

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Subjektivní názory adolescentů na vlastní životní spokojenost

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Ing. Irena Ocetková, Ph.D.

Vypracovala:

Dagmar Chmelíčková

Brno 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma „**Subjektivní názory adolescentů na životní spokojenost**“ jsem zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 30. dubna 2010

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí práce, paní Mgr. Ing. Ireně Ocetkové, Ph.D. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat mému manželovi, rodičům, přátelům a známým za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytli při zpracování mé bakalářské práce, a které si nesmírně vážím.

Dagmar Chmelíčková

OBSAH

ÚVOD

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	4
1.1 Vymezení pojmu well - being	4
1.2 Vymezení pojmu subjective well – being	5
1.3 Životní spokojenost,životní hodnoty.....	8
1.4 Faktory ovlivňující životní spokojenost.....	9
2. ADOLESCENCE.....	10
2.1 Termín adolescence.....	10
2.2 Časové vymezení adolescence.....	11
2.3 Procesy a změny v adolescenci.....	13
2.4 Socializace.....	16
2.5 Vztahy v dospívání.....	18

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3. PRŮBĚH EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ.....	21
3.1 Cíl výzkumu.....	21
3.2 Vymezení cílů.....	21
3.3 Použité metody.....	21
3.4 Průběh výzkumu a výzkumný vzorek.....	23
4. VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	24
4.1 Vyhodnocení dat.....	24
4.1.1 Výsledky I.části dotazníku.....	24
4.1.2 Výsledky II. části dotazníku.....	32
4.1.3 Výsledky III. části dotazníku.....	35
4.2 Interpretace výsledků výzkumu.....	36

4.3 Určení platnosti cílů stanovených pro dotazník	37
ZÁVĚR.....	39
Resumé.....	41
Anotace	42
Seznam použité literatury.....	44
Seznam grafů	
Seznam tabulek	
Seznam příloh	

Úvod

Každý z nás touží po tom, být šťastný a spokojený se svým životem. Waldemar Matuška prohlásil: “Štěstí je trvalá spokojenost“. Ale, na otázku co je to životní spokojenost a jak jí dosáhnou, nedokážeme jednoduše odpovědět, neboť pro každého z nás má jiný význam. Osobní pohoda, spokojenost, štěstí, všechna tato slova vyjadřují téměř ten samý pocit, který zažíváme a po kterém toužíme.

A jak na životní spokojenost pohlíží adolescenti? Ve své práci se zabývám subjektivními názory adolescentů na vlastní životní spokojenost. Má práce směřuje ke zjištění konkrétních potřeb subjektivní pohody a názorů adolescentů na životní spokojenost.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. V teoretické části předkládám přehled dosavadních poznatků o well-being (osobní pohodě) a subjective well-being (subjektivní osobní pohodě). Dále se snažím o vymezení faktorů ovlivňující životní spokojenost a stručný popis životních hodnot.

V teoretické části se dále zabývám adolescencí, vymezením tohoto pojmu a časového rozpětí. Zmiňuji i procesy a změny, které v tomto období probíhají a pomáhají k formování identity dospívajícího.

Praktická část bakalářské práce je věnovaná výzkumu, jeho výsledkům a interpretaci. Prostřednictvím dotazníkového výzkumu jsem se pokusila zanalyzovat jednotlivé oblasti subjektivní pohody, zda jsou pro respondenty důležitější potřeby materiální nebo psychické a jakou důležitost u nich sehrávají. K výzkumným závěrům práce povede analýza dat získaná z použitých dotazníkových metod.

Výzkum jsem prováděla na úzkém a specifickém vzorku respondentů a proto předpokládám, že nalezení odpovědi na otázku pocitu osobní pohody, bude přiblížením se k všeobecnému názoru adolescentů na životní spokojenost.

I. Teoretická část

1. Životní spokojenost

1.1 Vymezení pojmu *WELL – BEING*

Životní spokojenost je jedním z klíčových pojmů v širší oblasti psychologie osobní pohody *well-being* (Kebza, Šolcová, 2005).

Již odpradáвна se lidé zajímají o to, jak být šťastnými a co právě štěstí znamená, jak se projevuje a co ho utváří. Osobní pohoda se dostala do zájmu mnoha autorů, a to nejen psychologů a sociologů, ale také spisovatelů a filozofů. Vzniklo mnoho různých teorií a domněnek a na základě systematického vědeckého bádání v 80. letech 20. stol. vzniká nová psychologická disciplína „Psychologie osobní pohody“ (*well-being*).

S pojmem *well-being* se setkáváme již v definici zdraví dle Světové zdravotnické organizace WHO, dle které je zdraví nejen nepřítomnost nemoci, ale také „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody“. Tento výklad je zároveň nejčastější definicí pojmu *well-being*.

V současné době existuje mnoho termínů, odborných i laických, jak nazvat osobní pohodu. Všeobecně používaným termínem je termín „*well –being*“ do českého jazyka překládán, jako pohoda či osobní pohoda. Dalšími synonymy či významově podobnými výrazy, které se pro osobní pohodu používají v anglosaské terminologii jsou např.: „*satisfaction*“ (spokojenost) či „*life satisfaction*“ (životní spokojenost), „*happiness*“ (štěstí), „*Quality of life*“ (kvalita života). V české terminologii se dále používají termíny jako pocit blaha, subjektivní komfort, prožitek osobní pohody a podobně.

Osobní pohoda bývá rovněž vyjádřena jako: „míra uspokojení, se kterou jedinec posuzuje všeobecnou kvalitu jeho života jako celku“. Jinými slovy: jak má člověk rád život, který vede“ (Rybářová, 2009). Představuje tedy určitý kognitivní proces.

Významovou blízkost životní spokojenosti k osobní pohodě dokládá i fakt, že samotná osobní pohoda je nejčastěji rozdělována do dvou kategorií. První z nich tvoří emoční stav, pocit nebo zážitek radosti, druhou představuje kognitivní děj, proces

úsudku a vědomého zhodnocení vlastního života. Životní spokojenost, tedy můžeme, chápat jako složku osobní pohody charakterizující její kognitivní komponentu.

U nás je terminologie pojmu *well-being*, poněkud nejednotná. Křivohlavý (2004) používá termín pohoda a životní pohoda. Naproti tomu Kebza a Šolcová (2005) upozorňují na to, že pojem *well-being* v české terminologii bývá často spojován s dimenzí duševní pohody, což je neúplné, a proto autoři zavedli termín osobní pohoda. Kebza a Šolcová dále definují *well-being* „jako subjektivní reflexi lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologické zpracování“.

Z osobnostního hlediska řadí Kebza a Šolcová (2005) duševní pohodu mezi afekty, nálady a osobnostní rysy a zahrnuje také složku postojovou. Well-being v pojetí těchto autorů obsahuje tři složky:

- Emotivní složku
- Kognitivní složku
- Postojovou složku

Dále upozorňují na dvě úrovně osobní pohody, a to na složku sociální a složku individuální. Tato pak zahrnuje její strukturu a dynamiku.

1.2 Vymezení pojmu *SUBJECTIVE WELL-BEING*

„*Subjective well-being*“ je definován jako pocit životní pohody (spokojenosti), kladné kognitivní a emocionální vyhodnocení kvality vlastního života, *zkratka SWB* (Kohoutek, 2010).

Jedná se o poměrně novou oblast v psychologii, která se pokouší porozumět vlastnímu hodnocení života lidí. Protože pro většinu lidí je žádoucí považovat svůj život za dobrý, zaměřují se výzkumy v této oblasti v první řadě na studium pozitivních forem lidského bytí. Základní otázkou přitom není, kdo je šťastný, jako tomu bylo dříve. Nynější zájem se upírá k otázkám, kdy a proč jsou lidé šťastní. Přesněji kdy a proč hodnotí svůj život jako šťastný a jaké procesy to ovlivňují (Rybářová, 2009).

Autoři Kebza a Šolcová (2005) uvádějí 4 složky **subjektivního pocitu osobní pohody**.

1. Psychická osobní pohoda v užším slova smyslu
2. Sebeúcta (self-esteem)
3. Sebeuplatnění (self-efficacy)
4. Osobní zvládání (personal control, mastery)

První složku tvoří psychická osobní pohoda v užším slova smyslu. Ta je tvořena emočními a kognitivními dimenzemi, mezi které patří pozitivní a negativní efektivita, dále štěstí, životní spokojenost, psychosomatické symptomy, nálada, shoda mezi očekávanými a další.

Možnosti měření pocitu osobní pohody shrnují Kebza a Šolcová do 6 hlavních skupin:

- metody, které se týkají přímo diagnostiky dimenzí osobní pohody;
- metody, které posuzují úroveň subjektivně prožívaného štěstí a dalších pozitivních emocí;
- metody zaměřené na hodnocení úrovně spokojenosti se životem;
- prostřednictvím metod zjišťujícím kvalitu života;
- metody zaměřené na úroveň osobního růstu či rozvoje, jako významné složky osobní pohody;
- metody zaměřené na hodnocení atribučních stylů.

Subjektivní kvalita života je o dobrém životním pocitu, pohodě a spokojenosti s věcmi okolo nás. Na subjektivní kvalitu života mají podstatný vliv různé faktory, např. zdraví, výkonnost, soukromí, bezpečí, společenská akceptace, atd. (Slováček, 2005).

Subjektivní stránka kvality života člověka je určována jeho celkovou spokojeností se životem, s kognitivním (do určité míry relativně racionálním) ohodnocením vlastního života a jeho konkrétním emocionálním prožíváním. Spokojenost v sobě zahrnuje hodnotící moment (příznivý – nepříznivý, pozitivní – negativní) s odpovídajícím emočním nábojem libosti či nelibosti a očekávání spojené s velmi rozmanitými konkrétními potřebami, zájmy, aspiracemi, hodnotami apod.

Autor Bernského dotazníku subjektivní pohody A. Grob (Lašek, 2004), rozlišuje habituální a aktuální životní pohodu. Aktuální životní pohodu označuje jako stav, kterého lze dosáhnout přímo, pozitivními zážitky, nebo nepřímo, prostřednictvím eliminace nebo omezením nepříznivých podmínek. Habituální životní pohoda je poté výsledkem uspokojování přirozených potřeb a motivu člověka. Jakékoli vzdálení se od možného uspokojení má za následek prožívání nepohodlí. Aktuální SWB se odvíjí od přítomnosti aktivních faktorů, které svým působením zprostředkovávají pozitivní zážitky, či eliminují zážitky negativní.

Právě ke zjištění psychické pohody, je možné využít Bernský dotazník psychické pohody mládeže.

Obsahuje 6 škál, které byly vytvořeny na základě faktorové analýzy (Džuka, 1993).

- Pozitivní postoj k životu - jedná se osobní přesvědčení, pozitivní postoj k událostem a zda člověk vede smysluplný život;
- Uvědomění si problémů – je vnímání problému, identifikace problému ve svém okolí a jak se s tím dokáže člověk vyrovnat;
- Tělesné těžkosti – fyzické reakce;
- Sebehodnocení – jak se daná osoba hodnotí a jak jí hodnotí ostatní;
- Depresivní naladění osoby – vyjadřuje skutečnost, že člověk vnímá svůj život neradostně, bez smyslu;
- Radost ze života – představuje pozitivní hodnocení kvality vlastního života, souvisí s citovými prožitky a úspěšností vlastního konání.

A. Grob a kolektiv, tedy autoři této metody, předpokládají, že na základě faktorové analýzy, je psychická pohoda dvojdimenzionální konstrukt, přičemž dvě nezávislé dimenze nazývají **spokojenost** a **negativní rozpoložení**.

Spokojenost je tvořena pozitivním postojem k životu, kladným sebehodnocením, chyběním depresivního ladění a radostí ze života, úspěšností vlastního konání.

Negativní rozpoložení je tvořeno uvědomováním si problémů a tělesnými těžkostmi, omezením nepříznivých podmínek, beze smyslu a naplnění.

Autoři Biswas – Diner, Diener a Tamir (Rybářová, 2009) představují zjednodušený popis „šťastného člověka“. Popisují ho jako člověka veselého, málokdy upadajícího ve stav smutku a celkově spokojeného se svým životem. *Subjective well-being* považují spíše za dlouhodobý stav naladění, než pocit aktuální.

Dále zmiňují i tři komponenty *subjective well – being*:

- První komponentu tvoří **pozitivní emoce**, tedy přítomnost a prožívání takových stavů jako jsou např. náklonnost, radost, spokojenost;
- Druhou komponentu tvoří **nepřítomnost negativních emocí**. Znamená to relativní nepřítomnost emocí jako strach, zlost a smutek;
- Třetí komponentou je **osobní posouzení spokojenosti**.

1.3 Životní spokojenost, životní hodnoty

„Životní spokojenost je jedním z klíčových pojmů v širší oblasti psychologie osobní pohody (well-being).“ (Blatný, 2005). Blatný považuje životní spokojenost za hlavní složku osobní pohody a definuje jí, jako vědomé a globální hodnocení vlastního života jako celku. Zmiňuje také fakt, že životní spokojenost je nejčastější výzkumnou operacionalizací osobní pohody, čímž dokládá důležitost tohoto pojmu pro pojetí konceptu osobní pohody.

Hnilica (2004) uvádí, definici celkové spokojenosti se životem jako lineární a aditivní funkce spokojenosti v jednotlivých oblastech, k nimž patří rodina, sousedé, přátelé, zdraví, práce a podobně.

O tom, že při snaze definovat životní spokojenost, nepadají mezi autory zabývajícími se touto problematikou shoda, upozorňuje Hamplova (2004), poznamenává však, že většina přístupů se shoduje v tom, že zdůrazňuje *subjektivitu hodnocení*. K faktorům, které přispívají k životní spokojenosti, řadí Hamplová rodinu a práci, zatímco jako málo významný faktor označuje vzdělání.

Životní hodnoty

Životní hodnoty jsou pro každého jedince individuální. Jsou dány výchovou, vrozenými indispozicemi a značnou mírou, také ovlivněny společností. Člověk

si během života vytváří žebříček hodnot, které jsou mu blízké a snaží se o jejich naplnění. Tento žebříček se během života mění, ale dalo by se říci, že čím je člověk starší, tím jsou jeho hodnoty konzervativnější, což ho může brzdit v jeho osobním rozvoji a sebe aktualizaci. Opravdu důležité a základní hodnoty však musí přetrvat celý život (Pavlů, 2009).

Mezi životní hodnoty můžeme zařadit: svobodu, lásku, upřímnost, otevřenost, individualitu, toleranci, pochopení, víru, zdraví, partnerství, volnočasové aktivity, úspěšnost ve škole, být užitečný druhým, peníze majetek atd.

1.4 Faktory ovlivňující životní spokojenost

Faktory, které ovlivňují životní spokojenost, se stali terčem zájmu výzkumů posledních čtyř desetiletí. Například Wilson (Hamplova, 2004) ve své práci shrnul, že šťastná osoba je mladá, zdravá, s kvalitním vzděláním a dobrým platem, optimistická, bezstarostná, věřící, vdaná či ženatá, s vysokou sebeúctou, vysokou pracovní morálkou, obou pohlaví, s nenáročnými aspiracemi a různými stupni inteligence.

Několik faktorů životní spokojenosti, které se podařilo prokázat v různých výzkumech:

- Demografické faktory jako manželství, rodina, vzdělání, pohlaví, zaměstnání, příjem a věk;
- Faktory chování a projevů chování. To znamená sociální kontakt, aktivity, životní události;
- Osobnostní faktory jako jsou sebeúcta, temperamentové charakteristiky, inteligence, optimismus, pozitivní iluze;
- Biologické faktory: zdraví a podobně.

2. Adolescence

2.1 Termín Adolescence

Mladá generace má pocit, že s ní přichází lepší svět.

Stará generace má pocit, že s ní ten lepší svět odchází.

Karel Čapek

Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa *adolescere* (dorůstat, dospívat, mohutnět). *Období Adolescence je vývojové období mezi dětstvím a dospělostí.*

Současnou dospívající mládež, můžeme vidět jako děti, které se snaží, co nejrychleji dosáhnout a uspět ve světě dospělých. Adolescenti mají tendence zbavit se, co nejdříve dětských atributů a sociální podřízenosti. Usilují o co nejrychlejší získání větších práv a svobody rozhodování, ale již velmi neradi akceptují povinnosti a zodpovědnost z nich plynoucí. Období dospívání prochází výraznou změnou v obou směrech, dříve začíná a později končí.

Generace současných českých adolescentů, je již odlišná od generace dospívajících z počátku 90. let minulého století. Více si uvědomují sami sebe, mladý člověk si plně uvědomuje svoje pocity, prožitky, potřeby a přání, a také to, jak vypadá a jak komunikuje s okolím. Prožívá rozmach svých fyzických i psychických sil. Události, které nastanou právě v tomto období, mívá v paměti po celý život.

I Anna Freudová, považuje na rozdíl od svého otce S. Freuda, toto období života, dospívání, za fázi nejvýznamnější (Vágnerová, 2008).

Dospívání můžeme obecně charakterizovat, jako přechod od nesamostatnosti k samostatnosti, od závislosti na dospělých k nezávislosti, od neodpovědnosti k morální zodpovědnosti, od konzumace společenských produktů a hodnot k jejich tvorbě, můžeme mluvit také o přechodu od učení řízeného zvnějšku ke stále výraznější míře samostatného studia a sebevzdělávání, od výchovy k převaze sebevýchovy, od poslušnosti a podřizování se požadavkům k nezávislosti a individualizaci. Je stadiem mnoha změn. Mění se nejen zjev, kvality duševní činnosti, její výkonnost, ale také

postoje, sociální vztahy, sebe utváření, zájmy, aspirace, hodnoty atd., tedy celá osobnost. Dospívající se po celé toto období nachází v určité „nestabilní pozici“, je sice již odloučen od světa dětí, ale ještě není přijat jako plnoprávný partner do společnosti dospělých (Čačka, 2000).

2.2 Časové vymezení adolescence

Za adolescenci v širším pojetí je považováno období od 10, 11 let věku až do věku zhruba 20 - 22 let. Toto období je vnitřně diferencováno na fáze rané, střední a pozdní adolescence. Věk od cca 11 do 15 let bývá také v jiném pojetí označován termínem puberta, adolescencí je pak označováno až období po pubertě. V užším pojetí je adolescence definována od 15 do 20 let.

Z hlediska důležitosti v rozhodování a ukončení přípravy na budoucí profesi lze potom vymezit období od 15 do 25 let. Toto období je ohraničeno volbou oboru, který bude adolescent studovat v období mezi 15 až 18 rokem, a které bude ukončeno případným absolvováním školy vysoké, tj. cca 25 let.

Langmeiera a Krejčířová (2007) adolescenci časově vymezují jako období trvající od 15 let věku dítěte do 20 až 22 roku, tedy s přihlédnutím k určité variabilitě a individualitě každého jedince.

Dále bych se ráda zaměřila na P. Macka a M. Vágnerovou a provedla srovnání jejich časového vymezení adolescence.

Časové vymezení adolescence dle Macka

Macek (2003) chápe adolescenci, jako přechodné stadium ve smyslu změny období nutné závislosti na druhých lidech (opět zpočátku neuvědomované) do stádia relativní nezávislosti na druhých lidech (charakteristického pro dospělost). Počátek je spojován s plnou reprodukční zralostí a v jejím průběhu se ukončuje tělesný růst.

Rozděluje adolescenci na následující fáze:

- ranou adolescenci,
- střední adolescenci,
- pozdní adolescenci.

Raná adolescence

Trvá od 10 do 13 věku dítěte a v této etapě dominují pubertální změny. První biologické a fyzické změny nastartují pohlavní dozrávání a ukončení tohoto procesu je u každého jedince značně individuální. Výskyt sekundárních pohlavních znaků a zvýšený zájem o opačné pohlaví má na svědomí probouzející se pohlavní pud.

Střední adolescence

Tato fáze probíhá od 14 do 16 let věku a je obdobím, kdy je vlastní dospívání nejčastěji objektem úvah a hodnocení. Jedinec touží být originální a výjimečný, snaží se odlišit od svého okolí. Nepochopení rodičů, či jiných autorit způsobuje těsnější orientaci jedince na vrstevnickou skupinu.

Pozdní adolescence

Poslední etapa zahrnuje období mezi 17. a 20. (22.) rokem a je posledním krůčkem k dospělosti. V této době posilují pocity někam patřit, podílet se na něčem a něco sdílet s druhými. Většina mladistvých ukončuje v této době svou „školní dráhu“ a snaží se nalézt uplatnění na trhu práce, uvažuje o kariérní perspektivě a plánech v oblasti partnerských vztahů.

Časové vymezení adolescence dle Vágnerové

Na rozdíl od Macka rozděluje Vágnerová (2008) období dospívání na fáze dvě, a to:

- Raná adolescence
- Pozdní adolescence

Raná adolescence

Je označována jako pubescence, zahrnující prvních pět let dospívání jedince. Je časově lokalizována mezi 11. - 15. rok, s určitou individuální variabilitou. Nejnápadnější změnou je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním. Mění se zevnějšek dospívajícího, změna způsobu myšlení, emočního prožívání. V tomto období je důležitý sociální mezník a to ukončení povinné školní docházky v 15. letech. Změny

způsobené dospíváním se projevují i potřebou přijatelné pozice ve světě a potřebou citové akceptace.

Pozdní adolescence

Trvá přibližně od 15 do 20 let, s určitou individuální variabilitou, zejména v oblasti psychické a sociální. Vstup do fáze pozdní adolescence je biologicky vymezen pohlavním dozráváním. V této fázi dochází k ukončení profesní přípravy, potvrzení sociální identity. Smyslem pozdní adolescence je poskytnout jedinci čas a možnost, aby porozuměl sám sobě a mohl si zvolit, čeho chce v budoucnosti dosáhnout. A také, aby se mohl osamostatnit ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje.

2.3 Procesy a změny v adolescenci

Vývojové změny v adolescenci zasahují do oblastí biologické, poznávací, emocionální a psychosociální. Změny jsou navzájem provázány, interakcí biologického zrání, konkrétních kulturních a historických vlivů, osobních zkušeností a nečekaných událostí v životě jedince.

Přehled důležitých faktorů ovlivňujících adolescenta uvádějí i následující autoři Hill, Miller, Hurrelmann (Thomka, 2008).

- Přijetí vlastního těla, fyzických změn, pohlavní role a pohlavní zralosti;
- Abstraktní myšlení, schopnost aplikovat intelektový potenciál v běžném životě;
- Uplatnění emocionálního potenciálu ve vrstevnických vztazích, schopnost a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky;
- Změna vztahu k dospělým, vzájemný respekt, emocionální závislost;
- Získání představy o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám, které s ní souvisejí, volba povolání, získání základní profesní kvalifikace, ujasnění budoucí profese;
- Příprava na partnerský a rodinný život;
- Představa o budoucích prioritách v dospělosti, osobní cíle, styl života;
- Rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálních dovedností;
- Ujasnění hierarchie hodnot, reflexe.

Tělesná proměna a její význam

Období adolescence představuje důležitý biologický mezník, dítě se mění v člověka schopného reprodukce. Jako první bývají zaznamenány hormonální proměny, hladina hormonů se začíná zvyšovat okolo 8. roku života dítěte a pohlavní znaky se objevují o čtyři až pět let později. Pro toto věkové období je charakteristický zrychlený růst. Tělesná proměna chlapců se na první pohled jeví jako růst a zesílení svalů, u děvčat bývají naopak nápadnější pohlavní znaky.

Vývoj myšlení

Pro dospívajícího je typická potřeba přemýšlet o tom, jaký by tento svět mohl, resp. měl být. Realita je pro ně pouze jednou variantou z množiny možných. Dospívající je schopen uvažovat hypoteticky, o různých možnostech, i o těch, které reálně neexistují nebo jsou dokonce málo pravděpodobné.

Typické znaky způsobu myšlení dospívajících lze shrnout do několika bodů:

- Dospívající připouštějí variabilitu různých možností. Takový způsob uvažování přispívá k rozšíření a obohacení úvah. Formálně logické operace umožňují posuzovat problém z více hledisek;
- Dospívající dovede uvažovat systematičtěji. Mění způsob manipulace s informacemi. Je schopen stanovit si různě hypotézy a postupnými kroky je vyloučit nebo potvrdit;
- Dospívající dovede experimentovat s vlastními úvahami, dovede je kombinovat a integrovat v jeden celek a rozvíjí se flexibilita jejich myšlení (Vágnerová, 2008).

Emocionalita

Pro období adolescence je typická emoční labilita. Bezdůvodné změny nálad, impulsivnost, tesknost a tendence řešit věci pláčem (obzvláště u dívek) jsou pro tuto etapu charakteristické. Objevuje se také touha po naplnění citů, po opravdovém přátelství a lásce. Postupem času se rozvoj emočních procesů u adolescenta ustaluje a citový stav jedince se vyrovnává. Typické je negativní emocionální ladění, např.

aktuální rozladění, vztek nebo smutek. Dospívající se dovede velmi rychle nadchnout a nadšení ovlivní i jeho úvahy.

Identita, sebepoznání

Vytváření nového pojetí vlastní identity je proces, v němž se dospívající aktivně snaží uskutečnit svou představu, kým by chtěl být. Rozvoj identity závisí na dosažené úrovni kognitivních schopností, emoční zralosti, ale je i produktem socializace, individualizačním aspektem tohoto procesu (Macek, 1999).

S tím souvisí úsilí o hlubší sebepoznání, o přesnější vymezení sebe sama, svých schopností a možností, charakterových rysů, které by měly být základem naší identity.

Prostředkem sebepoznání je i hodnocení jiných lidí, které je zároveň informací o jeho vlastnostech a kompetencích. Dospívající, který hledá novou identitu, průběžně dělá jakousi inventuru svých vlastností, které mají různou subjektivní hodnotu, a do své identity je integruje (Vágnerová, 2008).

Pojem sebe pojetí lze definovat jako představu sebe sama. Pojetí vlastního já je obrazem toho, jak jedinec vidí sám sebe a co si o sobě myslí. Lidé se nenarodí s hotovým obrazem sebe sama. Každý člověk si v průběhu života o sobě vytváří určité názory a s nimi spjaté hodnocení své osoby.

Nakonečný (1995) hovoří o tzv. „konceptci já“. „Konceptce já“ představuje soubor postojů jedince k sobě samému, má silný motivační význam a nesmírným způsobem ovlivňuje chování člověka.

Je možné rozlišit tři skupiny postojů, pro něž se ustálily názvy:

- **reálné já** – obraz toho, co si o sobě jedinec sám myslí, jak vidí sám sebe;
- **zrcadlové já** – postoj jedince, který vyjadřuje jeho názory na to, jak ho vidí ti druzí;
- **ideální já** – postoj, jenž vyjadřuje přání, jaký by chtěl jedinec být.

Pokud existují velké rozdíly mezi reálným a ideálním já, může tento rozpor způsobovat problémy v jedincově životě, zejména v sociálním kontaktu s ostatními.

2.4 Socializace

„Socializace je celoživotním procesem utváření a vývoje člověka ve společenskou bytost, který probíhá ve vzájemné interakci jedince a společnosti“ (Vágnerová, 2005).

Socializace je založena na celoživotním sociálním učení, vyplývajícím z kontaktu s lidskou společností. Výsledkem tohoto procesu je rozvoj specifických lidských vlastností a kompetencí. Tento proces probíhá v kontaktu s jednotlivými lidmi, sociálními skupinami i celou společností. Je to proces učení, který se odehrává v sociálních situacích. Socializační vývoj lze zjednodušeně posuzovat jako proces postupné orientace jedince v sociálním prostředí a z toho vyplývajícím rozvojem sociální zkušenosti, která umožňuje jeho přijatelné začlenění do této společnosti, tj. adaptaci na její podmínky (Vágnerová, 2005).

Sociální rozvoj zkušeností reguluje citové prožitky, motivační tendence a slouží k osvojení specifických kognitivních schémat. Dále k osvojení jazyka, potřebným návykům a normám, rozvíjí schopnost sebekontroly a autoregulace vlastních projevů. Socializace je proces rozvoje takových vlastností a kompetencí, které umožňují postupnou integraci jedince do společnosti (Vágnerová, 2005).

Pro osobní rozvoj dospívajících podle Vágnerové (2008), jsou důležité následující sociální skupiny:

- **Rodina** je stále důležitým sociálním zázemím, i když se od ní dospívající začínají odpoutávat a osamostatňovat. Z rodiče se stává partner, vůči němuž se dospívající vymezuje, rodičovská autorita prochází kvalitativní proměnou, dochází k redukci její formálně dané nadřazenosti.
- **Škola** je významná spíše z hlediska budoucího sociálního zařazení, školní úspěšnost se stává podmínkou pro přijetí do vyšší školské instituce, resp. zařízení profesní přípravy.
- **Volnočasové instituce** ovlivňují jak sociální zařazení dospívajícího, tak rozvoj jeho schopností a dovedností. Mohou kompenzovat negativní vliv rodiny i školní neúspěšnost.

- **Vrstevnická skupina** je pro dospívajícího stále důležitější, pubescent se s ní identifikuje, stává se pro něj zdrojem potřebné emoční a sociální opory. Rozvíjejí se zde symetrické vztahy typu přátelství a prvních lásek, ale i hierarchizované vztahy organizovanější party, která má svého vůdce, jehož musí ostatní respektovat.

V rámci různých sociálních skupin dospívající získávají *nové role*, jiné se pouze rozvíjejí a mění. Jejich proměna je ovlivněna změnou zevnějšku i chování dospívajících. Tyto role mohou mít různý osobní význam, mohou potvrzovat sebevědomí, ale mohou být i zatěžující a ohrožující. Novou rolí je:

- **Role dospívajícího**, která je dána biologicky a potvrzena viditelnými sekundárními pohlavními znaky, jež mají i nějakou erotickou hodnotu.
- **Role člena party**, rep. skupiny, s níž se dospívající ztotožňuje a získává tak určitou sociální identitu.
- **Role blízkého přítele**, kamaráda, na něhož se lze spolehnout a který je z hlediska sdílení důvěrných prožitků výlučný (Vágnerová, 2008).

Dále Vágnerová poukazuje na starší adolescenci, kde dochází k získávání dalších nových rolí. Některé z nich představují základ pro vymezení specifických rolí dospělosti, jako je profesní a partnerská role. V tomto období ještě nebývají stabilizované, ale dospívající s nimi již určitou zkušenost mají. Tyto role mohou mít různý osobní význam, mohou být ceněny, ale i odmítány a považovány za předčasné a omezující. V tomto věku je obecně důležitá:

- **Před profesní role studenta či učně**, která směřuje k dosažení určité sociální pozice. Pokud vyhovuje zájmům a schopnostem adolescenta, může mít i osobní význam.
- **Role pracujícího**, která je předpokladem k dosažení ekonomické a sní spojené sociální samostatnosti.
- **Partnerská role**, která uspokojuje potřebu blízkého, emočního a sexuálního vztahu, ale mnohdy uspokojuje i potřebu seberealizace, potvrzuje osobní přijatelnost pro jedince opačného pohlaví (Vágnerová, 2008).

V rodině ubývají konflikty s rodiči, snižují se na úroveň výměny názorů. Jedinec se plně zbavuje nálepky „dítěte“ a získává roli dospělé dcery či syna se všemi právy a zatím minimem povinností.

2.5 Vztahy v dospívání

Vztahy s rodiči

„Rodina poskytuje dítěti základní citovou jistotu, bezpečí při všech událostech, útočiště, k němuž se může uchýlit v situacích ohrožení a bolesti“ (Langmeir, Krejčířová 1998).

V tomto období musí rodiny zvládnout významný vývojový úkol, změnit svoji vnitřní strukturu a vytvořit novou rovnováhu. Vztah s rodičovskou autoritou je mnohem intimnější a emočně významnější. Dospívající odmítá, aby s nimi rodiče manipulovali a bez ohledu na jeho přání určovali, co by měl dělat. Dospívající se chce těchto omezujících vztahů zbavit a rozhodovat o sobě sám.

Odpoutání z vázanosti na rodinu je jedním z úkolů dospívání. Je to proces, který je náročný pro obě strany, pro dospívající i pro rodiče. Osamostatňování od rodiny je spojené s proměnou citové vazby k rodičům, ale většinou nevede k jejímu úplnému přerušování, již se mnozí rodiče obávají. Pocit jistoty a bezpečí, který vazby na rodinu poskytovala, se přesouvá do symbolické roviny a funguje stejně účelně, i když pouze ve vědomí jedince.

Vztahy s vrstevníky

Navazování vztahů k vrstevníkům představuje důležitý prvek v emancipaci adolescenta od rodiny. Pro dospívajícího mají čím dál větší význam vrstevníci, kteří mají podobné problémy jako on a jsou ve vztahu k němu v rovnocenném postavení.

Důležité aspekty, které pro dospívajícího představuje kontakt s vrstevníky, **vrstevnická skupina:**

- Vrstevnická skupina slouží jako opora v procesu vytváření individuální identity. Vrstevníci slouží jako zdroj *sociálního učení*, stávají se

i neformálními autoritami, které mohou mít za určitých okolností, větší vliv než dospělí. Pubescenti napodobují jeden druhého, resp. většina napodobuje vůdce či hvězdu party.

- Vrstevnická skupina má referenční význam, tj. slouží jako základ pro porovnávání zkušeností. Dospívající se ve skupině může ověřovat zkušenosti se sebou samým, může srovnávat vlastní chování, postoje a pocity s chováním a pocity vrstevníků. Soužití s vrstevníky vede adolescenta zcela logicky k uvědomění podobnosti či odlišnosti od ostatních. To je důležité pro pochopení sebe sama.
- V pubertě jsou vytvářeny skupiny složené z jedinců stejného pohlaví. Opačné pohlaví je naopak odmítáno. Takovou skupinu spojují společné zájmy a aktivity, vzájemný obdiv, napodobování či prosté kamarádství (Vágnerová, 2008).

Ne vždy má, ale sociální skupina kladný vliv na jedince. Existence vrstevnických vztahů nahrazuje do jisté míry potřeby a jistoty, které jedinec pozbyl odpoutáním se od rodiny. Osamostatnění neznamená samotu, právě kamarádi poskytují adolescentovi citovou oporu a jistou formu bezpečí. Sociálně neúspěšný jedinec bere jakoukoliv možnost, jež se nabízí. Jde tam, kde bude akceptován a nevádí mu, že bude zastávat podřadnou sociální roli ani to, že se vnucuje, uplácí, přijímá roli šaška nebo otroka. Spousta nepřijatých adolescentů, tak končí v nejrůznějších podivných partách, které požívají alkohol, drogy, páchají trestnou činností apod.

Ke konci adolescence se jedinec odpoutává ze závislosti na vrstevnické skupině. Zmizí nekritický obdiv k ostatním členům, spoléhá se více na svůj názor a dokáže projevovat nesouhlas i k ostatním vrstevníkům.

Partnerské vztahy

V době dospívání se začíná objevovat i skutečná potřeba mít partnera opačného pohlaví. Z počátku se jedná o krátkodobé nestálé vztahy, i když třeba velmi silně prožívané jako „první lásky“. První lásky bývají často platonické.

První fáze partnerského vztahu je zamilování. Zamilovanost je stav, v němž dominuje potřeba blízkosti určitého jedince, často se dostaví vzrušení a euforická nálada.

Druhá etapa spočívá v navazování vztahu, chození s někým. Prvními vztahy se adolescenti netají před svými vrstevníky a rádi se jimi chlubí. Pohlednost partnerky či partnera potvrzuje jedincovu atraktivitu a stoupá mu tak sociální prestiž. Některé páry podléhají iluzi, že potkali pravou lásku a jejich vztah překoná všechny překážky a vydrží jim až nadosmrti. Tato naivní představa bývá brzy překonána a jejich cesty se rozejdou, vztah neunes tlak reality a stereotypu.

V adolescenci nabývá na významu sexualita, která tvoří důležitou součást partnerského vztahu. „Koitální aktivité obvykle předchází experimentování s jinými způsoby uspokojování“ (Vágnerová, 2008). Přechodnou avšak nespornou fází představuje autoerotika. Experimentace na homoerotické úrovni může být dalším z přechodných stádií. První sexuální zkušenost, dovršena pohlavním stykem je významný mezník v životě adolescenta, posiluje prestiž jedince ve vrstevnické skupině a symbolizující jednoznačný přechod do dospělosti.

III. Praktická část

3. Průběh empirického šetření

3.1 Cíl výzkumu

Cílem empirické výzkumu bylo zjistit, jaké názory na životní spokojenost mají studenti brněnské konzervatoře.

3.2 Vymezení cílů

Stěžejním úkolem empirického šetření bude potvrzení či vyvrácení následujících tezí:

T1: Předpokládám, že studenti nebudou hodnotit vztahy se svými spolužáky pozitivně, v důsledku umělecké rivality a vlastní individuality.

T2: Předpokládám, že studenti na umělecké škole, obtížně zvládají organizaci svého volného času z důvodu náročného studia.

T3: Předpokládám, že studenti umělecké školy by mohli vykazovat vysokou míru životní spokojenosti, na základě vlastní motivace pro studium.

3.3 Použité metody

Jako formu získání sociálních faktů od studentů jsem využila dotazníku. Dotazník jsem zvolila vlastní konstrukce (*viz. příloha č. 1*).

Dotazník byl zpracován na základě modelu *teorie subjektivní spokojenosti* C. D. Ryffové a L. M. Keyesové (Kebza, Šolcová, 2005). Dle autorek má struktura osobní pohody šest základních dimenzí:

1. *Sebepřijetí* – pozitivní postoj k sobě, spokojenost se sebou samým, přijetí sama sebe a své minulosti;
2. *Pozitivní vztahy s druhými* – vřelé uspokojující vztahy s druhými, zájem o blaho druhých, schopnost empatie;
3. *Autonomie* – nezávislost a sebeurčení, schopnost odolat sociální tlaku a zachovat si vlastní názor a jednání, nezávislost na hodnocení a očekávání druhých;

4. *Zvládání životního prostředí* – pocit kompetence při zvládání každodenních nároků, přehled o tom, co se děje v okolním prostředí, schopnost vidět příležitosti a využívat vnější dění pro vlastní cíle a potřeby;
5. *Smysl života* – cílesměrnost, pocit, že minulý i přítomný život má smysl, směřování k dosažení cílů;
6. *Osobní rozvoj*- pocit trvalého vývoje, otevřenost novému, nepřipouštění si nudy a pocitu stagnace, schopnost vidět pozitivní změny vlastního já a chování.

Na základě těchto dimenzí jsem sestavila i otázky v dotazníku.

Struktura dotazníku a možnosti hodnocení

Dotazník je rozdělen na tři části. Průzkumné otázky a jejich skladba byly voleny tak, aby studenti měli možnost pouze jednoho výběru odpovědi. První i druhá část dotazníku je vyhodnocena kvantitativně, třetí část dotazníku je vyhodnocena kvalitativně, abychom si mohli porovnat, zda se v daných oblastech respondent rozchází či naopak.

I. část

V první části dotazníku měli studenti možnost hodnotit 15 otázek týkajících se osobní pohody, s využitím hodnocení:

1 – velmi spokojen	3 – spíše nespokojen
2 – spíše spokojen	4 – velmi nespokojen

II. část

Druhá část otázek v dotazníku, je složena z několika položek subjektivní pohody, které mají za úkol přispět ke zjištění osobní pohody adolescentů. Subjektivní pohoda to jsou základní životní potřeby tedy to, co je nezbytně nutné k důstojnému životu člověka.

Jedná se o potřeby:

- *fyziologické* (potřeba tekutin, potravin, čistý vzduch);
- *bezpečí* (jistota, stálost, spolehlivost);
- *sounáležitosti* (*lásky*, náklonnost, shoda, ztotožnění);
- *uznání* (sebedůvěra, sebeúcta, prestiž);
- *seberealizace* (sebenaplnění).

Použité hodnocení v druhé části dotazníku:

Co je pro Vás:	1 – důležité	2 – méně důležité	3 – není podstatné
----------------	--------------	-------------------	--------------------

III. část

Třetí část dotazníku byla určena studentů k vyjádření životní spokojenosti vlastními slovy, volné otázky, a doplnit to co pro ně samotné osobní pohoda představuje.

3.4 Průběh výzkumu a výzkumný vzorek

Dotazníkový výzkum byl proveden na umělecké škole, Konzervatoř Brno, tř. Kpt. Jaroše 45.

Respondenti jsou studenty následujících oborů: hra na nástroj, zpěv, skladba, dirigování. Zvolený dotazovaný výzkumný vzorek je značně specifický, jsou odlišní pro svůj úzce vymezený zájem a motivací pro toto studium. Výzkumný vzorek byl zvolen úmyslně vzhledem k mému zájmu o tuto skupinu a o jejich názory na životní spokojenost. Dotazník je přílohou č. 1 této práce.

Dotazníky byly použity se souhlasem vyučujícího pana Mgr. Aleše Aujezkého a byly žákům předkládány v jeho hodinách občanské nauky. Studentům byl vysvětlený důvod i účel dotazníku. V rámci jedné vyučující hodiny byl dotazník studentům předložen a oni měli vyčleněných 25 minut pro vyplnění dotazníku.

Dotazovaný statistický soubor byl složen ze 79 studentů. Byly v něm zastoupeny studenti 2, 3, 4 ročníku, obou pohlaví. Z celkového počtu 79 dotazovaných bylo 50 žen a 29 mužů v následující věkové skladbě:

- 10 respondentů ve věku 15 let
- 26 respondentů ve věku 16 let
- 15 respondentů ve věku 17 let
- 16 respondentů ve věku 18 let
- 8 respondentů ve věku 19 let
- 3 respondenti ve věku 20 let
- 1 respondent ve věku 22 let

4. Výsledky výzkumu

V této části práce jsou podrobně zpracovány vlastní výsledky empirického výzkumu. Vlastní empirický výzkum jsem pro přehlednost rozdělila do tří částí, které lze stručně charakterizovat následovně:

3.4 Vyhodnocení dat

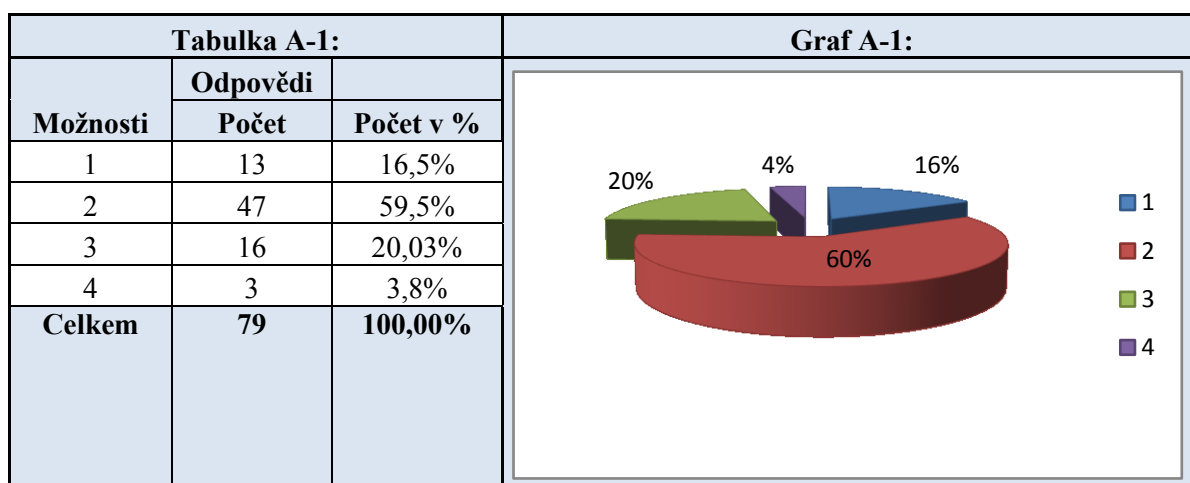
3.4.1 Výsledky I. části dotazníku

- 15 otázek na zjištění subjektivní osobní pohody.

Použitý způsob hodnocení:

1 – velmi spokojen	3 – spíše nespokojen
2 – spíše spokojen	4 – velmi nespokojen

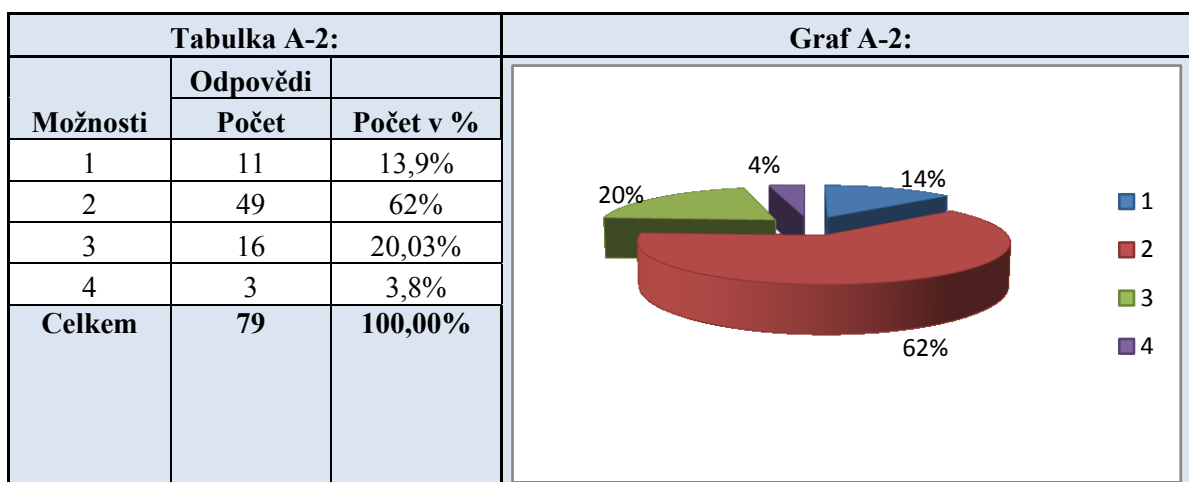
Otázka č. 1: Se svoji povahou (charakterem) jsem



Zdroj: vlastní šetření

Velmi spokojeno odpovědělo pouze 16% dotazovaných studentů, spíše spokojen 60% dotazovaných, 20% studentů vyjádřilo mírnou nespokojenost a 4% nejsou se svoji povahou (charakterem) spokojeni viz graf č. A-1.

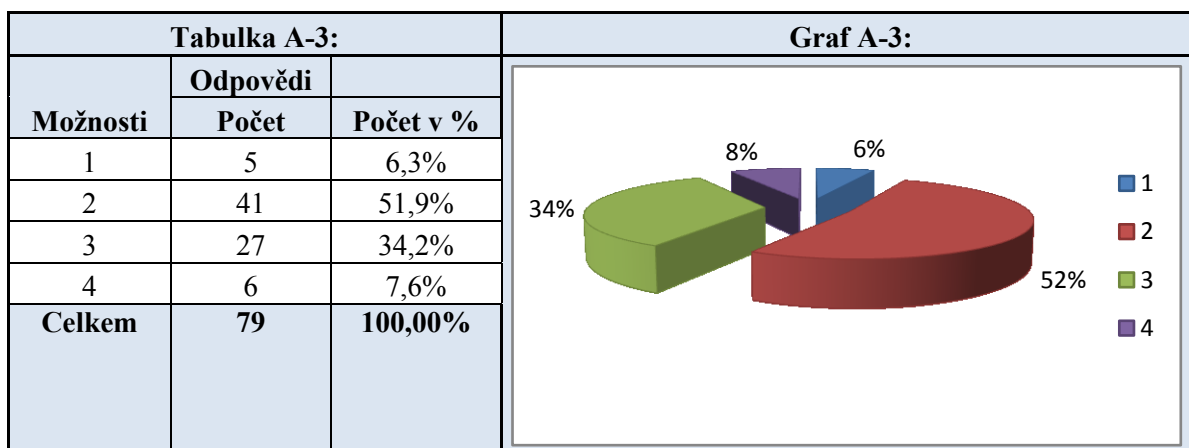
Otázka č. 2: Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem



Zdroj: vlastní šetření

Výsledek výzkumu znázorněné v grafu č. A-2 jsou následující: 14% dotazovaných respondentů uvádí možnost velmi spokojen, 62% dotazovaných uvádí možnost spíše spokojen se svými schopnostmi a dovednosti, 20% studentů je mírně nespokojeno a necelé 4% jsou velmi nespokojeni.

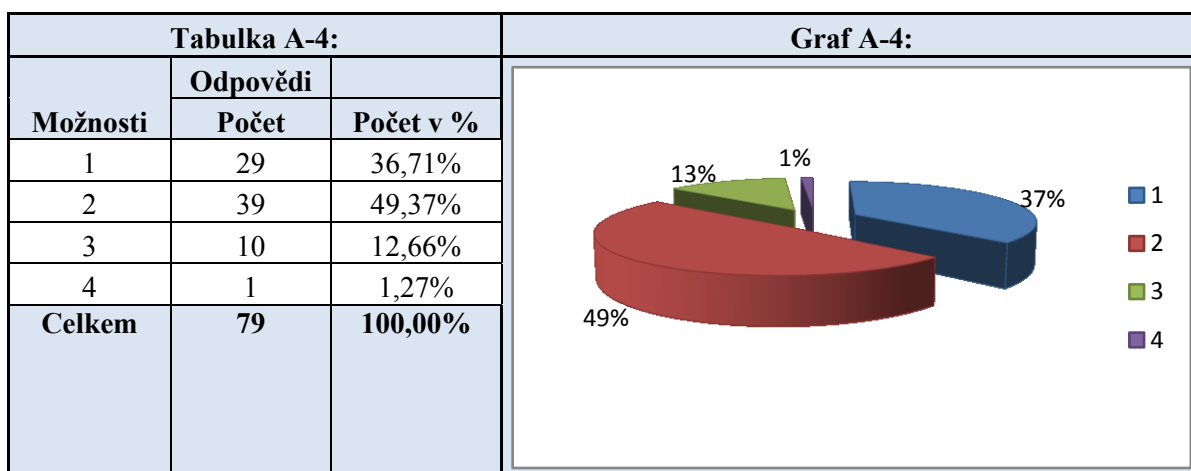
Otázka č. 3: Se svým vnějším vzhledem jsem



Zdroj: vlastní šetření

Tělesný vzhled je nedílnou součástí identity. Adolescenti citlivě reagují na sebemenší nedostatky týkající se vzhledu. Výsledky uvedené v tabulce č.A-3 jsou následující: pouze 5 dotazovaných je se svým vzhledem velmi spokojeno, 41 dotazovaných volilo možnost spíše spokojen, celých 27 dotazovaných spíše nespokojeno a 6 dotazovaných je se svým vzhledem velmi nespokojeno.

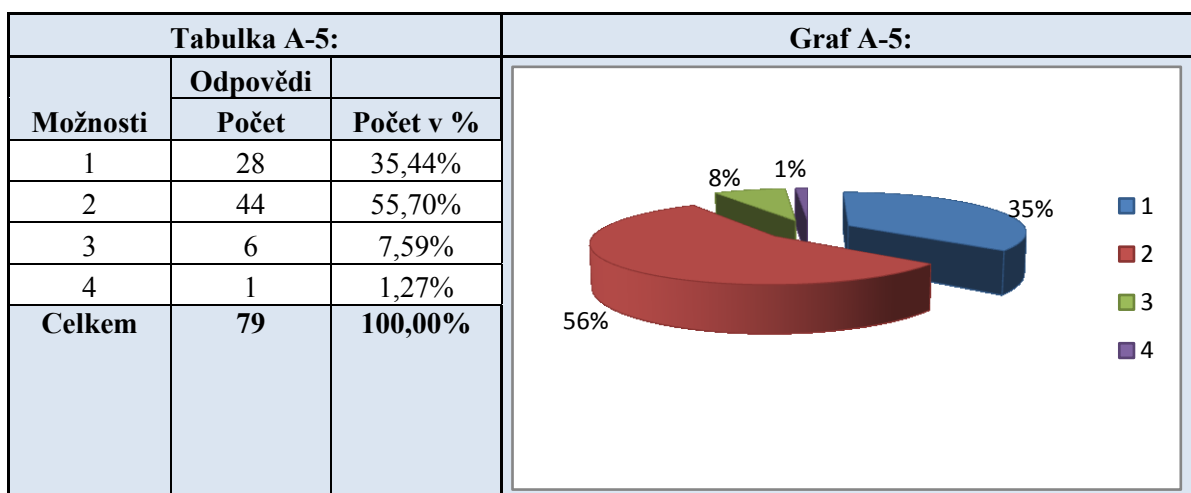
Otázka č. 4: Se svými vztahy ke spolužákům jsem



Zdroj: vlastní šetření

Na tuto otázku odpovědělo 37% velmi spokojeno a 49% spíše spokojeno. Dále možnosti spíše nespokojen využilo 13% respondentů a velmi nespokojeno bylo 1% dotazovaných studentů, graf č.A-4.

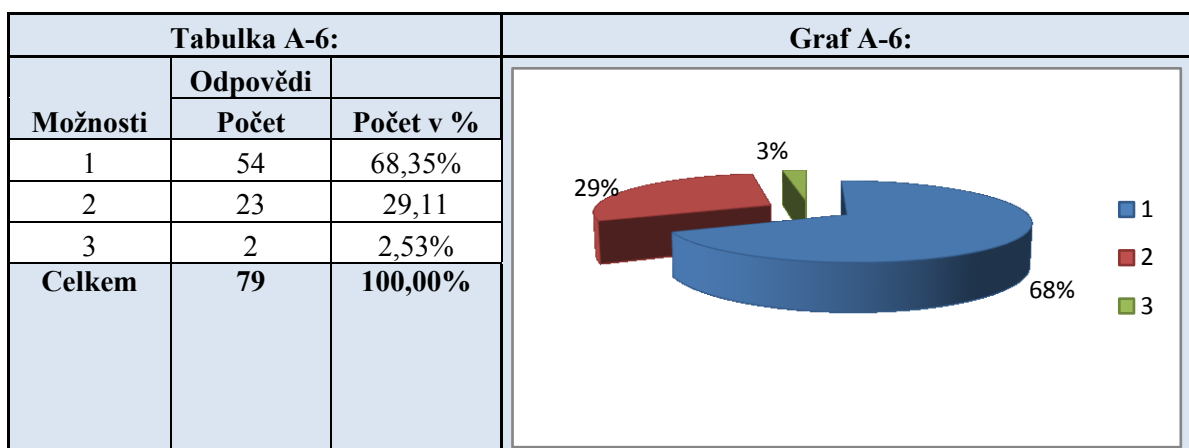
Otázka č. 5: S tím, jak se o mě zajímají moji kamarádi jsem



Zdroj: vlastní šetření

35% studentů volilo možnost velmi spokojen a 56% spíše spokojen, i zde je výsledcích patrná vysoká míra spokojenosti s tím, jak se o mě zajímají moji kamarádi, což koresponduje o dobrých vztazích mezi vrstevníky. Dále graf č.A-5 obsahuje 8% odpovědí spíše nespokojen a 1% velmi nespokojen.

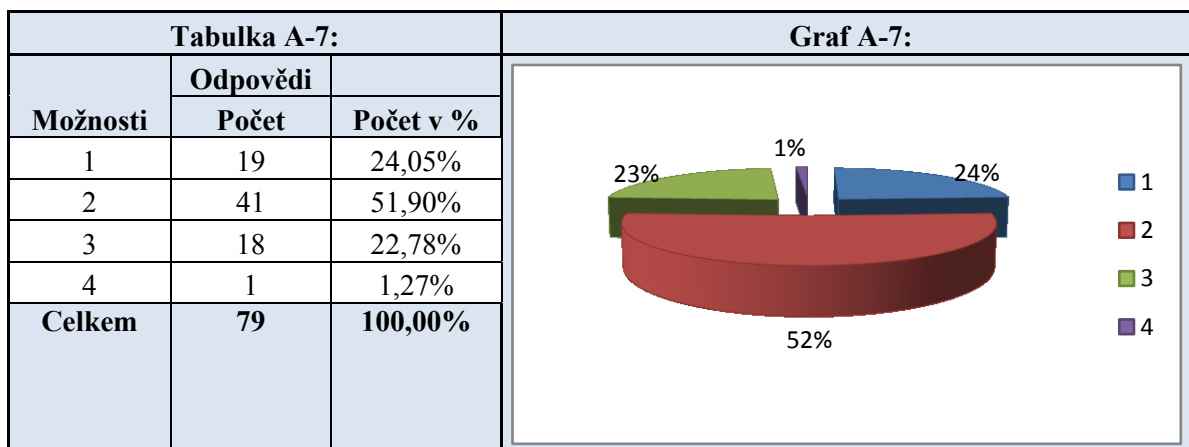
Otázka č.6: S pomocí a podporou, kterou mi poskytují rodiče jsem



Zdroj: vlastní šetření

Na tuto otázku odpovídalo celých 68% dotazovaných studentů velmi spokojen a 29% spíše spokojen, což by mohlo vypovídat o zájmu a motivaci pro studium ze strany rodičů, což určitě ve velké míře přispívá k pocitu subjektivní pohody. Dále v grafu č. A-6 je zobrazeno pouze 3% respondentů, kteří volili možnost spíše nespokojen a možnosti velmi nespokojen nevyužil žádný dotazovaný student.

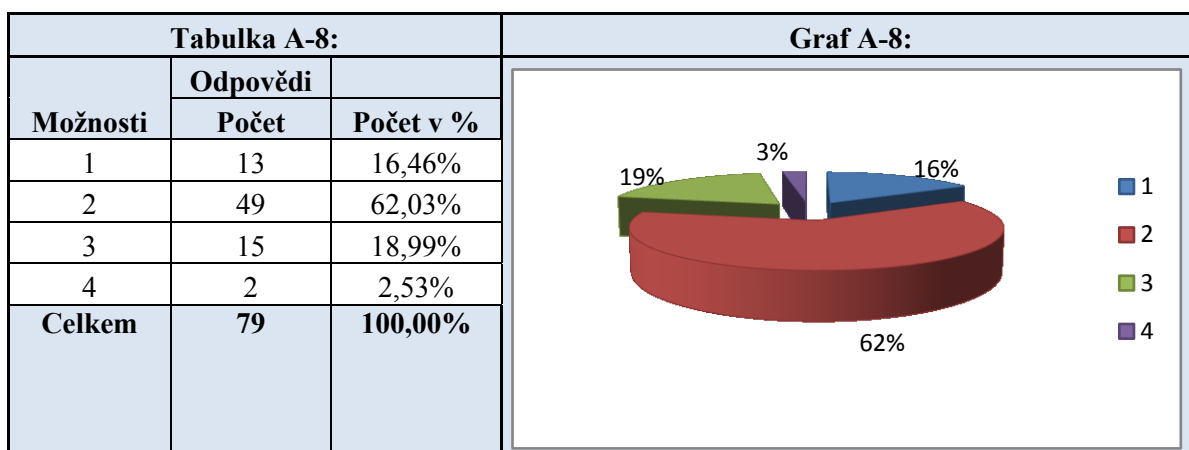
Otázka č. 7: S tím, jak dokáží prosazovat svoje názory jsem



Zdroj: vlastní šetření

Graf č. A-7 zobrazuje výsledky na otázku: s tím, jak si dokáží prosazovat svoje názory je 19 respondentů velmi spokojeno, 41 spíše spokojeno, dalších 18 volilo možnosti spíše nespokojen a 1 velmi nespokojen.

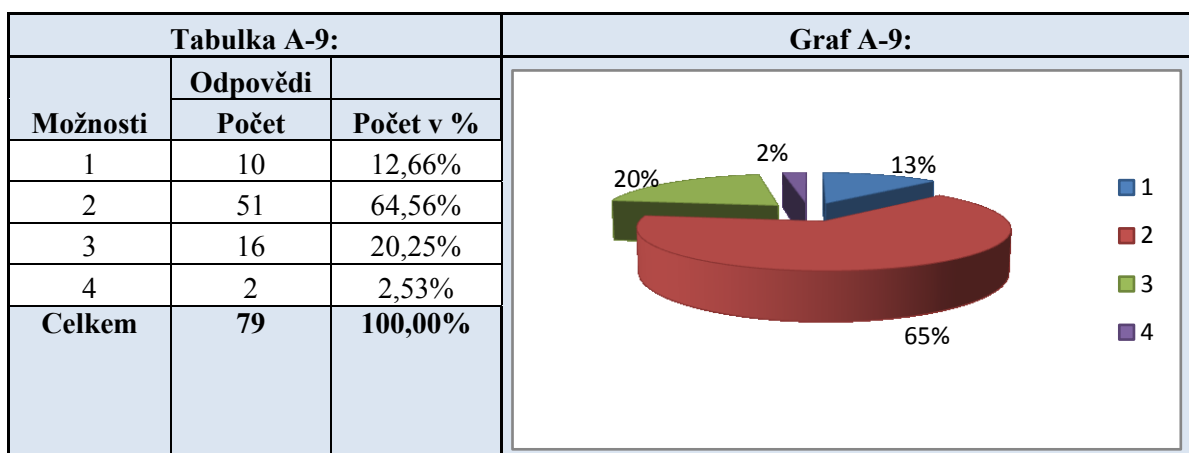
Otázka č. 8: S tím, jaký vliv na mě mají rodiče a učitelé jsem



Zdroj: vlastní šetření

Z celkového počtu 79 respondentů, viz. tabulka č. A-8, uvedlo 13 dotazovaných respondentů odpověď velmi spokojen, 49 spíše spokojen, 15 dotazovaných respondentů je spíše nespokojeno a 2 respondenti velmi nespokojeni.

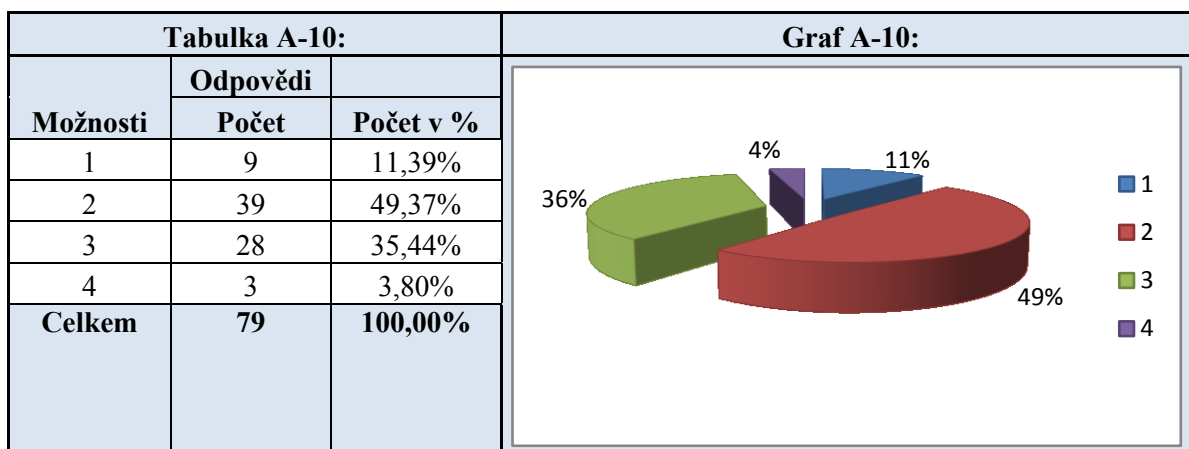
Otázka č. 9: S tím, jak si dokáží poradit s každodenními aktivitami jsem



Zdroj: vlastní šetření

Na tuto otázku zazněla odpověď velmi spokojen od 13% dotazovaných studentů, spíše spokojen odpovídalo 65% respondentů. 20% odpovídalo spíše nespokojeno a 2% volila možnost velmi nespokojen s tím, jak si dokáží poradit s každodenními aktivitami, graf.č A-9.

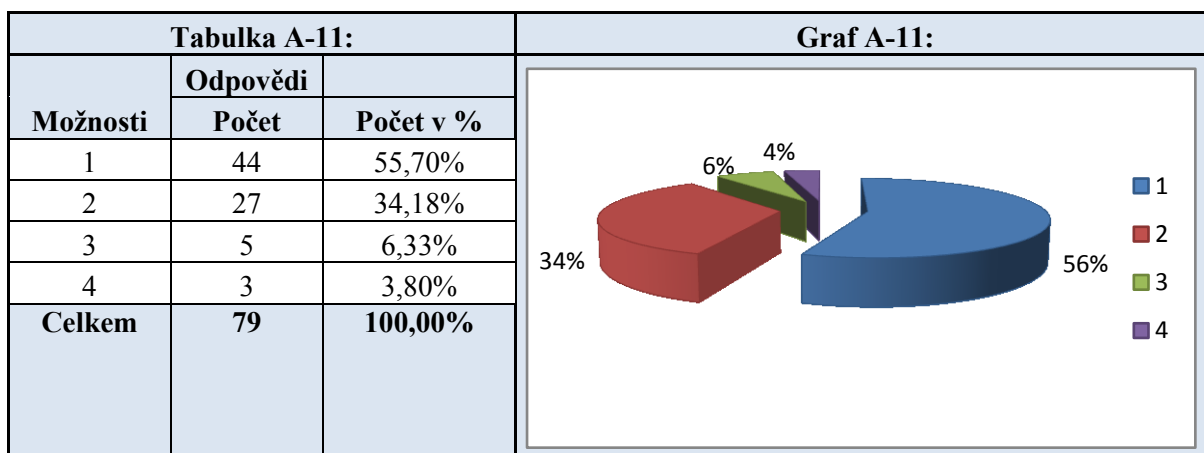
Otázka č. 10: S tím, jak hodnotím úspěšnost zvládnutí naplánovaných denních činností jsem



Zdroj: vlastní šetření

Na tuto otázku odpovídali respondenti: 11% velmi spokojen, 49% spíše spokojen, 36% spíše nespokojen a 4% velmi nespokojen, výsledky grafu č. A-10. Odpovědi na tuto otázku prokazují, že i přesto, že v předchozí otázce odpovídali studenti převážně, ano, že si dokáží se svými aktivitami poradit, nyní se ukazuje, že i když si dokonale naplánují svůj den, né vždy odhadnout svoje možnosti a tento plán dodrží.

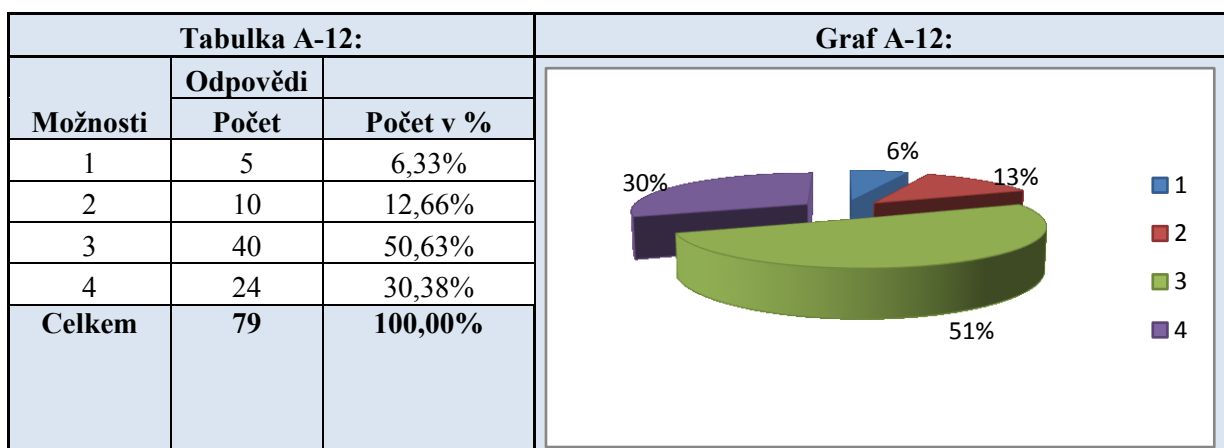
Otázka č. 11: S tím, co nyní studuji a čemu bych se měl/ měla v životě věnovat jsem



Zdroj: vlastní šetření

Graf č. A-11: 56% dotazovaných studentů je přesvědčeno, že zvolenému oboru se chtějí v životě věnovat, 34% repondentů volí možnost spíše spokojen s tím co nyní studuji a čemu bych se měl/a v životě věnovat, 6% spíše nespokojen a 4% velmi nespokojen.

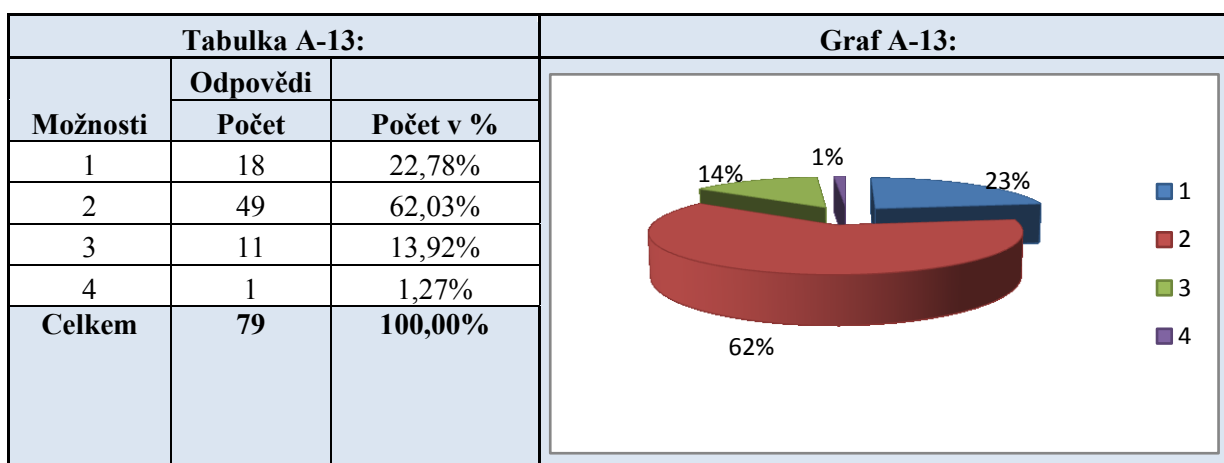
Otázka č. 12: S tím, jak funguje a kam směřuje svět a společnost okolo mě jsem



Zdroj: vlastní šetření

Na tuto otázku odpovídali respondenti následovně: 6% velmi spokojeno, 13% spíše spokojeno, 51% spíše nespokojeno, 30% velmi nespokojeno, viz. graf.č.A-12.

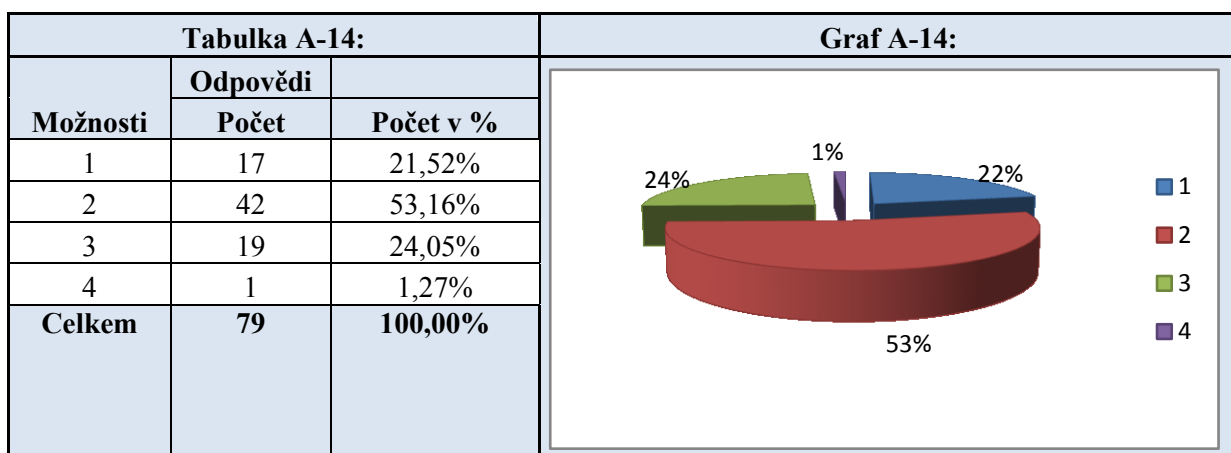
Otázka č. 13: S tím, jak se měním a rozvíjím se jsem



Zdroj: vlastní šetření

Většina respondentů je subjektivně se svým rozvojem spokojena, celých 18 dotazovaných volilo možnost velmi spokojen a 49 spíše spokojen. Necelých 11 dotazovaných respondentů je spíše nespokojeno a 1 respondent z tabulky č.A-13 je velmi nespokojen.

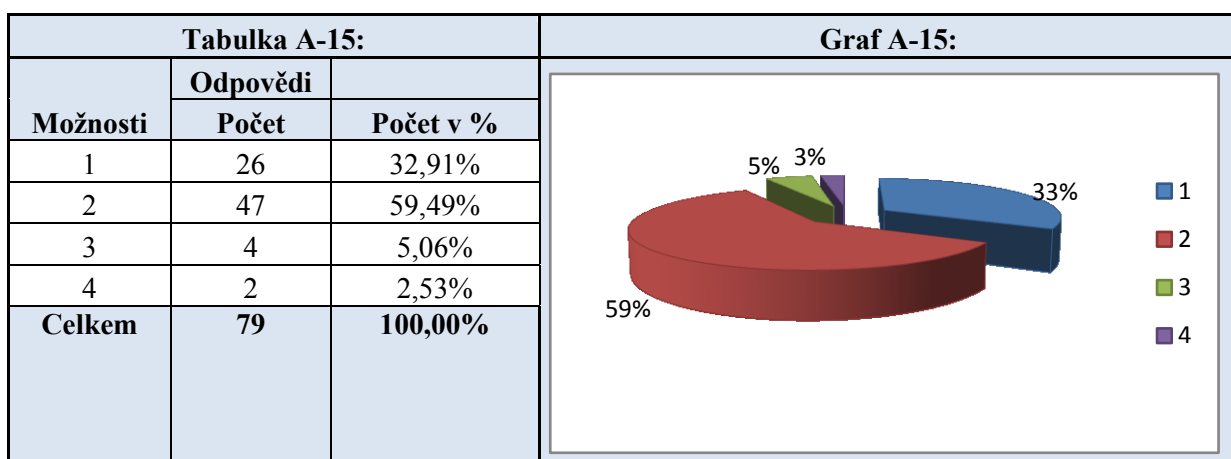
Otázka č. 14: S tím, co jsem dosud v životě dokázal/a jsem



Zdroj: vlastní šetření

V grafu č. A-14 je zobrazeno, že 22% odpovědi se přiklání k odpovědi velmi spokojen, 53% spíše spokojen a jen necelých 24% je s tím, co v životě zatím dokázalo spíše nespokojena a 1% dotazovaných respondentů uvádí velmi nespokojen.

Otázka č. 15: Se svým životem jsem



Zdroj: vlastní šetření

Možnosti velmi spokojen využilo celých 32% dotazovaných studentů. Spíše spokojeno je 60% , zbyvajících hodnocení spíše nespokojen využilo jen 5% a hodnocení velmi nespokojen 2% dotazovaných, viz. graf č.A-15.

3.4.2 Výsledky II. části dotazníku

Druhá část dotazníku byla zaměřena na zjištění specifických oblastí subjektivní pohody, zda jsou pro respondenty důležitější potřeby materiální nebo psychické a jakou důležitost u nich sehrávají.

Tato část otázek dotazníku byla hodnocena kvantitativně, na základě přiloženého hodnocení:

<i>Co je pro Vás:</i>	<i>1 – důležité</i>	<i>2 – méně důležité</i>	<i>3 – není podstatné</i>
-----------------------	---------------------	--------------------------	---------------------------

Závěry z těchto otázek slouží k zobrazení výsledků a jako podpora vlastního vyjádření studentů.

Tabulka B-1: Otázka č. 1 - nový mobilní telefon/MP4		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	10	12,66%
2	26	32,91%
3	43	54,43%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Pro 13% respondentů je nový mobilní telefon/MP4 důležitý, 33% vybralo možnost méně důležitý a pro 54% není jeho vlastnictví podstatné, viz tabulka B-1.

Tabulka B-2: Otázka č. 2 - nové značkové oblečení		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	4	5,06%
2	32	40,51%
3	43	54,43%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Nové značkové oblečení (tabulka B2), je důležité jen pro 5% respondentů, 41% volilo možnost méně důležitý a pro 54% respondentů je zcela nepodstatné.

Tabulka B-3: Otázka č. 3 – aktuální dostatek hotovosti		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	35	44,30%
2	39	49,37%
3	5	6,33%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Na aktuální dostatek hotovosti se respondentů ptáme v tabulce č. B3, a odpovědi jsou následující: 44% odpovídá důležité, 50% méně důležité a pouze pro 6% oslovených respondentů není aktuální dostatek hotovosti podstatný.

Tabulka B-4: Otázka č. 4 - úspěch ve studiu		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	69	87,34%
2	9	11,39%
3	1	1,27%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Naprostá většina dotazovaných studentů, 87% považuje úspěch ve studiu za velmi důležitý, 12% volí možnost méně důležitý a jen 1% nepovažuje úspěch za podstatný, výsledky jsou uvedené v tabulce B4.

Tabulka B-5: Otázka č. 5 - dobré zdraví		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	76	96,20%
2	2	2,53%
3	1	1,27%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Otázka dobrého zdraví, je důležitá pro 76 oslovených respondentů, 2 respondenti volí možnost méně důležitý a 1 respondent uvedl, že dobré zdraví pro něj není podstatné, výsledky jsou uvedené v tabulce B5.

Tabulka B-6: Otázka č. 6 - dobré vztahy s rodiči/kamarády		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	74	93,67%
2	5	6,33%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Dobré vztahy s rodiči nebo kamarády jsou pro celých 94 % dotazovaných respondentů důležité, méně důležité jsou pro 6% a možnosti není podstatné, nevyužil žádný dotazovaný respondent, viz. tabulka B6.

Tabulka B-7: Otázka č. 7 - pocit, že mě spolužáci „berou“		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	40	50,63%
2	36	45,57%
3	3	3,80%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Tabulka B7, poskytuje výsledky na otázku, zda je pro respondenta důležitý pocit, že ho spolužáci „berou“. Výsledky jsou následující: možnost důležité volí 51%, méně důležité 45% a není podstatné 4% respondentů.

Tabulka B-8 Otázka č. 8 - mít více volného času pro své koníčky		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	31	39,24%
2	43	54,43%
3	5	6,33%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Mít více volného času pro své koníčky, je důležité pro 39% dotazovaných, za méně důležité pro 55%, a není podstatné pro 6% oslovených respondentů, viz tabulka B8.

Tabulka B-9 Otázka č. 9 - mít přítele/přítelkyni		
Možnosti	Odpovědi	
	Počet	Počet v %
1	45	56,96%
2	27	34,18%
3	7	8,86%
Celkem	79	100,00%

Zdroj: vlastní šetření

Mít přítele či přítelkyni považuje za důležité 45 dotazovaných respondentů, pro 27 to je méně důležité a 7 dotazovaných respondentů, využila možnosti, není podstatné.

3.4.3 Výsledky III. části dotazníku

Vlastní vyjádření studentů

Třetí část dotazníku, dala možnost studentům vyjádřit vlastní potřeby důležité pro jejich pocit osobní pohody. Nabízené možnosti využilo 72 studentů, tedy 91% dotazovaných respondentů. Bylo použito hodnocení kvalitativní, jehož cílem bylo zjištění skutečných potřeb, které jsou základem životní spokojenosti.

Většina adolescentů odpovídala podobně jako v první části dotazníku. Tedy, že základem jejich osobní pohody, je uspokojení potřeb sociálních (rodina, přátelé) a potřeb základních (jídlo spánek).

Na základě vlastního vyjádření, respondenti nejčastěji uváděli pět následujících potřeb pro osobní pohodu:

1. Zdraví

Respondenti se nejčastěji zmiňovali o zdraví celé rodiny. Až na druhém místě jmenovali zdraví svoje. A zajímavým faktem byla i častá zmínka o zdraví pro své kamarády.

2. Rodina

V této oblasti respondenti jednoznačně jmenovali dobré vztahy s rodiči. Dále chtějí cítit od rodičů povzbuzení a podporu. Důležité je mít klidné a příjemné zázemí.

3. Přátelské vztahy

Pojem přátelé, přátelství uváděli jednoznačně s přívlastkem, dobré, věrné, stálé, takové přátelé si respondenti přejí mít. Přátelé, kterým mohou důvěřovat a mít v nich oporu.

4. Peníze

Peníze uvedla značná část oslovených respondentů. A doplnila, že jim stačí mít tolik, aby pokryli své běžné výdaje.

5. Úspěch

Úspěch, kariéra bylo velmi často zmiňováno právě na oblast, kterou respondenti studují. Často se zmiňují o úspěchu do budoucnosti a jmenují cíle, kterých chtějí v rámci svého studijního oboru dosáhnout.

Mezi další položky, patřící k životní spokojenosti, které respondenti uváděli, je vlastnictví hudebního nástroje a hudba. U hudebního nástroje zmiňovali čas strávený tréninkem a možnost mít vlastní hudební nástroj a u hudby možnost relaxace a častější návštěvy koncertů a divadelních představení.

3.5 Interpretace výsledků výzkumu:

Empirické šetření přineslo mnoho zajímavých výsledků. Mezi nejdůležitější potřeby pro osobní pohodu dotazovaných se zařídila potřeba zdraví, rodiny, přátelských vztahů, peněz a úspěchů.

U potřeby zdraví je zajímavý fakt upřednostnění zdraví rodiny, před svým vlastním zdravím, který svědčí o altruismu adolescentů, o jisté míře nesobeckosti, schopnosti nemyslet jenom na sebe. Adolescenti dále uvádí, že jsou pro ně důležité vztahy s rodinou, podpora a povzbuzení. Na základně výzkumu se potvrdilo, že studenti dobré vztahy s rodiči mají a ti přispívají k pocitu životní spokojenosti. Přátelé, přátelské vztahy, uvádí s přívlastkem, stálé, věrné, dobré a jsou pro ně významnou složkou osobní

pohody. Ve výzkumu se nadále objevuje hotovost, jako ekonomické zajištění, a naplnění potřeby subjektivního pocitu spokojenosti. Znamená to, že peníze jsou významné, někomu stačí málo a někomu skoro nic. Ve velké míře byla v jejich odpovědích zastoupena i víra, respondenti uváděli, nejen víru sami v sebe, ale hlavně víru duchovní, vnitřní klid. Jako dvě hlavní náboženství uváděli křesťanství a buddhismus.

Respondenti poměrně často uváděli úspěch. V kategorii úspěchu specifikovali úspěch ve studiu a v kariéře. Ve studiu, je pro ně úspěchem řádné dokončení studií a úspěch kariérní chápou jako získání místa v prestižním orchestru, kapele či povolání dirigenta.

Zajímavou skutečností je fakt, že dotazníkový výzkum přinesl zajímavé výsledky v oblasti materiálních potřeb, kde studenti vlastnictví mobilního telefonu či nového značkového oblečení nepokládají za podstatné. Větší vliv je přiřazován potřebám lásky, bezpečí, domova atd.

3.6 Určení platnosti cílů stanovených pro dotazník

T1: Předpokládám, že studenti nebudou hodnotit vztahy se svými spolužáky pozitivně, v důsledku umělecké rivality a vlastní individuality.

K určení platnosti či vyvrácení tohoto cíle bylo využito otázky č. 4 v první části dotazníku. Výsledky jsou následující: A4 -Na tuto otázku odpovědělo 37% respondentů velmi spokojeno, 49% spíše spokojeno, což naznačuje poměrně vysokou míru soudružnosti ve školním kolektivu a nízkou míru rivality. Dále možnost spíše nespokojen volilo 13% respondentů a velmi nespokojeno bylo 1% dotazovaných studentů

Cíl T1 je vyvrácen.

T2: Předpokládám, že studenti na umělecké škole, obtížně zvládají organizaci svého volného času z důvodu náročného studia.

K potvrzení či vyvrácení cíle T2, bylo využito otázky č. 9, 10 v první části dotazníku. Výsledky: otázka č. 9 – jak si dokáží poradit s každodenními aktivitami:

velmi spokojeno 13% dotazovaných studentů, spíše spokojeno odpovídalo 65% respondentů. 20% odpovídalo spíše nespokojeno a 2% volila možnost velmi nespokojen.

Výsledky otázka č. 10 - S tím, jak hodnotím, úspěšnost zvládnutí naplánovaných denních činností jsem: 11% velmi spokojen, 49% spíše spokojen, 36% spíše nespokojen a 4% velmi nespokojen.

Odpovědi na tuto otázku prokazují, že i přesto, že v předchozí otázce odpovídali studenti převážně, ano, že si dokáží se svými aktivitami poradit, nyní se ukazuje, že i když si dokonale naplánují svůj den, ne vždy odhadnout svoje možnosti a tento plán dodrží.

Cíl T2 je potvrzen.

T3: Předpokládám, že studenti umělecké školy by mohli vykazovat vysokou míru životní spokojenosti, na základě vlastní motivace pro studium.

K potvrzení či vyvrácení cíle T3 bylo využito otázky č. 15 v první části dotazníkového průzkumu. Výsledky - otázka č. 15: Se svým životem jsem: Možnosti velmi spokojen využilo celých 32% dotazovaných studentů. Spíše spokojeno je 60% , zbyvajících hodnocení spíše nespokojen využilo jen 5% a hodnocení velmi nespokojen 2% dotazovaných.

Adolescenti tráví mnoho času přemýšlením nad svým životem, který srovnávají se svými představami. Adolescenti žijí naplno a užívají si to, co právě prožívají. Celkové vyznění odpovědi na tuto otázku je spokojen, ačkoli prožívají jedno z nejsložitějších období svého života.

Cíl T3 je potvrzen.

ZÁVĚR

Moje práce měla za úkol zmapovat subjektivní názory specifické skupiny adolescentů na vlastní životní spokojenost.

V teoretické části byly nejprve vysvětleny pojmy osobní pohody a její definice tak, jak jí uvádí Světová zdravotnická organizace. Vzhledem k tomu, že objektem mého výzkumu byli adolescenti, uváděla jsem dále v teoretické stati jejich charakteristické rysy, které je provází na cestě mezi dětstvím a dospělostí. Vymezila jsem jejich vztahy s vrstevníky a rodiči a popsala postupnou integraci dospívajících do společnosti.

Empirická část bakalářské práce popisuje cíl výzkumu, průběh výzkumu a výzkumný vzorek. Jako výzkumnou metodu jsem využila dotazníku vlastní konstrukce, který byl zpracován na základě modelu *teorie subjektivní spokojenosti* C. D. Ryffové a L. M. Keyesové (Kebza, Šolcová, 2005). Snad nejvýznamnější kapitolou empirické části tvoří výsledky. Dotazník je zpracován tak, aby bylo možné zjistit subjektivní osobní pohodu i názory adolescentů na konkrétní oblasti, osobní pohody a zjistit jaké potřeby a jakou důležitost u respondentů sehrávají.

Jak tedy vypadají názory adolescenta, studenta umělecké školy? Vymezila jsem si tři hlavní cíle, které by měly přiblížit názory na subjektivní životní spokojenost adolescentů.

V oblasti materiálních potřeb, studenti nepovažují vlastnictví mobilního telefonu či nového značkového oblečení za podstatné. Větší vliv je přiřazován potřebám lásky, bezpečí, domova a vztahům s rodiči, spolužáky, vrstevnickou skupinou a s kamarády.

Významnou mírou k pocitu osobní pohody přispívá i dobré zdraví, úspěch a hudební nástroj. Právě umělecké zaměření je určitým specifikem mé práce a výrazně se podílí i na výsledcích výzkumu. Vysoká motivace pro studium hudby značně ovlivňuje i míru spokojenosti respondentů. Dalo by se to vyjádřit přímou úměrou, čím více času mám na svůj hudební nástroj, tím více jsem spokojenější.

Shrneme – li výše uvedené, osobní pohodu adolescenti chápou jako momentální pocit radosti, zdraví, přátelských vztahů, úspěchu ve studiu a životě. Základem jejich osobní pohody, je uspokojení potřeb sociálních (rodina, přátelé) a potřeb základních, fyziologických (jídlo spánek).

Mé doporučení vyplývající ze zjištěných výsledků je následující:

- zaměřit se na širší vzorek respondentů,
- pokusit se v rámci empirického šetření zaměřit i na oblast životních postojů a hodnot.

Resume

Bakalářská práce byla rozdělena do dvou částí teoretické a praktické. Teoretická část obsahuje dvě kapitoly. První charakterizuje životní spokojenost (well-being) a subjektivní životní spokojenost (subjective well-being) a snaží se definovat kvalitu života a faktory ovlivňující životní spokojenost. Druhá kapitola se věnuje adolescenci. Zabývá se vymezením pojmu adolescence, časovému rozpětí, obsahuje i procesy a změny, které v tomto období probíhají a pomáhají k formování identity dospívajícího.

Druhá praktická část je rovněž členěna na dvě kapitoly. První kapitola je věnována průběhu empirického šetření. Uvádí se zde cíl výzkumu, použité metody, výzkumný vzorek a průběh výzkumu. Druhá kapitola se zaměřuje na výsledky výzkumu, vyhodnocení dotazníku a následnou interpretaci výsledků.

Anotace

Tématem této bakalářské práce jsou subjektivní názory adolescentů na vlastní životní spokojenost. Teoretická část se zabývá stručným přehledem a vymezením pojmu osobní pohoda, subjektivní osobní pohoda, životní spokojenost a na faktory ovlivňující životní spokojenost. Dále se zaměřuje na téma Adolescence. Snaží se vymezit časové období trvání dospívání, charakteristické rysy adolescentů, a na jejich socializaci. Praktická část je tvořena rozbořením dotazníku, jehož otázky jsou zaměřeny na subjektivní názory na životní spokojenost a poskytuje respondentům možnost vlastní interpretace na dané téma. Cílem je zjistit konkrétní potřeby adolescentů, které mají vliv na jejich osobní pohodu.

Annotation

Main subject of this thesis is adolescent's subjective opinions related to the life satisfaction. The theoretical part deals with a brief overview and definition of the well-being personal concept, subjective being, life satisfaction and also deals with factors influencing life satisfaction. It focuses on Adolescence itself. Seeking the time period of adolescence, characteristics of adolescents and their socialization. The practical part contains the analysis of the questionnaire, with questions focused on specific areas of life. Each respondent is also able to make their own interpretation of this topic. The goal is adolescent's specific needs identification, which affects their personal well-being.

Klíčová slova

Osobní pohoda, subjektivní osobní pohoda, životní spokojenost, adolescence, socializace,

Keywords

Well-being, subjective well-being, life satisfaction, adolescence, socialization

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BISWAS – DEINER a kol., *The psychology of subjective well-being*. American Academy of Arts and Sciences, Deaudalus, (electronic version), 2004, s. 133
ASIN: B000841UM0
2. BLATNÝ, M., DOSEDLOVA, J., KEBZA, V., SOLCOVA, I.: *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova Univerzita a Nakladatelství MSD, 2005, 109 s. ISBN 80-86633-35-7
3. ČAČKA, O., *Psychologie, duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno, nakladatelství Doplněk, s. 378, 2000, ISBN 1081- 171-2000
4. DŽUKA, J., FLAMMER, A., GROB, A. et al., *Výskum psychického pohody u slovenských a švajčiarskych adoelscentov pomocou Bernského dotazníka psychického pohody (BDP) výsledky predvýskumu*. Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 1993, roč. 28, č. 4, s. 309- 322.
5. HAMPLOVÁ, D., *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004, staženo 15. 3. 2010
http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/209_1hampl30%20pro%20tisk.pdf
6. HNILICA, K., *Vliv pracovního stresu a životních událostí na spokojenost se životem*. Československá psychologie, 2004, roč. 48, č. 3, s. 193-202. ISSN 0009-062X
7. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., *Well – being jako psychologický a zároveň mezinárodně založený pojem*. Československá psychologie, 2003, vydání 47
8. KOHOUTEK, R., *ABZ slovník cizích slov*, staženo dne 2. 3. 2010
<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/subjective-well-being-angl>
9. KŘIVOHLAVÝ, J., *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004, 196s. ISBN 80-7178-835-X

10. LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ, D.: *Vývojová psychologie*. Praha, Grada 2007, s. 352, ISBN: 80-247-1284-9
11. LAŠEK, J. *Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů*. Československá psychologie č. 3, 2004. ISSN 0009-062X
12. MACEK, P., *Adolescence*. Praha, Portál 2003, s. 144, ISBN 80-7178-747-7
13. NAKONEČNÝ, M., *Psychologie osobnosti*. Praha, Academia, 2009, s. 624, ISBN: 978-80-200-1680-5
14. PAVLŮ, B., *diplomová práce, Hodnotová orientace adolescentů*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2009, staženo 22.3.2010, http://theses.cz/id/4hqrw3/downloadPraceContent_adipIdno_10527
15. RYBÁŘOVÁ, A., *Životní události a životní spokojenost*, diplomová práce. Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity, 2009, staženo 10. 2. 2010, http://is.muni.cz/th/108966/ff_m/?jazyk=en;info
16. SLOVÁČEK, L., SLOVÁČKOVÁ B., JEBAVÝ, L. et al.: *Kvalita života onkologických nemocných koncepční model, možnosti měření*. Vojenské zdravotnické listy, 2005, roč. 74, č. 5, 6, s. 180-182.
17. THOMKA, P., *Diplomová práce Vliv sociálního prostředí na utváření osobnosti v období adolescence*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, Praha 2008, staženo 15. 1. 2010 https://stagims.zcu.cz/jetspeed/portal/_ns:YTM0M3xjMHxkMHxlc3RhdGVVLZ_Xk9MT0tOTIyMzM3MjAzNjg1NDc3NTQwOA_/prohlizeni
18. VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha, Karolinum 2008, s. 467, ISBN 978- 80- 246- 0956- 0
19. VÁGNEROVÁ, M., *Základy psychologie*. Praha, nakladatelství Karolinum, s. 356, ISBN 80- 246- 0841-3

SEZNAM GRAFŮ

Graf A1 - Se svoji povahou (charakterem) jsem.....	24
Graf A2 – Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem.....	25
Graf A3 - Se svým vnějším vzhledem jsem.....	25
Graf A4 - Se svými vztahy ke spolužákům jsem.....	26
Graf A5 – S tím, jak se o mě zajímají, moji kamarádi, jsem.....	26
Graf A6 – S pomocí a podporou, kterou mi poskytují, rodiče jsem.....	27
Graf A7 – S tím, jak dokáži, prosazovat svoje názory jsem.....	27
Graf A8 – S tím, jaký vliv, na mě mají rodiče a učitelé jsem.....	28
Graf A9 – S tím, jak si dokáži poradit s každodenními aktivitami jsem.....	28
Graf A10 – S tím, jak hodnotím úspěšnost zvládnutí naplánovaných denních činností jsem.....	29
Graf A11 – S tím co nyní studuji a čemu bych se měl/a v životě věnovat jsem.....	29
Graf A12 – S tím, jak funguje a kam směřuje svět a společnost okolo mě jsem.....	30
Graf A13 – S tím, jak se měním a rozvíjím se, jsem.....	30
Graf A14 – S tím, co jsem dosud v životě dokázal/a jsem.....	31
Graf A15 – Se svým životem jsem.....	31

SEZNAM TABULEK

Tabulka A1 - Se svoji povahou (charakterem) jsem.....	24
Tabulka A2 – Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem.....	25
Tabulka A3 - Se svým vnějším vzhledem jsem.....	25
Tabulka A4 - Se svými vztahy ke spolužákům jsem.....	26
Tabulka A5 – S tím, jak se o mě zajímají, moji kamarádi, jsem.....	26

Tabulka A6 – S pomocí a podporou, kterou mi poskytují, rodiče jsem.....	27
Tabulka A7 – S tím, jak dokáži, prosazovat svoje názory jsem.....	27
Tabulka A8 – S tím, jaký, vliv na mě mají rodiče a učitelé, jsem.....	28
Tabulka A9 – S tím, jak si dokáži poradit s každodenními aktivitami jsem.....	28
Tabulka A10 – S tím, jak hodnotím úspěšnost zvládnutí naplánovaných denních činností jsem.....	29
Tabulka A11 – S tím co nyní studuji a čemu bych se měl/a v životě věnovat jsem.....	29
Tabulka A12 – S tím, jak funguje a kam směřuje svět a společnost okolo mě jsem.....	30
Tabulka A13 – S tím, jak se měním a rozvíjím se, jsem.....	30
Tabulka A14 – S tím, co jsem dosud v životě dokázal/a jsem.....	31
Tabulka A15 – Se svým životem jsem.....	31
Tabulka B1 - Nový mobilní telefon/ MP4.....	32
Tabulka B2 – Nové značkové oblečení.....	32
Tabulka B3 – aktuální dostatek hotovosti.....	33
Tabulka B4 – úspěch ve studiu.....	33
Tabulka B5 – dobré zdrav.....	33
Tabulka B6- dobré vztahy s rodiči/kamarády.....	34
Tabulka B7 – pocit, že mě spolužáci „berou“	34
Tabulka B8 – mít více volného času pro své koníčky.....	34
Tabulka B9 – mít přítele/ přítelkyni.....	35

PŘÍLOHY:

Dotazník : Co pro Vás znamená osobní pohoda?

Dotazník: Co pro Vás znamená osobní pohoda?

Vyplňte prosím zaškrtnutím příslušného pole, případně dopište odpověď.

Vaše pohlaví:	<input type="checkbox"/> muž	<input type="checkbox"/> žena
Váš věk:		

Použijte prosím následující hodnocení pro dalších 15 otázek:

1 – velmi spokojen	3 – spíše nespokojen	
2 – spíše spokojen	4 – velmi nespokojen	
#	Otázka	Odpověď
1	Se svoji povahou (charakterem) jsem	
2	Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem	
3	Se svým vnějším vzhledem jsem	
4	Se svými vztahy ke spolužákům jsem	
5	S tím, jak se o mě zajímají, moji kamarádi jsem	
6	S pomocí a podporou, kterou mi poskytují, rodiče jsem	
7	S tím, jak dokáží ,prosazovat svoje názory jsem	
8	S tím, jaký jaký vliv na mě mají rodiče a učitelé jsem	
9	S tím, jak si dokáží ,poradit s každodenními aktivitami jsem	
10	S tím, jak hodnotím, úspěšnost zvládnutí naplánovaných denních činností jsem	
11	S tím, co nyní studuji a čemu bych se měl/a v životě věnovat jsem	
12	S tím, jak funguje a kam směřuje svět a společnost okolo mě jsem	
13	S tím, jak se měním a rozvíjím, se jsem	
14	S tím, co jsem dosud v životě dokázal/a jsem	
15	Se svým životem jsem	

Ohodnoťte prosím důležitost jednotlivých oblastí dle následujícího klíče (vždy je možná pouze jedna odpověď):

Co je pro Vás:	1 – důležité	2 – méně důležité	3 – není podstatné
Oblast	Důležitost		
- nový mobilní telefon/ MP4			
- nové značkové oblečení			
- aktuální dostatek hotovosti			
- úspěch ve studiu			
- dobré zdraví			
- dobré vztahy s rodiči/kamarády			
- pocit, že mě spolužáci „berou“			

- mít více volného času pro své koníčky	
- mít přítele/přítelkyni	

<i>Prosím napište 5 věcí, které jsou pro váš pocit osobní pohody důležité:</i>	
1	
2	
3	
4	
5	