkem 18 různých hodnot. První skupina je cílová (terminální) tyto hodnoty jsou považovány jako konečné tedy ty, o které se vyplatí usilovat, protože mají konečný stav. Mezi terminální hodnoty patří:

- Světový mír – svět bez válek a konfliktů
- Bezpečí pro rodinu – starost o ty které milujeme
- Svoboda – nezávislost, svoboda volby
- Rovnost – bratrství, rovnost pro všechny bez rozdílu
- Sebeúcta – vážít si sebe samotného
- Štěstí – spokojenost
- Moudrost – zralé porozumění životu
- Národní bezpečnost – ochrana před napadením
- Spása – věčný život
- Pravé přátelství – blízkost
- Smysl pro dokončení – trvalý přínos
- Vnitřní harmonie – osvobození od vnitřních konfliktů
- Pohodlný život – úspěšný život
- Zralá láska – sexuální a duchovní intimita
- Krása světa – krása přírody a umění
- Potěšení – užívání si života
- Společenské uznání – respekt a obdiv
- Vzrušující život – aktivní život plný stimulů

Toto jsou podle Rokeacha cíle, kterých má člověk dosáhnout během svého života. Jsou často společné pro různé skupiny, společnosti, kultury nebo lidi.

Druhou skupinou, kterou Rokeach definoval, jsou hodnoty instrumentální. Ty slouží jako prostředky pro dosažení hodnot terminálních, jedná se o modely chování a jsou to:

- Ctižádost – pracovitost, cílevědomost
- Tolerance – bez předsudků
- Schopnost – kompetence, efektivnost
- Veselost – bezstarostnost
- Slušnost – upravený
- Odvaha – stát si za svým přesvědčením
- Odpuštění – ochota odpustit druhým
- Ochota – práce pro blaho ostatních
- Čest – upřímnost, pravdivost
- Představitost – kreativita
- Nezávislost – samostatnost
- Inteligence – inteligentní.
- Logika – rozumný, důsledný
- Láska – něžný, citlivý
- Poslušnost - svědomitost
- Zdvořilost – pozorný, vlídný
- Odpovědnost – spolehlivost, důvěryhodnost
- Sebeovládání – ovládnutí se, disciplinovanost

Rokeach vycházel z hypotézy, že hodnoty jsou pro všechny lidi stejné, jediný rozdíl je v tom, jak jsou jednotlivé hodnoty u jedince zastoupené. Z těchto 36 hodnot sestavil hodnotový dotazník, který klasifikuje hodnoty. Dotazník se ptá na to, jak jsou jednotlivé hodnoty pro člověka důležité (Rokeach, 1973).

Důvodem proč se Milton Rokeach zabýval hodnotami, bylo, že se v psychologii neustále zaměňovaly některé pojmy. Zastával názor, že jednotlivé pojmy jako je postoj, přesvědčení, hodnotová orientace nebo hodnota, musí být od sebe dobře rozlišitelné a oddělitelné. Pro Rokeacha hodnotový systém znamenal sloučení způsobů, jak se jedinec chová a tím jaký je jeho cílený konečný stav. Tento systém je zaměřen na určitý cíl, ať už se jedná o předmět nebo situaci. Naproti tomu hodnota má pro jedince charakter trvalého přesvědčení o tom jaký je ideální způsob chování, popřípadě jaký je

jeho konečný stav existence. Jedinec může přejímat hodnoty jiných lidí nebo si vytvářet své díky vlastním zkušenostem. V momentu kdy se některá z hodnot stane pro je jedince tak důležitá, že jí přijme za vlastní, tak se stane normou. Tato norma může být vědomá nebo nevědomá a stává se základem pro chování, jednání, rozvoj a údržbu postojů, ale také pro posuzování a porovnávání okolí, druhých lidí a sebe samotného (Rokeach, 1968).

Ačkoliv je potřeba jednotlivé pojmy od sebe velice dobře diferencovat, zastává Rokeach (1968) názor, že hodnoty, postoje a názory spolu tvoří společný systém a pokud nastane změna v některé z částí tohoto kognitivního systému, musí dojít k určitým změnám ve zbytku systému. Pokud dojde u jedince ke změně hodnot, tato změna se u něj projeví i v upravení názorů a postojů. Změny společně mají vliv na chování a jednání, které se posunují směrem k novým hodnotám.

Dvořáková (2008) shrnuje Rokeachův model na základě rozdělení hodnot na terminální a instrumentální. Terminální hodnoty jsou chtěný stav konečné existence a instrumentální představují prostředky, které pomáhají tohoto stavu dosáhnout. Jedná se o chování a způsoby lidského jednání, vedoucí ke chtěným životním cílům. Společně se hodnoty stávají prvkem, který umožňuje pochopit a porozumět chování a jednání lidí, ale zároveň poskytuje pochopení pro činy jedince samotného. Hodnoty mají značný vliv na morálku jedince, určují vlastní morální jednání, ale také slouží jako prostředek pro měření morálního jednání u ostatních lidí.

1.5 Model systémových hodnot v pojetí S. H. Schwartze

S. H. Schwarz je vědec působící v oblasti sociální psychologie, většina jeho výzkumů se specificky zaměřuje na interkulturní podmínky a vlivy. Mezi jeho nevýznamnější díla patří jeho teorie hodnot, na kterou vyvinul i dotazníky, které mají za úkol zjišťovat hodnotovou orientaci lidí. Schwartz ve své teorii vycházel z předpokladu, že hodnoty člověka se odvíjejí od základních motivačních potřeb jedince, které mají řídicí charakter. Podle toho jaký motivační prvek hodnoty spojuje, se mohou rozdělit do jednotlivých kategorií. Tyto kategorie Schwartz rozděluje na dva typy. Deset motivačních typů spadá pod kategorie individuálních hodnot. Druhá kategorie hodnot je označována jako kulturní hodnotová orientace a celkem obsahuje sedm motivačních typů. Všechny tyto typy jsou zastoupeny v populaci po celém světě bez rozdílu etnika, genderu nebo jiného rozlišení. Rozdíl v čem se jednotlivé kultury a především jedinci samotní liší je v zastoupení, jak velký subjektivní význam přikládá jedinec té či oné hodnotě (Schwarz, 1994).

Díky předešlé rešerši definuje Schwartz hodnoty pomocí pěti bodů.

1. Hodnoty zastupují přesvědčení, které je vždy podloženo emotivní složkou, nejde tedy jen objektivní názor.
2. Hodnoty na rozdíl od norem a postojů jsou mnohem více abstraktní.
3. Hierarchii hodnot si každý jedinec utváří sám podle sebe. Podle toho jakou jim subjektivně přikládá důležitost.
4. Chování je ovlivňováno a řízeno hodnotami. Hodnoty slouží jako kritéria.
5. Hodnoty fungují jako motivační konstrukty a to jak konečných stavů, tak jednání a chování.

Schwartz a Blitsky vycházeli z předpokladu, že aby mohli lidé, a společnosti existovat musí splňovat tři esenciální body. Prvním bodem je uspokojování biologických potřeb jedince, za druhé se jedinec musí zúčastňovat základní lidské interakce a za třetí dosáhnout na organizované požadavky, které umožňují skupinové přežití. Díky těmto třem požadavkům společně vyvodili 8 původních typů hodnotové orientace, během dalších revizí došli ke změnám až na výsledných deset typů individuální hodnotové orientace (Řeháková, 2005).

1.5.1 Individuální hodnoty

S. H. Schwarz ve svém modelu systémových hodnot stanovil takzvané oblasti individuálních hodnot, v těchto oblastech se shlukují jednotlivé hodnoty, které spolu významně korelují. Celkem stanovil deset oblastí hodnot, mezi které patří:

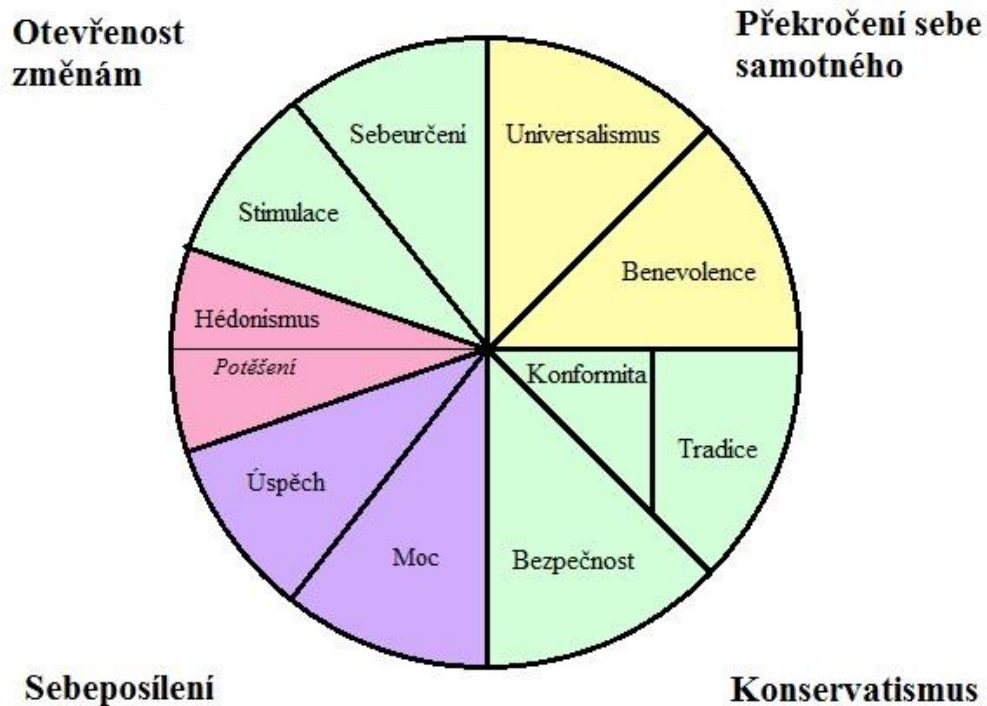
1. MOC (*power*), která obsahuje kontrolu a ovládání ostatních lidí a zdrojů. Zaujímat prestižní sociální status, mít autority, být bohatý a mít možnost rozhodovat.
2. ÚSPĚCH (*achievement*), zde se jedná o osobní úspěch jako ukázání kompetencí a schopností ostatním lidem. Být uznáván za inteligenci, být obdivován, dělat dojem na ostatní.
3. STIMULACE (*stimulation*) vzrušení, zažívání nových zážitků a výzev v životě. Rozmanitý život, mnoho stimulů, dobrodružství a překvapení.
4. HEDONISMUS (*hedonism*), kde se nachází potěšení či smyslné uspokojení, společně se jedná o užívání si života a dopřívání si.
5. UNIVERZALISMUS (*universalism*), který představuje pochopení, touhu pro spravedlnost všem, světový mír a podobně. Pochopení a ochrana všech a všeho.
6. SEBEURČENÍ (*self-direction*) kam spadá nezávislé myšlení a jednání, kreativita. Svoboda volit si své rozhodnutí a zvědavost.
7. SHOVIÁVOST (*benevolence*) kam se zařazuje upřímnost, nápomocnost nebo odpuštění.
8. TRADICE (*tradition*) představující respekt, povinnost a přijetí tradicí a ideálů jednotlivých kultur. Také se sem zařazuje pokora a zbožnost.
9. KONFORMITA (*conformity*), pod níž se řadí poslušnost, zdvořilost nebo respekt k rodičům a starším. Především jednat v souladu se sociálním očekáváním a normami společnosti.
10. BEZPEČÍ (*security*) kde je bezpečnost, harmonie a sociální stabilita. Potřeba někam patřit, stabilita země, spořádaná společnost (Schwartz, 2006).

Těchto deset typů hodnotové orientace je uspořádáno do kruhové struktury a to tím způsobem, že hodnoty, které jsou umístěny vedle sebe, spolu korelují kladně. A naopak - hodnoty, které jsou protilehlé, spolu korelují záporně, a tedy se vylučují. Pro příklad - universalismus a benevolence spolu korelují kladně, ale vylučují se s hodnotami moci a úspěchu (Hnilica, 2006).

Díky konfliktům a shodám mohou být hodnoty rozděleny do dvou skupin a to podle toho zda se jedná o osobní nebo společenský zájem. Mezi individualistické se například řadí moc, úspěch nebo stimulace. Naopak mezi kolektivistické hodnoty se zařazuje bezpečí, tradice nebo konformita (Schwartz, 2006).

Těchto deset typů motivačních hodnot se může rozdělit do čtyř kategorií podle toho, jak moc spolu souvisejí. Navíc zaujímají vůči sobě postavení dvou protilehlých pólů. Jednou z těchto vyšších kategorií je Otevřenost změnám (openness to change), která tvoří protipól s Konservatismem (conservation). Mezi těmito dvěma póly vzniká konfliktní situace, protože na jedné straně se nachází touha k nezávislosti a změnám a naopak na druhé straně se nachází potřeba stability a rigidity. Druhá konfliktní situace vzniká mezi vyšší kategorií zvanou sebeposílení (self-enhancement) a potřebou transcendence neboli překročení sebe samotného (self-transcendence). Sebeposílení je charakterizováno potřebami dominance sebeprosazení a převaha nad ostatními lidmi, naopak transcendence je o potřebě sebepřesahu, pomoci druhým a žít s nimi v klidu a harmonii (Davidof, Schmidt, a Schwarz, 2008).

Obrázek 1 Model hodnot (Schwartz, 2006)



1.5.2 Kulturní hodnoty

Pod pojmem kulturní hodnoty jsou chápány takové hodnoty, které jsou společné pro určitou společnost lidí, které je společně sdílí a chápe je stejným stylem. Kulturní hodnoty se objevují ve všech aspektech společnosti, ať už se jedná o sociální normy, morálku nebo víru. V neposlední řadě se objevují v chování lidí dané společnosti. Podobně jako tomu je u individuálních hodnot, tak i zde Schwarz pokládá za základ hodnot motivační typ. Kulturních hodnot je pouze sedm, ale jsou zastoupeny ve všech společnostech podobně jako hodnoty individuální, rozdíl je opět v tom, kterým hodnotám přikládá konkrétní společnost větší váhu a které naopak odsouvá do pozadí. Kulturní hodnoty jsou tyto:

1. Autonomie pocitů (*affective autonomy*)
2. Intelektová autonomie (*intellectual autonomy*)
3. Propojení/ svázanost se skupinou (*embeddedness*)
4. Hierarchie (*hierarchy*)
5. Egalitarismus (*egalitarianism*)
6. Kontrola (*mastery*)
7. Harmonie (*harmony*)

Podobně jako je tomu u hodnot individualistických i zde kulturní hodnoty tvoří systém, některé spolu vysoce souvisí, jiné se naopak vylučují. Celkově se kulturní hodnoty rozdělují do tří dimenzí. Každá z dimenzí obsahuje protipólní hodnoty a snaží se představovat vztah, jak tyto hodnoty uchopit. Do první dimenze se řadí vztah, kde na jedné straně je intelektová a pocitová autonomie a na opačné straně se nachází propojení se skupinou. Druhá protipólní dimenze je tvořena hierarchií a rovností a třetí dimenze se snaží poskytnout uchopení pro vztah kontroly a harmonie (Bilsky, a Schwartz, 1994).

První dimenze tedy autonomie a skupina se zaměřuje na vztah mezi jedincem a skupinou, na to zda společnost spíše preferuje autonomii jednotlivce nebo klade větší důraz na to, jak se jednatel zapojuje do skupiny. Pokud je kladen větší důraz na autonomii, znamená to očekávání individuality, jedinečnosti a vyjadřování individuálních názorů, pocitů či preferencí. Při důrazu na svázanost se skupinou společnost očekává spíše dobré sociální vztahy, sdílení společných zájmů a cílů a podobně. V takovéto společnosti není kladen důraz na jedince, naopak je brán jako část společné skupiny. V této dimenzi jsou zastoupeny dvě kulturní hodnoty na jedné straně, jedná se o intelektuální a pocitovou autonomii. Pod intelektuální autonomií si Schwartz představuje kreativitu a zvědavost, u pocitové autonomie se jedná o prožitek ze života nebo zážitky spojené s příjemnými pocity (Schwartz, 2006a).

Druhou dimenzí je hierarchie a rovnost, na jedné straně se nacházejí hodnoty spojené s respektem vůči ostatním, je zde kladen velký důraz na spolupráci a především na stejné podmínky pro všechny členy skupiny. Druhý pól klade důraz na hierarchické uspořádání společnosti, kde nejsou zdroje, moc nebo role rozděleny rovným dílem mezi členy skupiny. Velkou váhu pro takové společnosti mají hodnoty jako je sociální postavení nebo moc. Poslední, třetí dimenze se velmi zaměřuje na prostředí společnosti, jedná se o dimenzi kontroly a harmonie. Na straně dimenze kontroly se jedná o přizpůsobování si prostředí k obrazu svému, změny a úpravy tak jak to nejlépe společnosti vyhovuje, v takovéto společnosti jsou velmi oceňovány hodnoty typu odvaha nebo úspěch. Naopak harmonie znamená sounáležitost s prostředím, neměnit jej a vnímat je takové jaké ve skutečnosti je. V harmonických společnostech jsou uznávány hodnoty jako je jednota s přírodou, pochopení nebo mír (Schwartz, 2006a).

2 Materialistické hodnoty

2.1 Materialistické hodnoty v pojetí M. L. Richins

Richinsová a Dawson (1992) představili svou škálu materialistických hodnot (MVS), aby zjistili četnost materialismu ve společnosti. MVS zachází s materialismem jako s hodnotou, která má vliv na to, jak jedinec vnímá prostředí a jak si utváří strukturu svého života. Odrážející se od kvalitativních výzkumů a rešerše literatury definují materialismus jako důležitost vlastnit a připisovat si hmotné statky, které slouží jako životní cíle. Materialismus nadále rozdělují do tří oblastí. První z těchto oblastí je využití majetku jako hodnocení úspěchu nejen sebe samotného, ale i ostatních. Tato oblast nese název **úspěch**. Materialističtí lidé se porovnávají na základě vlastnění hmotných statků, toto porovnání většinou směřuje k bohatším lidem, než jsou jedinci sami. Druhou oblastí je bohatství jako střed života, jedná se tedy o **ústřednost**. V případě ústřednosti zaujímá materialismus pozici, kterou jiní lidé zaplňují například náboženstvím nebo vírou. Stane se středem života, kolem kterého se člověk pohybuje. Za třetí jde o víru, že majetek a jeho získání vede ke štěstí a životní spokojenosti, Tato oblast je nazývána jako **štěstí**. V této oblasti materialismus znamená hromadění a vlastnění statků za účelem obohacení a pocitování. Čím více toho jedinec vlastní, tím více je šťastnější. Součástí je i utrácení prostředků za hmotné statky i toto utrácení se projevuje na pocitu well-beingu.

Hnilica (2005) během svého šetření dospěl k názoru, že dimenze v MVS škále zvaná ústřednost se spíše zaměřuje na luxus a na zálibu utrácet peníze (je to přesný opak asketismu) než na to, aby umožňovala určit umístění materialistických hodnot na hodnotovém žebříčku jedince.

Tyto vymezené materialistické hodnoty se z části prolínají s hodnotovými oblastmi, které definuje Schwartz jako individualistické hodnoty. Jedná se o hodnoty moc a úspěch (bohatství, prestiž a jiné) a s části také o hédonistickou oblast hodnot. Ačkoliv jsou si tyto hodnoty velmi podobné, nejedná se o přesnou shodu. Rozdíl mezi nimi, je především v tom, že dotazník materialistických hodnot (MVS) zjišťuje, jak je jedinec přesvědčen o tom, že vlastnění hmotných statků ovlivňuje jeho spokojenost se životem. Na rozdíl od Schwartze, který ve svém dotazníku (SVS) dává důraz na důležitost hodnot jako je úspěch a bohatství, ale i jiné, coby řídicích a motivačních principů v životě člověka (Hnilica, 2006).

V pojetí materialismu podle Richinsnové (1994) je důležité rozlišovat, zda materialismus představuje osobní význam nebo zda je spíše významem veřejným. Přesněji, hmotný statek má význam spíše pro jedince samotného (osobní význam) či je důležité, aby měl význam pro okolí a případné pozorovatele (veřejný význam). Pokud má hmotný statek význam především pro jedince, jež jej vlastní na základě vlastní zkušenosti, tak se jedná o osobní pohled materialismu. V případě kdy je statek posuzován okolím, kteří jej nevlastní a nemají s ním osobní zkušenost. Navíc mu připisují materialistickou hodnotu. Tato hodnota bývá většinou shodná pro více pozorovatelů z jedné kultury, rozdíl může nastat v porovnání statku mezi kulturami, protože každá kultura přikládá význam jiným statkům. Tak se jedná spíše o veřejný význam materialismu. Veřejné posuzování může nastat i v případě osobního významu, ale nehraje zásadní roli, je to spíše jen doplněk. Toto význam je důležitý především pro materialisticky orientované jedince. Na základě svého výzkumu Richinsová (1994) zjistila preference materialisticky orientovaných lidí. Ti spíše preferují, aby hmotný statek byl významný pro veřejnost a především jejich vlastní sociální okolí. Důležité je, aby byl finančně nákladný, čím více je statek nákladnější, tím lépe jej okolí hodnotí a na jedince je nahlíženo jako na úspěšnějšího. Hmotné statky jsou tedy jakousi vizitkou úspěšnosti a na jejich základě jsou lidé hodnoceni.

2.2 Materialismus a postmaterialismus Ronalda Ingleharta

Inglehart ve svém pojetí hodnotové orientace vychází z amerického psychologa Abrahama Maslowa. Ten přišel se svou základní pyramidou potřeb, kde v základním patře pyramidy se nachází fyziologické potřeby, o patro výše je potřeba bezpečí a jistoty, následuje potřeba sounáležitosti, v předposledním patře se nachází potřeba uznání a city a úplně na vrcholu je potřeba seberealizace.

Pro tuto pyramidu platí, že se všechny potřeby neobjevují zároveň. Aby se mohla naplnit potřeba vyššího řádu, musí být naplněna nižšího řádu (Maslow, 1943). Za toto tvrzení byl později Maslow kritizován, jeho kritici tvrdili, že stačí, aby byla potřeba kdysi naplněna, a může dojít k objevení vyšší potřeby, ačkoliv aktuálně je potřeba nižší nenaplněna.

Inglehart nemluví ve svém díle o potřebách, ale o hodnotách. V roce 1971 přišel se svým pojmem **tichá revoluce**. Pod tímto pojmem se skrývá postupné, ale za to výrazné proměňování hodnotové orientace u vyspělých západních zemí. Tato proměna je odklonem od materialistických hodnot (bohatství, hmotné statky a podobně) a postupným příklone k hodnotám postmaterialistickým jako je seberealizace, respekt a podobně. O této proměně mluví jako o tiché, protože probíhá autonomně, postupně a lidé ji berou za vlastní. Tato proměna je možná především z důvodu ekonomické prosperity a nepřítomnosti válečných konfliktů. Tato stabilita umožňuje lidem klást větší důraz na potřeby vyšší, jako je někam patřit, a nemusejí se tolik starat o potřeby nižší, které jsou stabilně uspokojovány (Inglehart, 1971).

Nabízí se otázka, co je materialismus a postmaterialismus v podání R. Ingleharta? Autor této práce se domnívá, že je důležité tyto dva pojmy vysvětlit.

- **Materialistické hodnoty** jsou zaměřeny především na potřebu bezpečí. Bráno z komplexního hlediska, takže sem zapadá jak fyzické bezpečí, tak i ekonomické zabezpečení. V neposlední řadě je za materialismus považován sociální řád a jeho zachování.
- **Postmaterialistické hodnoty** se mnohem více dotýkají sounáležitosti. Také se jedná o potřebu sebevyjádření a vše úzce souvisejícího s těmito tématy (Inglehart, 1977).

Během sestavování své teorie vycházel Inglehart ze dvou hypotéz. První z těchto hypotéz je vliv nedostatku na jedince, přesněji na jeho charakter hodnot. Tato hypotéza je nazývána jako hypotéza nedostatku (scarcity hypothesis). Druhou hypotézou

předpokládá relativní stabilitu hodnot v dospělosti, jedná se o socializační hypotézu (socialization hypothesis). Tyto dvě hypotézy společně se mohou vykládat tak, že jedinec klade největší váhu nebo hodnotu těm věcem, kterých má nejméně (hypotéza nedostatku) a zároveň k utváření základních hodnot dochází během dospívání. K úplnému formování hodnot a hodnotové charakteru dochází za pomoci ještě jiných menších faktorů, které mají také vliv. Sem může spadat politická situace v zemi, sociální prostředí, míra nezaměstnanosti v okolí jedince. Mezi faktory je jeden, který nejvíce vyčnívá, jedná se o inflaci. Podle Ingleharta je její vliv na vývoj hodnotové orientace obrovský (Inglehart, 1997).

2.3 Materialismus jako osobnostní rys

Třetím důležitým zastupitelem tématu materialismu je R. W. Belk. Pokud si lidé zvyšují svůj pocit well-beingu za pomoci vlastnění hmotných statků jedná se o materialismus. U Belkovy teorie materialismu je důležité, že se nejedná jen o materiální statky, které člověk vlastní, ale také o různé zážitky, které mají pro člověka specifickou hodnotu, a za žádnou cenu nechce o tyto zážitky přijít. Důvodem proč v své teorii pokládá materialismus za osobnostní rys je, že jej připisuje již vrozeným charakteristikám člověka. Tyto charakteristiky jsou velice individuální a především zvnitřněné, u lidí jsou možné pozorovat ve čtyřech dimenzích (Belk, 1985).

První dimenzí jsou vlastnické sklony, které jsou zaměřeny nejen na hmotné statky, jako jsou peníze a pozemky či nemovitosti, avšak sem může patřit i určitý typ zážitku, symbol ale i jiná osoba. Zážitek může být třeba cesta do zahraničí, jako symbol může být chápán akademický titul a za osobu se rozumí manžel, zaměstnanec a podobně. Vlastnické sklony jsou spojeny s touhou ovládat a osobně vlastnit, zároveň je zde strach o ztrátu těchto statků (Belk, 1985).

Druhou dimenzí je opak šlechtnosti, tedy nešlechtnost. Tato dimenze je opět spojena s hmotnými statky, především je zde pramalý zájem v dělení se o ně. Jedinci ovlivnění touto dimenzí jsou velmi neochotní svůj majetek někomu půjčovat, reagují velice negativně, pokud někdo manipuluje s jejich osobním majetkem, aniž by mu to dovolili. Existuje zde možnost, že pokud vidí uspokojení v půjčení svého majetku za účelem zvednutí svého sociálního statusu, mohou být velmi štedří a ochotní. Tato dimenze je specifikována pouze na hmotné statky, není problém poskytnout svůj čas, vědomosti či dovednosti (Belk, 1985).

Pod třetí dimenzí se představuje závistivost. Tato dimenze podobně jako první obsahuje nejen hmotné statky, ale také zážitky, symboly a lidi. Především se jedná o pocíťování negativních emocí směrem k člověku, který vlastní něco, co je pro materialisticky orientovaného jedince žádané. Nejedná se pouze o postoj k určité osobě, nýbrž jde o charakteristickou vlastnost osobnosti. Stejně jako je tomu u předešlých dimenzí. Je to touha vlastnit něco, co patří někomu jinému (Belk, 1985).

Autoři Gerová a Belk (1996) rozšiřují tyto tři původní dimenze o dimenzi čtvrtou, která je nazývána hmatatelnost. Tato dimenze je spojena především se zážitky, protože je pro materialisticky charakterového člověka důležité vlastnění hmotných statků, převádí své zážitky do hmatatelné podoby. Může se jednat o přivezené suvenýry

z cesty do zahraničí, popřípadě může posloužit fotografie pořízená při provozování důležitého zážitku.

Autor této práce se domnívá, že ideální představa materialismu, je kombinací všech tří teorií, které zde byly popsány. Materialismus je vždy spojen s něčím hmotným, hmatatelným a v ideálním případě oceňovaným okolím. TO zda jedinec bude zaměřen materialisticky nebo ne, je dáno několika faktory. Nejspíše existuje nějaká genetická predispozice, dále je ovlivňován výchovou. Dalším faktorem je zkušenost s nedostatkem, lidé, kteří mají problém naplnit své základní potřeby, jsou více materialističtí, protože zabezpečení těchto potřeb si v moderní době žádá materiálních prostředků. Autor souhlasí s Inglehartem především pro jeho uchopení přechodu mezi materialismem a postaterialismem. Lidé žijící v prosperujících zemích, nemusí vykládat veškerou svou energii na zajištění základních potřeb jako je jídlo, bezpečí, ošacení a podobně a mohou se více starat o svůj osobnostní rozvoj.

3 Kvalita života

Kvalita života je pojem, o kterém se mluvilo dříve a mluví se o něm i dnes. Již antičtí filozofové, jako byli Sokrates a Aristoteles, uvažovali o kvalitě života. Od jejich dob až po současnost se filozofie zabývala tímto tématem.

Termín kvalita života je spojován s mnoha obory, ať už se jedná o lékařství, ekonomiku, sociologii a v neposlední řadě psychologii. Během 20. století nastal velký ekonomický rozvoj společnosti, který měl dvojitý dopad na kvalitu života. Díky ní se mnoho autorů napříč mnoha obory začalo více zajímat o tento pojem. Cílem jejich bádání a zkoumání se staly jednotlivé faktory kvality života. Ekonomický rozvoj přinesl možnost snadněji dosáhnout materiálních statků, dalším faktorem byla změna politické situace nebo zlepšení zdravotní péče, která se přestala zabývat jen léčením pacientů, ale také začala dbát o zmírnění bolesti pacientů a zlepšení jejich všedního života (Řehulka, Řehulková, 2006). Později se k těmto faktorům začaly přidávat i více subjektivní faktory jako je životní spokojenost nebo pohoda (Džuka, 2004).

Právě Josef Džuka (2004) rozlišuje mezi subjektivní kvalitou života a subjektivní pohodou. Kvalitou života rozumí individuální (kognitivní) hodnocení podmínek života jedince a za subjektivní pohodu je považováno emocionální hodnocení podmínek vlastního života. Často na základě četnosti pozitivních a negativních emočních prožitků.

Jak již bylo zmíněno výše, mnoho oborů se zajímalo o kvalitu života, ale pro potřeby této práce je nejdůležitější pohled psychologický.

Psychologický přístup je nejvíce ze všech zaměřen na individualitu a především subjektivitu jedince. Jde mu především o zachycení pojmů jako je radost, pocity štěstí, spokojenost jedince s vlastním životem, kompetence a autonomie, well-being či osobní pohoda. Tyto všechny pojmy mají své různé definice, ne vždy jednoznačné, někdy se překrývající jindy vylučující, nejsou jednoduše uchopitelné. Psychologie se tedy snaží poskytnout náhled nejen na to, jak jedinec celkově subjektivně hodnotí svůj život, ale i to, jaké faktory nejvíce ovlivňují kvalitu jeho života a co jej činí spokojeným. Především se tento pohled snaží zachytit, že kvalita života je posuzována ze dvou uhlů, kognitivního a emočního.

Existuje několik pojetí kvality života, v zahraničních studiích je často označováno jako subjective well being. Definice Bradburna (1969) tvrdí, že emoce nejsou dva póly stejné dimenze, ale jde o zcela nezávislé dimenze, kdy každou z nich

ovlivňují jiné proměnné. Na základě toho definoval kvalitně prožitý život jako život, ve kterém převažují pozitivní emoce nad těmi negativními

Gullone a Cummins (2002) se domnívají, že se hodnocení kvality života se odehrává ve dvou dimenzích. První **objektivní dimenze** je zaměřena na materiální zabezpečení, sociální podmínky, ale i fyzické zdraví, také se sem zařazuje sociální status. Protože zde může kvalitu života zachytit i okolí jedince, popřípadě si ji jednotlivci mohou porovnávat a vzájemně i samostatně hodnotit, objektivní dimenze kvality života je tedy jakousi mírou. V počátcích zájmu o kvalitu života byla tato dimenze vnímána jako jediná určující a podstatná. Do tohoto konceptu ovšem nezapadali lidé, kteří neměli dobrý materiální, sociální nebo zdravotní stav a přesto se jejich kvalita života nelišila od lidí, kteří tento stav naopak měli na vysoké úrovni.

Druhé **subjektivní dimenzi** se dnes přikládá větší váha. Je na ní nahlíženo jako na individuální hodnocení života jedince. Jde o to, jak se jedinec prožívá, jak vnímá své postavení, jaké má osobní cíle, zájmy a podobně. Je výrazně ovlivněna předchozími životními zkušenostmi, hodnotovou orientací a představami o tom kam se má život ubírat, jak si ho jedinec představuje. Její součástí jsou emocionální prožitky, osobnostní rysy, kulturní a sociální prostředí, které mají vliv na to, jak jedinec vnímá sám sebe. Důležitou vlastností subjektivní dimenze je její relativní neměnnost v čase, pokud nastane negativní situace, její vliv je spíše krátkodobý. Jedinec si tuto dimenzi za běžných podmínek udržuje v pro něj typickém rozložení (Hnilica 2006).

3.1 Well-being

V dnešním směru současné psychologie se mnoho autorů a výzkumů zaměřuje na pocity, jako je štěstí, osobní pohoda nebo optimismu. Dříve psychologie cílila spíše na negativní pocity, jako je deprese, úzkost, strach a podobně. Výzkumy směřovaly jejich směrem a o pozitivní stránky života se nikdo nestaral. Až s příchodem osmdesátých let dvacátého století došlo k výraznější změně. Pozitivní psychologie začala zajímat své místo v oboru a počet výzkumů na toto téma se rapidně zvýšil (Myers, Diener, 1995).

Toto období bylo zrodem nové psychologické disciplíny, jež je známa jako „psychologie osobní pohody.“ Jejím cílem je mapovat dopad pozitivních psychických stavů na člověka. Důraz klade především na subjektivní hodnocení stavu pohody, přesně tak jak, jej vnímá člověk sám za sebe (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Právě subjektivní posouzení vlastní pohody je klíčovým pro tento směr, protože většina testů, které mají za úkol posoudit kvalitu života, spokojenost a jiné se opírají o metody, které jsou založené na sebesposouzení. Jedním z důvodů, proč tomu tak je, že pouze jedinec je schopen sám za sebe posoudit, zda je ve svém životě spokojený či zda tomu tak není a neexistuje žádná objektivní metoda, která by mohla toto jeho tvrzení vyvrátit a říci, že tomu tak není. Bohužel díky tomuto je zde značný problém ohledně zkreslení výsledků. Člověk může být ovlivněn aktuální náladou, snažit se zapůsobit, tak jak očekává, že je sociálně žádoucí nebo mít různé předsudky a podobně (Dosedlová, 2008).

Termín well-being má mnoho významů může se spojovat s mnoha různými pocity jako, je spokojenost, životní spokojenost nebo je zde trochu jiné pojetí, kde je well-being brán jako blaho, prosperita, úspěch či se spojuje s pojetím, jako je štěstí a zdraví (Kebza, Šolcová, 2005). Do českého jazyka je tento pojem nejčastěji překládán jako pocit blaha nebo více rozvinutě jako stav, kdy se člověk cítí dobře. Pocit blaha v sobě zahrnuje všechny aspekty lidského života jako je duševní, spirituální, tělesný, ale i sociální aspekt (Kebza, Šolcová, 2003).

Jedním z předních psychologů, který se zajímal o well-being a je někdy znám jako pan štěstí je Ed Diener. Právě Diener, Lucas a Oishi (2009) definují osobní pohodu jako hodnocení vlastního života, které obsahuje jak emocionální reakce tak kognitivní zhodnocení životního naplnění a životní spokojenosti. Osobní pohoda je velice široký pojem, pod kterým se může skrývat nízká četnost negativních emocí, prožívání pozitivních emocí a míra životní spokojenosti.

Jednu z přesných definic předložil Ed Diener, ten pojednává o prožitku duševní pohody takto: *„Lidé zažívají silný pocit osobní pohody, když prožívají mnoho pozitivních a málo negativních emocí, když se podílejí na osobně zajímavých aktivitách a když jsou spokojeni se svým životem“* (Diener, 2000, s. 34).

3.2 Teorie well-beingu

Jedním z výzkumníků, kteří se zabývali well-beingem byl H. Cantril. Jeho koncept se zakládá především na kognitivní zkušenosti. Tato kognitivní zkušenost vzniká porovnáním aktuálního stavu, který jedinec cítí a stavu o který se uchází a má pocit, že si jej zaslouhuje. Rozdíl, který vzniká mezi aktuálním stavem a stavem očekávaným je základem pro stanovení životní spokojenosti či nespokojenosti. Pokud životní spokojenost roste, tak se zároveň zvedá i pocit osobní pohody (Cantril, 1965).

N. M. Bradburn (1969) ve své teorii zabývající se well-beingem došel k rozdělení tohoto termínu na dvě na sobě nezávislé dimenze. První dimenzí je pozitivní afekt a druhou negativní afekt. Jeho teorie stojí na předpokladu, že jedinec bude dosahovat většího pocitu osobní pohody, pokud v jeho životě převažuje pozitivní afektivita nad negativní. Tento model je velmi dynamický z důvodu existence mnoha faktorů, které mohou ovlivňovat pozitivní afekt, ale jejich vliv na snížení negativního afektu nemusí být vůbec znát. Stejně tak existuje mnoho faktorů, které ovlivňují negativní afektivitu a přesto je jejich vliv na růst pozitivní afektivity nulový, pokud se u jedince vůbec neobjeví. Mezi tyto faktory se může zařazovat například četnost a kvalita sociálních styků popřípadě kvalita manželství, ale stejně tak i finanční možnosti či stavy úzkosti.

Autor této práce se domnívá, že k pojetí teorií well-being neodmyslitelně patří americký psycholog Ed Diener, který představil v roce 1984 „top-down“ a „bottom up“ procesy.

3.2.1 Top-down model Ed Dienera

Na osobní pohodu působí dva procesy, prvním procesem je tak zvaný „top-down“ neboli „shora-dolů“ a druhým je „bottom-up“ v češtině znám jako „zdola-nahoru“ proces. Model „shora-dolů“ byl dříve v pozadí, výzkumníci upoutávali svou pozornost směrem „zdola-nahoru“ především se soustředili na zkoumání faktorů, pomocí kterých má tento proces vliv na kvalitu života. Mezi tyto faktory se řadí vnější situace a okolnosti. Všechny bottom-up procesy se opírají o základní předpoklad, že člověk, který může naplnit své základní a univerzální potřeby je šťastný. Tyto potřeby existují pro všechny lidi a jsou univerzální. Díky provedeným výzkumům na toto téma bylo zjištěno, že vliv okolí a prostředí na osobní pohodu není příliš velký (Diener a kol., 2003). Výzkum, který provedli Schwarz a Strack (1991) je asi nejvíce skeptický, protože jeho výsledky prokazují vliv okolí na osobní pohodu jen z 5%.

Právě tyto výzkumy a zjištění vedly k přesměrování pozornosti ohledně osobní pohody od procesů „bottom-up.“ Postupně se výzkumníci začali zaměřovat na oblast „top-down“ kde se osobní pohoda vysvětluje tím, že každý jedinec si interpretuje vnímání okolí a událostí na základě své struktury osobnosti (Diener a kol., 2003). Objektivní situace a události tvoří základ pro subjektivní význam jedince, ten si potom tyto situace vyhodnocuje na základě vlastních kritérií. V hodnocení této situace se odrážejí osobní charakteristiky, srovnávání s okolím, ale také osobní zkušenosti nebo očekávání jedince (Blížkovská, 2003).

„Top-down“ modely tedy předpokládají úzký a silný vztah mezi osobností a osobní pohodou. Základním předpokladem je zde tedy myšlenka, existence obecné tendence společné pro všechny lidi, že každý jedinec prožívá svůj život pozitivním nebo negativním způsobem. Právě tento způsob prožívání dále určuje to, jak budou prožívány jednotlivé situace nebo události (Kebza, Šolcová, 2003).

Diener a Ryan (2009) to vysvětlují tak, že lidé, kteří mají pozitivně nastavenou mysl a chtějí svůj život prožívat pozitivním způsobem, si mohou své zážitky interpretovat značně lépe a šťastněji než lidé, kteří jsou nastavení spíše negativním způsobem. Právě toto prožívání má výrazněji větší vliv na osobní pohodu než objektivní události z prostředí člověka.

3.2.2 Dynamické ekvilibrium

Podobně jako je tomu u Ed Dienera a jeho „top-down“ modelu se i model dynamického ekvilibria opírá o význam osobnosti při určování osobní pohody. Model dynamického ekvilibria je znám jako model dynamické rovnováhy. Za jeho vznikem stála snaha nalézt vysvětlení na úkaz, kdy lidé hodnotí negativní, pozitivní události a osobní pohodu velice stabilně a to v rozmezí dvou let. Toto hodnocení se prakticky nemění (Headey, Wearing, 1989).

Právě Headey a Wearing (1989) uvádějí, že každý jedinec má svou osobní pohodu na vyrovnané úrovni za normálních okolností. Tato úroveň se dá u každého predikovat na základě jeho osobnostních charakteristik. Nejvýraznější vliv mají neuroticismus, otevřenost vůči zkušenosti a extraverte. Některé negativní události mohou mít vliv na změnu této úrovně osobní pohody, díky čemuž dojde k vychýlení stavu rovnováhy. Tato změna nemá trvalý charakter, neboť osobnostní charakteristiky se postarají o vyrovnaní úrovně osobní pohody zpět na normální hladinu. Stejný princip vyrovnaní nastává i v případě pozitivních zážitků a životních situací. Jediný rozdíl je ve

směru výkyvu úrovně osobní pohody, zatím co u negativních zážitků dochází k snížení úrovně, tak u pozitivních zážitků dochází ke zvýšení, vyrovnaní nastává na běžnou úroveň v každém případě.

3.3 Vliv materialistické hodnotové orientace na kvalitu života

Již dlouhodobě někteří filosofové tvrdí, že vytrvalá honba za materiálními statky vede k pocitům celkové nespokojenosti v životě. To, jaký je vztah mezi kvalitou života a materialismem, bylo zkoumáno již v několika různých výzkumech. Jedním z těchto výzkumů je od autorů Richins a Dawson (1992). V jejich studii 205 probandů vyplňovalo dotazník, který byl zaměřen na spokojenost se životem, rodinným životem, životním standardem, ale i finančními příjmy a tak dále. Ze statistické analýzy dat získaných při výzkumu vyplynulo, že materialismus měl negativní vztah na spokojenost a to ve všech zkoumaných oblastech života.

Záporné byly všechny vztahy a to tak, že čím více byl zastoupen materialismus, tím menší byla spokojenost v oblastech života. Jeden z nejsilnějších vztahů byl mezi spokojeností (i nespokojeností) s příjmem nebo oblastí životního standardu, naopak k těm nejslabším vztahům patřila spokojenost (i nespokojenost) s rodinným životem. Obdobných výsledků dosáhly i později prováděné studie. Jednu z těchto studií provedla dvojice autorek Ryanová a Dzjurowiecová (2001), na území Austrálie. Výzkum měl 162 probandů a také se zaměřoval na měření materialismu. Autorky použily ke svému výzkumu dotazník Richinsové na materialistické hodnoty a D-T škálu k měření kvality života od autorů Andrews a Whitey (1976). I u tohoto výzkumu se prokázalo, že kvalita života negativně koreluje s materialisticky zaměřenou hodnotovou orientací. A to jak v celkové spokojenosti, tak v jednotlivých oblastech, do kterých spadá rodinný život, množství radosti nebo zábavy v životě. Autorky si tento jev vysvětlují dvěma způsoby 1) Materialistické hodnoty jsou pro ně nejvíce důležité a to důležitější než hodnoty rodiny a podobně. 2) Pokud mají neadekvátní interpersonální vztahy, mohou brát materialistickou hodnotovou orientaci jako náhražku.

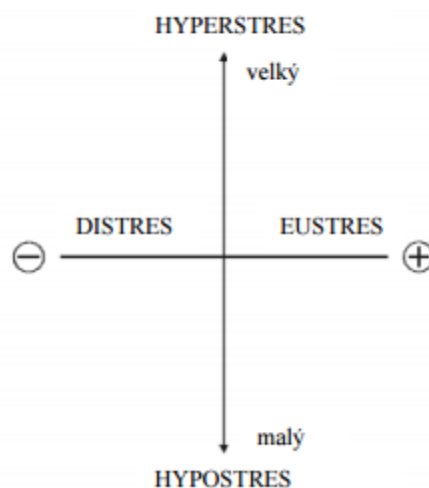
Podobného výsledku dosáhl i Karel Hnilica (2007). Ten si ve svém výzkumu stanovil hypotézu, která tvrdí, že jedinci budou se svými životy méně spokojeni, pokud věří, že jejich životní štěstí je závislé na tom, jaké mají majetkové poměry. Zároveň tuto hypotézu rozšířil o protiklad materialismu, kterým je universalismus. I v jeho výzkumu se potvrdilo, že materialismus negativně koreluje se spokojeností v životě ($r = -0,152$; $p < 0,05$) naopak univerzalismus koreluje kladně ($r = 0,19$; $p < 0,01$).

Ve výzkumu materialistické hodnotové orientace dále pokračovaly autorky Bariekzahyová a Rendlová (2010). Ty se zajímaly navíc o propojení sociálního statusu, studované školy, materialistické hodnotové orientace a kvality života. Ve svém výzkumu dospěly k závěru, že studenti jsou se svými životy spokojenější, čím vyšší je jejich sociální status, také jsou spokojenější, pokud studují náročnější typ střední školy. V neposlední řadě se opět potvrdilo, že životní spokojenost je nižší, pokud jsou jedinci materialisticky orientováni.

4 Stres

Stres jako takový je velmi těžké vyjádřit definicí. Podle Kebzy (2005) je pojem stres inkonzistentní a obtížně definovatelný. S pojmem stres se pojí další pojem, a tím je zátěž. V odborné literatuře často dochází k rozlišování těchto dvou pojmů. Zatímco zátěží rozumíme běžné nebo mírné nároky, které jsou na jedince kladené v průběhu života, stres je zátěž, která je velmi vysoká. Mezi těmito pojmy je tedy rozdíl v hraniční úrovni, která jedince ovlivňuje. Pokud je tato hraniční úroveň nižší, jedná se o zátěž, pokud je vyšší, jde již o stres. Kebza (2015) dodává, že vedle intenzity zátěže se může stres projevovat i v délce trvání zátěže.

Stres lze také dělit na dvě dimenze – hyperstres a hypostres. Hyperstres je označení pro stres, který je za hranicí adaptability jedince a tak překračuje schopnosti se s danou situací vyrovnat. Opakem pojmu hyperstres je hypostres, kterým se označuje mírnější stres a jedinec je schopen se s ním vypořádat (Křivohlavý, 1994). Každá forma stresu ale neubírá jedinci síly. Pokud není „*stres příliš intenzivní, (...) nutí organismus ke zlepšení výkonu*“ (Charvát, 1970, s. 70). Celkově je stres často chybně chápán jako pojem, který má negativní dopady na jedince, jeho organismus a zdraví. Avšak není tomu tak. Existují totiž dva druhy stresu – distres a eustres. První z této dvojice negativně působí na jedince, je často doprovázen velmi silnými negativními emocemi. Eustres je velmi podobný proces, co do náročnosti pro jedince je dokonce založen na totožných biologických procesech, na rozdíl od distresu je doprovázen libými emočními prožitky (Schreiber, 2000). Eustres lze prožít v situacích jako svatba, povýšení v práci či narození dítěte. Všechny tyto uvedené příklady mají jedno společné – pozitivní napětí



Obrázek 2: Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8)

a příjemné starosti. Obrázek 2 ukazuje základní rozměry stresu.

Existují však i další rozdělení stresu. Například podle místa působení (fyzický, psychický) či podle času (akutní, chronický, posttraumatický, anticipační). **Fyzický stres** je způsoben vnějšími stresory, jako je úraz, teplota, či hluk, zatímco **psychický stres** je způsoben vysokým duševním napětím. Příkladem mohou být interpersonální vztahy, spánkový deficit, apod. (Hošek, 2003).

Akutní stres vzniká u jedince bez zjevné poruchy jako odpověď organismu na velice významný stres. Jedná se o závažnou, avšak přechodnou poruchu, která nejčastěji do několika dní zmizí. Příčinou může být nečekané ohrožení zdraví či života jedince nebo jeho blízkých osob nebo jedincovy osobní integrity (MKN-10, 2000). Celá akutní reakce na stres je doprovázena příznaky, jako je dezorientace, amnézie apod. Dalším druhem je **chronický stres**, který může vzniknout při dlouhodobém působení jednoho či více stresorů, je spíše nižší intenzity než je tomu u akutního stresu či posttraumatického stresu. Příkladem, který v tomto případě skvěle poslouží, je časový tlak v zaměstnání, mnoho práce nebo narušené interpersonální vztahy na pracovišti, jako jsou konflikty, mobbing, apod. Co se týče příznaků, objevují se bolesti hlavy či poruchy spánku (Matoušek, 2005). Další kategorií je **posttraumatický stres**. Ten se často objevuje po nečekané traumatické události, která jedince natolik ohromí, že není schopen tuto událost emočně zvládnout. Může se objevit do šesti měsíců od traumatického zážitku. Typickým případem je znásilnění, přepadení či hromadná autonehoda. Jde tedy o reakci na událost katastrofického rázu, která by téměř u každého člověka vyvolala pronikavou tíseň (MKN-10, 2000). Pro diagnostiku této poruchy musí být splněna určitá kritéria – musí se objevit do šesti měsíců po traumatu, v anamnéze musí být prokazatelný traumatický zážitek, musí být přítomno znovuprožívání, neboli flashbacky spolu s opětovným prožíváním i v noci ve snu, a také vyhýbání se určitým podnětům. Naopak **anticipační stres** je specifický v tom, že nedochází k narušení vnitřní homeostázy po události, nebo při ní, ale ještě předtím, než se člověk do situace dostane. Příkladem může být zkouška, návštěva zubního lékaře apod. Typické je mírné napětí zpočátku, které se s přibližující událostí zvyšuje (Matoušek, 2005).

4.1 Fyziologický přístup

Jako první se o stres začali zajímat behaviorální psychologové a to především W. Cannon, který sledoval změny v organismu vystavenému zatěžujícím situacím. Zde se mu podařilo zjistit, že při zátěžové situaci dojde k nastartování celého organismu a ke zvýšení činnosti celého nervového systému. (Křivohlavý, 2009).

V počátcích zkoumání se na stres hledělo jako na fyziologický jev a byl zkoumán převážně u zvířat. K průkopníkům této teorie stresu patří I. P. Pavlov, již zmiňovaný W. Cannon a H. Selye.

I. P. Pavlov se zabýval studiem fyziologických změn u zvířat, konkrétněji u psů. Ty pak vystavoval situacím, kdy měl pes rozlišit podobné podněty. Oba podobné podněty ale měly každý odlišný následek. Při expozici kružnice dostal pes nažrat, ale při expozici elipsy dostal šok elektrickým proudem. Rozdíl mezi kružnicí a elipsou se zmenšoval až do chvíle, kdy pes nemohl bezpečně rozpoznat, zda jde o kružnici či o elipsu, nemohl tedy přizpůsobit své chování tak, aby byl odměněn a ne potrestán. V takovýchto výzkumech sledoval Pavlov převážně změny, které v organismu probíhaly, zajímal se ale i o chování psů ve stresové experimentální situaci. Když pes již nebyl schopen rozpoznat kružnici od elipsy, dostal se do bezvýhodné situace, na kterou musel nějak zareagovat. Někteří psi se v této stresové situaci stáhli do kouta, jiní se zuřivě vrhli na asistenta (Křivohlavý, 1994).

Dalším, kdo se zabýval fyziologickými reakcemi v organismu, byl W. B. Cannon. I on, stejně jako Pavlov prováděl experimenty na zvířatech, kdy je vystavoval různým situacím, které byly pro zvířata obtížná – př. nadměrný hluk (Křivohlavý, 2009). Při pozorování zvířat ve stresové situaci si uvědomil, že zvířata reagují na stresové podněty dvěma reakcemi. Tyto reakce nazval Cannon „F-F“, tedy „fight of flight“ (boj nebo útek). Tyto projevy jsou u všech zvířat stejné, liší se jen v intenzitě, jakou každé zvíře reaguje individuálně (Křivohlavý, 1994). Cannon dále zjistil, že při ohrožení nebo vystavení stresové situaci dochází k mobilizaci celého organismu jako celku, zvýší se činnost sympatického nervového systému, který se podílí hlavně na udržování homeostázy v organismu (Kebza, 2005).

Důležitou roli při zkoumání stresu měl Hans Selye (1966), který navázal na práci Cannona. Protože byl prvním, kdo použil pojem stres a díky němuž pronikl tento termín do psychologie, zaslouží si v této práci více pozornosti, než Pavlov či Cannon.

4.1.1 Hans Selye

V roce 1950 Hans Selye definoval fyziologickou reakci, která má charakteristický průběh, na přímé poškození nebo ohrožení organismu, které má vliv přímo na zdraví, jako stres. Tímto vlivem je vyvolání trvalé a především nadměrné aktivace nervového sympatického systému, které může vést až k poškození imunitního systému. Na Selyeho navázal v roce 1966 R. S. Lazarus, který přišel s předpokladem, že značný vliv má na stres kognitivní odhad, který může působit dvěma směry a to jednou jako zvládnutelný a v druhém případě jako ohrožující (Hartl, Hartlová, 2015).

Selyeho původní definice stresu nebyla příliš přesná, protože za stres považoval nespécifickou reakci organismu jedince na všechny druhy zátěže a nároků, které jsou na organismus vyvíjeny. Později tuto definici upravil Lazarus a to tak, že se jedná o zátěžové situace, se kterými se není organismus schopen vypořádat. Je tedy zřejmé, že stres je ovlivňován osobností člověka (Schreiber, 2000).

Mezi jeho nejvýznamnější přínosy patří objevení určitého fyziologického vzorce, který se opakuje při vystavení organismu stresu. Tato reakce je nazývána GAS (General Adaption syndrom – obecný adaptační syndrom). Jedná se o proces, který je rozdělen do tří fází následujících za sebou. **První fáze je poplachová (alarm)**, během ní dochází k nastartování organismu. Mobilizují se všechny obranné mechanismy, dochází k zrychlování srdečního tepu, zvýšení krevního tlaku a do těla je vyplavován hormon Adrenalin. Po dokončení mobilizace je organismus připraven na dva typy poplachové reakce, jednou z možností je Fight (boj) a druhou Flight (útěk). Po ukončení první fáze přechází adaptační syndrom do druhé fáze, kterou Selye nazval **fází rezistence (resistence)**. Jde o střetnutí se samotným stresorem. Pokud působení stresoru nepřestává a delší dobu jsou obranné síly a stres na vyrovnané úrovni, dochází ke zhoršení stavu organismu. Následuje třetí fáze **vyčerpání (exhaustion)** v této fázi organismus jedince podléhá stresoru a dochází k ochabnutí všech obranných mechanismů a následnému zhroucení (Selye, 1976).

4.2 Psychologický přístup

V současnosti převažuje spíše psychologický přístup – konkrétně kognitivně-transakční model R. S Lazaruse.

Richard Lazarus je nejdůležitějším představitelem psychologického přístupu, který se zabýval zvládním zátěže u lidí. Ve své práci se zaměřil na dva aspekty zvládnání ohrožujících stresových situací. Jedná se o kognitivní (poznávání a myšlenky) a transakční (vztah jedince a okolí) charakteristiku zvládnání těžkostí. Byl prvním, kdo tvrdil, že příčinou stresové reakce není pouze objektivní situace, tedy reakce na nějaký vnější stresor, ale také význam, který tomuto stresoru jedince subjektivně přisuzuje (Blatný, Kohotek, Janušová, 2002).

4.2.1 Richard Lazarus

Richard Lazarus ve své teorii rozlišuje, zda se jedná **fyziologický stres**, ten je reakcí na objektivně působící vliv, který vede k narušení běžného fungování organismu u jedince, jež je vystaven stresoru. Nebo zda se jedná **psychologický stres**, působící negativně především na emoce jedince, který kognitivně vyhodnotil situaci jako ohrožující (Mlčák, 2011).

Pro Lazarusovu teorii je stěžejním bodem percepce a hodnocení stresové situace. To zda je situace posuzována jako ohrožující či nikoliv je závislé na mnoha faktorech. Rozdíl v posuzování může nastat stejně tak u jednoho člověka jako u dvou rozdílných lidí. Někdy je člověk schopen situaci vnímat jako ohrožující, ačkoliv tato stejná situace v jiné době nebo podmínkách nemusí být vůbec vnímána jako stresující. Na těchto základech vybudoval Lazarus svůj model dvojího zhodnocování (double appraisal) situace ohrožení. V tomto modelu není stresová situace brána jako neměnná nebo bez východiska, ale hodnocena jako zvládnutelná, takže ji jedinec může ovlivnit. Model dvojího zhodnocování probíhá ve třech fázích (Lazarus, 1984).

- 1) **Primární hodnocení** – Situace je hodnocena, zda je ohrožující, jaký má význam a jaký z ní vyplývá důsledek pro osobní pohodu, efekt situace může být vyhodnocen jako:
 - Irelevantní – nemá pro jedince žádný přínos, ale ani žádný zisk
 - Pozitivní – je doprovázena příjemným prožitkem emocí a její dopad je buď neutrální, nebo přináší zisk
 - Stresová – je pro jedince ohrožující, znamená ztrátu nebo se může jednat o výzvu. Při ztrátě nastupují negativní emoce jako je například úzkost a strach. Při výzvě nastupují například horlivost a vzrušení
- 2) **Sekundární hodnocení** – jedinec porovnává své možnosti a situaci. Vybírá strategie, jež mohou vést ke zvládnutí situace. Při zvážení vlastních možností jedince zvažuje obranyschopnost a obranné síly jako jsou:
 - Fyzické – zdraví, síla, rychlost, energie...
 - Psychologické – schopnosti, sebehodnocení, morálka...
 - Materiální – pomůcky, peníze, výstroj...
 - Sociální – podpora, kontakty, blízká osoba...
 - Časové
- 3) **Terciální hodnocení** – jedná se o nové pojetí situace a následné změny v myšlenkovém postupu. Po výběru strategie se situace může změnit a tak dochází k novému zvažování situace (Lazarus, 2006).

4.3 Stresory

Stresorem chápeme příčinu, která způsobuje člověku stres. Křivohlavý (1994) o stresoru hovoří jako o nadměrném požadavku kladeném na organismus a může působit jak po tělesné, tak po psychické stránce. Jedná se o faktor, většinou negativní povahy, při kterém je člověk vystaven tlaku. Stresory mohou vést k velmi tíživé situaci jedince, tedy ke stresu (Křivohlavý, 2009). Podle jiné definice též od Křivohlavého (1994) jde o událost či faktor, který vede k narušení homeostázy v organismu jedince.

Pro každého člověka ale může být stresorem něco jiného. To, co jednoho člověka nechá klidným, pro druhého se stane stresorem. O tom, zda se situace či událost stane stresorem, rozhodne několik následujících faktorů:

- charakteristika stresoru
- psychika každého člověka
- vnímání
- hodnocení této situace

Zdá se, že hodnocení dané situace je jedním z nejdůležitějších faktorů. Pokud vyhodnotíme situaci jako pro nás ohrožující, vyvolá u nás odpověď v podobě stresu (Kebza, Šolcová, 2004).

Existuje mnoho druhů stresorů. Rozlišují se například podle intenzity na mikrostressory a makrostressory. **Mikrostressory** rozumíme nepatrné události nebo okolnosti, které mají za příčinu vyvolání stresu. Patří mezi ně pocity nudy, krátkodobá frustrace atd. Takovýto druh stresoru způsobuje hypostres, který je zmiňován výše. Avšak tyto mikrostressory se mohou postupně kumulovat, až dosáhnou hranici stresu. **Makrostressory** jsou svou intenzitou mnohem silnější než mikrostressory. Mohou jimi být události jako úmrtí blízkého, ztráta zaměstnání a podobně. Takovéto druhy stresorů přicházejí obvykle náhle a mívají pro člověka obvykle závažné důsledky (Mayerová, 1997).

Podobně uvažuje u stresu i výše zmiňovaný R. S. Lazarus (1996), je důležité si uvědomit, že stres nemusí být zapříčiněn jen velkou životní změnou nebo událostí, ale na jeho vznik mají vliv i drobné situace a zážitky v životě jedince. K těmto menším stresorům zavedl dva pojmy. „daily hassles“ to je něco jako každodenní mrzutosti. Sem se mohou zařazovat jakékoliv malé negativní zážitky v životě v jedince. Dokonce jich může zažít několik za jeden den, z reálného života se jedná o dopravní kolaps nebo hádku, nestihnutí schůzky nebo cokoli malého negativně působícího na člověka. Druhým termínem je „daily uplifts“ neboli každodenní posily, stejně jako u mrzutostí se jedná o každodenní zážitky, ale tyhle mají pozitivní náboj. Posily stojí na opačné straně mrzutostí a složí jako protektivní síly proti negativním zážitkům.

Kebza (2001) doplňuje, že denní posily a mrzutosti jsou ovlivňovány prostředím jedince, především kulturou. Dále propojuje denní zážitky a velké změny v životě člověka. Vnímání každodenních situací se může změnit po zážitku velkého významu, dříve bez problému zvládané mrzutosti nyní mohou mít více výraznější negativní zabarvení a mohou být mnohem hůře prožívány. Nebo každodenní posily mohou pomoci lépe zvládnout velký životní posun či zážitek. Křivohlavý (1994) zastává názor, že nakupení malých každodenních mrzutostí má výraznější vliv na psychický a fyzický stav člověka v dlouhodobém charakteru než velké životní události, které se objevují jen ojediněle.

V pojetí R.S. Lazaruse se nachází i rozdělení stresorů podle toho jak dlouho působí na člověka. Jednorázové krátké vyrušení jako je například: bolest, zpozornění, vyrušení při soustředění a podobně se řadí do kategorie krátkodobě působících. Naopak

dlouhodobá obrana proti útokům či odpovědnost za náročný a důležitý úkol se řadí do dlouhodobě působících stresorů (Křivohlavý, 1994).

R. L. Atkinsonová (2003) rozděluje faktory způsobující stres do několika skupin. Závažné změny, které mají dopad na mnoho lidí jako je přírodní katastrofa nebo válka. Závažné změny v životě jedince, sem se řadí stěhování, úmrtí blízké osoby, ale i svatba. Každodenní záležitosti a nepříjemnosti, tedy situace co nastávají zcela běžně, jako je dopravní zácpa nebo hádka na pracovišti. Poslední kategorií jsou motivy a přání jedince, které způsobují vnitřní konflikt. Náročné situace, se kterými se člověk může setkat, rozděluje na traumatické a stresové situace. Stresové situace se objevují v každodenní zkušenosti a jsou u nich typické tři znaky. V první řadě jsou neovlivnitelné, za druhé se nedají předvídat a za třetí působí různou mírou na schopnosti člověka se s nimi vypořádat. Traumatické situace většina lidí během svého života nezažije. Může se jednat o přírodní katastrofy, katastrofy, za které může člověk (válka, teroristický útok), fyzické útoky jako přepadení či znásilnění a v neposlední řadě tragické nehody (dopravní nehody a podobně).

Hladký (1993) rozdělil faktory, které mohou za vznik stresu do dvou skupin. Podobně jako je tomu u kvality života jedná se o faktory subjektivní a objektivní. Osobnostní vlastnosti, které mají vliv na chování a jednání, především jeho projevy, předpoklady pro vykonávání činnosti (schopnosti, praxe, zkušenost a podobně) se řadí mezi subjektivní faktory. Tato kategorie obsahuje ještě náklonnost k nesprávnému zdravotnímu chování, zejména pak nedostatek spánku nebo špatné stravovací návyky. Stejně tak do subjektivní kategorie se řadí biologické faktory, pod které se řadí věk, gender, zdravotní stav a další. Druhou kategorií, kam lze zařadit faktory způsobující stres, je skupina objektivní.

Tato skupina se rozděluje ještě na dvě podskupiny, faktory, které vytvářejí životní stres a faktory, které vytvářejí pracovní stres. U pracovního stresu záleží, zda se jedná o činitele se specifickým či nesespecifickým účinkem. Specifické musí obsahovat propojení mezi poškozením organismu a tím, co jej poškozuje. Mezi nesespecifickými je důležitý pojem „overload“ neboli přetížení. Tento pojem může být buď kvantitativní, přičemž má jedinec příliš mnoho práce, kterou nemůže zvládnout nebo může jít o kvalitativní přetížení, kdy je práce pro jedince až moc náročná. Za faktory životního stresu jsou považovány malé i velké životní události, ale i sociální role, kterých jedinec nabývá jako je role manžela, rodiče, tchýně a podobně. V neposlední řadě se sem

zařezuje i životní prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje (bohatství, chudoba, život na samotě nebo život ve městě na sídlišti) (Hladký, 1993).

Působení stresorů probíhá velmi individuálně, každý jedince může podléhat stresu jinak. Někdy může nastat situace, která je pro jednoho člověka velmi stresující, ale pro druhého nemusí být zátěžová vůbec nebo jen minimálně. Stejně tak se i jedinec může ve svém životě setkat se situací, která jednou působí jako velký stresor a za zcela jiných podmínek a v jiné situaci ji jako stresovou nezaznamená. Ve stresových situacích lidé hodnotí jinak i to jak ji mohou ovlivnit, jak je pro ně nepředvídatelná nebo jaká je to výzva pro jejich schopnosti. Tyto všechny aspekty promlouvají do vyhodnocování situace jako zátěžové. Rozdíly v posuzování situace přináší i věk nebo zkušenost. Starší člověk nebo malé dítě budou situaci hodnotit jako rizikovější, více zatěžující a tedy i více stresující než osmadvacetiletý člověk, který je na vrcholu svých sil (Hošek, 2003).

4.4 Dopady stresu na člověka

Většina výzkumů zabývajících se dopady stresu na člověka je spojena především se zdravím. Hladký (1993) rozděluje vliv stresu na zdraví člověka podle dvou účinků. Může se jednat o přímý účinek stresu, kde je stres propojen přímo se zdravím. Například se jedná o oslabení imunitního systému nebo v důsledku malých i velkých zátěžových situacích. Druhý účinek je nepřímý vliv stresu na zdravotní stav člověka. Sem patří zejména změna chování nebo způsobu života z důvodu působení stresu.

Dle Křivohlavého (2001) má stres vliv na některá onemocnění, kterými lidé mohou trpět v průběhu života. V první řadě uvažuje o propojení stresu a infekčních nemocí jako je chřipka a podobně. Uvádí jeden z výzkumů, kde výzkumník záměrně infikoval několik studentů virem chřipky. Následně sledoval, kolik z nich onemocnělo, protože se prokázalo, že ne všichni studenti onemocněli. Předložil všem těmto infikovaným studentům dotazník na zjištění stresu. V jeho výsledcích se prokázalo, že studenti, kteří onemocněli, prokazovali větší míru stresových zážitků než studenti, kteří se propuknutí nemoci ubránili.

Stres také hraje velkou roli v případě onemocnění oběhového systému a vzniku hypertenze. Právě na hypertenzi bylo provedeno mnoho výzkumů, jeden z nich se zabíral měřením stresu způsobeného intenzivním hlukem. Na zdravotním stavu se to neprokázalo pouze zhoršenou kvalitou sluchu, ale také zvýšenou hypertenzí. Zvýšená hodnota hypertenze byla vysvětlována působícím stresem na respondenty. Další působení stresu je spojeno s bolestmi hlavy. Existuje značné množství druhů bolesti

hlavy, ve spojení se stresem se mluví o smíšených pocitech bolesti hlavy a o tenzní bolesti. V těchto případech byla prokázána spojitost se stresem, který vzniká na základně každodenních situací (každodenní mrzutosti) a nepotvrdila se spojitost s velkými stresujícími událostmi a zážitky. Stres má svůj vliv i na život astmatiků, neboť se prokázala souvislost mezi stresem a astmatickými atakami (Křivohlavý, 2009).

Důsledky stresu nejsou pouze v souvislosti se zdravím, ale také jsou propojeny s emočním stavem. Stres je velmi často spojován s pociťováním negativních emocí, jako je deprese či úzkostnost. U deprese se prokázala určitá spojitost, především se stres objevuje v samotných začátcích deprese. Významnou roli v souvislosti stresu a deprese hrají děsivé představy a myšlenky, které mohou být spojeny s nepříznivou situací. Myšlenky jsou tak stresující, až dojde k samotnému propuknutí deprese. Propojení stresu a úzkosti je uvedeno i v mezinárodní klasifikaci nemocí. Jedná se o akutní stresovou poruchu a posttraumatickou stresovou poruchu (Křivohlavý, 2009).

Stres má svůj význam i pro identitu. Do stresu mohou jedince dostat nejen negativní situace, ale i situace, které nesou pozitivní náboj, jako je svatba nebo povýšení v práci. Nová situace mění roli a přináší něco zcela neznámého a nového. Vznikající nejistota je spojena se stresem. Pokud člověk musí měnit svou identitu například student, který dokončil studia a stává se pracujícím člověkem, může pociťovat výrazný stres, který se projevuje na chování (Křivohlavý, 2009).

Mlčák (2011) shrnuje dopady stresu do několika kategorií, které se spolu mohou doplňovat a kombinovat, jsou to:

- Psychologické symptomy – sem se zařazují poruchy přizpůsobení, neurotické poruchy nebo může jít o krátké psychózy.
- Behaviorální poruchy – především alkoholismu, kouření a abúzus návykových látek všeobecně. Dále snížená pracovní schopnost nebo změny ve stravovacích návycích.
- Psychosomatické symptomy – tyto poruchy probíhají na úrovni pohybového, sexuálního, srdečního či respiračního charakteru.
- Somatická onemocnění – nádorová onemocnění nebo hypertenze a podobné choroby.

4.5 Zjišťování stresu

Měření hodnot stresu je možno rozdělit do několika skupin podle toho, na co jsou zaměřeny a jaké metody se používají k diagnostice. Stres může být měřen na základě fyziologických změn. Hlavním způsobem je biochemické měření moči. Jeho základy leží již u W. Cannona, bohužel je k této metodě potřeba laboratoř a znalosti z oblasti biochemie a tudíž je pro psychology nepoužitelná (Křivohlavý, 2009).

Druhou možností jak postupovat při diagnostice stresu je použít psychologické metody, na které již není potřeba speciálních laboratorních podmínek. Jednou ze základních technik je pro psychologii pozorování, které může být uplatněno i při diagnostice stresu. Jedinec, jenž je pod vlivem stresu vykazuje jiné chování než za běžných podmínek, je zpomalený, hůře řeší jemu udělené úkoly a také je oslabena pozornost. Pozorování ale není standardizovaná metoda a tak se užívá jen při prvotním screeningu. Již více standardizovanou metodou je využití symptomatologického přístupu k diagnostice. Nejzákladnější metodou je zde dotazník světové zdravotnické organizace – WHO. Obsahuje soubor příznaků stresu z emocionální, kognitivní a behaviorální dimenze. Tento dotazník není jediný, může být použit jakýkoliv jiný z mnoha dostupných (Křivohlavý, 2009).

Velmi populární metoda na diagnostikování stresu je stupnice těžkých životních situací od autorů Holmes a Rahe, který spadá do oblasti zjišťování těžkých životních situací. Respondentům je předložena škála, kde jsou uvedeny zátěžové situace, nejvíce náročná má hodnotu 100 a nejméně má hodnotu 11. Dotazník se ptá na to, kterou z událostí v seznamu lidé zažili během minulého roku. Jednotlivé události jsou pak sečteny a výsledný skóre ukazuje na přítomnost stresu v životě. Smrt manžela nebo manželky je obodována jako nejnáročnější, tedy jí na škále patří místo se 100 body a naopak drobné přestupky jsou s 11 body nejslabší. Tomuto dotazníku je vyčítáno, že nepracuje se subjektivitou, ale i přesto je to velmi často používaná metoda pro zjišťování stresu. Pokud se diagnostikují velké životní události, nesmí být opomenuty i každodenní mrzutosti. Položky těchto dotazníků se ptají na malé zážitky v životě probanda (Křivohlavý, 2009). Jedním z takovýchto dotazníků je i PSS (perceived stress scale). Ten se ptá na události v minulém měsíci.

Empirická část

5 Metodika výzkumu

5.1 Výzkumný problém

Výzkumem kvality života se zabývalo již mnoho autorů. V posledních třiceti letech se také mnoho výzkumníků zajímalo o hodnotovou orientaci, stejně tak se mnoho autorů zajímalo o stres. Kvalita života bývá během výzkumů velmi často spojována s hodnotovou orientací. Při rešerši výzkumů zabývajících se výše uvedenými pojmy si autor uvědomil, že hodnotová orientace a především její materialistická stránka může mít úzkou souvislost se stresem a následně tedy stres může souviset s kvalitou života. Tato práce se snaží zjistit, jak spolu korelují hodnotová orientace a stres a jaký je jejich vliv na kvalitu života.

Autor této práce si myslí, že lidé, kteří jsou materialisticky orientovaní, se snaží dosáhnout materiálních statků. Pokud materialisté nemohou nasytit své materiální potřeby, vzniká u nich značná frustrace, vedoucí k pocitům stresu. Tento stres se projevuje v jejich subjektivním hodnocení kvality života. V předešlých výzkumech, se prokázalo, že muži jsou více materialisticky orientovaní než ženy, znamená to, že jsou tedy i více nespokojeni se svými životy? Naopak se někdy uvádí, že se ženy více stresují než muži, vzniká díky tomu rozdíl v kvalitě života? Autor se domnívá, že pokud do těchto pojmů promlouvá gender, je důležité podívat se i na spojitost s věkem. Základním problémem je souvislost mezi materialistickou hodnotovou orientací, stresem, kvalitou života, genderem a věkem.

5.2 Cíl výzkumu

Tato práce navazuje na předešlé výzkumy zabývající se hodnotovou orientací a kvalitou života. Jejím hlavním cílem je zopakovat výsledky předešlých výzkumů a především je rozšířit o pohled spojený se stresem a jeho souvislostí s kvalitou života a hodnotovou orientací. Výzkum je doplněn o propojení jednotlivých dimenzí s fyziologickými dimenzemi, jako je věk a gender. Snaží se podat komplexní pohled na problematiku kvality života.

5.3 Hypotézy

Na základě rešerše předešlých výzkumů, bylo stanoveno celkem šest hypotéz. Materialistické hodnoty jsou závislé na nabývání hmotných statků. Aby materialisticky orientovaní lidé byli spokojeni, potřebují mít dostatek prostředků k získání hmotných statků. Svůj subjektivní pocit kvality života hodnotí na základě množství hmotných statků, které chtějí neustále rozšiřovat. Právě neustálá touha po vlastnění více věcí, způsobuje u materialisticky orientovaných lidí zhoršení vnímání subjektivní kvality života. Na tomto základě byla sestavena první hypotéza:

H1: Materialistická hodnotová orientace negativně souvisí s kvalitou života.

Kvalita života je závislá na subjektivním pocitu člověka. Pokud však je někdo pod vlivem stresu, jeho úsudky o kvalitě života jsou zhoršeny. Stres je nepříjemný a omezuje člověka ve vnímání pozitivních zážitků svého života. Z tohoto důvodu je formulována druhá hypotéza takto:

H2: Stres negativně souvisí s kvalitou života.

Tím, že se materialisté stále snaží dosáhnout na hmotné statky, se dobrovolně vystavují stresu. Stresují se o zajištění dostatečných prostředků pro rozšíření majetku nebo se bojí, že by o své hmotné statky mohli přijít. Z těchto důvodů byla zvolena třetí hypotéza pro tento výzkum:

H3: Materialistická hodnotová orientace souvisí s aktuálními pocity stresu v životě.

Stres nepůsobí jen na materialisticky orientované jedince. Nejspíše ovlivňuje všechny lidi. Význam stresu na kvalitu života je tedy značný. Materialistická orientace ovlivňuje kvalitu života jen u lidí, kteří jsou tak orientovaní, ale každý člověk ve stresu, může svou kvalitu života hodnotit subjektivně hůře. Čtvrtá hypotéza zní:

H4: Na kvalitu života má větší negativní vliv stres, než materialistická hodnotová orientace.

Již dříve se prokázalo, že muži jsou více materialisticky orientovaní než ženy. Jiný výzkum poukazuje, že ženy pocítují stres častěji než muži. Hodnotová orientace se může během života vyvíjet a měnit. Tyto tvrzení vedli autora k sestavení páté hypotézy:

H5: Gender a věk má souvislost s hodnotovou orientací a stresem.

Kvalita života je subjektivní věcí každého jedince. Pro zjištění zda na kvalitu života mohou mít vliv fyziologické faktory, autor sestavil poslední šestou hypotézu.

H6: Gender a věk nemá souvislost s kvalitou života.

5.4 Výzkumný vzorek

Celkem se výzkumu zúčastnilo $N = 443$ respondentů v rozložení 120 (27%) mužů a 323 (73%) žen. Průměrný věk respondentů byl 25,26 let, výzkum nebyl nikterak věkově omezen a nezjišťoval ani etnický původ či sociální prostředí. Níže je uvedena tabulka zobrazující kolik respondentů, jakého věku se zúčastnilo výzkumného šetření. Pro větší přehlednost se jedná pouze o tabulku zobrazující věkové kategorie.

Tabulka 1 věkové rozložení respondentů

Kategorie	Celkem respondentů	%
11 – 18	39	9
19 – 25	271	61
26 – 39	105	24
40 - 61	27	6

Výběr respondentů probíhal za pomoci nahodilého výběru, kdy záleželo pouze na ochotě samotných probandů, zda se chtějí do výzkumu zapojit či nikoliv. Dotazník k získání dat byl vytvořen v internetové podobě za pomoci webových stránek survio a následně byl jako přímý odkaz nahrán na několik internetových sociálních sítí. Respondenti se mohli do výzkumu zapojit od 01.02.2016 do 09.03.2016, kdy byl ukončen sběr dat.

Důležitým aspektem celého výzkumu bylo zajištění naprosté anonymity, dotazník neobsahoval osobní údaje, jako je jméno, příjmení, bydliště a jiné. Respondenti tak byli tázáni pouze na věk, který vyplňovali formou čísla v otázce. Úvod dotazníku obsahoval informaci o tom, že dotazník je zcela anonymní s tím, že výsledky výzkumu budou použity pouze pro účely této diplomové práce a zároveň odesláním dotazníku respondenti souhlasí s použitím těchto dat. Pokud někdo měl zájem dozvědět se o výzkumu více, mohl autora kontaktovat pomocí emailové adresy, která byla součástí úvodu dotazníku. Aby nedocházelo k opakovanému vyplnění dotazníku jedním

a tím samým respondentem, byl úvod doplněn o prosbu, pokud jste již tento dotazník vyplňovali, nepokračujte prosím.

Díky zvolenému výběru vzorku respondentů se podařilo získat velké množství dat, což považuje autor za cíl této diplomové práce, ovšem vzorek jako takový není reprezentativní.

5.5 Typ výzkumu

Pro naplnění cílů této práce byl využit kvantitativní výzkum a jako výzkumný design se zvolil korelační výzkum, který měl za úkol zjistit, jaká je souvislost mezi jednotlivými proměnnými.

5.6 Metody sběru dat

Pro sběr dat posloužil dotazník složený ze 4 samostatných dotazníků. Jednalo se o tyto dotazníky:

- 1) Schwartzův hodnotový dotazník (PVQ)
- 2) Richinsonové dotazník materialistických hodnot (MVS)
- 3) Dotazník životní spokojenosti (SWLS)
- 4) Škála vnímaného stresu (Percived stress scale, PSS)

5.6.1 Schwartzův hodnotový dotazník – PVQ

Jeden z nejvýznamnějších psychologů, který se zabýval hodnotami je S. H. Schwartz, který vyvinul svoji metodu na měření hodnot SVS. Pro její složitost poté v roce 2001 vytvořil jednodušší a časově méně náročnou metodu zvanou PVQ, jež obsahuje 29 položek. K této metodě existuje ještě její zjednodušenější verze, která má 21 položek, právě tuto verzi využil autor diplomové práce. Dotazník pracuje na principu, kdy má proband za úkol si přečíst popis jedince a následně zvolit na kolik je mu tento jedinec podobný. Jako nástroj na zodpovězení podobnosti slouží šesti bodová Likertova škála. Škála nabývá hodnot od 1 – *nepodobá se mi vůbec* do 6 – *Velmi se mi podobá*. Položky v dotazníku mohou vypadat následovně:

Je pro něj důležité, aby byl bohatý. Chce mít hodně peněz a drahé věci.

6 – *Velmi se mi podobá*, 5 – *Podobá se mi*, 4 – *Podobá se mi trochu*, 3 – *Podobá se mi málo*, 2 – *Nepodobá se mi*, 1 – *Nepodobá se mi vůbec*.

Je pro něj velmi důležité pomáhat lidem kolem sebe. Chce se starat o jejich blaho.

6 – *Velmi se mi podobá*, 5 – *Podobá se mi*, 4 – *Podobá se mi trochu*, 3 – *Podobá se mi málo*, 2 – *Nepodobá se mi*, 1 – *Nepodobá se mi vůbec*.

Vyhledává každou příležitost, aby se pobavil. Je pro něj důležité dělat věci, které mu přinášejí potěšení.

6 – *Velmi se mi podobá*, 5 – *Podobá se mi*, 4 – *Podobá se mi trochu*, 3 – *Podobá se mi málo*, 2 – *Nepodobá se mi*, 1 – *Nepodobá se mi vůbec*.

Protože dotazník PVQ je zaměřen na zjišťování více charakteristik a jednotlivé skupiny položek měří jiné hodnoty, nelze vypočítat vnitřní reliabilita testu.

5.6.2 Richinsnové dotazník materialistických hodnot – MVS

V roce 1992 dvojice autorů Marcha L. Richins a Scott Dawson sestavili škálu na měření materialistických hodnot. Tato škála obsahuje 15 položek, které směřují k materialismu. Další možností jak využít dotazník MVS, je použít jeho zkrácené formy, která obsahuje 9, 6 nebo 3 položky. Pro potřeby této diplomové práce byla zvolena devíti položková forma. Probandům je předložen dotazník a jejich úkolem je zvolit míru souhlasu s jednotlivými tvrzeními. Míru souhlasu vyjádří za pomoci sedmistupňové Likertovy škály, která nabízí možnosti od *1 – rozhodně nesouhlasím* až po *7 – rozhodně souhlasím*. Znění otázek v dotazníku vypadá například následovně:

Věci, které mám, vypovídají hodně o tom, jak si v životě vedu.

1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – nemohu se rozhodnout, 5 – spíše souhlasím, 6 – souhlasím, 7 – rozhodně souhlasím.

Rád/a vlastním věci, které dělají na druhé dojem.

1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – nemohu se rozhodnout, 5 – spíše souhlasím, 6 – souhlasím, 7 – rozhodně souhlasím.

Občas mě docela trápí, že si nemohu dovolit koupit vše, co bych chtěl/a.

1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – nemohu se rozhodnout, 5 – spíše souhlasím, 6 – souhlasím, 7 – rozhodně souhlasím.

Pro potřeby práce bylo nutno vypočítat vnitřní konzistenci neboli reliabilitu položek. Za tímto účel byla použita Cronbachova alfa $\alpha = 0,817$ při průměru mezi položkami $\mu = 0,319$ a minimálních, maximálních hodnotách $\text{Min} = -0,028$ a $\text{Max} = 0,662$.

5.6.3 Škála spokojenosti se životem – SWLS

Dotazník životní spokojenosti byl vytvořen v roce 1985 kolektivem autorů, kterými jsou Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen a Sharon Griffin. Škála spokojenosti se životem obsahuje pouze 5 položek a její vyplnění trvá jen pár minut. Na jednotlivé škály se odpovídá za pomoci sedmi stupňové Likertovy škály, která nabývá hodnot od 1 – *rozhodně nesouhlasím* až po 7 – *rozhodně souhlasím*. V SWLS dotazníku má proband za úkol zodpovědět jak moc souhlasí s daným tvrzením či nikoliv, je apelováno na jeho otevřenost a upřímnost. Pro lepší pochopení přikládá autor této práce několik položek z dotazníku.

Podmínky mého života jsou vynikající.

1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – nemohu se rozhodnout, 5 – spíše souhlasím, 6 – souhlasím, 7 – rozhodně souhlasím.

Jsem se svým životem spokojený/á.

1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – nemohu se rozhodnout, 5 – spíše souhlasím, 6 – souhlasím, 7 – rozhodně souhlasím.

Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.

1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – nemohu se rozhodnout, 5 – spíše souhlasím, 6 – souhlasím, 7 – rozhodně souhlasím.

Reliabilita (vnitřní konzistence) dotazníku byla spočítána za pomoci Cronbachovy alfy, $\alpha = 0,848$. Při průměru položek $\mu = 0,538$ a minimálních a maximálních hodnotách $\text{Min} = 0,437$ a $\text{Max} = 0,659$.

5.6.4 Škála vnímaného stresu – PSS

Autorem tohoto dotazníku je Sheldon Cohen, jedná se o široce využívaný dotazník ke zjištění vnímaného stresu. Škála, která zjišťuje do jaké míry je život jedince stresující v aktuální době a jak svůj stres vnímá. Jednotlivé položky jsou sestavy tak, aby zjistili, jak respondenti hodnotí svůj život jako nepředvídatelný, nekontrolovatelný a přetěžující. Některé položky se ptají na aktuální zkušenost se stresem. Jednotlivé otázky jsou dobře pochopitelné a většinou se ptají, jak často se respondenti takto cítili během posledního měsíce. Dotazník obsahuje celkem 10 položek, na které se odpovídá pomocí pěti stupňové Likertovy škály od 0 (Nikdy) až po 4 (Velmi často). Pro lepší představu je přiloženo pár položka z dotazníku.

Jak často v minulém měsíci, jste měl pocit, že se vám nepodařilo ovládat důležité věci ve vašem životě?

0 – nikdy, 1 – skoro nikdy, 2 – někdy, 3 – docela často, 4 – velmi často

Jak často se vám v minulém měsíci stalo, že jste nemohl zvládnout všechny věci, které jste měl udělat?

0 – nikdy, 1 – skoro nikdy, 2 – někdy, 3 – docela často, 4 – velmi často

Jak často jste minulý měsíc měl pocit, že se problémy hromadí, tak vysoko, že je nemůžete zvládnout (překonat)?

0 – nikdy, 1 – skoro nikdy, 2 – někdy, 3 – docela často, 4 – velmi často

Za pomoci Cronbachovy alfy byla spočítána reliabilita (vnitřní konzistence) dotazníku. $\alpha = 0,889$. Při průměru $\mu = 0,442$ a maximálních a minimálních hodnotách $\text{Min} = 0,230$ a $\text{Max} = 0,672$.

Výsledná baterie otázek byla ještě doplněna o dvě otázky, směřující na věk, zde mohl každý respondent doplnit svůj přesný věk, nejednalo se o zařazení do kategorií. Druhá otázka byla zacílena na zjištění genderu. Tyto dvě otázky měli za úkol zjistit, zda mohou mít vliv na ostatní dotazníky popřípadě, jak spolu souvisejí.

5.7 Způsob vyhodnocení

Prvním krokem pro práci s daty bylo převedení slov, jako je: *silně souhlasím*, *podobá se mi* a podobně na číselné hodnoty, uspořádat jednotlivé položky při přepisu do tabulky. Následně bylo potřeba převrátit hodnocení v invertních položkách, toto již probíhalo za použití programu SPS statistika. Jednotlivé reliability testů byly počítány za použití Cronbachovy alfy. Míra korelací mezi testy byla zjišťována pomocí Pearsnovy korelace. Pro porovnání síly vlivu korelací byla použita analýza rozptylu (ANOVA). Hypotézy byly zodpovězeny na základě vzniklých tabulek a pro lepší přehlednost jsou u některých hypotéz připojeny grafy zobrazující vztah mezi měřenými hodnotami.

5.8 Pilotní výzkum

Pro potřeby této diplomové práce proběhl malý pilotní výzkum. Celkem se ho zúčastnilo 17 respondentů, kteří byli vybráni pomocí výběru úsudkem, který velmi dobře splňuje požadavky pro pilotní výzkum. Tento pilotní výzkum byl zaměřen pouze na dotazník PSS. Dotazník byl k dispozici pouze v originálním anglickém jazyce a bylo potřeba jej přeložit do českého jazyka. Autor této práce se domníval, že je velmi důležité, aby jednotlivé položky byly dobře přeložené, protože i malá změna v překladu by mohla znamenat velké změny ve významu. Provedl tedy překlad z anglického jazyka do českého, přeložené položky dotazníku předložil rodilému mluvčí, který znění přeložil zpět z českého jazyka do anglického. Na základě porovnání obou verzí došlo k malým úpravám ve znění některých otázek.

Nově vzniklý předklad byl předložen 16 respondentům, kteří měli za úkol dotazník vyplnit a vyjádřit se k případným nesrovnalostem. Hodnocení dotazníku a jeho porozumění probíhalo formou rozhovoru. Během této fáze došlo již jen k minimální úpravě jedné z položek. Jednalo se o překlad deváté položky, která byla původně přeložena takto: Jak často jste byl minulý měsíc naštvaný, kvůli tomu, že jste se nekontroloval. Tato otázka se jevila jako problematická, protože se ukázalo, že respondenti v podstatě neví, jak mají odpovídat. Díky tomu došlo k novému překladu a přepisu otázky na: Jak často jste byl minulý měsíc naštvaný, protože se věci děly mimo vaši kontrolu? Po předložení upravené verze dotazníku se tato položka již více nejevila jako problematická. Výsledný dotazník byl zařazen do hlavní baterie otázek a posloužil ke sběru dat ohledně aktuálního stresu v životě respondentů.

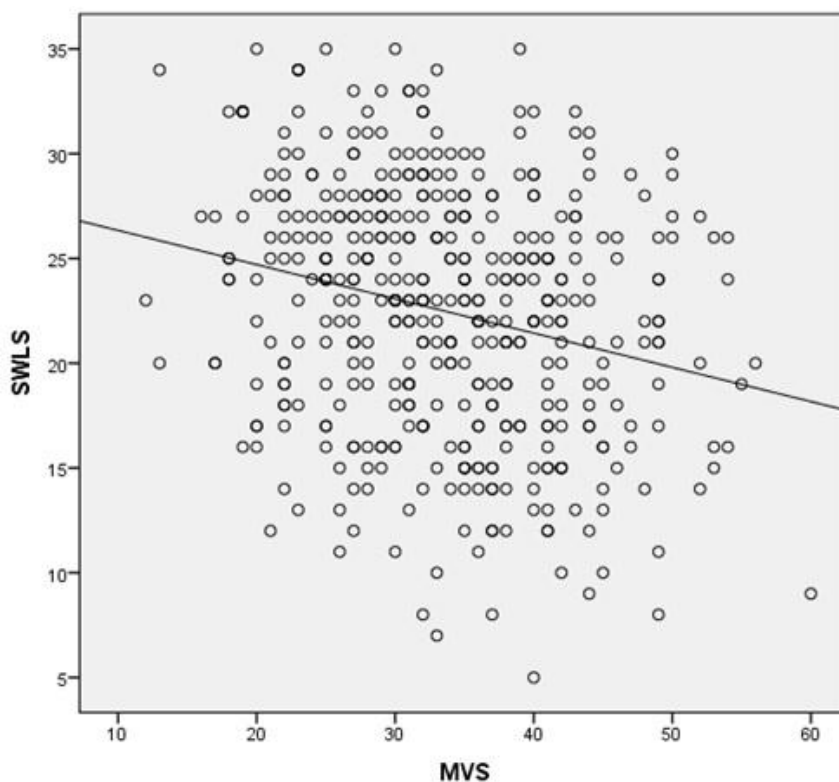
6 Výsledky

H1: Materialistická hodnotová orientace negativně souvisí s kvalitou života. Jak dokládá tabulka číslo 2, je vidět že materialistická hodnotová orientace má negativní souvislost s posuzování kvality života. Toto bylo zjištěno pomocí Pearsonova korelačního testu $r(442) = -0,215$; $p < 0,001$ Můžeme tedy souhlasit, že materialismus negativně souvisí s kvalitou života podobně jako výzkumy provedené v minulosti (viz kapitola vliv materialistické hodnotové orientace na kvalitu života). Alternativním dokladem souhlasu s hypotézou je porovnání některých položek PVQ s dotazníkem SWLS. Položky, které jsou zaměřeny, na zjišťování oblastí, které jsou podobné materialismu (moc, úspěch), mají negativní souvislost s životní spokojeností. Naopak u položek spíše postmaterialistických kam spadají oblasti jako universalismus nebo stimulace, je souvislost kladná viz tabulka 3. První hypotéza je v souladu s výsledky.

Tabulka 2 Materialistická hodnotová orientace a kvalita života

SWLS		MVS
	r	-,215(**)
	p	,000
	N	443
<i>** korelace je signifikantní na hladině 0,01 (dvoustranná)</i>		

Graf 1 Kvalita života a materialistická hodnotová orientace



Tabulka 3 Korelace položek PVQ a kvality života

PVQ		SWLS	MVS
Je pro něj důležité, aby byl bohatý. Chce mít hodně peněz a drahé věci. (Moc)	r	-,079	,587(**)
Je pro něj důležité, aby mu vláda zajistila bezpečí před všemi hrozbami. Chce, aby byl stát silný tak, aby mohl chránit své občany. (Bezpečí)	r	-,100(*)	,215(**)
Je pro něj důležité naslouchat lidem, kteří jsou jiní než on. I když s nimi nesouhlasí, chce jim porozumět (univerzalismus)	r	,086	-,163(**)
Pevně věří, že by se lidé měli starat o přírodu. Péče o životní prostředí je pro něj důležitá (univerzalismus)	r	,092	-,163(**)
Má rád překvapení a vždy vyhledává nové aktivity. Myslí si, že je důležité v životě dělat mnoho různých věcí.	r	,143(**)	-,031
* korelace je signifikantní na hladině 0,01 (dvoustranná) ** korelace je signifikantní na hladině 0,01 (dvoustranná)			

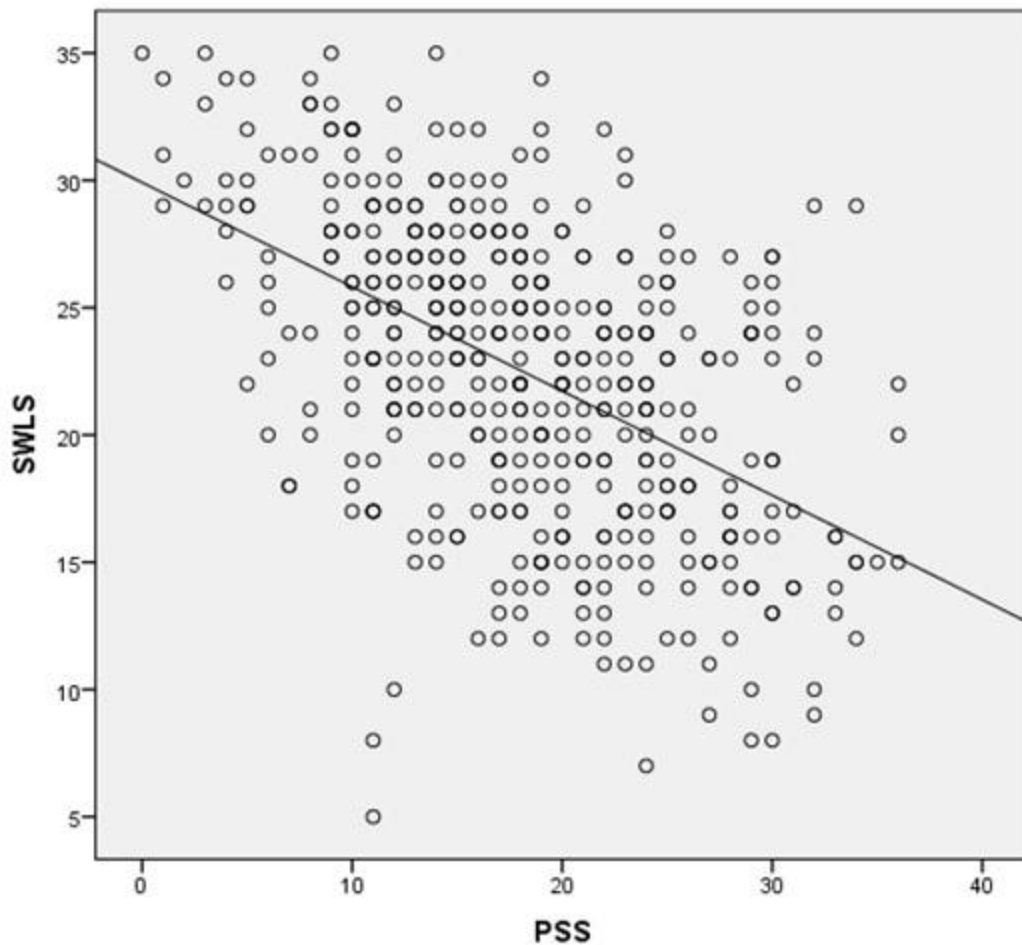
H2: Stres negativně souvisí s kvalitou života. V návaznosti na tabulku čtyři je vidět, že aktuálně pocívaný stres má negativní souvislost s hodnocením kvality života. Výpočet Pearsonova korelačního koeficientu nám ukázal, že $r(442) = -0,508$; $p < 0,001$ díky těmto výpočtům, můžeme říci, že výsledky jsou v souladu s druhou hypotézou.

Tabulka 4 Stres a kvalita života

SWLS		PSS
	r	-,508(**)
	p	,000
	N	443

*** korelace je signifikantní na hladině 0,01 (dvoustranná)*

Graf 2 Stres a kvalita života

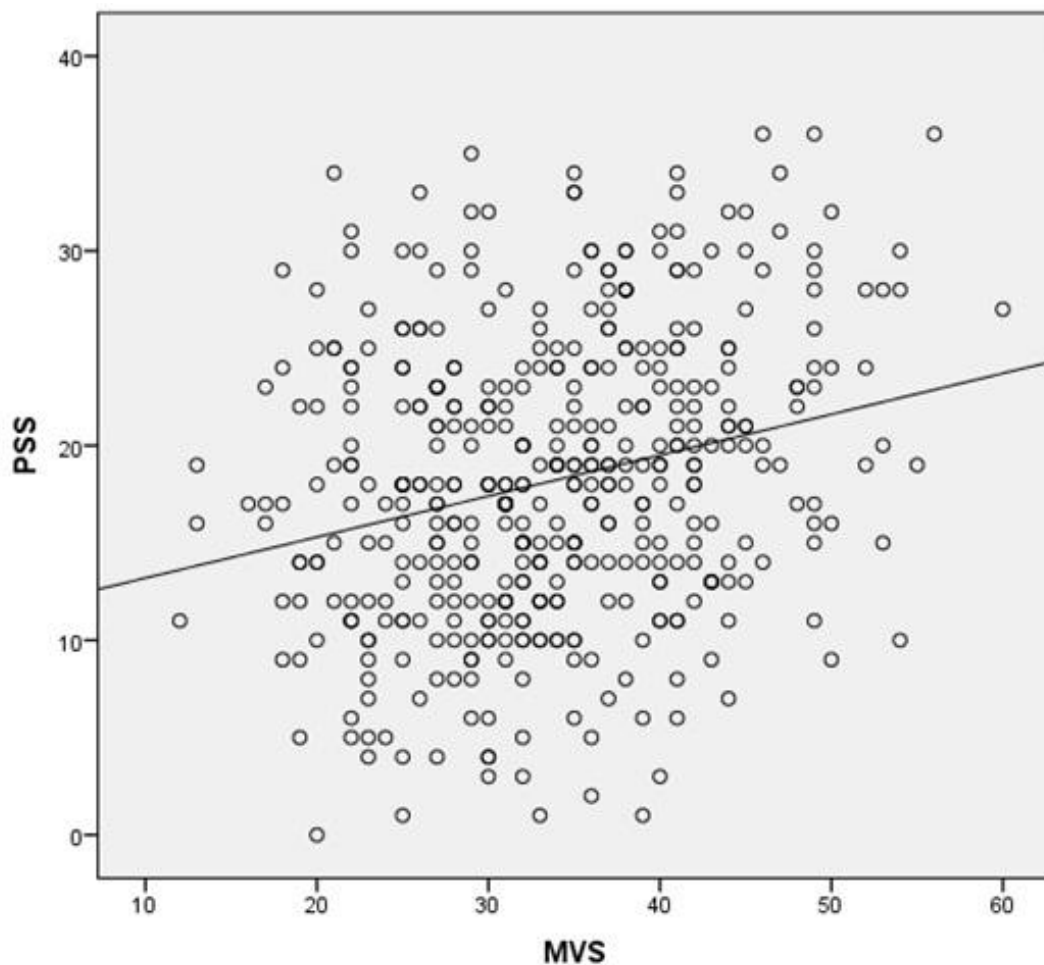


H3: : Materialistická hodnotová orientace souvisí s aktuálními pocity stresu v životě. Materialistická hodnotová orientace a stres spolu souvisejí. Čím více je jedince materialisticky zaměřený, tím více se stresuje kvůli dosažení těchto materiálních statků. Pro srovnání výsledků je přiložena tabulka 5, ze které vyplývá, že výsledky jsou v souladu s hypotézou, protože Pearsonův korelační test prokázal $r(442) = 0,226$; $p < 0,001$. Alternativní výsledek je zobrazen za pomoci tabulky 6, kde jsou vidět korelace mezi položkami PVQ dotazníku a PSS dotazníkem.

Tabulka 5 Materialistická hodnotová orientace a stres

PSS		MVS
	r	,226(**)
	p	,000
	N	443
<i>** korelace je signifikantní na hladině 0,01 (dvoustranná)</i>		

Graf 3 Materialistická hodnotová orientace a stres



Tabulka 6 souvislost mezi PVQ, materialistickou hodnotovou orientací a stresem

PVQ		MVS	PSS
Je pro něj důležité žít v bezpečném prostředí. Vyhýbá se všemu, co by mohlo ohrozit jeho bezpečnost.	r	,148(**)	,165(**)
Je pro něj důležité být velmi úspěšný. Doufá, že lidé ocení, čeho dosáhl.	r	,392(**)	,028
Je pro něj důležité, aby se vždy choval spořádaně. Chce se vyhnout všemu, o čem by lidé řekli, že je špatné.	r	,123(**)	,143(**)
** korelace je signifikantní na hladině 0,01 (dvoustranná)			

H4: Na kvalitu života má větší negativní vliv stres, než materialistická hodnotová orientace. V předchozích dvou hypotézách se potvrdila významná souvislost materialistické hodnotové orientace, stresu s kvalitou života. Dle výsledku v tabulce 7 je vidět, že i když dojde ke snížení korelace materialistické hodnotové orientace a kvality života $r(442) = -0,215$; $p = 0,012$ stále je přítomna souvislost mezi nimi $r(442) = -0,119$; $p = 0,012$. Naopak i u stresu dojde ke snížení vlivu $r(442) = -0,508$; $p < 0,001$ ale stále zůstává přítomen $r(442) = -0,483$; $p < 0,001$. Ani jedna z hodnot není redundantní a tak se nedá říci, zda stres nebo materialistická hodnotová orientace více souvisí s kvalitou života. Díky tomuto zjištění není čtvrtá hypotéza v souladu s výsledky.

Tabulka 7 Porovnání korelací

	B	Standartní chyba	Beta	t	p	korelace		
						Part	B	SE
(konstanta)	6,678	,212		31,538	,000			
PSS	-,781	,068	-,484	- 11,556	,000	-,508	-,483	-,471
MVS	-,119	,047	-,105	-2,516	,012	-,215	-,119	-,103
<i>Závislá proměnná: SWLS</i>								

H5: Gender a věk má souvislost s hodnotovou orientací a stresem. Dotazník na získání dat byl rozšířen o 2 položky zabývající se fyziologickými aspekty, jednalo se o gender a věk. Pro zjištění těchto korelací je zde tabulka 8.

Tabulka 8 Věk a gender v souvislosti se stresem a materialistickou hodnotou orientací

		MVS	PSS
Věk	r	-0,099 (*)	-,122 (*)
	p	0,038	0,010
	N	443	443
Gender	r	-,145 (**)	,137 (**)
	p	,002	,004
	N	443	443
* korelace je signifikantní na hladině 0,01 (dvoustranná)			
** korelace je signifikantní na hladině 0,01 (dvoustranná)			

Jak dokládá tabulka číslo 5, hypotéza 5 je v souladu s výsledky. Z důvodu, že věk koreluje s materialistickou hodnotovou orientací $r(442) = -0,099$; $p = 0,038$ z čehož vyplývá, že čím je člověk starší, tím méně je materialisticky orientovaný. Zároveň se ukázala i korelace mezi věkem a aktuálním stresem a to tak, že čím jsou lidé starší, tím méně jsou ve stresu $r(442) = -0,122$; $p = 0,010$.

U genderu se také ukázala, jeho souvislost na jednotlivé položky. Materialistická hodnotová orientace je více zastoupena u mužů nežli u žen $r(442) -0,145$; $p = 0,002$ naopak se prokázalo, že ženy jsou více ve stresu než muži $r(442) = 0,137$; $p = 0,004$.

H6: Gender a věk nemá souvislost s kvalitou života. Při pohledu do tabulky 6 je vidět, že Pearsonův korelační test nevyšel signifikantně, například při srovnání věku se jedná o $r(442) = -0,008$; $p > 0,05$. U genderu nabývá korelace těchto hodnot $r(442) = -0,006$; $p > 0,05$. Šestá hypotéza je v souladu se získanými výsledky.

Tabulka 9 Věk a gender v souvislosti s kvalitou života

		SWLS
Věk	r	-,008
	p	,860
	N	443
Gender	r	-,006
	p	,905
	N	443

7 Závěr výzkumu

Pro tento výzkum bylo stanoveno celkem šest základních hypotéz, u kterých se autor pokusil zjistit soulad s výsledky. Některé z těchto hypotéz jsou v souladu, u jiných soulad s výsledky nebyl nalezen. První hypotéza předpokládala souvislost mezi materialismem a kvalitou života. *Materialistická hodnotová orientace negativně souvisí s kvalitou života.* U této hypotézy se jednalo především o zrekapitulování výzkumů, které již byly prováděny v minulosti jinými autory, jako je například M. L. Richins nebo z českých autorů Karel Hnilica. V tomto výzkumu dosáhl autor podobných výsledků jako výše uvedení autoři. Ukázala se souvislost kvality života s materialistickou hodnotovou orientací a to tím stylem, že čím více je jedinec materialisticky orientován, tím méně je spokojen se svým životem. Tato hypotéza ovšem neznamena, že materialisticky orientovaní lidé jsou s kvalitou svého života nespokojeni. Spíše výsledek může být uplatněn tak, že materialisticky orientovaný člověk bude o něco málo spokojenější se svou kvalitou života, než jedinec, který upřednostňuje hodnoty postmaterialistické. Jako alternativní posouzení získaných výsledků posloužila data z dotazníků PVQ, při porovnání korelací mezi jednotlivými položkami a škálou materialistických hodnot. Byl nalezen vztah, pokud položka záporně souvisí s dotazníkem SWLS, naopak kladně souvisí s MVS. V opačném případě, kdy některá z položek dotazníků PVQ kladně souvisí s dotazníkem SWLS, je souvislost s MVS negativní. Se škálou materialistických hodnot kladně souvisejí položky zaměřené na moc a úspěch, naopak negativně souvisejí položky představující univerzalismus.

U druhé hypotézy se autor zabýval souvislostí mezi kvalitou života a stresem. Zde je stres chápán jako negativní událost, která ovlivňuje podmínky celého života a především i subjektivní hodnocení situace. H2: *Stres negativně souvisí s kvalitou života.* Statistické zpracování výzkumných dat, přineslo výsledky souvislosti kvality života a stresu. Druhá hypotéza je v souladu se získanými výsledky. Čím jsou lidé více ve stresu tím, je nižší jejich kvalita života. Oba dva pojmy spolu navíc souvisejí poměrně silnou korelací. Dotazník, který je zařazen v baterii otázek pro získání dat se zaměřuje na aktuální zjištění stresu. Slovem aktuální a se zde rozumí poslední měsíc, i výsledky jsou tedy ovlivněny aktuálními pocity jedince. Čím více je jedinec aktuálně ve stresu, tím hůře bude hodnotit svou aktuální kvalitu života. Pokud dojde ke zklidnění stresové situace nebo se jedinec vypořádá se stresem, je velice pravděpodobné, že i kvalita života bude subjektivně posuzována jako lepší, než v období pod vlivem stresu.

Třetí hypotézou této diplomové práce a tohoto výzkumu je souvislost mezi materialistickou hodnotovou orientací a stresem. Autor této práce stanovuje hypotézu, že jedinci, kteří jsou materialisticky orientovaní, jsou i více stresovaní. *Materialistická hodnotová orientace souvisí s aktuálními pocity stresu.* Hypotéza vznikla na základě, že jedinec, který je materialisticky orientován, hodnotí svou kvalitu života na základě materiálních statků, ať už se jedná o vlastnění domu nebo utrácení peněz. Hodnoty jako je plat a působit bohatě mají u něj větší prioritu, než hodnoty jako je seberealizace nebo rodina. Pokud chce tento jedinec posuzovat svou kvalitu života právě podle materialistických hodnot, musí umět na tyto hodnoty zajistit prostředky a to ne vždy je jednoduché. Touha po materiálních statcích, na které nemůže dosáhnout, působí značnou frustraci. Tato frustrace je velkým stresem v životě materialisticky orientovaného jedince a ten je tedy více ve stresu než jedinec, který preferuje spíše postmaterialistické hodnoty. Výsledky prokázaly souvislost mezi materialistickou hodnotovou orientací a stresem a i třetí hypotéza byla v souladu s výsledky.

Čtvrtá hypotéza *H4: Na kvalitu života má větší negativní vliv stres, než materialistická hodnotová orientace.* Stres více souvisí s negativním posuzováním kvality života než materialistická hodnotová orientace. Po provedení testů se ukázalo, že ani jedna z hodnot není zbytečná. Pokud některý jedinec hodnotí svou kvalitu života jako nízkou a dává toto hodnocení za vinu stresu, je zde vždy možnost souvislosti s materialistickou hodnotovou orientací. Stejně to platí i v opačném případě, kdy jedinec přisuzuje svou horší kvalitu života materialistické hodnotové orientaci, zde vždy existuje souvislost se stresem. Čtvrtá hypotéza není v souladu se získanými výsledky pro tento výzkum.

Součástí výzkumů byla souvislost fyziologických dimenzí, jako je věk a gender, společně s kvalitou života, materialistickou hodnotovou orientací a stresem. Právě na tyto souvislosti byly sestaveny dvě hypotézy. *H5: Gender a věk má souvislost s hodnotovou orientací a stresem.* V předešlých výzkumech zaměřených na zjištění materialistické hodnotové orientace se prokázalo, že muži jsou více materialisticky orientovaní než ženy. Obdobný výsledek se prokázal ve výzkumu k této diplomové práci. U mužů se objevovala větší materialistická orientovanost než u žen, ovšem to neznamená, že by muži byli více nespokojeni se svou kvalitou života než ženy. Autor této práce se domnívá, že materialistická hodnotová orientace u mužů může souviset s genderovými stereotypy a je zde prostor pro pokračování ve výzkumu. Pokud se časem změní některé genderové stereotypy, jako je například, muž by měl zajišťovat

finanční prostředky. Je možné, že se tato změna projeví i na hodnotové orientaci mužů. Další zjištění, které výsledky prokázaly, tvrdí, že ženy se více stresují než muži, ale je opět důležité si uvědomit, že to neznamena, že ženy jsou díky tomu nespokojeny se svou kvalitou života. Pouze je u nich tento faktor více zastoupen při subjektivním posuzování kvality života. Pátá hypotéza je v souladu s výsledky, které byly zjištěny během této diplomové práce.

Poslední hypotézou stanovenou pro tento výzkum je *Gender a věk nemá souvislost s kvalitou života*. Gender a věk nemají souvislost s kvalitou života, protože kvalita života je závislá pouze na subjektivním zhodnocení situace. Je tedy nevýznamné, zda je jedinec muž nebo žena, kolik je mu let, jediné na čem záleží, je jeho subjektivní hodnocení. Některý jedinec může svůj život hodnotit jako málo kvalitní, ačkoliv jiný jedinec stejného pohlaví i věku může svůj život brát za velice kvalitní. Tato hypotéza je v souladu s výsledky této studie. Za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu se sice ukázala korelace, ale rozhodně není signifikantní. Autor této práce se domnívá, že toto zjištění může pomoci pochopit, proč někteří lidé působí neustále pozitivním dojmem a hodnotí svůj život jako velmi kvalitní, ačkoliv v očích jiných lidí není jejich životní situace posuzována jako pozitivní.

7.1 Diskuze

Výzkumů, které se zabývají kvalitou života je mnoho, jen v databázi ebsco po zadání pojmu well-being se objeví 59 601 výsledků, u pojmu stres nabízí stejná databáze 623 491 výsledků. V posledních letech se výzkumníci často zajímají o pozitivní psychologii a je velice těžké v této oblasti přijít s něčím zcela originálním a převratným. Cílem této práce bylo zjistit souvislosti mezi výše uvedenými pojmy a to se také podařilo.

Sama o sobě má však tato práce několik bodů na zlepšení. Protože výzkum probíhal formou dotazníku v internetové podobě, nemohly být pro všechny respondenty zajištěny stejné podmínky. Některý z respondentů mohl být ovlivňován či vyrušován a tak jeho odpovědi nemuseli být zcela pravdivé nebo subjektivní. Oproti tomu je dotazník úplně anonymní a tak se nemuseli respondenti snažit působit lépe v očích výzkumníka. Dalším bodem je soubor respondentů samotný. V první řadě je důležité si uvědomit, že ačkoliv se podařilo získat poměrně vysoký počet respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu, tak nemohou být výsledky brány a uplatňovány na populaci. Způsob výběru vzorků neumožnil zvolit reprezentativní výběr a do budoucna je zde

prostor pro zlepšení výzkumu tím, že bude zajištěn větší a reprezentativní soubor respondentů.

Samotné výsledky také mohou být ovlivněny zvolenou baterií dotazníků. Existuje zde možnost, že za použití jiných dotazníků, které měří stejné hodnoty, by autor dospěl k jiným výsledkům. Jednotlivé dotazníky byly zvoleny, protože jsou často používány v českých i zahraničních výzkumech a proto se autor může domnívat, že mají větší výpovědní hodnotu, než jiné dotazníky. Součástí baterie byl Schwartzův hodnotový dotazník (PVQ). Tento dotazník sestavuje hodnotový portrét respondenta. Ačkoliv jednotlivé korelace mezi dotazníky velmi dobře vypovídají o souvislostech mezi pojmy. Výsledky z PVQ dokazují zjištěné souvislosti alternativní metodou. Pokud se koreluje dotazník PVQ s dotazníkem materialistických hodnot (MVS) a škálou životní spokojenosti (SWLS) tak by měly být hodnoty u jednotlivých položek v opozici. U této výzkumné studie se prokázaly podobné výsledky jako u předchozích autorů, kteří využili dotazník PVQ. Jednotlivé položky mají rozdílné korelace, tedy pokud položka kladně koreluje s MVS, tak negativně koreluje s SWLS. Jediné kde toto neplatí, je otázka zaměřená na luxus v životě. Kompletní dotazník je přiložen k nahlédnutí v přílohách diplomové práce.

Závěr

Tato diplomová práce se zabývala tématy, jako je kvalita života, hodnotová orientace a stres. Teoretická část práce je zaměřena na jednotlivé termíny, jejich výzkumy a nejdůležitější výzkumníky, kteří představili zásadní teorie pro tuto práci. U hodnotové orientace je kladen větší důraz na materialismus, protože právě materialismus je spojovacím prvkem celé diplomové práce. Především spojení materialistické hodnotové orientace a kvality života. Bohužel, na toto téma již bylo v minulosti provedeno mnoho výzkumů, proto je tato práce obohacena o problematiku stresu a jeho vlivu na kvalitu života. Praktická část je zaměřena na hledání souvislostí mezi těmito pojmy, k tomu posloužil nereprezentativní vzorek respondentů (N = 443), kterým byl poskytnut internetovou formou. Výsledná baterie otázek obsahuje několik samostatných dotazníků (SWLS, MVS, PVQ, PSS). Výsledky z těchto dotazníků prokázaly souvislost materialistické hodnotové orientace a stresu na kvality života, dále souvislost stresu a materialistické hodnotové orientace a v neposlední řadě souvislosti těchto pojmů s věkem a genderem. Jednotlivé výsledky jsou poté shrnuty v diskuzi, kde dále autor pokládá námět jak do budoucna zlepšit tento výzkum.

Autor této práce se domnívá, že největší rozdíl do budoucna ve zjištěných souvislostech by mohl nastat ve spojení s genderem. Především větší materialistická hodnotová orientace u mužů by se mohla vlivem stírání rozdílů v genderových stereotypch snížit.

Za největší přínos autor pokládá vztah stresu a materialistické hodnotové orientace. Do budoucna můžeme předpokládat, že jedinci, kteří jsou materialisticky orientovaní, budou více stresováni. Tohoto zjištění je možné využít například při výběrových řízeních na určité pozice, kde vzniká větší riziko stresu, popřípadě v poradenské praxi.

Seznam použitých zdrojů:

ATKINSON, C., Richard, Rita, L., ATKINSON, Daryl, J., BEM, J, Susan, NOLEN-HOEKSEMA a Edward, E., SMITH. *Psychologie*. 2. přeprac. vyd. Překlad Erik HERMAN, Miroslav PETRŽELA a Dagmar BREJLOVÁ. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BARIEKZAHYOVÁ, Tereza, Markéta, RENDLOVÁ a Karel HNILICA. Vlivy sociálního statusu a materialistické hodnotové orientace na spokojenost se životem studentů středních škol. *Pedagogika*. 2010 roč. 60, č. 1, s. 62-73. ISSN 0031-3815.

BELK, W., Russell. Materialism: Trait aspects of living in the material world [online]. In *Journal of Consumer Research*. 1985, Vol. 12, No. 3, pp265-280. ISSN 0093-5301. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/24098431_Materialism_Trait_Aspects_of_Living_in_a_Material_World

BILSKY, Wolfgang and Shalom, H. SCHWARTZ. Values and personality [online]. In *European Journal of Personality*. 1994, Vol. 8, pp163-181. ISSN 1099-0984. Dostupné z: http://strandtheory.org/images/Schwartz_Value_Theory.pdf

BLATNÝ, Marek, Tomáš, KOHOUTEK a Petra, JANUŠOVÁ. Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*. 2002, roč. 46, č. 2, s. 97-108. ISSN 0009-062X.

BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. Objektivní a subjektivní faktory štěstí [online]. In: *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity*. Řada psychologická. Brno: Masarykova univerzita, 2003, roč. 54, č. 7, s. 55-61. ISBN: 80-210-3130-1. Dostupné z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114272/P_Psychologica_07-2003-1_6.pdf?sequence=1

BRADBURN, Norman, M. and C., Edward, NOLL. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine. 1969.

CAKIRPALOGLU, Panajatos. *Psychologie hodnot*. Olomouc: Votobia, 2004. ISBN 80-7220-195-6.

DAVIDOV, Eldad, Peter, SCHMIDT and Shalom, H., SCHWARTZ. Bringing values back in: the adequacy of the European Social Survey to measure values in 20 countries [online]. In *Public Opinion Quarterly*. 2008, Vol. 72, No. 3, pp420-445. ISSN 1537-5331. Dostupné z: <http://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/6669>

DIENER, Ed and Katherine, RYAN. Subjective well-being: A general overview [online]. In *South African Journal of Psychology*. 2009, Vol. 39, No. 4, pp391-406. ISSN 0081-2463. Dostupné z: <http://web.a.ebscohost.com.arl.cbvk.cz:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=cb09cea6-b52a-4f6e-8e6c-8a9ff695b37a%40sessionmgr4005&hid=4107>

DIENER, Ed, Richard, E., LUCAS. Personality and subjective well-being. In KAHNEMAN, D., Ed, DIENER and Norbert, SCHWARZ. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 2003, pp 213-229. ISBN 978-0-87154-423-0.

DIENER, Ed, Shigehiro, OISHI and Richard, E., LUCAS. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In: SNYDER, C., R. and Shane, J., LOPEZ. *The Oxford Handbook of positive psychology*. 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2009, pp 63-73. ISBN 9780195187243.

DIENER, Ed. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index [online]. In *American Psychologist*. 2000, Vol. 50, No. 1. pp 34-43. 1935-990X. Dostupné z: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&id=486D055C-C8EE-2EF1-BB0C-DF8E4A98862E&resultID=1&page=1&dbTab=pa&search=true>

DOBROVOLSKÁ, Danuška a Josef, DUPLINSKÝ. *Hodnotová orientace vysokoškolačka z hlediska současné koncepce hodnot*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. Spisy Pedagogické fakulty v Ostravě, sv. 46.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-010-4.

DVOŘÁKOVÁ, Jana. *Morální usuzování: vliv hodnot, osobnosti a morální identity*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4751-8.

DŽUKA, Jozef. Kvalita života a subjektívna pohoda – teórie a modely, podobnosť [online]. In: DŽUKA, Jozef, (Ed.). *Psychologické dimenzie kvality života*. Prešov: Prešovská univerzita, 2004, s. 42-53. ISBN 80-8068-282-8. Dostupné z: <http://www.pulib.sk/elpub2/FF/Dzuka3/index.htm>

EYRE, Linda a Richard, M., EYRE. *Jak naučit děti hodnotám*. 3. Vyd. Překlad Ladislav S. Dvořák. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0399-5.

FRANKL, Viktor, Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Překlad Z. TRLÍK Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. ISBN 80-901601-4-X.

GER, Guliz and Russell, W., BELK. Cross-cultural differences in materialism [online]. *Journal of Economic Psychology*. 1996. Vol 17. pp 55-77. ISSN 0167-4870. Dostupné z:

[http://repository.bilkent.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11693/10775/10.1016-0167-4870\(95\)00035-6.pdf?sequence=1](http://repository.bilkent.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11693/10775/10.1016-0167-4870(95)00035-6.pdf?sequence=1)

GULLONE, Eleonora and Robert A. CUMMINS. *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators: A multi-disciplinary and multi-national perspective*. London: Kluwer Academic Publishers, 2002. ISBN 978-94-010-0271-4.

HARTL, Pavel a Helena, HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HEADEY, Bruce and Alexander, WEARING. Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model [online]. In *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, Vol. 57 No. 4, pp731-739. ISSN 0022-3514. Dostupné z: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1990-00988-001>

HLADKÝ, Aleš. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-784-2.

HNILICA, Karel, Markéta, RENDLOVÁ, Tereza, BARIKZAHYOVÁ a Marek, HNILICA. Životní standart, individualistické hodnoty a spokojenost se životem. *Československá psychologie*. 2006 roč. 50, č. 3, s. 201-217. ISSN 0009-062X.

HNILICA, Karel. Systém a dynamika hodnot. *Pedagogika*. 2007 roč. 57, č 2, s. 166-184. ISSN 0031-3815.

HNILICA, Karel. Vlivy materialistické hodnotové orientace na spokojenost se životem. *Československá psychologie*. 2005 roč. 49, č. 5, s. 385-398. ISSN 0009-062X.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Dotisk 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-7184-889-1.

HRDLIČKA, Michal, Julián, KURIC a Marek, BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.

CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stress*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1970.

INGLEHART, Ronald. The Silent Revolution in Europe: Intergenerational Change in Post-Industrial Societies [online]. *The American Political Science Review*. 1971, Vol. 65., No. 4, pp 991-1017. ISSN 1537-5943 dostupné z: https://www.jstor.org/stable/1953494?seq=1#page_scan_tab_contents

INGLEHART, Ronald. *Modernization and postmodernization: cultural, economic, and political change in 43 societies*. Princeton: Princeton University Press, 1997. ISBN 0691011806.

INGLEHART, Ronald. *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles Among Western Publics*. Princeton: Princeton University Press, 1977.

JELÍNKOVÁ, Jana a Mojmír, TYRLÍK. Typologie hodnot u vysokoškolských studentek [online]. In: *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity. Řada psychologická*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, roč. 54, č. 9, s. 87-91. ISBN: 80-210-3130-1. Dostupné z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114214/P_Psychologica_09-2005-1_8.pdf?sequence=1

KEBZA, Vladimír a Iva, ŠOLCOVÁ. Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In: BLATNÝ, Marek, Jaroslava, DOSEDLOVÁ, Vladimír, KEBZA a Iva, ŠOLCOVÁ, ed. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: MSD, 2005, s. 11-35. ISBN 80-86633-35-7.

KEBZA, Vladimír a Iva, Šolcová. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*. 2003, roč. 47, č. 4, s. 333-345. ISSN 0009-062X.

KEBZA, Vladimír. Sociální psychologie zdraví. In: VÝROST, Jozef a Ivan, SLAMĚNÍK eds. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001, s. 19-35. ISBN 80-247-0042-5.

KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. 3. vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Provozně ekonomická fakulta, 2015. ISBN 978-80-213-2591-3.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KOLMAN, Luděk. *Hodnoty našich studentů metodologické sdělení*. [online]. 1998 [cit. 09.04.2016]. Dostupné z: <http://www.agris.cz/clanek/104985>

KON, Igor, Semenovič. *Sociologie osobnosti*. Praha: Orbis, 1971.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LAZARUS, Richard, S. a Susan, FOLKMAN. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. 1984. ISBN 0826141900.

LAZARUS, S., Richard. *Psychological Stress and Coping Process*. New York: McGrawHill, 1966.

LAZARUS, S., Richard. *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer, 2006. ISBN 9780826102614.

MASLOW, A., H. A Theory of Human Motivation [online]. In *Psychological Review*. 1943. Vol. 50, No. 4, 370-396pp. ISSN 0033-295X. Dostupné z: <http://psycnet.apa.org/journals/rev/50/4/370/>

MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2005. ISBN 80-903604-1-6.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1304-8.

MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. 2. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.

MYERS, David, G. And Ed DIENER. Who is happy? [online]. In *Psychological Science*. 1995. Vol. 6. No. 1. Pp 10-17. ISSN 1467-9280. Dostupné z: <http://www.echocredits.org/downloads/2794689/Who.is.Happy.pdf>

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 3. rozš. a přeprac. Vyd. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

OSECKÁ, Lída. Možnosti využití metody párového srovnání pro výzkum hodnot. *Československá psychologie*, 1984 roč. 28, č.5, s. 421-429. ISSN 0009-0735.

PRUDKÝ, Libor. *Inventura hodnot: výsledky sociologických výzkumů hodnot ve společnosti České republiky*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1751-2.

PRŮCHA, Jan, Eliška, WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.

RICHINS, Marsha, L. and Scott DAWSON. A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation [online]. In *Journal of Consumer Research*, 1992. Vol. 19, No. 3, pp 303–316. ISSN 0093-5301. Dostupné z: <http://jcr.oxfordjournals.org/content/19/3/303>

ROKEACH, Milton. *The Nature of Human values*. New York: Free Press: 1973.

ROKEACH, Milton. *Beliefs, attitudes, and values: a theory of organization and change*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976. ISBN 087589013X.

RYAN, Lisa and Suzanne, DZIURAWIEC. Materialism and its relationship to life satisfaction [online]. In *Social Indicators Research*. 2001, Vol. 55, No. 2, pp 185-197. ISSN 1573-0921. Dostupné z: <http://link.springer.com/article/10.1023/A:1011002123169>

ŘEHULKA, Evžen a Oliva, ŘEHULKOVÁ. Kvalita života v rozměru normality a patologie [online]. In: BLATNÝ, Marek, Dalibor, VOBOŘIL, Petr, KVĚTON, Martin, JELÍNEK a Veronika SOBOTKOVÁ (Eds.). *Sociální procesy a osobnost 2005*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 2006, s. 326-330. ISBN 80-86174-09-3. Dostupné z:

http://www.psu.cas.cz/miranda2/export/sitesavcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/sys/galerie-download/sbornik_spao_2005.pdf

SAK, Petr a Karolína, KOLESÁROVÁ. *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

SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

SAK, Petr. *Svoboda jedince, odpovědnost společnosti* [online]. 1997 [cit. 13.04.2016]. Dostupné z:

http://www.insoma.cz/index.php?id=1&n=5&d_1=paper&d_2=svoboda

SELYE, Hans. *Stress in health and disease*. Boston: Butterworth, 1976. ISBN 0-407-98510-7.

SELYE, Hans. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2. upr. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

SCHWARTZ, H., Shalom. A theory of cultural value orientations: Explication and applications [online]. *Comparative Sociology*. 2006a, Vol. 5. No. 2, pp137-182. ISSN 1569-1322. Dostupné z: <http://lepo.it.da.ut.ee/~cect/teoretiline%20seminar%2023.04.2013/Schwartz%202006.pdf>

SCHWARTZ, H., Shalom. Basic Human Values: Theory, Methods, and Applications [online]. *Basic Human Values: An Overview*. Dostupné z: <http://www.yourmorals.org/schwartz.2006.basic%20human%20values.pdf>

SCHWARZ, Norbert and Fritz, STRACK. Evaluating one's life: a judgement model of subjective well-being. In: STRACK, Fritz, Michael, ARGYLE and Norbert, SCHWARZ. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. New York: Pergamon press, 1991, pp 27-47, International series in experimental social psychology, v. 21. ISBN 0080372643.

ÚZIS ČR. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů* [online]. 10. revize 2012. [cit.11.04.2016]. dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

VELEHRADSKÝ, Antonín. *Hodnocení a hodnoty v činnosti člověka*. Praha: Svoboda, 1978. Sociologická knihovna.

VÝROST, Jozef a Ivan, SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-1428-8.

Seznam obrázků

Obrázek 1 Model hodnot (Schwartz, 2006).....	21
Obrázek 2: <i>Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8)</i>	36

Seznam tabulek a grafů

Graf 1 Kvalita života a materialistická hodnotová orientace.....	57
Graf 2 Stres a kvalita života.....	58
Graf 3 Materialistická hodnotová orientace a stres	59

Tabulka 1 věkové rozložení respondentů	49
Tabulka 2 Materialistická hodnotová orientace a kvalita života	56
Tabulka 3 Korelace položek PVQ a kvality života.....	57
Tabulka 4 Stres a kvalita života.....	58
Tabulka 5 Materialistická hodnotová orientace a stres.....	59
Tabulka 6 souvislost mezi PVQ, materialistickou hodnotovou orientací a stresem.....	60
Tabulka 7 Porovnání korelací	60
Tabulka 8 Věk a gender v souvislosti se stresem a materialistickou hodnotou orientací	61
Tabulka 9 Věk a gender v souvislosti s kvalitou života	62

Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník	76
--------------------------	----

Přílohy

Příloha 1 Dotazník

Hodnotová orientace, stres a kvalita života

Dobrý den, věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Tento dotazník slouží pro získání dat na diplomovou práci, která se zabývá zjištěním vlivu hodnotové orientace na stres a kvalitu života. Celý dotazník je naprosto anonymní a získaná data budou použita pouze pro potřeby této práce. Odesláním dotazníku souhlasíte s použitím poskytnutých dat. Pokud jste již tento dotazník vyplňovali, nepokračujte prosím.

Předem Vám děkuji za vyplnění. Pokud máte zájem o výsledky celkové studie, kontaktujte mne prosím na email: vyzkumhodnot@seznam.cz

Pohlaví

- Muž
- Žena

Věk

- Doplňte

Nyní Vám stručně popíši určité lidi. Přečtěte si, prosím, každý popis a označte, jak moc se Vám daná osoba podobá či nepodobá.

Promyšlení nových myšlenek a tvořivost jsou pro něho důležité. Rád dělá věci svým vlastním originálním způsobem

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité, aby byl bohatý. Chce mít hodně peněz a drahé věci.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Myslí si, že je důležité, aby se s každým člověkem na světě zacházelo stejně. Věří, že každý by měl mít v životě stejné příležitosti.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité předvádět své schopnosti. Chce, aby lidé obdivovali, co dělá.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité žít v bezpečném prostředí. Vyhýbá se všemu, co by mohlo ohrožit jeho bezpečnost.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Má rád překvapení a vždy vyhledává nové aktivity. Myslí si, že je důležité v životě dělat mnoho různých věcí.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Věří, že lidé by měli dělat to, co se jim řekne. Myslí si, že lidé by měli dodržovat pravidla vždy, dokonce i když je nikdo nepozoruje.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité naslouchat lidem, kteří jsou jiní než on. I když s nimi nesouhlasí, chce jim porozumět.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité být pokorný a skromný. Nesnaží se na sebe upoutat pozornost.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité užívat si života. Rád si dopřává.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité, aby si sám rozhodoval o tom, co dělá. Má rád svobodu a nezávislost na druhých.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj velmi důležité pomáhat lidem kolem sebe. Chce se starat o jejich blaho.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité být velmi úspěšný. Doufá, že lidé ocení, čeho dosáhl.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité, aby mu vláda zajistila bezpečí před všemi hrozbami. Chce, aby byl stát silný tak, aby mohl chránit své občany.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Vyhledává dobrodružství, rád riskuje. Chce mít vzrušující život.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité, aby se vždy choval spořádaně. Chce se vyhnout všemu, o čem by lidé řekli, že je špatné.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité, aby jej lidé respektovali. Chce, aby lidé dělali, co jim řekne.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Je pro něj důležité být loajální k přátelům. Chce se věnovat lidem, kteří jsou mu blízcí.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Pevně věří, že by se lidé měli starat o přírodu. Péče o životní prostředí je pro něj důležitá.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Tradice je pro něj důležitá. Snaží se dodržovat zvyky, které se pořádají v jeho náboženství nebo v rodině.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Vyhledává každou příležitost, aby se pobavil. Je pro něj důležité dělat věci, které mu přinášejí potěšení.

- Velmi se mi podobá
- Podobá se mi
- Podobá se mi trochu
- Podobá se mi málo
- Nepodobá se mi
- Nepodobá se mi vůbec

Jak jste spokojený/á s vlastním životem? Níže je pět vět, s nimiž můžete souhlasit nebo nesouhlasit. Pomocí odpovědi vyjádříte stupeň svého souhlasu nebo nesouhlasu s každým tvrzením. Buďte, prosím, otevření a upřímní.

Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Podmínky mého života jsou vynikající.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Jsem se svým životem spokojený/á.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych neměnil/a.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Níže je devět vět, s nimiž můžete souhlasit nebo nesouhlasit. Pomocí odpovědí vyjádřete stupeň svého souhlasu nebo nesouhlasu s každým tvrzením. Buďte, prosím, otevření a upřímní.

Věci, které mám, vypovídají hodně o tom, jak si v životě vedu.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Kupování věcí mi dělá velkou radost.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Byl/a bych šťastnější, kdybych si mohl/a dovolit kupovat více věcí.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Rád/a vlastním věci, které dělají na druhé dojem.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Mám v životě rád/a hodně luxusu.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Můj život by byl lepší, kdybych vlastnil/a některé věci, jež nemám.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Obdivuji lidi, kteří vlastní nákladné domy, auta a oděvy.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Občas mě docela trápí, že si nemohu dovolit koupit vše, co bych chtěl/a.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Pokud jde o hmotné statky, snažím se držet svůj život v prostotě.

- rozhodně nesouhlasím
- nesouhlasím
- spíše nesouhlasím
- nemohu se rozhodnout
- spíše souhlasím
- souhlasím
- rozhodně souhlasím

Nyní následuje 10 otázek. Tyto otázky se vás budou ptát na Vaše pocity a myšlenky, které jste měl/a během minulého měsíce. Odpovězte prosím, jak často jste cítil/a tento pocit nebo takovou myšlenku.

Jak často jste byl v minulém měsíci rozrušený, protože se stalo něco naprosto neočekávaně?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často v minulém měsíci, jste měl pocit, že se vám nepodařilo ovládat důležité věci ve vašem životě?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často jste se v minulém měsíci cítil nervózní a vystresovaný?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často jste se během minulého měsíce cítil jistý ve schopnosti zvládat své osobní problémy?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často jste během minulého měsíce měl pocit, že věci jdou tou správnou cestou?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často se vám v minulém měsíci stalo, že jste nemohl zvládnout všechny věci, které jste měl udělat?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často jste byl schopný ovládnout podráždění ve vašem životě během minulého měsíce?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často jste minulý měsíc měl pocit, že jste nad věcí?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často jste byl minulý měsíc naštvaný, protože se věci děly mimo vaší kontrolu?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Jak často jste minulý měsíc měl pocit, že se problémy hromadí tak moc, že je nemůžete zvládnout (překonat)?

- Nikdy
- Skoro nikdy
- Někdy
- Docela často
- Velmi často

Děkuji mnohokrát za vyplnění dotazníku a přeji krásný zbytek dne.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Bc. Jakub Škoda

Studijní program: Psychologie (Mgr.) (PM) – N7701

Studijní obor: 7701T005 - Psychologie (Mgr.). (PMp)

Název práce: Hodnotová orientace, stres a kvalita života

Počet stran (bez příloh): 75

Celkový počet stran příloh: 11

Počet titulů české literatury a pramenů: 44

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 28

Počet internetových odkazů: 20

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Karel Hnilica, CSc

Rok dokončení práce: 2016

**Posudek vedoucího diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: **Jakub Škoda**

Obor studia: psychologie

Název práce: *Hodnotová orientace, stres a kvalita života*

Vedoucí práce: doc. Karel Hnilica

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 75

Počet stránek příloh: 11

Počet titulů v seznamu literatury: 92

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

			x	
--	--	--	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

x				
---	--	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Autor se věnuje analýze souvislostí mezi hodnotami (operacionalizovanými PVQ), materialistickou hodnotovou orientací (MVS), stresem (PSS) a kvalitou života (SWLS). V práci informuje o dotazníkovém šetření, kterého se zúčastnilo 443 respondentů. Výsledky jsou zčásti replikací dřívějších zjištění (čím jsou jedinci více materialističtí, tím méně jsou spokojeni se svými životy; materialistické hodnoty korelují s hodnotami z oblastí moci, úspěchu a bezpečí), zčásti ukazují na nové souvislosti těchto proměnných se stresem. Důležité je zjištění, že stres a materialistická hodnotová orientace mají na kvalitu života zčásti nezávislé vlivy.

Otázka do diskuse: Podle vaší páté hypotézy gender souvisí s materialistickou hodnotovou orientací, podle vaší první hypotézy materialistická hodnotová orientace souvisí s kvalitou života, avšak podle vaší šesté hypotézy gender s kvalitou života nesouvisí. Není zde inkonsistence?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor pracuje poměrně dobře s odbornou literaturou. Rovněž empirická část je po obsahové stránce dobře zpracovaná.

V práci je však řada pravopisných chyb a také chyb jiného rázu (například číslování stránek končí před seznamem literatury, přílohy nejsou číslované, průměrné korelace označuje autor chybně jako μ , tab. 7 je nesrozumitelná).

Celkově diplomová práce Jakuba Škody splňuje požadavky kladené na tento typ prací.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji**

Navrhovaná klasifikace: **velmi dobře**

Datum, podpis:

19. 5. 2016



doc. Karel Hnilica

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: **Bc. Jakub Škoda**
Obor studia: **Psychologie**
Název práce: **Hodnotová orientace, stres a kvalita života**
Oponent práce: **doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.**

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): **75**

Počet stránek příloh: **11**

Počet titulů v seznamu literatury: **92**

0	1	2	3	4
----------	----------	----------	----------	----------

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	----------	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	1			
--	----------	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	----------	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

			3	
--	--	--	----------	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	----------	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	----------	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	----------	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	----------	--	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
----------	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	----------	--	--	--

Naplnění cílů práce

		2		
--	--	----------	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	----------	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

1				
----------	--	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

			3	
--	--	--	---	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- Pokuste se na základě získaných dat obhájit svůj závěr, že „materialistická“ hodnotová orientace ovlivňuje prožívání kvality vlastního života nepříznivěji, než je tomu u populace (také leckdy frustrovaných) osob dávajících přednost „postmaterialistickým“ hodnotám.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Volba tématu, jeho teoretické zpracování a empirické šetření jsou na standardní úrovni; metodologická omezení zvoleného postupu autor v závěru kriticky reflektuje.

K předloženým, věrohodným a v míře užité autorem vhodně statisticky zpracovaným výsledkům nemám kritické poznámky s výjimkou toho, že autor při hodnocení získaných výsledků někdy poněkud přehání při jejich zobecňování. Průkazné statistické vztahy mezi hlavními sledovanými proměnnými zde většinou neznamenaají tak mnoho; pokud ze získaných korelací (na s. 56, 59, 61) vypočteme velikost sdíleného rozptylu, pohybuje se mezi zhruba 1 a 5 %, což nesvědčí o příliš těsné závislosti; ob stojí zde jen vazba mezi výpověďmi o míře zakoušeného stresu a vnímanou kvalitou života (s. 58, koef. determinace svědčí pro 26 %). Proto např. výrok o „materialisticky orientovaném člověku“ v porovnání s „jedincem upřednostňujícím hodnoty postmaterialistické“ v kap. „Závěry výzkumu“ vyznívající jako obecně platný má význam jen statistické tendence v populaci, na niž lze z výběru zobecnit, netýká se jednotlivého člověka, jak vyznívá z autorovy formulace. Stejně tak úvaha o tom, že na materialistické hodnoty orientovanější lidé jsou při jejich naplňování frustrovanější, než jiní při uskutečňování postmaterialistických hodnot (tamtéž s. 64). Také autorovo zamítnutí hypotézy H4 (táž strana) se mi jeví vzhledem k získaným údajům pochybné, třebaže statistický test průkaznosti rozdílů mezi očistěnými korelacemi nebyl proveden. – Autorovy formulace implikují, že prožívání kvality vlastního života závisí na míře výskytu materialistické hodnotové orientace a stresu, to ovšem ze získaných korelací nelze vyvodit, byl by možný i výklad působení v opačném směru.

Vážnější výhrady mám proti jazykové stránce předložené práce. Množství písařských a stylistických chyb zde nelze uvést, vyznačil jsem je tužkou na zapůjčeném výtisku.

Slovníkově nacházím nepřesnosti v českém vyjadřování i v převádění, popř. nepřevádění, anglických termínů na české. Příklady: Autor soustavně v českých větách operuje s pojmem „well-being“, ačkoli jej dokáže správně přeložit jako „pocit pohody“ nebo (v názvu práce) i jako (subjektivní) „kvalita života“. „Stres“ není událost ani situace (ta je „stresorem“), nýbrž (v reakci na ni vznikající) vnitřní stav člověka vystavenému. „Mastery“ není česky „kontrola“ (ang. „check“), nýbrž spíš zvládnání či ovládnání (blízké ang. „control“ či „coping with“). Není zřejmé, proč autor pro označení biologického (nejen výrazem autora „fyziologického“) pohlaví užívá výrazu „gender“, užívaného v poněkud jiných souvislostech. (Oprávněné je již vnímám v závěrech, kde poukazují již nikoli na fyzické pohlaví, nýbrž na psychosociální stereotyp k pohlaví vztahený.)

V české skladbě vět kromě občasného nevhodného výrazu či mluvnicky nesprávného tvaru nebo interpunkce ruší porozumění nepochopitelné roztržité jednoho větného celku do více částí, které pak již postrádají vlastnosti věty, třebaže jsou tak vyznačeny – příklady na s. 24 odst. 1 nebo 65 o. 1).

I při jinak kvalitně zpracované studii tedy vnímám její pravopisnou a jazykovou stránku jako pro tento účel nedostatečně zvládnutou a tím kazící celkový příznivý dojem z jejího obsahu.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji** / ~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: **velmi dobře**

Datum, podpis: **16. května 2016**

* nehodící se, škrtněte