

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**

**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

**Institut mezioborových studií Brno**

**Snížení životní úrovně a její dopady na psychiku jedince**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí bakalářské práce:**

**Mgr. Marcela Zvonařová**

**Vypracovala:**

**Marcela Löflerová**

**Brno 2012**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Snížení životní úrovně a její dopady na psychiku jedince“ zpracovala samostatně a použila jsem uvedenou 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 14. 4. 2012

Marcela Löflerová

## **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Marcele Zvonařové za užitečnou metodickou pomoc a rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Marcela Löflerová

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	3
<b>1. Životní úroveň</b> .....	5
1.1 Kvalita lidského život .....	6
1.2 Index lidského rozvoje (HDI) .....	7
1.2.1. Lidské zdraví .....	8
1.2.2. Úroveň vzdělanosti .....	10
1.2.3. Hmotná životní úroveň .....	13
<b>2. Nezaměstnanost</b> .....	14
2.1 Sociální a ekonomický dopad nezaměstnanosti .....	15
2.2 Psychologické důsledky nezaměstnanosti .....	17
2.3 Změna pojmu času u nezaměstnaných .....	19
2.4 Fáze nezaměstnanosti .....	20
2.5 Žebříček hodnot nezaměstnaných .....	21
2.6 Vliv dlouhodobé nezaměstnanosti na životní úroveň .....	21
2.7 Pojem relativní deprivace .....	22

<b>3. Stres a zdraví</b> .....	23
3.1 Vliv stresu na imunitní systém .....	24
3.2 Sociální izolace .....	25
3.3 Stres – léčba sportem .....	26
3.4 Snížení životní úrovně v důsledku rozvodu .....	28
<b>4. Sociální situace v ČR</b> .....	29
4.1 Hodnocení Prahy a Středočeského kraje .....	30
4.2 Hodnocení Jihomoravského kraje .....	32
4.3 Celkové výsledky hodnocených měst ČR .....	33
<b>5. Praktická část</b> .....	34
5.1 Dotazník Squala .....	34
5.2 Hodnocení důležitosti a spokojenosti vybraných oblastí .....	36
5.3 Vyhodnocení hypotézy č. 1, č. 2, č. 3 .....	49
5.4 Souhrnné výsledky grafů .....	51
5.5 Kazuistika č. 1 .....	53
<b>Závěr</b> .....	55
<b>Resumé</b> .....	57
<b>Anotace</b> .....	58
<b>Klíčová slova</b> .....	58
<b>Seznam literatury a použitých zdrojů</b> .....	59
<b>Příloha č. 1</b>	

# Úvod

Za téma bakalářské práce jsem si zvolila „Snížení životní úrovně a její dopady na psychiku jedince“. V poslední době je téma životní úrovně velmi aktuální, jelikož jedním z aspektů, které mohou způsobit snížení životní úrovně je trvající ekonomická krize se všemi důsledky. Ta začala v roce 2008, prvotní příčinou byla americká hypoteční krize, která vyvrcholila bankrotem hypotečních bank USA „Fannie Mae“ a „Freddie Mac“ a poté se do finančních problémů dostaly další finanční instituce (Bear Stearns, Indy Mac, Lehman Brothers, Merrill Lynch). Zhoršení ekonomiky se více méně dotýká nás všech. V ČR je v současnosti např. velmi aktuální důchodová reforma, protože populace stárne, zmenšuje se počet lidí v produktivním věku, kteří mohou v rámci současného průběžného systému vydělávat na penze důchodců. Alarmující je stávající situace Řecka, ze které bychom se měli poučit, což je úkol hlavně pro politiky. Bakalářská práce popisuje, podle jakých kritérií se hodnotí kvalita života, životní úroveň obyvatelstva. Výraznou měrou na snížení životní úrovně se podílí nezaměstnanost. Samotná existence nezaměstnanosti je přirozeným jevem a součástí svobodné společnosti, kde vládne tržní mechanismus a demokracie. Je to z důvodu pohybu ekonomiky, měl by tomu odpovídat pohyb na pracovním trhu a svobodná volba osob, jestli chtějí pracovat či ne.

Pokud se nezaměstnanost stává masovou (stav, kdy nezaměstnanost zasahuje okolo 10% ekonomicky aktivních lidí) a prodlužuje se doba, kdy jsou jednotlivé osoby bez placené práce, je ovlivněn nejen samotný nezaměstnaný, ale i stát jako celek. Pro společnost a vládu jednotlivých zemí vznikají vážné finanční problémy (vyplácení podpory v nezaměstnanosti), organizační (potřeba rozsáhlého a byrokratického aparátu služeb zaměstnanosti) a politické.

V současnosti vlivem životního stylu se mnoho lidí ocitá ve stresových situacích a ty samozřejmě mají negativní dopady na lidské zdraví. Ve své práci se zaměřím, jaké důsledky může způsobovat stres.

V poslední části je zmapováno, ve kterých městech ČR je nejlepší sociální úroveň a naopak, které jsou na tom nejhůře a kritéria podle, kterých se to určuje.

V praktické části byl použit dotazník Squala, ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na 6 oblastí v hodnocení důležitosti a 6 oblastí v hodnocení spokojenosti, porovнала výsledky u mužů a žen a také srovnání Praha a venkov.

V kazuistice je popsán příběh jedné rodiny, kde alkohol a ještě další shoda náhod zapříčinily strmý pád v životní úrovni, téměř „z blahobytu až na samé dno“.

**Cílem** bakalářské práce je popsat příčiny snížení životní úrovně, jakou roli hraje nezaměstnanost, jak se odráží nezaměstnanost na psychice jedince, co vše způsobuje stres a jak s ním bojovat. V dotazníku kvality života, který vychází z Maslowovy teorie potřeb, lidé budou hodnotit důležitost a spokojenost určitých oblastí života (zdraví, psychická pohoda, láska, sexuální život, práce, peníze). Je zajímavé srovnání základních lidských potřeb z hlediska důležitosti a poté vyjádření subjektivní, tak jak jsou sami lidé s nimi spokojeni. Dotazníkem chci zjistit, jestli budou rozdíly mezi hodnocením žen a mužů a porovnat výsledky vybraných lidských potřeb u lidí žijících v Praze a na venkově.

### **Hypotéza k dotazníkovému šetření:**

1. Nejdůležitější pro muže a ženy je z hlediska hodnocení důležitosti „zdraví“.
2. Nejnižší hodnocení spokojenosti bude v otázce „peněz“.
3. Vzdělání má vliv na lepší finanční situaci a životní úroveň.

Téma bylo zpracováno na základě využití teoretických metod, syntézy, analýzy, komparace, v praktické části byla použita dotazníková metoda. Dále byly využity odborné publikace a pro aktuální informace internet.

# 1. ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ

Lidé nezažívají spokojenost se svojí životní úrovní v době, když je vysoká, ale spíše v době, kdy cítí, že se zvyšuje. Pro zachování sociálního míru je nezbytné, aby i vrstvy se středními a nižšími příjmy cítily zlepšení, růst blahobytu by měl být napříč celou společností. Životní úroveň je historicky podmíněný stupeň uspokojování životních, tj. hmotných a duchovních potřeb obyvatelstva, zároveň souhrn životních, existenčních, pracovních a jiných podmínek, za nichž jsou tyto potřeby uspokojovány. Vedle samotné úrovně spotřeby a hmotného zázemí, které se odvíjejí od velikosti příjmů a majetku, případně ještě i od toho, co si jedinec nebo domácnost dokážou sami vyrobit či vypěstovat ze zdrojů, které jsou jim k dispozici, lze do kategorie životní úrovně zařadit aspekty, které objektivně nebo subjektivně zvyšují blahobyt a životní komfort. Mohou sem patřit různorodé věci, jako např. životní prostředí, dostupnost a kvalita veřejných služeb (doprava, zdravotní péče, vzdělání, kultura...), bezpečnost, míra sociálních jistot, pracovní podmínky, délka pracovní doby a dovolených, prostor pro seberealizaci, možnosti trávení volného času<sup>1</sup>. Stále většího významu nabývají ty složky životní úrovně, které souvisí s potřebou zachovat a zlepšit podmínky na zemi vůbec, čelit tzv. ekologické krizi, zejména znečištění ovzduší a vod, chránit přírodu, odvrácení válečných katastrof.

Úroveň vlastního života můžeme ovlivnit „pouhou“ změnou chování, např. zvýšením nároků na sebe, změnou chápání hodnot a zvládání nepříjemných a krizových situací.

---

<sup>1</sup> (Hamplová, D., Šalamounová, P., Šamanová, G., Životní cyklus sociologické a demografické perspektivy, 2006, str. 267)



## 1.1 Kvalita lidského života

Kvalita života vyjadřuje nějakou míru nebo stupeň, který kolísá od nízkých hodnot po hodnoty vysoké. Ve studiích kvality života najdeme měření objektivních aspektů (zdraví, vzdělání, očekávaná délka života, dostupnost potravy, bydlení apod.) a aspektů subjektivních (pocity, spokojenost, postoje). Enviromentální podmínky života podporují kvalitu života, i když ji sami o sobě nevytvářejí. Subjektivní vnímání kvality života znamená spokojenost, pocit dobrého života, štěstí, pocity lásky, seberealizace v mezilidských vztazích, pocit hodnoty života a osobního růstu, sebe naplnění a sebeúcta. Amartya Sen<sup>2</sup> navrhuje ještě úplně jiný koncept kvality života. Podle něj při výzkumu kvality života nejde o to, jaké komodity nebo zdroje mají lidé k dispozici, protože mají různé potřeby a stejné zdroje mohou použít odlišným způsobem. Podle Sena jsou pro kvalitu života lidí rozhodující věci a záležitosti, kterým se člověk věnuje a jež ovlivňují jeho život, a kombinace možností, ze kterých si člověk může volit při naplňování svého života.

Určitý standart může uspokojovat, velká chudoba deprimovat, ale kvantita ani kvalita konzumu nemohou vypovídat o úrovni lidského života. Ideální je zlatá střední cesta, protože, když má člověk hodně, chce mít většinou ještě víc, stává se rozmařilým, a když nemá téměř nic je ohrožena jeho existence.

První podmínkou životní úrovně i úrovně života je samozřejmě sám život. Narodili jsme se jako bezmocní tvorečkové a bez pomoci matky, rodiny a společnosti bychom to daleko nedotáhli, čekala by nás předčasná smrt. Lidský život je téměř trvale závislý na součinnosti více lidí. Říká se, že staří lidé se stávají opět dětmi, týká se to bezmocnosti, ke které se postupně stárnutím vracíme. Bez vzájemné pomoci bychom se nedožili dospělosti a umírali bychom příliš brzy.

---

<sup>2</sup> Amartya Kumar Sen (3. 11. 1933) je indický bengálský ekonom a filosof. Roku 1998 byl vyznamenán Nobelovou cenou za ekonomii „za příspěvek k ekonomii blahobytu“, tedy za své práce o teorii lidského rozvoje, státu blahobytu a mechanismech vzniku chudoby.

Vážme si toho, že se lidský život prodlužuje, ale naopak alarmující je obecný úbytek dětí původních obyvatel Evropy. Cílem nás všech je zvyšovat životní úroveň, protože bída může ohrozit samotný život. Pokud máme zabezpečené jídlo, bydlení, teplo, vzdělání a slouží nám zdraví, měli bychom uvažovat, do jaké míry je potřeba usilovat o další zvyšování hmotného blahobytu. Spokojenost, radost, kulturní úroveň, dobré vztahy v rodině, mezi sousedy, na pracovišti a čisté svědomí nejsou závislé jen na míře bohatství, jsou ale obecně téměř nezajistitelné v přílišné bídě. Hodnota štěstí a spokojenosti nejde vyčíslit, není to závislé především na penězích, ale spíše na dobré vůli a umění vidět dobro kolem sebe a radosti z toho, že jsme k němu i přispěli. Nicméně hmotné zajištění, nám usnadňuje zvýšit i nehmotnou úroveň života.<sup>3</sup>

## **1.2 Index lidského rozvoje (HumanDevelopment Index-HDI)**

Tento index představuje jeden z pokusů, jak vyjádřit kvalitu lidského života (humanwell-being), je vytvářený od roku 1990 každoročně Programem OSN pro rozvoj (UN DevelopmentProgramme). HDI je vypočítáván na základě 3 kategorií faktorů:

- Lidské zdraví - je v současnosti vyjádřeno jako průměrná očekávaná délka života při narození, jelikož tento demografický ukazatel v sobě nejlépe zahrnuje všechny negativní i pozitivní vlivy, které lidské zdraví ovlivňují
- Úroveň vzdělanosti - se stanovuje jako podíl gramotného obyvatelstva a jako kombinovaný podíl populace z příslušné věkové skupiny navštěvující školy prvního, druhého a třetího stupně
- Hmotná životní úroveň - je vyjádřena jako hrubý domácí produkt (HDP) na osobu v USD, který je přepočítáván na paritu kupní síly

---

<sup>3</sup> (Škrábek, J., Slovem proti srsti, 2008, str. 69)

## 1.2.1 Lidské zdraví

Zdraví je subjektivně vnímaný a aktivně ovlivnitelný dynamický proces, významný vliv má vztah mezi prostředím a lidským organismem. Potenciál zdraví představuje míru odolnosti, zdatnosti, přizpůsobivosti a adaptace člověka. Z dlouhodobého hlediska je i s ohledem na ovlivnitelnost důležitá vrozená genetická dispozice. Určité věci jsou nám dány do vínku, ty nepředěláme, jsou předem rozdané. Záleží, jestli ty dobré dispozice rozvineme a stane se z nich přednost či naopak zůstanou nevyužité, u negativních dispozic se snažíme potlačit jejich vliv na minimum. Můžeme mít např. vyšší hladinu cholesterolu na dědičném podkladě, ale správným životním stylem, životosprávou lze úspěšně bojovat i s neduhy, které jsme nemohli ovlivnit. Naopak pokud nebudou brány v úvahu, mohou nám znepríjemnit či zkrátit život.

Zdraví má individuální i společenskou hodnotu. Je jedním ze základních předpokladů a prostředků k naplnění poslání a realizace člověka jako osobnosti i jako platného člena lidské společnosti k realizaci společenského rozvoje.

Ukazatel naděje dožití při narození a výše kojenecké úmrtnosti jsou důležité faktory životní, kulturní a zdravotní úrovně obyvatelstva v České republice. Všechny varianty dostupných prognóz populačního vývoje ČR počítají s tím, že naděje dožití při narození bude plynulým způsobem vzrůstat a pokračovat v příznivém vývoji započatém v minulém desetiletí. Naše republika by se měla během 30 let přiblížit vyspělým západoevropským zemím a také snížit rozdíl v úmrtnosti mezi mužem a ženou. Na konci 90. let přesáhla naděje dožití mužů 71 let a žen 78 let, což znamená její významné prodloužení od roku 1987 o 3.5 roku u mužů a 3 roky u žen.<sup>4</sup>

Lidé si postupně začali uvědomovat, že způsob jejich života se odrazí na zdravotním stavu. V ČR se nejvíce na celkové úmrtnosti (cca z 80%) podílejí choroby srdce a cév a zhoubné nádory, jejichž výskyt úzce souvisí s vlivem prostředí, životním stylem a genetickými dispozicemi. Prodlužování délky života nesouvisí jenom s kvantitou, ale důležité je především hledisko kvalitativní, tzn. v jakém budeme zdravotním stavu, zda

---

<sup>4</sup> (Potůček, M., autorský tým, Průvodce krajinou priorit, 2002, str. 214)

se o sebe postaráme či budeme odkázáni na pomoc druhých, což zatíží sociální stránku země. Kvalita znamená „přidat léta životu a zároveň přidat život létům“. Toto hledisko bude v naší republice nabývat na významu právě s pokračujícím procesem demografického stárnutí, s přibýváním seniorů, kteří výrazně převýší počet dětí v populaci. Hlavní úkol je zabránit poklesu reprodukce, vzniku tzv. demografického dluhu zanechaného pro další generace, což by bylo nenapravitelné pro další pokolení.

Mezi vyspělými zeměmi a rozvojovými zeměmi panují obrovské rozdíly v oblasti zdraví. Odráží se to zejména ve střední délce života, která je v řadě zemí Afriky jen těsně přes čtyřicet let, zatímco ve vyspělých zemích i více než osmdesát let. Hlavní faktory, jež ovlivňují zdraví lidí v rozvojových zemích jsou:

- infekční onemocnění (HIV/AIDS), malárie, tuberkulóza
- podvýživa
- nedostatek pitné vody a špatné hygienické podmínky
- nedostatek léků a lékařů
- špatná zdravotnická infrastruktura

Je důležité, aby se pomyslné „nůžky“ stále více nerozevíraly, naopak vyspělé státy musí stále více do svojí politiky zahrnovat řešení těchto problémů, zvyšovat úsilí a vynaložené prostředky na poli rozvojové spolupráce, v oblasti prevence je důležité například zvyšování gramotnosti, boj proti hladu a chudobě, zajištění dostupné pitné vody a další kroky vedoucí k hospodářskému, společenskému i politickému rozvoji.

## 1.2.2 Úroveň vzdělanosti

Vzdělání má otevírat možnost k vyšší životní úrovni a zároveň může i zvýšit úroveň života, je předpokladem k úspěchu či spokojenosti. Člověku dává nejen dobrý pocit, zlepšuje sebevědomí a dává větší šanci před nezaměstnaností. V České republice vydělávají vysokoškoláci dvakrát víc, než je průměrný plat, středoškoláci s maturitou se pohybují mírně nad ním a zaměstnanci se základním vzděláním jsou na 70 % průměru. Vzdělání se pak i statisticky projevuje na míře vzniku nezaměstnanosti, lidé bez vzdělání jsou více ohroženi nezaměstnaností a hůře se rekvalifikují na jiný obor. Proto by mělo být vzdělání dostupné všem, ale stojí to také mnoho peněz, jak rodinu, tak celou společnost. Tím, že stále přibývá vysokoškolsky vzdělaných lidí, zpočátku to pro společnost není moc ekonomické, protože studující nepřispívají svými daněmi do společné kasy státu, ale jednou ten dluh splatí z příspěvků ze svých vyšších příjmů. Pokud ovšem nebudou vydělávat a platit daně v cizině. Bohaté země dále bohatnou tím, že otevírají přístup zejména mladým kvalifikovaným cizincům. Do bohatých zemí přicházejí hotoví lidé, plní zdraví a dravosti, jejichž výchovu a přípravu zaplatily většinou chudší země a rodiny, ale prospěch z jejich práce pak sklízí bohatší společnosti. Velkým přínosem by samozřejmě mohl být návrat těchto lidí po získání zahraničních zkušeností, ale mnozí se již ztotožní s novým prostředím, zvyknou si na lepší podmínky a nevracejí se do své původní vlasti.

Léta vzdělání zaberou i podstatný kus života mladého člověka, kdy hlavním cílem je příprava na povolání a dobré uplatnění ve společnosti. Pokaždé se nepodaří zdárně ukončit studium, ať už se vyskytnou jakékoliv překážky – od zdravotních, finančních, osobních..., i nedokončené studium znamená obohacení člověka po všech stránkách. Každý jsme jiná osobnost, jsme jedineční, máme své zájmy, koníčky, schopnosti. Je důležité, ale nezapomínat, že společnost bude i nadále potřebovat zedníky, instalatéry, malíře, čističe stok a pracovníky mnoha nevoňavých povolání, pro jejichž výkon bude vyšší vzdělání spíše psychickou bariérou než výhodou.

Výsledkem společenského tlaku ženoucího děti na střední a vyšší vzdělání je stále menší počet řemeslníků a často i jejich nízká úroveň. Schopní řemeslníci přitom mají naději na velmi slušné příjmy, často přesahující platy špatně umístitelných vysokoškoláků. „*Řemeslo má zlaté dno, jen pokud jsou ruce dovedeny k šikovnosti*“.<sup>5</sup> Nyní jsou žadani kvalifikovaní řemeslníci. Studium obohatí duševní obraz, ale lidi neochrání před rizikem, že obživu nakonec najdou i v takových činnostech, kde plně neuplatní své vysoké vzdělání a naopak může být vnitřní překážkou. Je pravda, že naše společnost (platí to pro celou Evropu) zanedbává výchovu rozvíjející manuální zručnost potřebnou v příslušném oboru.

Společenským předsudkem se stalo, že na řemeslo jdou děti méně schopné a méně „chytré“, že příprava na řemeslo zcela bezdůvodně vyvolává pocit jakého si selhání a méněcennosti. Přitom schopní řemeslníci mají naději na velmi dobré finanční ohodnocení a hlavně uplatnění ve společnosti. K čemu bude vysokoškolský titul, když nenajde práci. Společnost musí korigovat tento stav, jinak se to vymstí na dalších generacích. Je velmi neekonomické, jde o mrhání peněz společnosti, když se absolvent neuplatní ve svém oboru a část vysokoškoláků musí po určitou dobu svého produktivního věku vykonávat práce, které nepotřebují tak vysokou úroveň vzdělání. Je důležité, aby společnost, média...pomohly podpořit zájem u mladých lidí vyučit se řemeslu, stále určitě platí úsloví „zlaté české ručičky“.

Tím, že se prodloužila základní školní docházka na 9 let, tak to také pomůže při rozhodování o dalším studiu. U 15-ti letých dětí se přeci jen lépe vykrystalizují specifické zájmy, které mohou nasměrovat na budoucí povolání.

Není ideální řešit situaci přihláškou na gymnázium a „pak se uvidí“. Gymnázium splní úkol v podobě všeobecného vzdělání a hlavně je to bráno jako příprava na vysokou školu. Pokud se nepodaří zdárně dokončit VŠ, tak absolvent nemá moc velkou specializaci a na současném trhu práce nemá lehkou úlohu. Někdo je velmi šikovný, manuálně zručný, dokáže z prken dřeva vyrobit nábytek, vtisknout do toho i kus sebe, jiný je spíše studijní typ, je schopen něco vymyslet, navrhnout, spočítat, ale manuální stránka nepatří mezi jeho dominanty. Správně korigovat poptávku a nabídku pracovního trhu je velmi významné pro udržení nízké nezaměstnanosti.

---

<sup>5</sup> (Škrábek, J., Slovem proti srsti, 2008, str. 40)

Práce je jednou z nejdůležitějších lidských činností, která zajišťuje obživu a další životní potřeby. V zaměstnání strávíme v životě zhruba 85 tisíc hodin, což je téměř 10 let nejproduktivnějšího období našeho života.

*Giddens* (britský sociolog, 1989) shrnuje šest charakteristik placené práce, které mají pro život člověka klíčový význam:

1. *Peníze*. Mzda nebo plat jsou hlavním zdrojem uspokojování potřeb a určují i to, jaké potřeby člověk vůbec má.
2. *Úroveň činnosti*. Zaměstnání je základnou pro získávání a zdokonalování dovedností a schopností člověka, i v případě rutinní práce.
3. *Rozmanitost žití*. Zaměstnání představuje vstup do kontextu kontrastujícího s domácím prostředím. Nezaměstnanost omezuje člověka jen na prostředí jeho domácnosti.
4. *Struktura času*. Zaměstnání přináší smysluplné uspořádání denních aktivit.
5. *Sociální kontakt*. Pracovní prostředí často přináší přátelství a příležitost sdílet různé aktivity s ostatními lidmi.
6. *Osobní identita*. Zaměstnání je obvykle ceněno i pro stabilní sociální identitu, kterou nabízí. Pro muže je jeho sebeúcta většinou založena na jeho schopnosti postarat se o rodinu finančně, zabezpečit ji.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> (Mareš, P., *Nezaměstnanost jako sociální problém*, 2002, str. 70 – 71)

### 1.2.3 Hmotná životní úroveň

Hrubý domácí produkt (HDP) vyjadřuje velikost ekonomiky. HDP je celková hodnota statků a služeb nově vytvořených v daném období na určitém území. Změna HDP za určité období vyjadřuje rychlost hospodářského růstu země. HDP přepočtený na jednoho obyvatele lze použít jako hrubé měřítko životní úrovně a relativního bohatství společnosti. V žebříčku nejlépe hodnocených států podle kvality života je na prvním místě Norsko následované Austrálií, Nizozemskem, Spojenými státy a Novým Zélandem. Česká republika je na 27. místě druhým nejlépe hodnoceným státem bývalého východního bloku (21. Slovinsko). HDP v podstatě ukazuje jak je stát bohatý, hodnota HDI indikuje do jaké míry je „lidsky rozvinut“. Česká republika má hodnotu HDI= 0,861, HDP=0,83, což znamená, že je více lidsky rozvinutější než je její bohatství.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> ([www.osn.cz/zpravodajstvi/zpravy](http://www.osn.cz/zpravodajstvi/zpravy), 10. 11. 2011)



## 2. NEZAMĚŠTNANOST

Za nezaměstnaného je v ekonomické teorii považována osoba schopná a ochotná pracovat, která však nemůže najít placené zaměstnání. Nezaměstnanost je přirozeným jevem a součástí svobodné společnosti, kde vládne tržní mechanismus a demokracie. Je dána pohybem ekonomiky, což vyžaduje i odpovídající pohyb pracovníků. Každý si svobodně rozhoduje o tom, jestli přijme zaměstnání nebo bude existenčně závislý na jiných příjmech: např. různých dávkách sociálního státu, podporách od charitativních organizací nebo ze strany rodiny atd.

V 90. letech v Evropě i v mimoevropských průmyslově vyspělých zemích rostla masová nezaměstnanost, která vytváří pro společnost i vlády jednotlivých zemí vážné organizační, politické i finanční komplikace (náklady na podporu v nezaměstnanosti). Zvláště u postkomunistických zemí to znamená ohrožení probíhajících sociálních a ekonomických reforem (v České republice je nyní velmi aktuální důchodová reforma). Růst masové nezaměstnanosti je dán ekonomickou depresí, která vedla k poklesu produkce, zaměstnanosti a kupní síly a tím pádem zpětně i odbytu.

Každá práce je na úkor jiné, protože k dispozici je omezené množství pracovních sil. A nejefektivnější rozdělení práce zajistí jedině tržní systém. Abychom mohli žít a kvalitně žít, ne jen přežívat, musí většina z nás se živit prací. Potřebujeme taková pracovní místa, které znamenají tvorbu skutečných hodnot, za něž je někdo ochoten utratit své těžce vydělané peníze.

## 2.1 Sociální a ekonomický dopad

Přetrvávající masová nezaměstnanost může způsobit nové rozdělení společnosti, změnit výklad základních hodnot společnosti a jejího stylu života, ztrátu životních perspektiv části populace i celé společnosti. V dnešní době se masová nezaměstnanost stala běžnou součástí života ve většině průmyslových zemí. Někteří ekonomové věří, že je to pouze přechodný jev, který spontánní ekonomická adaptace překoná.<sup>8</sup>

Část ekonomů, ale takto optimistická není a tento problém považují za trvalý, z důvodu nedostatečné poptávky po zboží a službách nebo v důsledku rozvoje technologie a techniky, která dává do pozadí živou práci jak ve výrobě, tak ve službách. Ekonomický dopad spočívá ve snížené efektivitě ekonomického systému, rostoucím deficitu státního rozpočtu i měnové nestabilitě. Nezaměstnanost způsobuje růst sociálního napětí a z toho plynoucí sociální krize – zhoršení veřejného zdraví, krize komunitního a rodinného života, růst kriminality a dalších sociálně patologických jevů.

---

<sup>8</sup> (Mareš, P., Nezaměstnanost jako sociální problém, 2002, str. 12)

Nově se objevuje pojem „**nová chudoba**“. Chudoba a bída nejsou pořád stejné. V minulosti masová chudoba postihovala ekonomicky zaostalé země, byla ohrožena vlastní existence lidí. Dnešní chudoba je nová v tom, že je zároveň masová a postihuje nejvyspělejší země. Takovou to situaci ještě donedávna nikdo nepředvídal, převládal názor, že čím bude určitá země vyspělejší a bohatší, tím rychleji se budou ostrůvky bída zmenšovat, až postupně vymizí. Od 80. let 20. století dochází k tomu, že právě ty země, které se rozvíjejí ekonomicky nejdynamičtěji, zaznamenávají prudký propad v životní úrovni početních vrstev obyvatelstva.

Sociální výtah, který po druhé světové válce vynesl dělníky do pater středních vrstev, se zastavil a posledních dvacet až třicet nabral opačný směr. „Nová chudoba“ je nová především v tom, že před ní nechrání práce, má podobu tzv. „pracující chudoby“. Člověk sice práci má, její dočasný charakter a mizerná odměna za ni mu však neumožňují se vymanit z bída. Nárůst počtu pracujících chudých v dnešní společnosti bývá označován za „produkt“ modernizace trhu práce. Dalším faktem nové chudoby je hrozba, že člověk zestárne v bídě, třebaže po celý život pracoval, poctivě platil daně a pojistné. Odpracovaná doba přestává člověka spolehlivě zajišťovat na stáří, souvisí to s procesem „modernizace sociálního státu“.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> ([www.advojka.cz](http://www.advojka.cz), 5. 2. 2012)

## 2.2 Psychologické důsledky nezaměstnanosti

Na tyto důsledky se můžeme podívat ze třech rovin. *Jeden úhel* pohledu je, že všichni nezaměstnaní jsou ve skutečnosti v jedné rovině – nemají práci.

*Z druhého pohledu* jsou jen někteří nezaměstnaní ve stejné rovině, protože krátkodobá nezaměstnanost (do 3 měsíců) nezanechává psychologické důsledky, může mít v některých případech i terapeutický účinek, mám na mysli zregenerování sil dlouhodobě pracovně vytížených jedinců, více si užije rodiny a „neplánovanou delší dovolenou“ může vnímat jako výzvu k nové aktivitě. Ale dlouhodobá nezaměstnanost (6 měsíců a více) může narušit i zcela rozbít rodinné vztahy, které vznikají zejména snížením životní úrovně, dochází ke změnám postavení nezaměstnaného v rodině, narušení denních rodinných zvyklostí, sociální izolaci rodiny a změny v rozdělení domácích prací.

*Z třetího pohledu* je každý nezaměstnaný jedinečný. Jedinci nepostačuje vyplácení podpory a dostává se do stresové situace, která vzniká, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo nachází-li se v tíživé situaci a není cesty ven.

Psychologickým momentem je, jak dlouho je jedinec bez práce. Čím déle je člověk bez zaměstnání, tím se ztrácí důvěra v nalezení zaměstnání, snižuje se jistota, nevěří si tolik a bojí se hledat pracovní místo, chodit na konkurzy, pohovory, protože každý další neúspěch v získání práce je sráží ke dnu. Mají silné zábrany, problémy s komunikací, která se negativně podepíše u přijímacího pohovoru, což často vede k pocitu bezmocnosti a uzavírá se tak do bludného kruhu, z kterého je těžké se vymanit. Musí se snažit komunikovat např. s úřady práce, které nabízejí různé rekvalifikace, zvyšování vzdělání, volná pracovní místa.

Nezaměstnaní se nedovedou dobře prodat jako pracovní síla. Mnozí z nich si bez pomoci nejsou schopni najít vůbec trvalou práci. Většina nezaměstnaných musí změnit svůj postoj a chování. Důležitou pomocí pro tyto jedince jsou rekvalifikační kurzy. Jejich výhodou je pozitivní působení na psychiku a sebevědomí nezaměstnaných, avšak odborníci nejsou jednotní v hodnocení účinnosti na zaměstnanost. Největší efektivita rekvalifikace je u mladých a vzdělaných osob, protože délka rekvalifikačních kurzů (nejčastěji 1 – 3 měsíce) nemůže nahradit nedostatečné vzdělání. Kromě délky kurzů má na jejich účinnost velký vliv i úroveň vyučujících, motivace nezaměstnaných, náročnost a jejich obsah, protože vzhledem ke krátké době trvání kurzů je náročné osvojit si nové znalosti a dovednosti.

Pro každého jedince je velmi bolestivá ztráta statusu nezaměstnaného v rámci rodiny, zvláště v tradičněji orientovaných rodinách, pokud o práci přišel muž jako živitel rodiny. Současně se ztrátou této role se muž stává vetřelcem v tradičním sociálním prostoru své ženy. Obtížná je situace v rodinách, kde jsou dospívající děti, které vnímají otce jako autoritu zajišťující živobytí i pro ně. Jsou-li v rodině oba rodiče bez práce, to se týká určitých regionů (Ústí nad Labem), stresy působící na rodinu se často znásobují. Rodina samozřejmě „trpí“ nezaměstnaností, ale je důležité, aby podpořila a stala se útočištěm pro jedince. Únik z nezaměstnanosti některé ženy řeší těhotenstvím, stávají se z nich matky a ženy v domácnosti, protože dítě má v naší kultuře samo o sobě hodnotu a jejich život dostává nový smysl.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>( Mareš, P., Nezaměstnanost jako sociální problém, 2002, str. 80)

## 2.3 Změna pojmu času u nezaměstnaných

Nezaměstnanost je krizová životní zkouška. Způsobuje nejen ztrátu finančního příjmu, ale také ztrátu sebedůvěry. Jak se s ní člověk vyrovná, záleží na osobnosti jedince a celkové životní situaci – finanční stránka, uplatnitelnost vzdělání, odolnost vůči zátěži, fyzické i psychické zdraví, motivace k práci, podpora rodiny, kamarádů (ty se prověří podle přísloví „v nouzi poznáš přítele“), věk, pohlaví. V dnešní době, která je spíše uspěchaná a lidé si stěžují na nedostatek času, ho mají nezaměstnaní naopak velmi mnoho a bývá problém s jeho využitím, nudí se. Zejména mladiství, ale také obyvatelé „paneláků“ mohou mít potíže s účelným trávením přemíry volného času. Nedostatek financí je velmi limituje a tak „nicnedělání“ zahání sledováním televize, jejich životní styl je pasivní.

Přeci jen, pokud má někdo rodinný domek, zahradu, tak se může více realizovat, zde je „pořád co dělat“ a vidí za sebou práci, kterou udělal a má zní třeba i radost (práce na zahradě, vytvoření květinové i užitkové části, sekání trávy). Protože u nezaměstnaných dochází ke změně vnímání času, rozbití časové struktury dne, čas jim ubíhá pomaleji, je důležité co nejvíce zachovat určitý stereotyp, řád dne a volný čas věnovat koníčkům, kdy se člověk nejen zabaví, ale najde opět uplatnění, realizuje se a hobby se může „přetvořit“ v novou práci (zejména u žen šití, ruční práce, výroba šperků...).

**Skutečnou hodnotu práce člověk pozná až ve chvíli, kdy ji ztratí.**

V případě dlouhodobé nezaměstnanosti se vytrácí smysl života, mění se vnitřní pravidla rodiny, důsledkem jsou konflikty v běžném sociálním styku, zhoršení duševního a tělesného zdraví, rodinné a manželské rozpory, dochází k nárůstu dysfunkčního chování – zvýšená konzumace alkoholu a drog, kriminalita, sebevražedné sklony. Po opakovaných neúspěšných pokusech najít si práci, sílí vědomí nemožnosti ovlivňovat svoji osobní situaci, rozvíjí se pocit nepotřebnosti, pesimismus, marnost a beznaděj.

## 2.4 Fáze nezaměstnanosti

Ztráta zaměstnání je pro člověka velmi stresující zážitek, nese sebou spíše negativní důsledky. U člověka dochází k posunu vnímání optimismu a pesimismu, aktivity a pasivity, mění se i vztah člověka k vlastní minulosti a očekávané budoucnosti.

Do jednotlivých fází se jedinci dostávají individuálně, nemusí zažít všechna období, záleží, jak se s celkovou situací vyrovnají, na jejich odolnosti v zátěžových situacích, za jak dlouhou dobu najdou nové zaměstnání.

1. fáze - období aktivní: většina lidí je aktivní, jsou optimističtí a velmi aktivně hledají práci. Každý jedinec využívá jiných způsobů hledání práce, někdo preferuje inzeráty, podává životopis do různých firem, sleduje inzeráty na internetu. Na druhé straně jsou lidé, kteří mají důvěru v úřad práce a věří v získání práce přes tuto instituci. Jedinec v této fázi věří ve své schopnosti a v brzkém nalezení zaměstnání.
2. fáze - období zklamání: člověk je při hledání práce neúspěšný a dostává se zklamání, úzkost, deprese, ztráta duševní rovnováhy (cca 6. – 12. měsíc nezaměstnanosti). Důležitou úlohu hraje vnitřní odolnost, sociální zázemí a obranné reakce člověka.
3. fáze – období pasivity: jedinec upouští od aktivního hledání zaměstnání a snaží se udržet svou psychickou rovnováhu a eliminovat stresové podněty.<sup>11</sup>

V některých případech ztráta zaměstnání může vyvolat pocit existenčního selhání, sklony k alkoholismu či kriminalitě, výrazně narušené vztahy v rodině, mezi partnery, v některých případech i sebevražedné sklony.

---

<sup>11</sup> (<http://theses.cz>, Vajdová, A., Nezaměstnanost a Evropský sociální fond, bakalářská práce, filosofická fakulta, katedra sociologie a andragogiky, 2009, str. 16)

## 2.5 Žebříček hodnot u nezaměstnaných

Každý jedinec má určitý žebříček hodnot, mezi základní životní hodnoty se zpravidla řadí zdraví, blahobyt (životní úroveň), uznání, spokojená rodina... Při průzkumu Institutu práce a sociálních věcí byl získán následující žebříček hodnot:

- najít vhodné zaměstnání
- přijatelná finanční situace
- dobrá rodinná pohoda
- nepodléhat strachu z budoucnosti
- účelné využívání volného času
- ocenění dobrého chování lidí a organizací
- nepodléhat depresím
- mít dostatek informací o možnostech řešení
- udržet vysokou aktivitu a samostatnost
- **dobrá zdravotní stav**

Jde o podstatně odlišný žebříček oproti jiným skupinám obyvatel, kde na prvních místech je zdraví a rodinná pohoda.<sup>12</sup>

## 2.6 Vliv dlouhodobé nezaměstnanosti na životní úroveň

Podpora v nezaměstnanosti nebo dávky na základě stanoveného životního minima znamenají pro dotyčného i pro jeho rodinu velké snížení životní úrovně, tzv. pozvánku do světa chudoby a nouze. Bída ale nepramení pouze z nezaměstnanosti, významnou část chudých tvoří špatně placení pracovníci s početnými rodinami, handicapované lidi či matky samoživitelky. Na pokrytí základních potřeb někdy nestačí finance a rodina se začne zadlužovat, což může způsobit strmý pád směrem ke dnu. Špatná situace nastává, když je jedinec či rodina nucena splácet dluh dalším dluhem, půjčkou, zvyšují se tak neustále náklady na vyrovnání, úroková sazba finančních domů může výrazně zatočit s již tak zdecimovaným rodinným rozpočtem.

---

<sup>12</sup> ([www.xtrend.cz](http://www.xtrend.cz), 10. 1. 2012)



## 2.7 Pojem relativní deprivace

Deprivace nezaměstnaných je spojena s jejich vyloučením ze sociálních vztahů a s vyloučením z konzumu jako centrální aktivity moderní společnosti. Většina lidí má potřebu, když se jim nedaří, nudí se či mají nějaký splín, koupit si něco hezkého, naplánovat nákupy..., což dává mnoha lidem pocit psychické pohody a prožívají to jako příjemnou událost. K tomu jsou potřeba finanční prostředky, které se ale nezaměstnaným nedostává, dochází k psychickému strádání tzv. *relativní deprivaci*. Nejedná se o existenční ohrožení, ale je dnes silnější než dříve. Masmédia, reklama někdy opravdu „masírují“ veřejnost určitou úrovní konzumu zboží a služeb a neuspokojení těchto možností provází zesílení psychické újmy.

Můžeme připomenout *Simmelův* koncept chudoby. Chudý není jen ten, kdo stojí na „dně společnosti“ a chudoba není dána jen absolutně kvantitativně (třeba nedostatkem peněz). Vyskytuje se ve všech společenských vrstvách, každý jedinec se porovnává s úspěšnějšími ze své společenské vrstvy a cítí se chudým, když nedosahuje jejich kvalit. G. Simmel (německý filosof a sociolog) definuje chudobu v terminologii sociálních vztahů nejen jako „být podporován jinými lidmi“, ale také jako „mít oprávnění být jimi podporován“. Proto hloubka relativní deprivace závisí též na postoji společnosti k nezaměstnanosti i na postoji blízkého sociálního okolí (rodina, sousedé, úřady práce) k nezaměstnaným jedincům.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> (Mareš, P., *Nezaměstnanost jako sociální problém*, 2002, str. 76 – 77)

### 3. STRES A ZDRAVÍ

V dnešní době téměř každý den se setkáváme se slovem „napětí“, „stres“, buď jsme sami jeho obětí či jen zmínka o stresu se na nás valí z televize, novin, časopisů. Současný počítačový věk, vliv internetu má nesporně mnoho pozitivního, ale také jedna z jeho negativních stránek je celkové zrychlení životního tempa a sebou nesoucí důsledky. V reálném životě každý z nás reaguje a zvládá jinak stresové situace, záleží na osobnosti, povaze jedince. Rozlišujeme **eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším, lepším výkonům (tzv. dobrý stres) a naopak **distres** nadměrná zátěž, která může jedince poškodit, vyvolat různá onemocnění (častěji se používá pouze pojem stres).

Stres může přímým či nepřímým způsobem významně ovlivňovat některá onemocnění (žaludeční vředy, depresi, poruchy imunitního systému, kardiovaskulární choroby, cukrovka II. typu) nebo působit na prožívání bolesti.

Opakovaný stres způsobuje opotřebování našeho organismu, velmi jsou přetěžovány hlavně srdce, cévy, ledviny. Z logického hlediska by problémy s těmito orgány nás měly potkat až na sklonku života, vlastně stářím. Ovšem v poledních letech dramaticky stoupl výskyt kardiovaskulárních chorob u mladých lidí. Už není výjimkou, že infarkt či mozková mrtvice postihne čerstvé čtyřicátníky, někdy i dříve. Tento jev je přičítán modernímu životnímu stylu, stresu, psychické zátěži, která není kompenzována relaxací, uvolněním. Teprve až když přijde varování v podobě náhlé srdeční indispozice či celkově kolapsu organismu, většina z nás si uvědomí, že se musí změnit, přehodnotit svoje priority, zvolnit a kompenzovat neduhy svého zaměstnání. U sedavého povolání je to hlavně fyzická aktivita, posilování svalů a všeobecně sport u fyzicky náročných spíše relaxace, péče o své tělo. Pro dobré zdraví je rozhodující duševní pohoda, pokud nás ovládá radost a pozitivní nálada, jsme připraveni účinně bojovat se stresem.

### 3.1 Vliv stresu na imunitní systém

Obranný mechanismus našeho těla se nazývá imunitní systém. Ten má na starost chránit nás před bakteriemi, viry, parazity, toxiny, které by se s velkou radostí usídlily v našem těle. Hlavní funkcí imunity je boj s infekčními faktory, „vetřelci“. Někdy bohužel dojde k napadení ne „cizince“, ale vlastní buňky a vzniká autoimunní onemocnění, např. revmatická artritida (napadeny jsou klouby), juvenilní cukrovka (napadeny jsou buňky slinivky), roztroušená skleróza (napadeny jsou nervové buňky).

Působení stresu na imunitní systém je dost komplikovaný. Podle testovacích metod na měření hladin hormonů, v prvních okamžicích stresu je imunitní systém posílen, zesiluje cca během třiceti minut působení stresoru. Bohužel neplatí přímá úměra (čím víc stresu, tím pevnější, silnější imunitní systém) a cca po hodině, při neustálém vyplavování glukokortikoidů (hormony) a pracovním nasazení sympatického systému, začíná docházet k potlačení imunitního systému. Pokud stresor trvá středně dlouho, vrátí se nakonec imunitní systém zpět na úroveň před stresem. Nic zlého se nestalo. Jsou dva důvody, proč není dobré, aby imunitní systém pracoval stále na plné obrátky. Jednak by ho to stálo velký výdej energie, což by bylo velmi nákladné pro organismus a za druhé chronicky podněcovaný imunitní systém se stává aktivnějším, vymkne se kontrole a může vést k autoimunním onemocněním. Proto chronický, dlouhodobý stres působí problémy a má hlavní podíl na vzniku některých nemocí.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> (Joshi, V., Stres a zdraví, 2007, str. 75)

## 3.2 Sociální izolace

Společenská izolace patří k jedné z nejhorších stresových situací, které člověka mohou postihnout. K základním lidským potřebám patří společenská sounáležitost (touha někam a někomu patřit, být přijímán a milován).

Maslowova pyramida lidských potřeb: ( Abraham Harold Maslow, 1943)

1. fyziologické potřeby
2. potřeba jistoty, bezpečí
3. potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti
4. potřeba uznání, úcty
5. potřeba seberealizace

Dlouhodobá společenská izolace vede k potlačení imunity a opět se dostáváme do bludného kruhu. Čím více má člověk společenských vztahů, (manželství, přátelství, členství v organizovaných skupinách) tím má nakročeno k delšímu životu a menší pravděpodobnosti infekčních onemocnění. Osamocení lidé jsou více zatíženi stresem, nemají si s kým popovídat („sdílená bolest = poloviční bolest“), podělit se o své vlastní pocity, objevuje se nedůvěra k ostatním. Osamělí lidé jsou spíše introverti, pro někoho je těžké navazovat nové kontakty, vážne konverzace ve smyslu komunikace, mají tendenci přebírat pasivní roli. Nedostatek sociální podpory a kontaktů v dospělosti je již delší dobu považován za rizikový faktor pro výskyt srdečně-cévních onemocnění. Osamělí lidé mají sklon k nezdravému životnímu stylu – více kouří, pijí alkohol, méně se věnují sami sobě, méně sportují a častěji trpí depresemi.

Jednou z extrémních podob sociální izolace je úmrtí blízké osoby a z početných studií vyplývá, že smrt druha nebo družky je provázena zhoršením zdravotního stavu přeživšího partnera a zvýšením pravděpodobnosti jeho úmrtí. Bohužel toto je námět nejen do literatury či filmu, ale především realita.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> (Joshi, V., Stres a zdraví, 2007, str. 80)

### 3.3 Stres – léčba sportem

Kvalita života je limitována genetickým vybavením, životním prostředím, způsobem života, životní úrovní, životní spokojeností. Dobrý pocit úzce souvisí s tělesnou zdatností, osobními návyky, pozitivním přístupem k životu, zvládnáním stresu, výživou a kontrolou hmotnosti.

Sport nás ovlivňuje od útlého dětství až po stáří. Nezáleží na tom, jestli vytvoříme rekordy či získáme olympijskou medaili, důležitý je pozitivní vztah ke sportu, „kamarádit se“ s pohybem. Pohybové aktivity mají význam pro tělesné i duševní zdraví člověka. Sport je pro každého, na věku nezáleží, člověk musí sám chtít něco zdolat, zvládnout, zkusit a ten pocit, že to dokázal je nejhezčí. Lze si vzít příklad z lidí, kteří ochrnuli, jezdí na vozíku, jak zvládnou dělat různé sporty, jezdit na kole, na lyžích, plavat... Sport, pohyb jako by jim dával „křídla“.

Mezi hlavní pozitivní stránky sportu patří: formativní vliv na postavu a zdraví, antistresové vlivy, soužití s přírodou, rozvoj volných vlastností, pocit euforie, relaxace po náročné psychické práci, využití volného času. Mezi negativní stránky se uvádí: doping, komercializace, divácké násilí (nejčastěji se objevuje u fotbalu), brutalita, vysoká finanční náročnost a rizika zranění.

Jedním z nejběžnějších způsobů, jak uvolnit napětí, stres je vhodná fyzická aktivita. Stresové situace „mobilizují“ náš organismus, čímž nás obdařila matka příroda za účelem přežití. Naše tělo je připraveno řešit stres bojem či útekem (stejně to mají i zvířata). Zvyšuje se srdeční výkon, metabolismus, hladina cukru v krvi (jako zdroj energie pro svaly). Tělo nabuzené na boj či útek je připraveno na fyzickou zátěž, použít svaly, vybit nahromaděnou energii. Proto je důležité vyplavit z těla nahromaděné stresové hormony přirozeným způsobem – sportem, pohybem, vlastní aktivitou. Jinak zůstává organismus ve zvýšeném tělesném napětí, což může mít za následek vertebrogenní bolesti a rozvoj psychosomatických onemocnění.

Cvičením se stresová situace zmírňuje a člověk se naučí lépe zvládat kritické situace. Podle světové zdravotnické organizace by deprese měla být do roku 2020 druhou nejčastější příčinou smrti a postižení ve světě – je to daň za náš životní styl, rozvoj techniky nám sice usnadňuje práci, ale zároveň velmi zrychluje život, zvyšuje se tempo, napětí, stres, deprese. Pohyb je zdrojem příjemných pocitů, v mozku podporuje tvorbu endorfinů, které se označují jako endogenní drogy, což jsou látky způsobující příjemné pocity. Mají pozitivní vliv na spánek, zlepšují náladu a snižují vnímání bolesti. Jsem celkem sportovně založená a ten nádherný pocit po fyzické aktivitě opravdu dodá sílu a „zocelí“ organismus. Nikdy nezapomenu na pocity prožité po zdolání Jizerské padesátky v běhu na lyžích, kdy jsem měla chvíle, že to nezvládnou, ale „kousla jsem se“ a odměnou mi byla euforie, že jsem to dokázala. V cíli, se mi sice klepaly nohy únavou a tekly štěstím slzy, ale právě to stálo za to. Cíl uběhnout padesátku jsem si splnila, tak teď budu bojovat s časem – ubrat minuty, za které to ujedou.

Lidé, kteří pravidelně cvičí, mohou svou imunitu zlepšit, dochází ke zlepšování kondice, zvyšuje se obranyschopnost proti infekcím, snižují se negativní účinky stresu. Zvláště u pracujících, kteří mají sedavé zaměstnání, je důležitý aktivní odpočinek, sport, pohyb.

Dalším účinným lékem proti stresu je smysl pro humor, dobrá nálada, pozitivní naladění na svět, relaxační techniky, masáže...

### 3.4 Snížení životní úrovně v důsledku rozvodu

Rozvod je jedna z nejtěžších zátěžových situací, dle psychologů je na druhém místě (na prvním je situace po úmrtí blízké osoby). Nová životní situace (rozvedený/á) přináší mnoho změn. Zátěž způsobují vztahové, psychické, majetkové ztráty, dochází ke změně každodenního fungování, zajištění péče o děti, změna v trávení volného času a řešení problémů bez partnera. Někdy bohužel rozvod způsobí i snížení životní úrovně, a pokud jsou přítomny děti, tak je důležité, aby oni co nejméně pocítily rozchod svých rodičů. Děti si své rodiče „nevybírají“ a základem nového rodičovského fungování je ochota rodičů spolupracovat při výchově a péči o děti, bez ohledu na to, co se stalo v jejich partnerství.

Vyrovnaní se s rozvodem vyžaduje určitý čas, porozumění. Úklid a uspořádání věcí po rozvodu napomáhají lépe zvládnout vzniklou nelehkou situaci. Je to příležitost k bilanci dosavadního života, ohlédnutí za bývalým vztahem. Vnější úklid v podobě přestavby zbylého nábytku v bytě, nového vymalování, přebrat věci po expartnerovi je spojen s vnitřním úklidem a pomáhá udělat místo novému. Oba dva se vzájemně ovlivňují a jsou na sobě závislé. Úklid pomáhá lépe se vyrovnat z minulostí a připravit se na něco nového. V uklizeném bytě se také lépe vyznám a poznám, že mi něco chybí. To samé platí i pro duši, psychiku, což bývá někdy velmi obtížné, ale pokud se to podaří, ulehčí to nasměrování další životní cesty.<sup>16</sup>

Rozvodovost v Česku je poměrně vysoká, téměř každé druhé až třetí manželství takto končí. Kromě psychologických aspektů se rozvod velmi úzce dotýká i oblasti materiální, velmi často se jednomu z manželů podstatně sníží životní úroveň. Většinou je tímto manželem žena, jelikož je častější model otec – jako živitel rodiny, který do rodinného rozpočtu přispívá většími finančními prostředky než matka. Pro muže znamená rozvod zejména ztrátu každodenních kontaktů s dětmi a náhlou samotu. Většina mladých rodin je zatížena hypotékou či jinak zadlužena zejména kvůli bydlení, autu či podnikání a případný rozvod finanční situaci ještě negativně prohlubuje. Zákonodárce při úpravě rodinného práva zavedl institut výživného rozvedeného manžela, jehož cílem je zmírnit nerovnováhu materiálního zabezpečení.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> (Poupětová, Š., Netrapte se po rozvodu, 2009, str. 155)

<sup>17</sup> (Zákon o rodině č. 94/1963 Sb., část třetí, hlava čtvrtá, §92 – 94)

## 4. SOCIÁLNÍ SITUACE V ČR

Pro srovnání životní úrovně České republiky jsem využila výsledků studie MasterCard česká centra rozvoje 2011<sup>18</sup>, která se již čtvrtým rokem zabývá ekonomickou situací v České republice. Nad tímto projektem převzali záštitu předseda vlády ČR, ministr práce a sociálních věcí ČR a ministr pro místní rozvoj ČR.

Projekt MasterCard česká centra rozvoje se v roce 2011 zaměřil na zhodnocení sociální situace 63 největších měst ČR dle počtu obyvatel. Jedná se o města nad 20 tisíc obyvatel. Např.: Praha, Brno, Ostrava, Plzeň, Liberec, Kladno, Karlovy Vary, Mladá Boleslav, Litvínov, Strakonice, Bohumín, Jindřichův Hradec, Kutná Hora, Náchod....

### **Pro hodnocení bylo využito 12 ukazatelů rozdělených do 5 oblastí:**

1. **Trh práce** reprezentuje „Míra registrované nezaměstnanosti“ a „Dlouhodobá nezaměstnanost“(% uchazečů, kteří jsou v evidenci ÚP déle než 12 měsíců)
2. **Cena bydlení**, ukazatel „Cena bytu 1+1, 30 až 40 m<sup>2</sup>, ne novostavba, stav objektu velmi dobrý a dobrý, osobní nebo družstevní vlastnictví“ a cena bytu 4+1, 80 až 100m<sup>2</sup>, ne novostavba, ...
3. **Kvalita sociální a zdravotní péče**, ukazatel „Naděje dožití – muži“ a „Naděje dožití – ženy“
4. **Kriminalita**, ukazatel „Počet zjištěných trest. činů celkem na 1000 obyv. střed. stavu“ a „Počet zjištěných trest. činů násilného charakteru na 10 000 obyv. střed. stavu“
5. **Příjmy obyvatelstva**, ukazatel „Mzdová úroveň strojní zámečnick, vyučen“, „Mzdová úroveň – účetní, maturita“, „Průměrný plný starobní důchod“ a „Průměrný invalidní důchod“

Váha každé oblasti byla stanovena na 20%.

Studie byla zpracována týmem VŠE v Praze, který pracoval ve složení prof. RNDr. René Wokoun, CSc., Ing. Milan Damborský, Ph.D., RNDr. Jana Kouřilová, Ph.D.

---

<sup>18</sup>( [www.centrazvoje.cz/dokument/vysledky2011\\_10](http://www.centrazvoje.cz/dokument/vysledky2011_10). 2. 2012)



## 4.1 Hodnocení Prahy a Středočeského kraje

V celkovém hodnocení se na 1. místě umístil Jindřichův Hradec, druhá skončila Praha a na třetím místě Hradec Králové. Situace Prahy je odrazem jejího postavení v České republice. Praha vykazuje nejvyšší úroveň mezd, nejvyšší starobní důchod, ale až 39. nejvyšší invalidní důchod. Dále vykazuje nejnižší míru nezaměstnanosti, nejnižší podíl dlouhodobé nezaměstnanosti, ale zároveň také nejvyšší cenu bydlení. Praha je dle absolutních hodnot centrem kriminality, což ale v kontextu evropských zemí není ničím výjimečné.

**Hodnocení metropole** – první číslo znamená, kolikátá se umístila Praha mezi 63 městy:

1.	nezaměstnanost .....	<b>4%</b>
4.	z toho poměr nezaměstnaných více než rok .....	<b>23%</b>
1.	cena bytů 1+1 .....	<b>1 846 tis. Kč</b>
1.	cena bytů 4+1 .....	<b>2 981 tis. Kč</b>
5.	naděje dožití ženy .....	<b>80, 65 let</b>
2.	naděje dožití muži .....	<b>75,72 let</b>
28.	počet násilných trestných činů na 10 tis. obyvatel.....	<b>11,4</b>
1.	trestné činy na tis. obyvatel.....	<b>57,6</b>
1.	plat (vyučení) .....	<b>17 667 Kč</b>
1.	plat (s maturitou).....	<b>20 400 Kč</b>
1.	starobní důchod.....	<b>10 730 Kč</b>
39.	invalidní důchod .....	<b>9 600 Kč</b>

V rámci měst střeđočeského kraje se nejlépe umístilo město **Mladá Boleslav** na 10. místě. Následují **Kutná Hora, Kladno a Kolín**. Do skupiny měst s podprůměrnou sociální situací se dostalo město **Příbram** (44. místo). Ve prospěch Mladé Boleslavi hovoří zejména sledovaná mzdová úroveň, po Praze druhá nejnižší míra nezaměstnanosti. Naopak poměrně nepříznivý je počet trestných činů (v rámci sledovaných měst 5. nejvyšší).

Kutná Hora vykazuje třetí nejvyšší hodnoty v rámci ukazatele „Mzdová úroveň – účetní s maturitou“. Průzkum také ukázal na poměrně vysokou cenu bytu 4+1 (2. nejvyšší, 2 175 000 Kč). Kladno vykazovalo poměrně vysokou mzdovou úroveň, což je ovlivněno mzdovou úrovní v Praze (10. nejvyšší nabízená mzda strojního zámečníka a 6. - 8. nejvyšší mzda pro mzdovou účetní). Naopak Kladensko vykazuje až 50. nejvyšší naději na dožití žen. Kolín vykazuje i přes umístění automobilky TPCA poměrně vysokou nezaměstnanost 10,4% a 6. nejvyšší počet trestných činů na 1 000 obyvatel. Naopak vykazuje poměrně vysokou úroveň mezd. Příbram je až na 47. místě dle nabízené mzdy pro strojního zámečníka. Naopak u nabízené mzdy účetní je situace velmi dobrá (6. - 8. nejvyšší nabízená mzda, 18 000 Kč, spolu s Mladou Boleslaví a Kladnem). V okrese Příbram je 7. nejvyšší úroveň invalidního důchodu (10 034 Kč). Příbram vykazuje poměrně vysokou míru nezaměstnanosti 11,5%.

Podle studie jsou města v Čechách bezpečnější a bohatší na práci. Na Moravě je naopak obtížnější najít zaměstnání a lidi tu trápí vyšší kriminalita. **Sociální rozdíly mezi oběma částmi republiky se zvětšují. V celkovém hodnocení lze nejpozitivněji hodnotit situaci ve městech Jihočeského a Královéhradeckého kraje (pokud Praha jako kraj není uvažována).** Královéhradecký kraj zastupovala města Hradec Králové (3. místo v celkovém hodnocení), Náchod (4.) a Trutnov (21.). Do hodnocení byla v rámci Jihočeského kraje zařazena města Jindřichův Hradec (1.), Písek (6.), České Budějovice (7.), Tábor (9.), Strakonice (16.).

**Nejhůře dopadl Moravskoslezský, Karlovarský, Olomoucký a Jihomoravský kraj.** Pozitivně nelze hodnotit ani situaci ve městech Ústeckého kraje. V českých regionech je situace o poznání lepší než v moravských regionech. Nedá se říci, že by sociální situace byla lepší ve větších nebo menších městech.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup>( [www.centrozvoje.cz/dokument/vysledky2011](http://www.centrozvoje.cz/dokument/vysledky2011), 10. 2. 2012)

## 4.2 Hodnocení Jihomoravského kraje

Jihomoravský kraj lze z hlediska sociální situace měst rozdělit na dvě části. Severní část, kterou tvoří Blansko, Vyškov a Brno, lze hodnotit velmi pozitivně tzn. **dobrá sociální situace**. Naopak jih kraje, Břeclav, Hodonín a Znojmo, se potýká s problémy.

Blansko má dobrou pozici na trhu práce, která je ovlivněna dopravním spojením na krajskou metropoli Brno. Ve městě Blansko je poměrně nízká kriminalita, zejména 5. nejnižší počet zjištěných trestných činů na 1 000 obyvatel. Vyškov má také nízkou kriminalitu, ale vykazuje 6. nejnižší starobní důchod (9 688 Kč).

Brno se vyznačuje poměrně vysokými příjmy obyvatel a také vysokou nadějí na dožití. Na druhé straně je v Brně vysoká cena bydlení. Brno je až na 29. dle míry nezaměstnanosti, také podíl dlouhodobé nezaměstnanosti je poměrně vysoký (40%). Trestná činnost odpovídá postavení města v sídelní struktuře ČR.

Do kategorie s **podprůměrnou sociální situací** byla zařazena města Břeclav a Hodonín, zejména kvůli nízké mzdové úrovni, Břeclav má 5. nejnižší starobní důchod (9 634 Kč), Hodonín vykazuje vysokou nezaměstnanost.

Znojmo bylo zařazeno mezi města se **zhoršenou sociální situací**, problémem je vysoká míra nezaměstnanosti a vůbec nejnižší úroveň starobních důchodů (9 332 Kč, nejvyšší 10 730 Kč v Praze) i invalidních důchodů (9 137 Kč, nejvyšší 10 460 Kč – Havířov, Karviná, Orlová, Český Těšín, Bohumín).<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> ([www.centrozvoje.cz/dokument/vysledky2011](http://www.centrozvoje.cz/dokument/vysledky2011), 10. 2. 2012)

**Tab. 4.3 Celkové výsledky hodnocených měst**

<b>Město s nejlepší sociální situací</b>		32	Česká Lípa (LBK)	85,275
1	Jindřichův Hradec (JHČ)	91,813		
<b>Města s vynikající sociální situací</b>		33	Frýdek – Místek (MSK)	85,247
2	Praha (PHA)	90,090		
3	Hradec Králové (KHK)	89,377		
<b>Města s výbornou sociální situací</b>		34	Uherské Hradiště (ZLK)	85,198
4	Náchod (KHK)	88,825		
5	Pardubice (PAK)	88,662		
6	Písek (JHČ)	88,345		
<b>Města s dobrou sociální situací</b>		35	Kolín (STČ)	85,129
7	České Budějovice (JHČ)	87,877		
8	Třinec (MSK)	87,613		
9	Tábor (JHČ)	87,558		
10	Mladá Boleslav (STČ)	87,512		
11	Plzeň (PLK)	87,460		
12	Blansko (JMK)	87,238		
13	Jablonec nad Nisou (LIB)	87,124		
14	Zlín (ZLK)	86,959		
15	Vyškov (JMK)	86,945		
16	Strakonice (JHČ)	86,793		
17	Teplice (ULK)	86,595		
18	Žďár nad Sázavou (VYS)	86,457		
19	Havlíčkův Brod (VYS)	86,278		
20	Jihlava (VYS)	86,203		
21	Trutnov (KHK)	86,202		
22	Brno (JMK)	86,025		
<b>Město s průměrnou sociální situací</b>		36	Prostějov (OLK)	85,128
23	Jirkov (ULK)	85,749		
24	Český Těšín (MSK)	85,718		
25	Kutná Hora (STČ)	85,699		
26	Klatovy (PLK)	85,678		
27	Chrudim (PAK)	85,657		
28	Ústí nad Labem (ULK)	85,527		
29	Třebíč (VYS)	85,451		
30	Liberec (LPK)	85,418		
31	Kladno (STČ)	85,390		
<b>Město s podprůměrnou sociální situací</b>		37	Kopřivnice (MSK)	85,039
38	Nový Jičín (MSK)	84,996		
39	Litoměřice (ULK)	84,952		
40	Olomouc (OLK)	84,943		
41	Valašské Meziříčí (ZLK)	84,922		
42	Kroměříž (ZLK)	84,888		
43	Bohumín (MSK)	84,877		
44	Příbram (STČ)	84,852		
45	Cheb (KHK)	84,702		
46	Opava (MSK)	84,671		
47	Litvínov (ULK)	84,671		
48	Chomutov (ULK)	84,597		
49	Karlovy Vary (KVK)	84,585		
50	Děčín (ULK)	84,585		
51	Vsetín (ZLK)	84,515		
52	Havířov (MSK)	84,487		
53	Most (ULK)	84,373		
54	Břeclav (JMK)	84,340		
55	Přerov (OLK)	84,102		
56	Hodonín (JMK)	84,088		
57	Ostrava (MSK)	84,009		
<b>Město se zhoršenou sociální situací</b>		58	Orlová (MSK)	83,972
59	Znojmo (JMK)	83,788		
60	Krnov (MSK)	83,659		
61	Šumperk (OLK)	83,503		
62	Sokolov (KVK)	83,470		
63	Karviná (MSK)	83,016		

zdroj: MasterCard česká centra rozvoje 2011

# 5. PRAKTICKÁ ČÁST

## 5.1 Dotazník SQUALA

Autorem dotazníku Squala je M. Zannotti, který jej vytvořil v roce 1992. Jedná se o sebesposuzovací dotazník, která vychází z Maslowovy teorie potřeb.

Dotazník obsahuje 23 oblastí pokrývající vnější i vnitřní realitu každodenního života. Spokojenost v každé z těchto je hodnocena na pětibodové škále (0 = velmi zklamán až 4 zcela spokojen) a subjektivní důležitost na stupnici 0 až 4 (0 = bezvýznamná až 4 nezbytné). K vyplnění dotazníku má osoba 15 min.<sup>21</sup>

Do zpracování ve své bakalářské práci jsem zahrнула 6 oblastí v hodnocení důležitosti:

- být zdravý
- cítit se psychicky dobře
- milovat a být milován
- mít sexuální život
- práce
- peníze

6 oblastí v hodnocení spokojenosti:

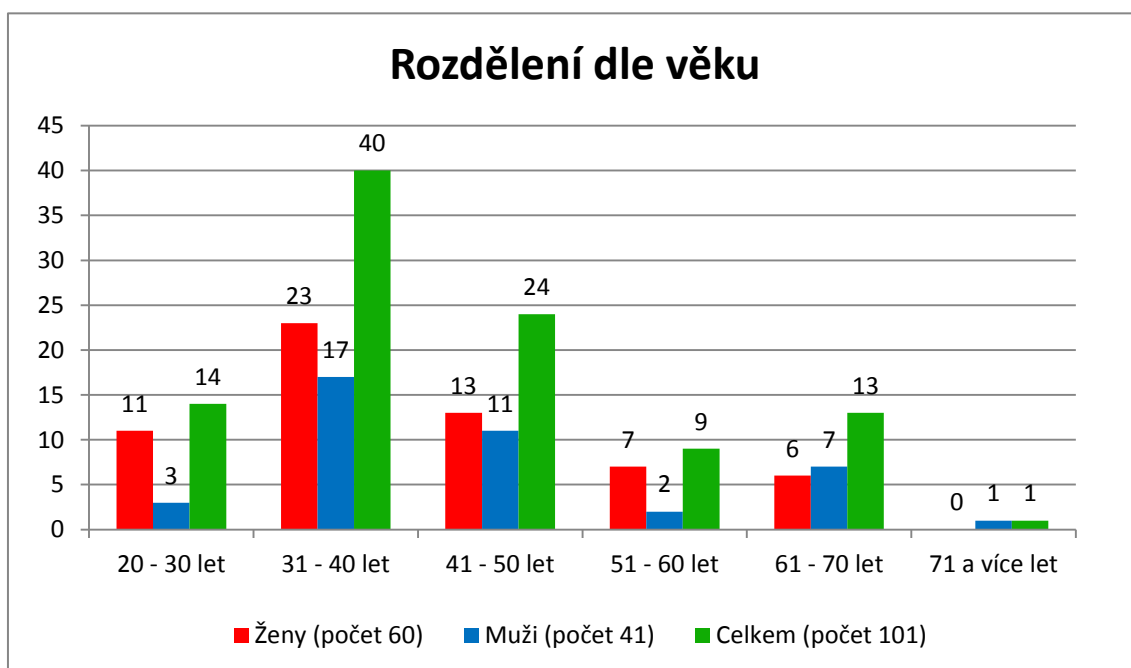
- zdraví
- psychická pohoda
- láska
- sexuální život
- práce
- peníze

Z demografických údajů jsem zjišťovala pohlaví, věk, vzdělání, zaměstnání, hmotné zabezpečení, rodinný stav, počet dětí a některé z nich jsem použila k výzkumu.

---

<sup>21</sup> (příloha č. 1)

Graf č. 1



Dotazníkové šetření jsem provedla v průběhu února 2012 celkem u 101 dotazovaných, z toho 73 bylo v Praze (42 žen, 31 mužů), 28 na venkově (18 žen, 10 mužů), věkové rozmezí 23 – 72 let.

V Praze jsem zpracovala dotazníky např. od zaměstnanců a pacientů polikliniky na Praze 4, zaměstnanců státní správy a administrativy.

Venkov zastupovala Mladá Boleslav a okolí, obec Řetová v okrese Ústí nad Orlicí.

V dotazníku byly přesně formulovány otevřené i uzavřené otázky a bodová škála odpovědí.

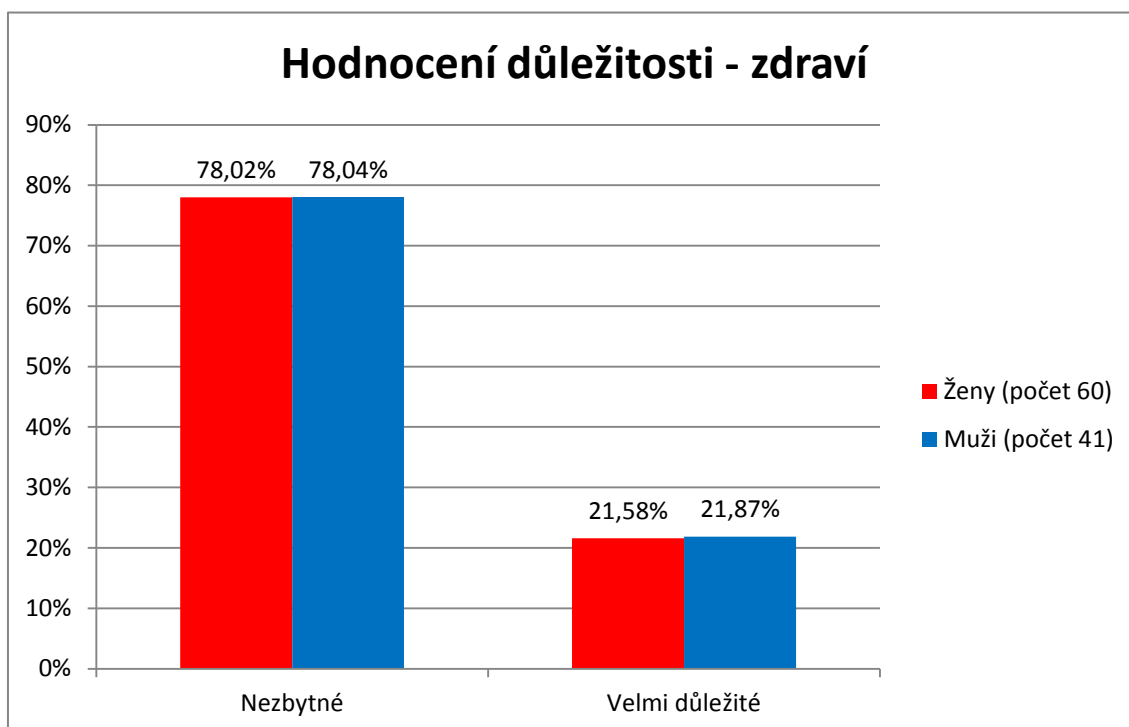
Zkoumaný vzorek jsem nejprve rozdělila dle věku, poté na muže a ženy (spolu Praha + venkov) a jejich hodnocení důležitosti a spokojenosti vybraných ukazatelů, v další části je srovnání Praha versus venkov (spolu ženy + muži). Pro zjištění dat jsem využila dotazník Squala, ale hodnocení jednotlivých ukazatelů jsem počítala na procenta, jelikož jsem vybrala 6 oblastí, která se nejvíce vztahují k obsahu bakalářské práce.

### Hypotéza:

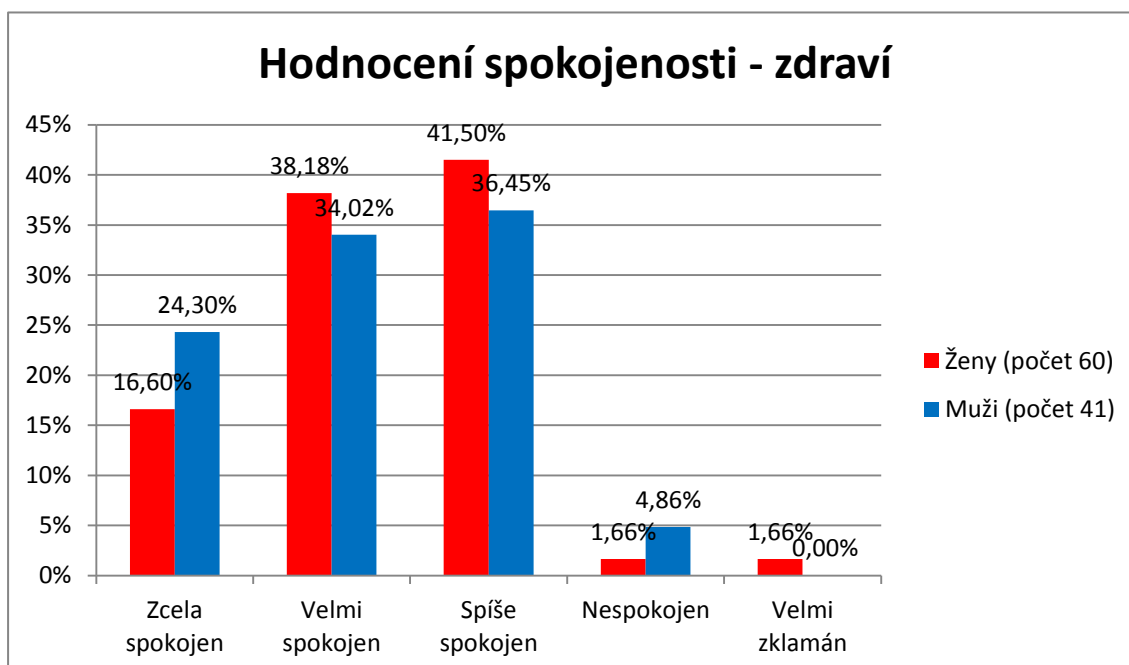
4. Nejdůležitější pro muže a ženy je z hlediska hodnocení důležitosti „zdraví“.
5. Nejnížší hodnocení spokojenosti bude v otázce „peněz“.
6. Vzdělání má vliv na lepší finanční situaci a životní úroveň.

## 5.2 Hodnocení důležitosti a spokojenosti

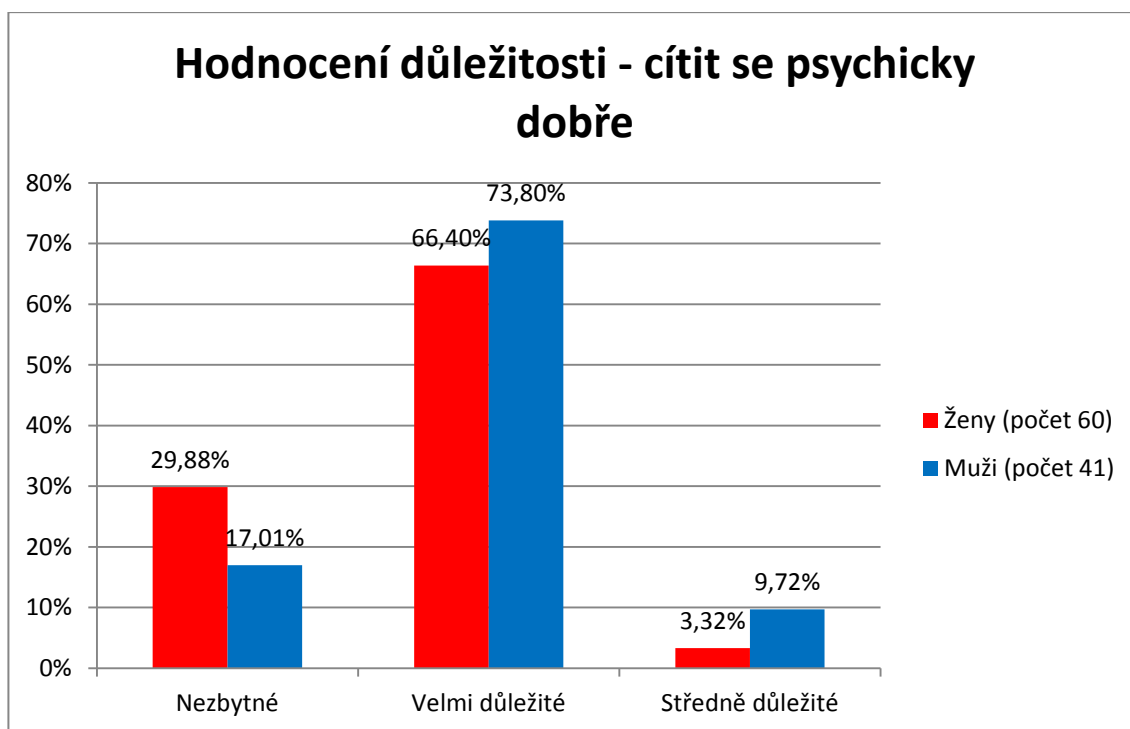
Graf č. 2



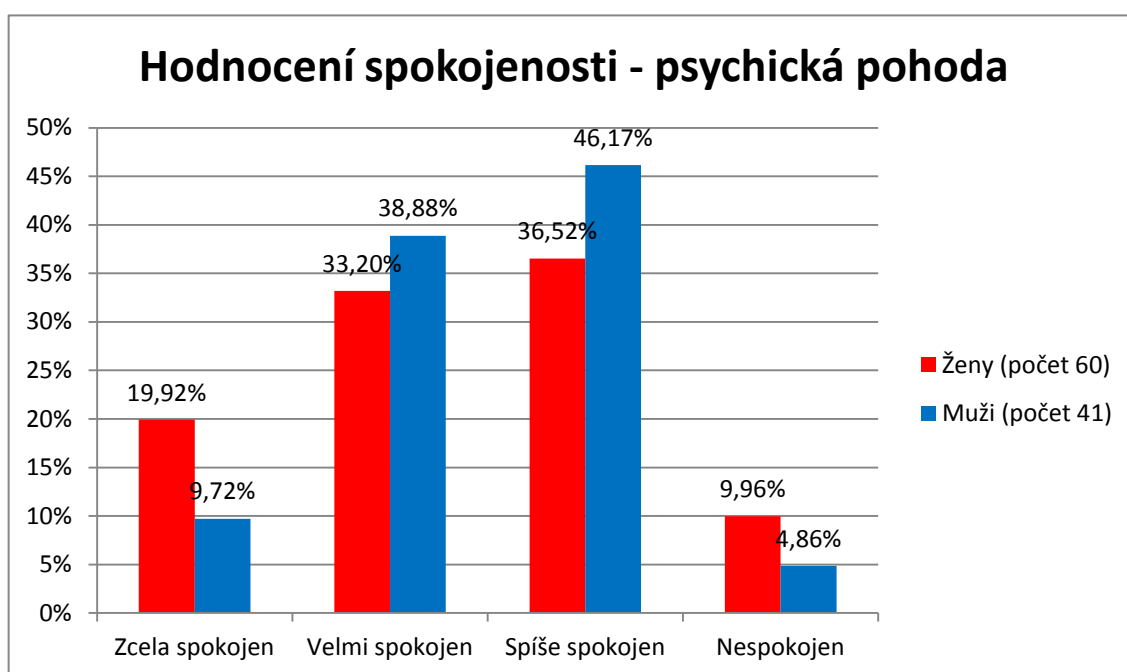
Graf č. 3



Graf č. 4

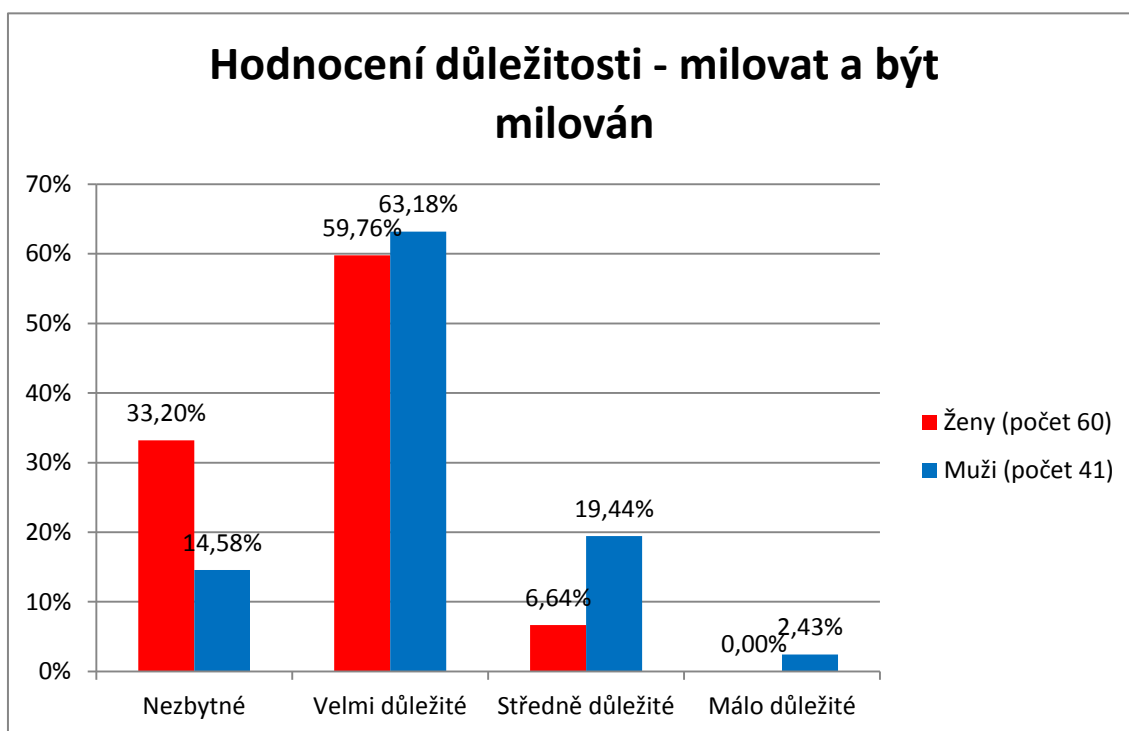


Graf č. 5

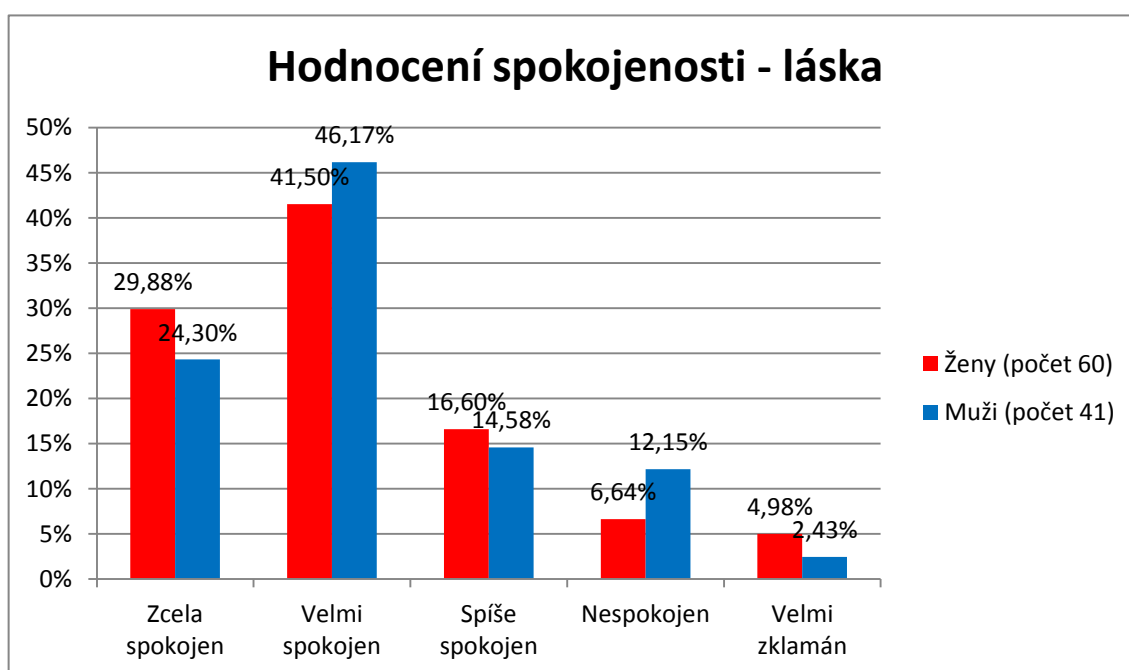




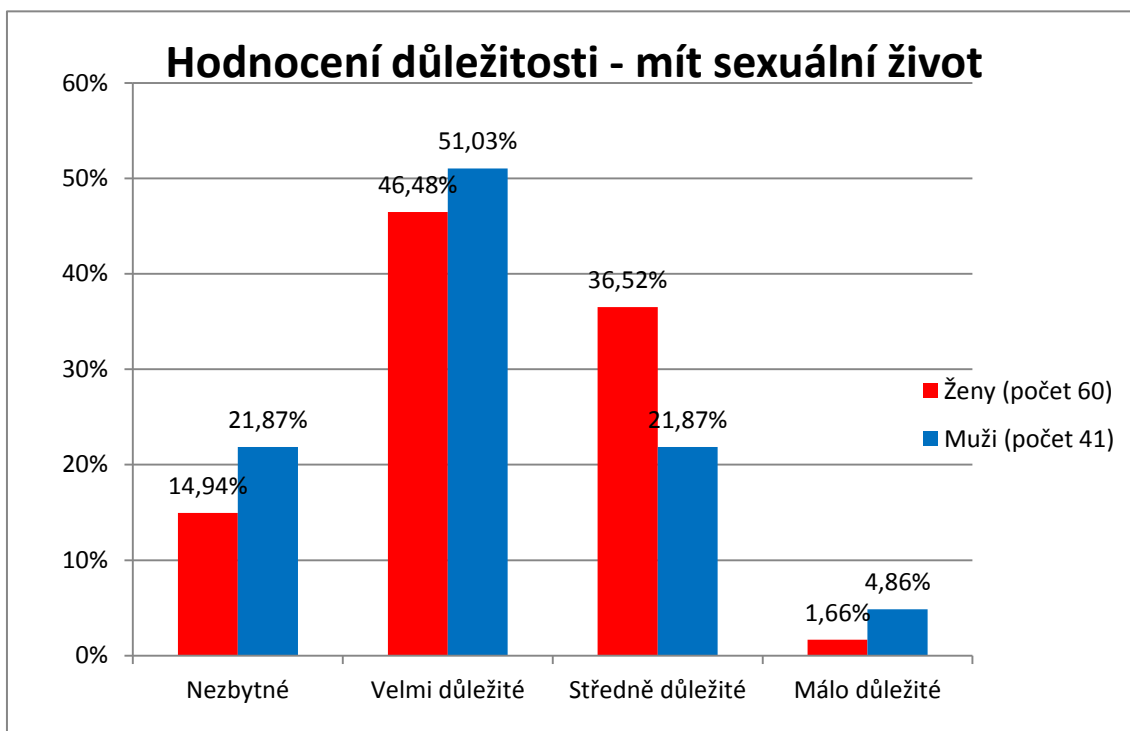
Graf č. 6



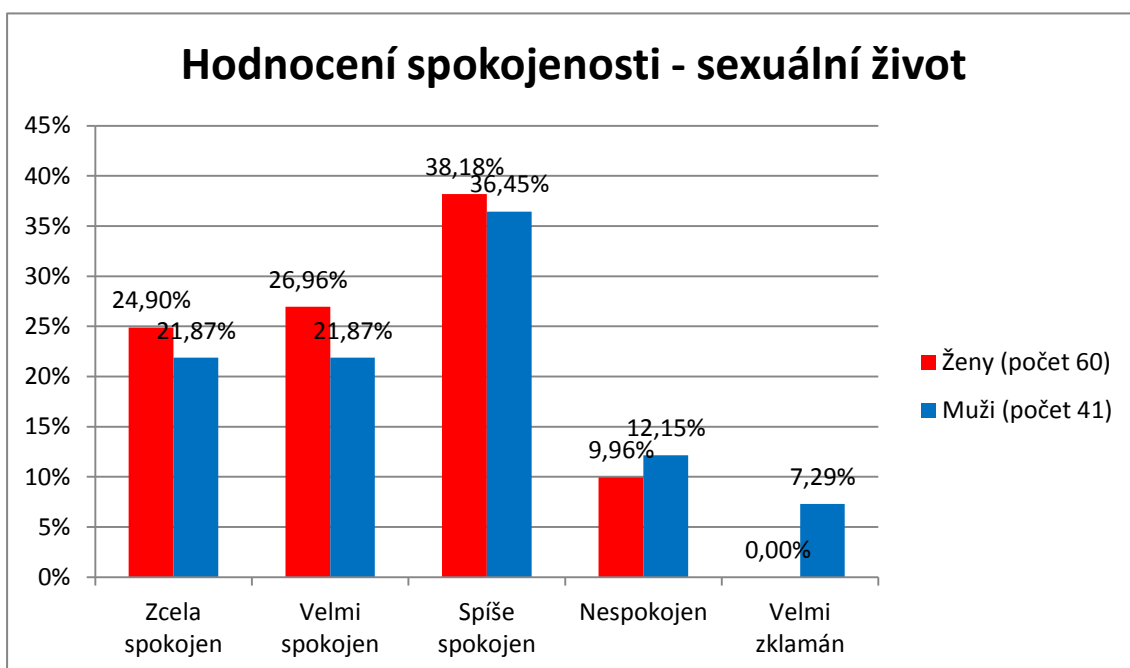
Graf č. 7



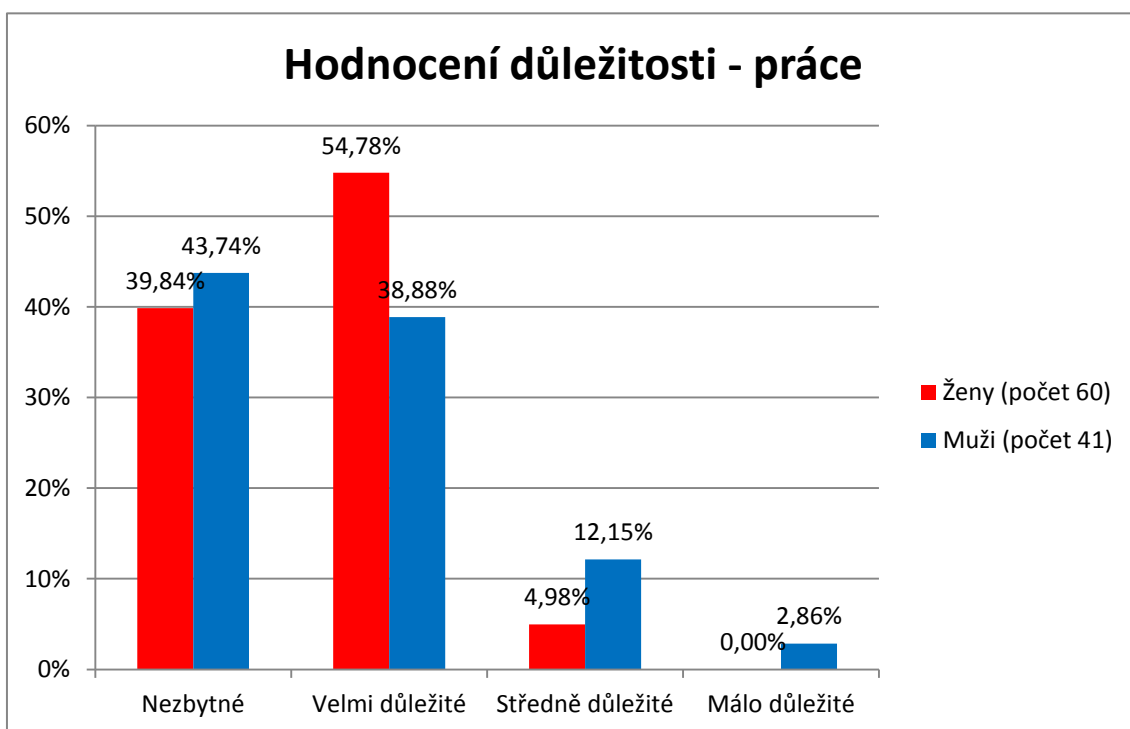
Graf č. 8



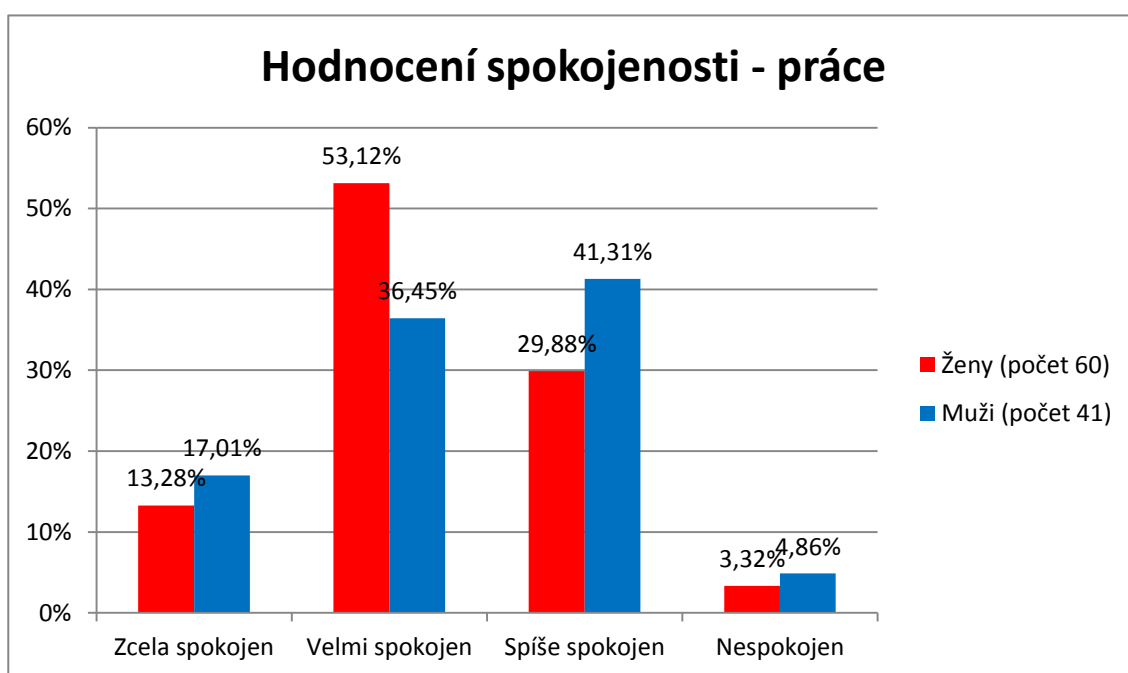
Graf č. 9



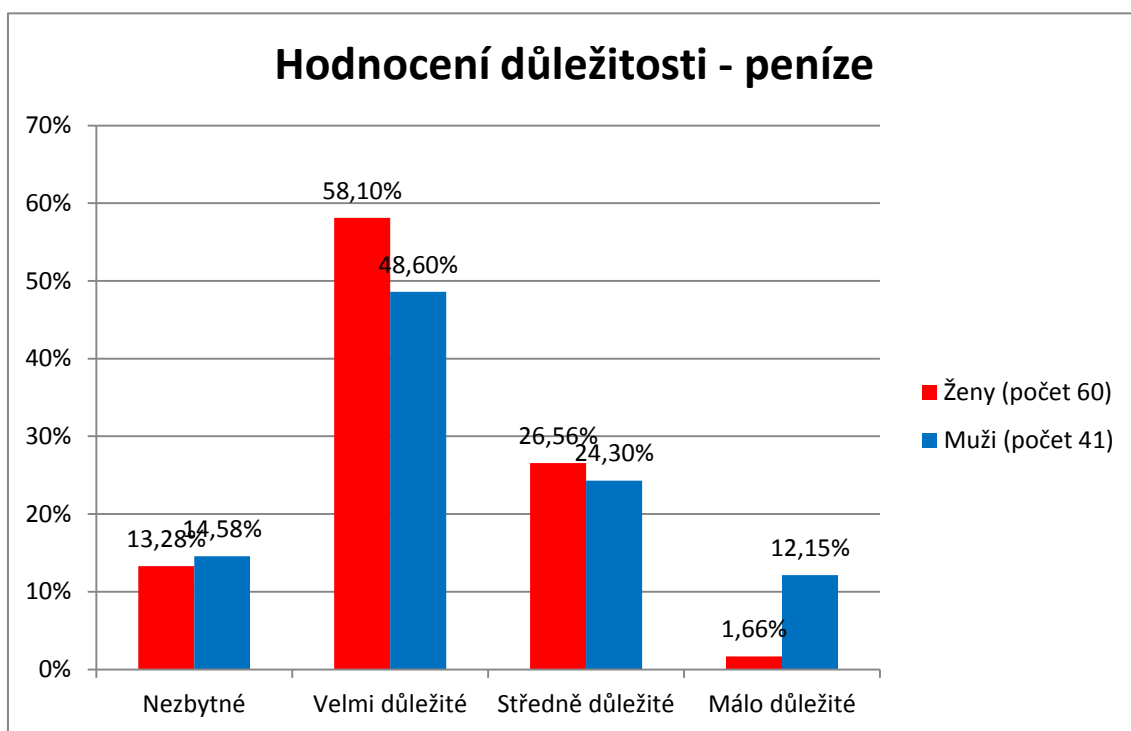
Graf č. 10



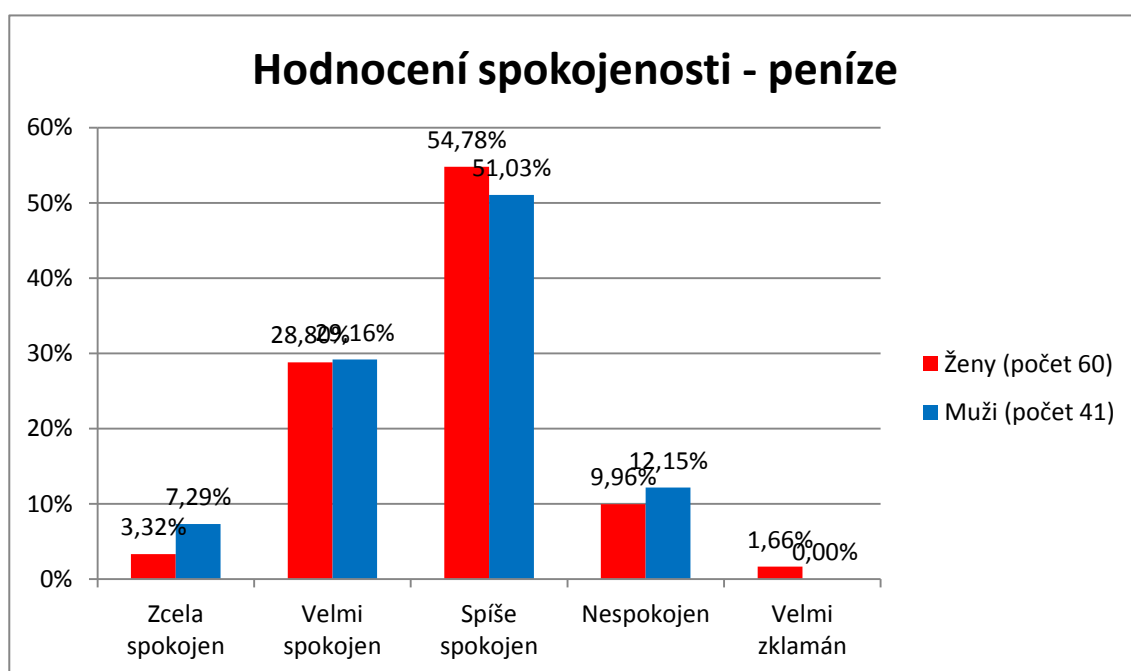
Graf č. 11



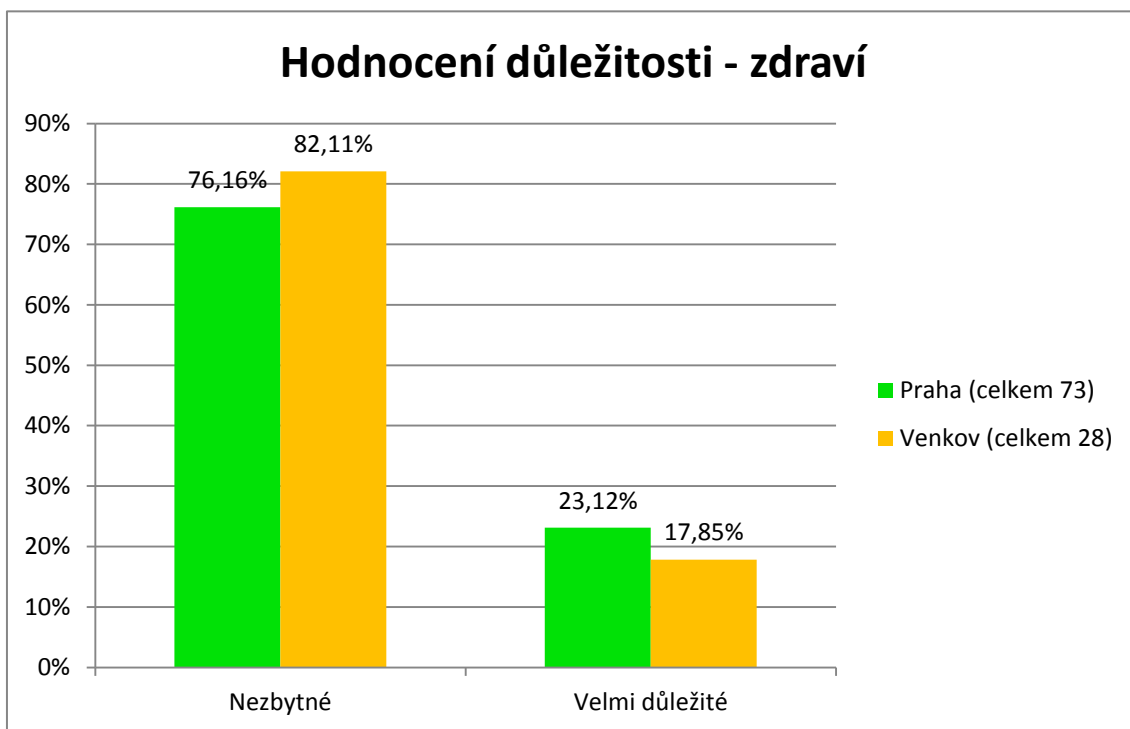
Graf č. 12



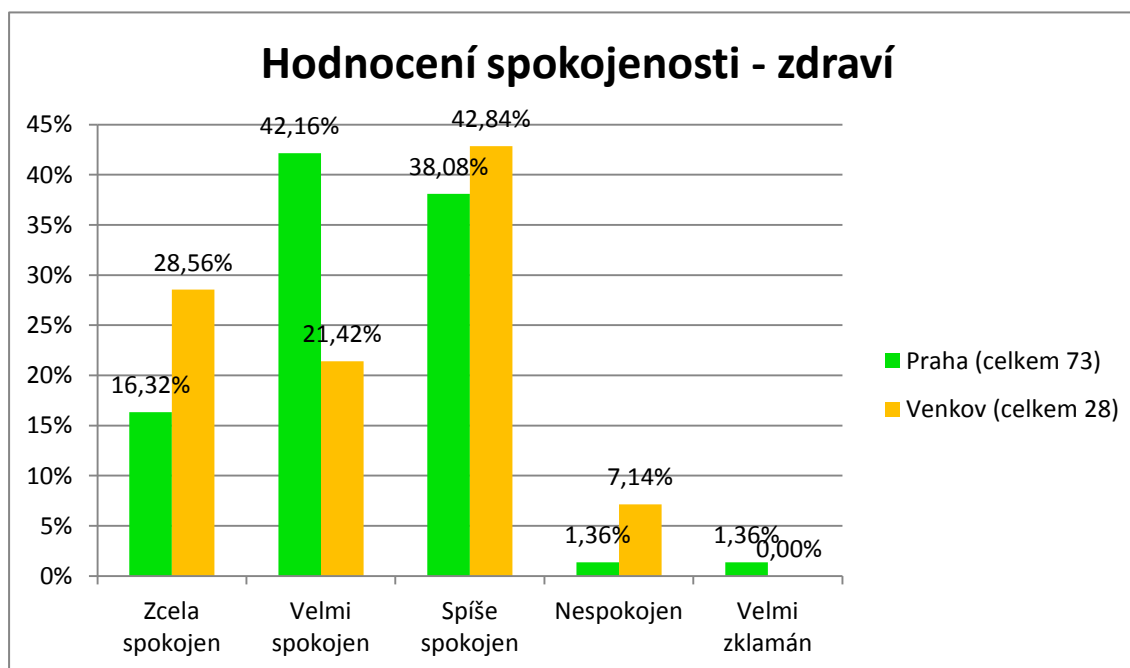
Graf č. 13



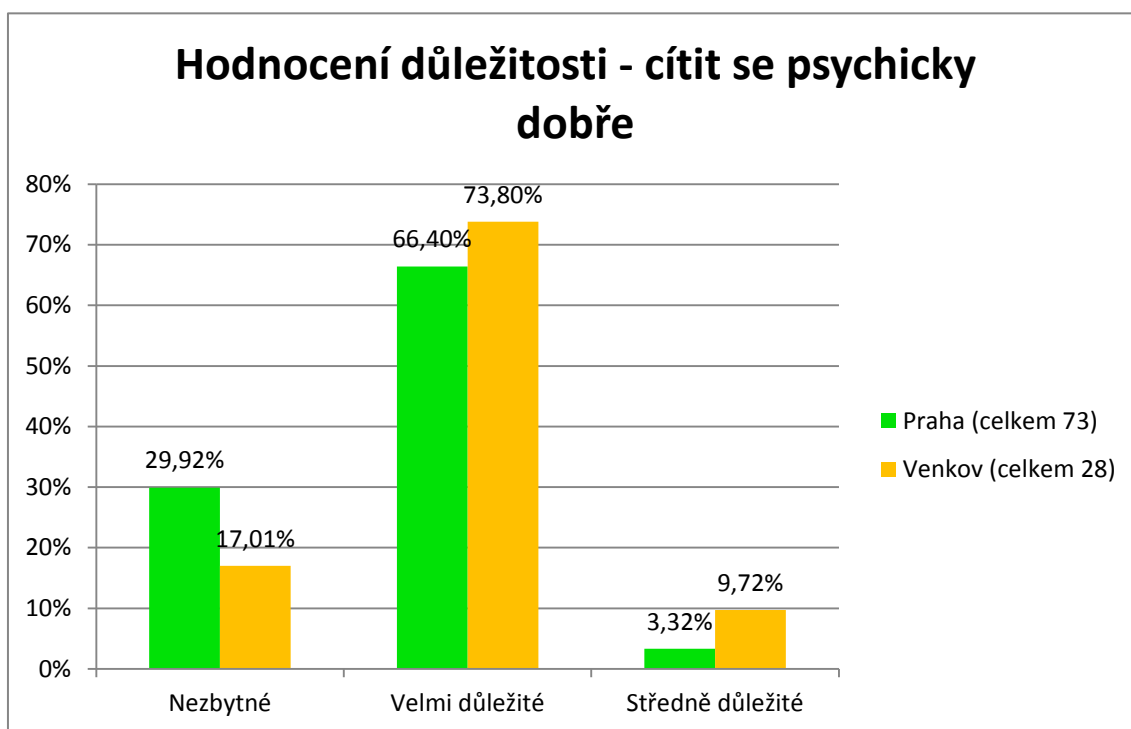
Graf č. 14



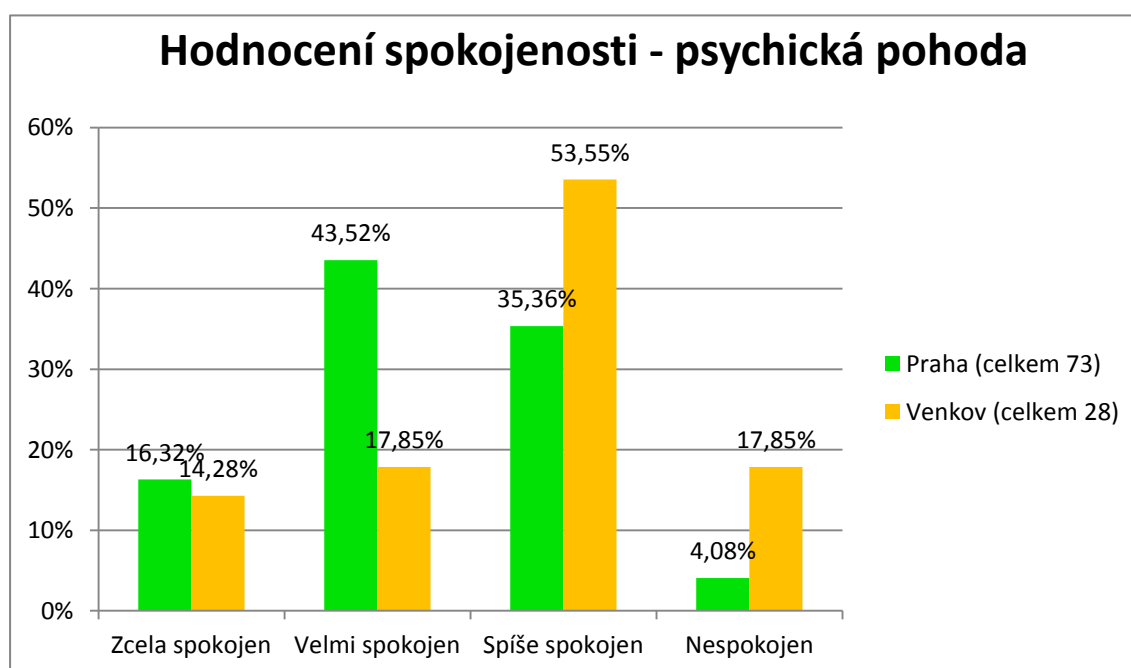
Graf č. 15



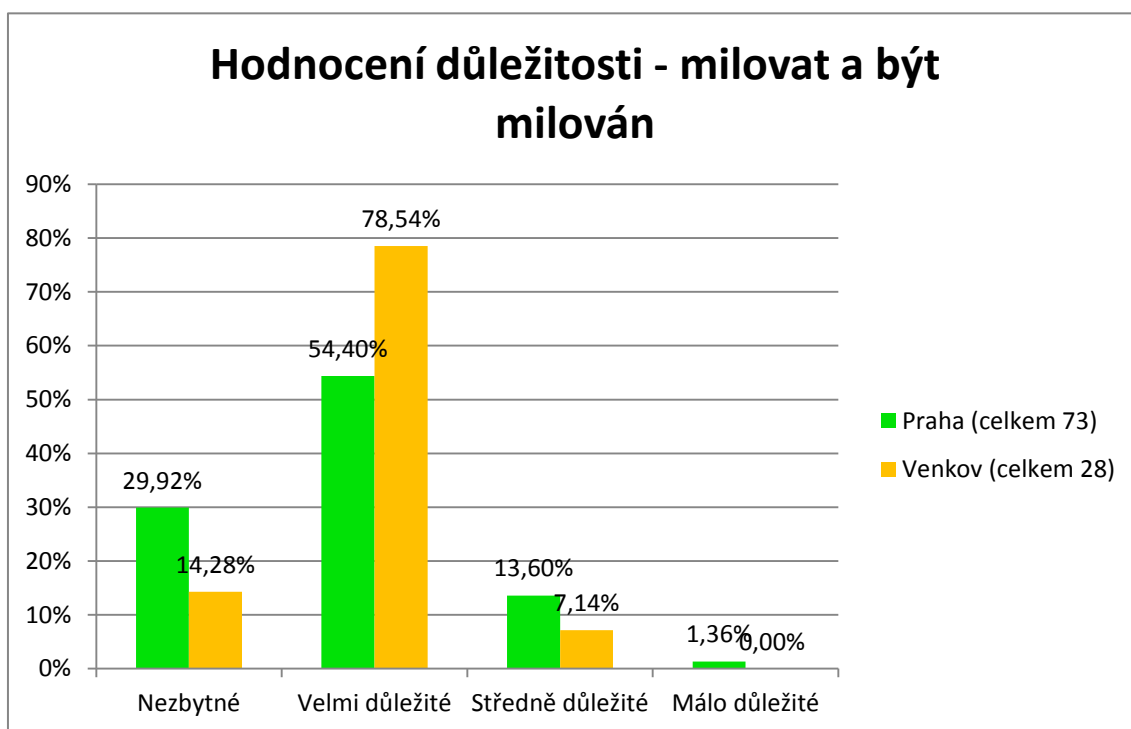
Graf č. 16



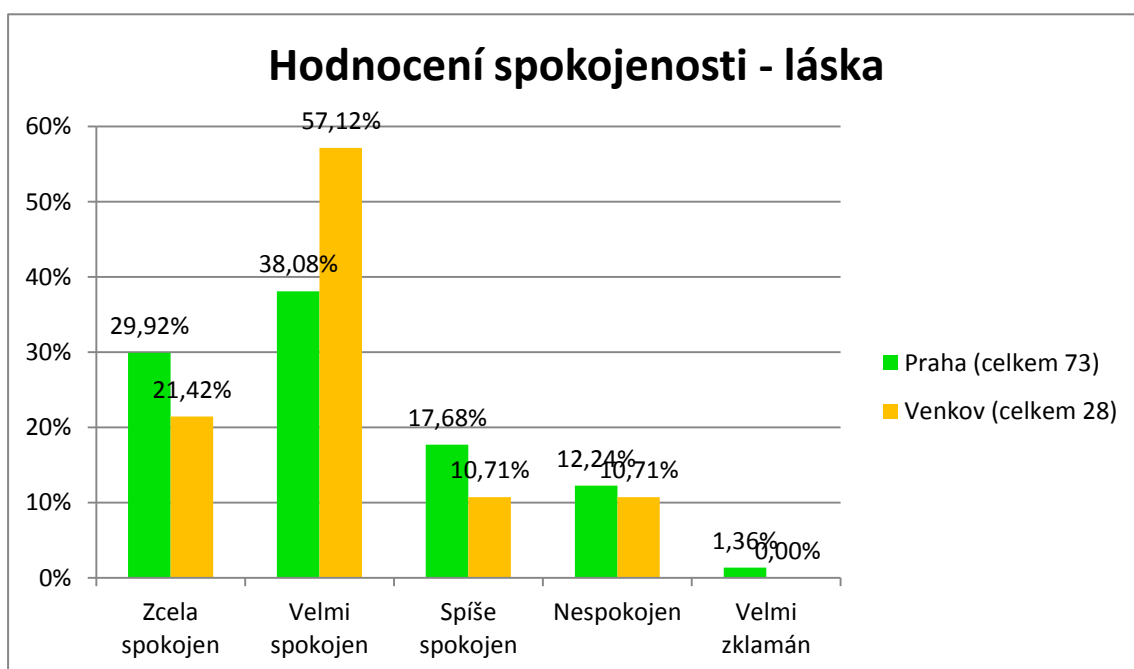
Graf č. 17



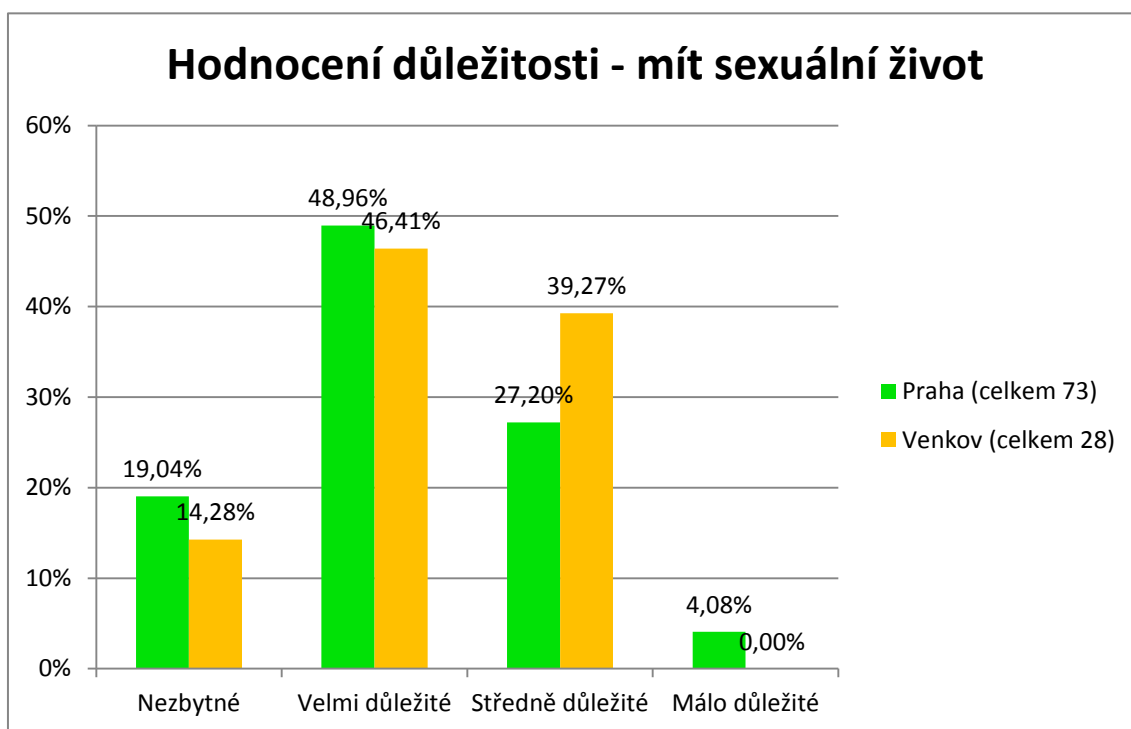
Graf č. 18



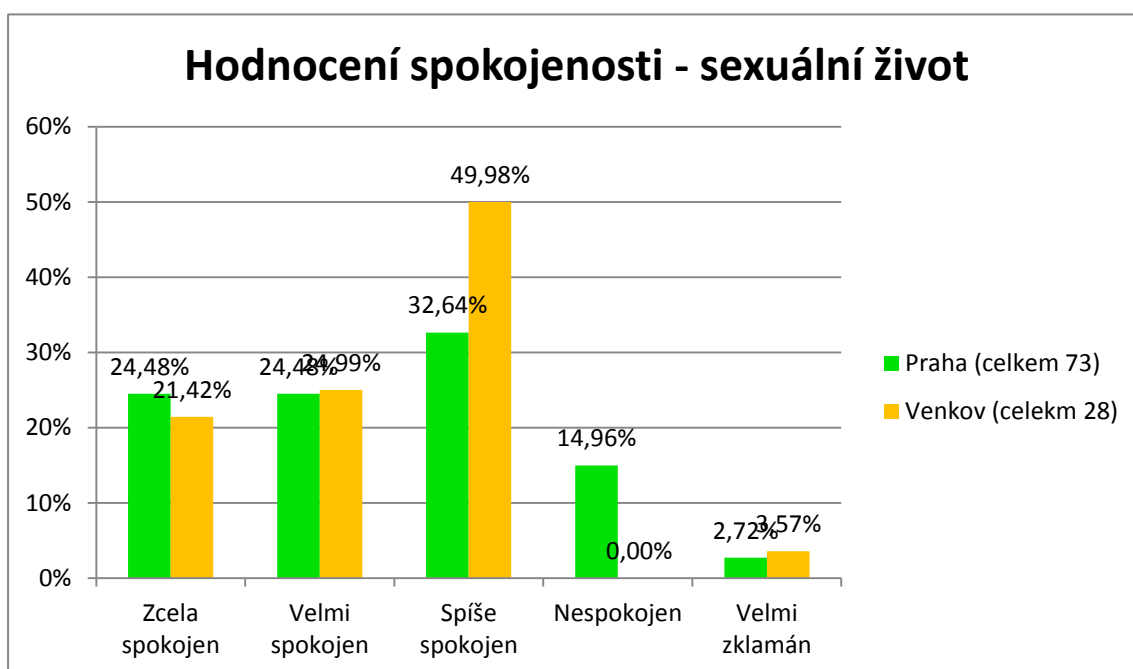
Graf č. 19



Graf č. 20

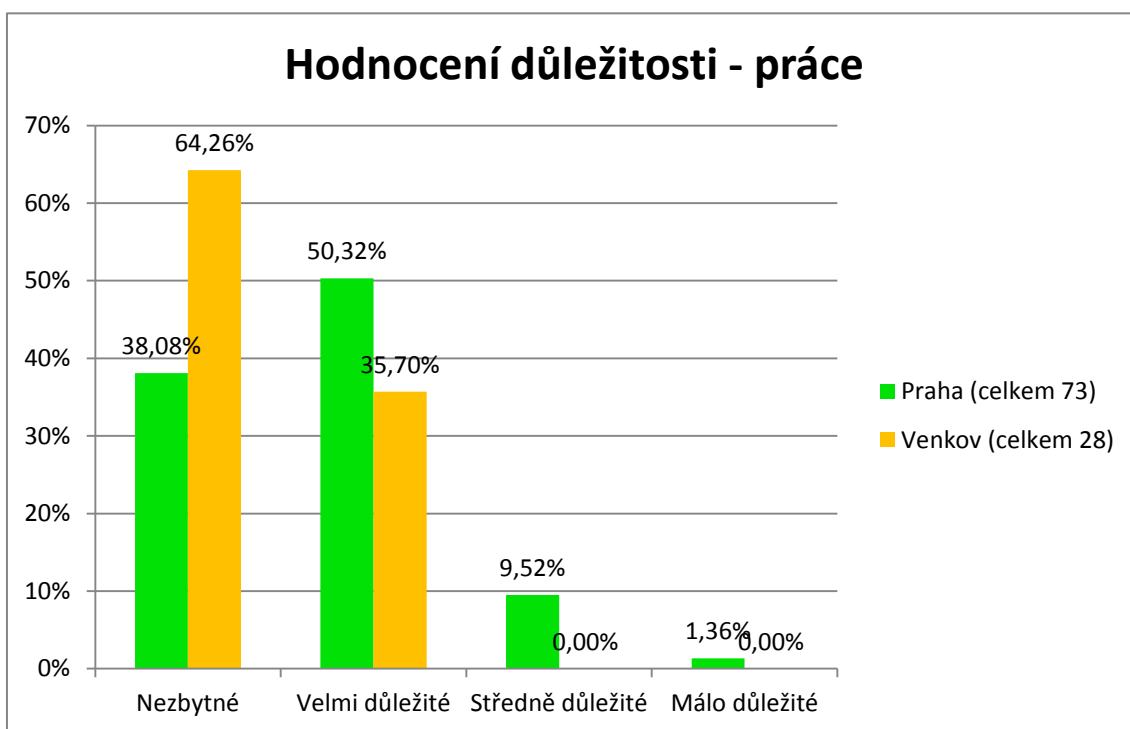


Graf č. 21

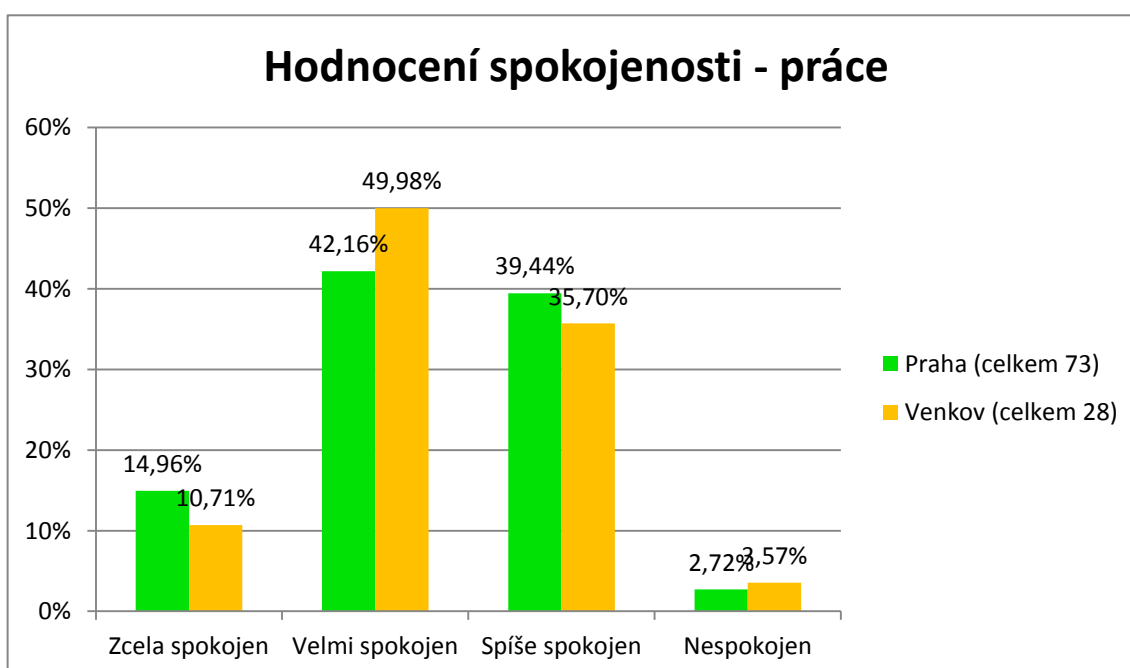




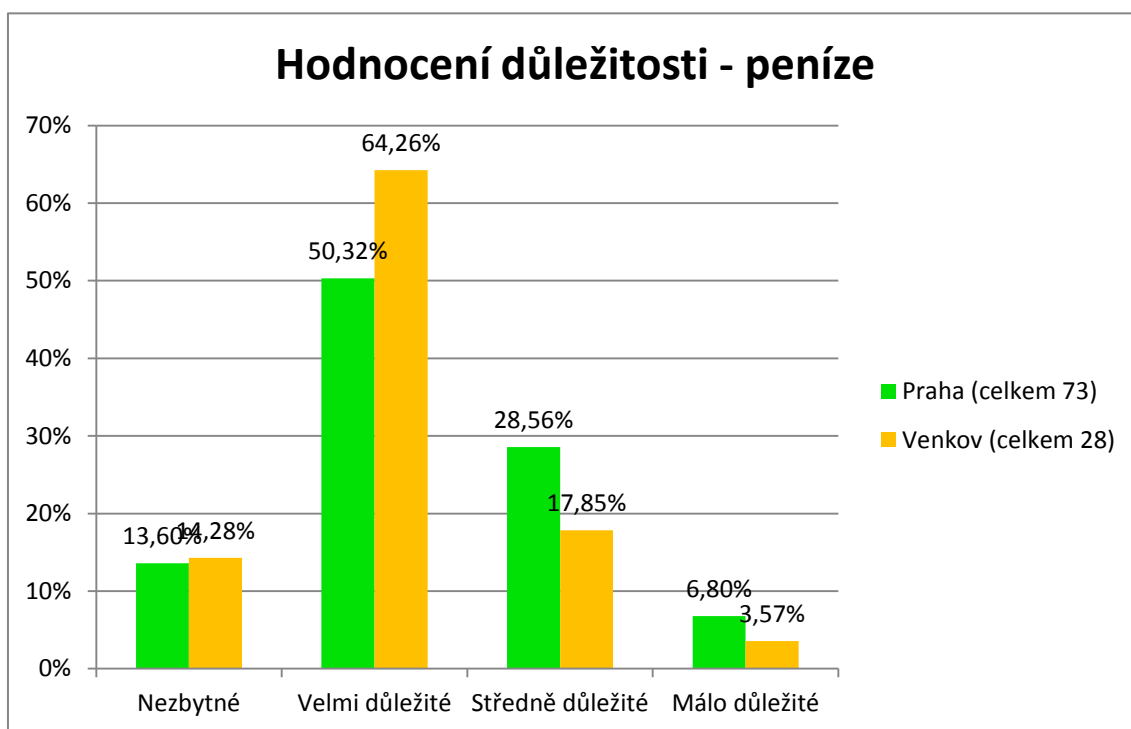
Graf č. 22



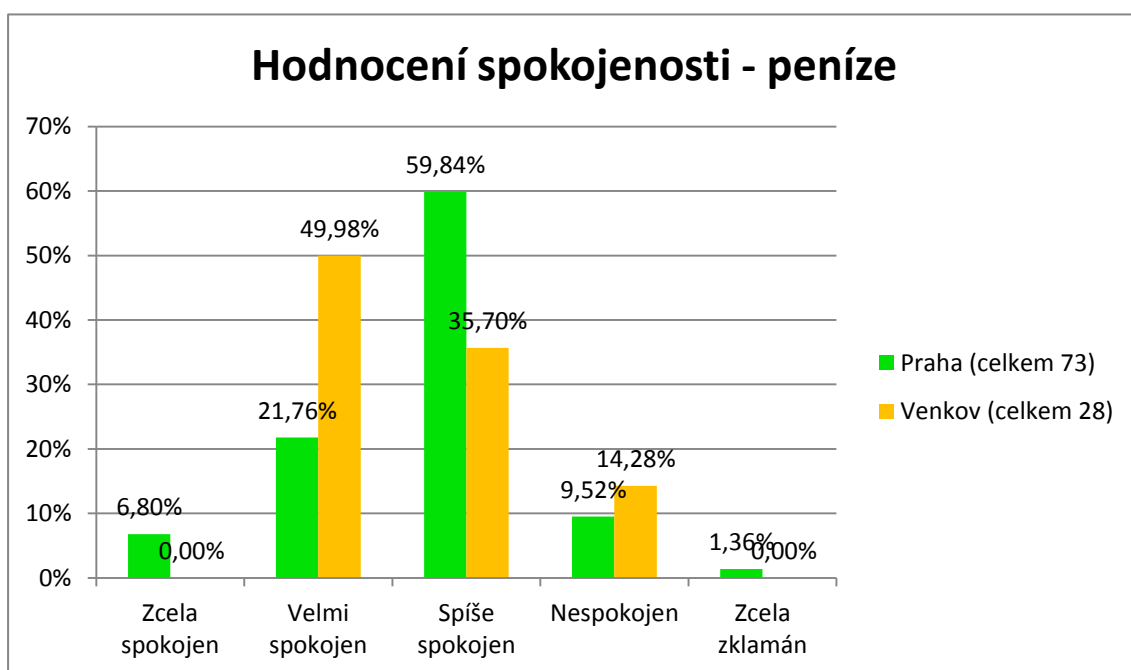
Graf č. 23



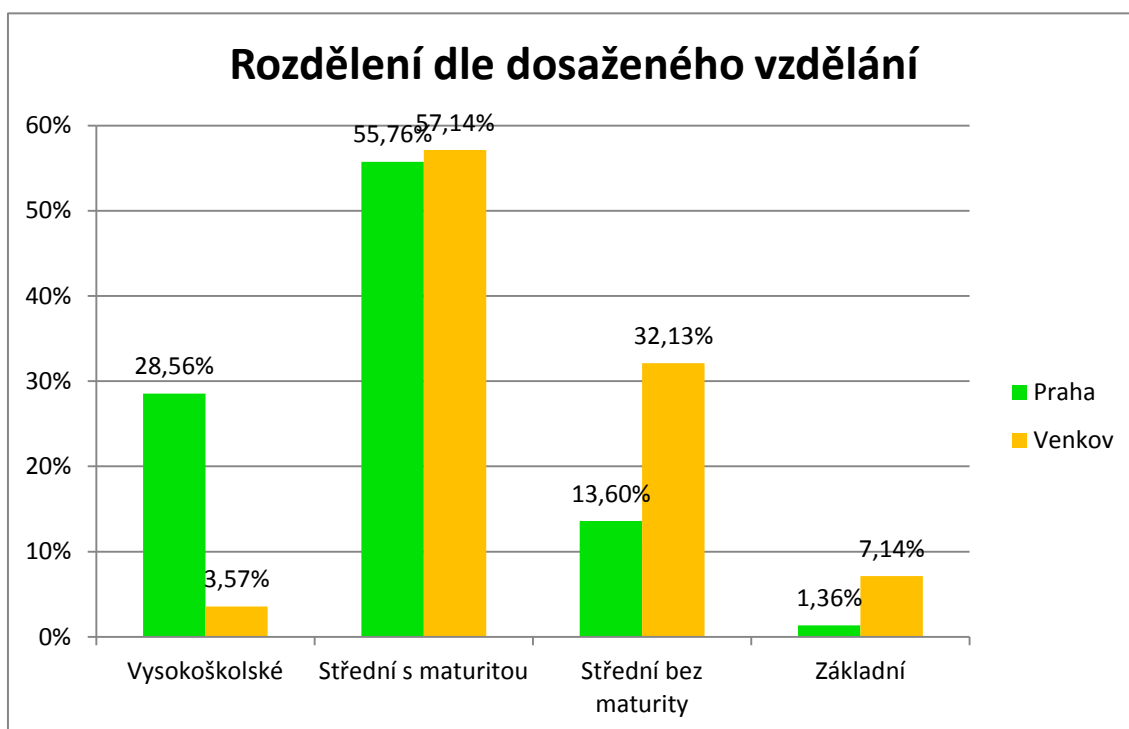
Graf č. 24



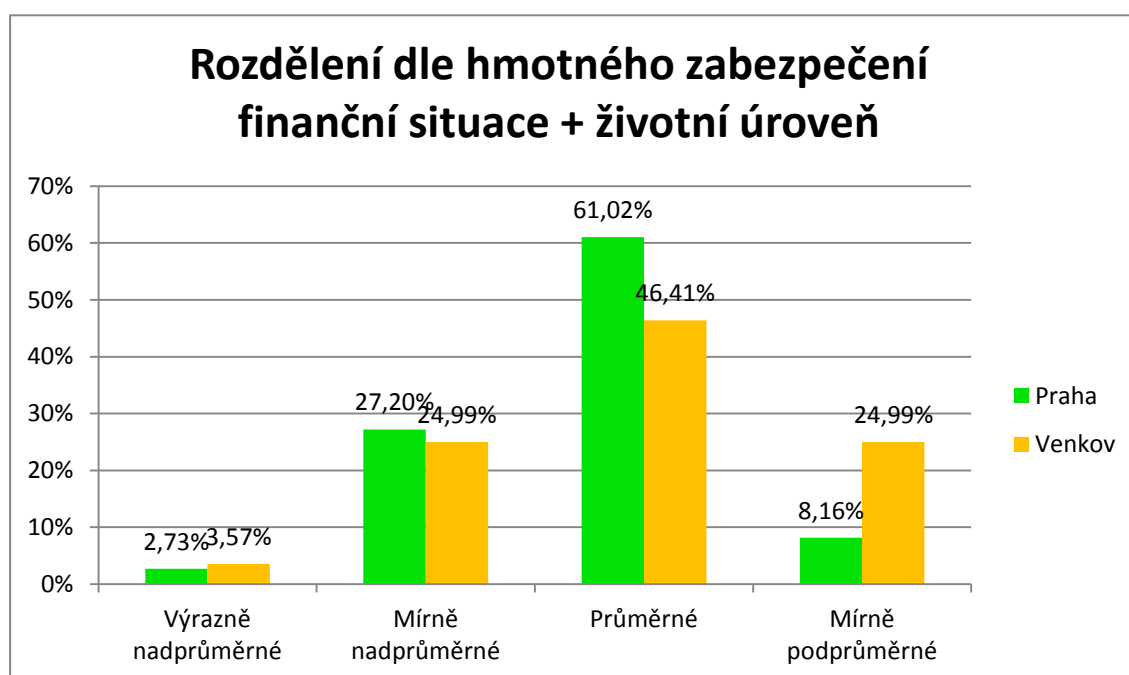
Graf č. 25



Graf č. 26



Graf č. 27



## 5.3 Vyhodnocení hypotéz

**Hypotéza č. 1 - „Nejdůležitější pro muže i ženy je z hlediska hodnocení důležitosti zdraví“.** Tato hypotéza se potvrdila, dle získaného hodnocení je pro muže i ženy shodně v důležitosti na 1. místě zdraví - v 78% nezbytné a v 22% velmi důležité. Při srovnání Praha a venkov dopadl výzkum podobně. V Praze se vyjádřilo v důležitosti zdraví 76,16% pro nezbytné (venkov 82, 11%) a 23,12% (venkov 17,85%) jako velmi důležité. Rozdíl je v hodnocení vlastní spokojenosti se zdravím. Zcela + velmi spokojen je v Praze 58,48% dotazovaných, na venkově je to 49,98%. Velkou část tvoří, ale i hodnocení spíše spokojen - Praha 38,08%, venkov 42,84% dotazovaných.

**Hypotéza č. 2 – „Nejnižší hodnocení spokojenosti bude v otázce peněz“.** Potvrdilo se obecné tvrzení, že „peněz není nikdy dost“. Zcela spokojen s finanční situací je 6,8% dotazovaných (5 respondentů) a to pouze v Praze. Velmi spokojeno je v Praze 21,76% a na venkově 49,98% dotazovaných. Velký podíl tvoří také vyjádření spíše spokojen – v Praze 59,84% a na venkově 35,7% dotazovaných.

Pravděpodobně tím, že je v Praze nejvyšší průměrná mzda v ČR, pojem zcela spokojen s finanční stránkou byl zjištěn pouze u 5 respondentů v metropoli, na venkově to nebylo uvedeno ani jednou. Při sečtení ukazatele „zcela + velmi + spíše spokojen“ je výsledek srovnatelný – v Praze 88,4%, na venkově 85,68%. Menší rozdíl je v hodnocení „nespokojen“ – v Praze 9,55%, na venkově 14,28% dotazovaných.

Pro zajímavost uvádím vývoj průměrné mzdy:<sup>22</sup>

	Rok 2010	Rok 2011	4/4 2011
Praha	31 066 Kč	31 109 Kč	33 161 Kč
ČR	23 797 Kč	24 319 Kč	26 067 Kč

<sup>22</sup> (<http://prazsky.denik.cz>, 5. 4. 2012)

**Hypotéza č. 3 – „Vzdělání má vliv na lepší finanční situaci a životní úroveň“.** V dnešní situaci se jeví maturita jako velmi důležitá. I zpracovaný vzorek respondentů potvrdil tuto hypotézu. Vzdelání je jedním z hlavních předpokladů k úspěchu či spokojenosti. Dává člověku lepší a širší možnost uplatnění a také dobrý pocit.

Zpracovaný vzorek respondentů vykazuje v Praze 84,32% a na venkově 60,71% vysokoškolsky + středoškolsky vzdělaných. (vysokoškolsky vzdělání v Praze – 28,56%, na venkově 3,57%). K tomu je přímo úměrné hodnocení finanční situace a životní úrovně. Při sečtení položky výrazně + mírně nadprůměrné + průměrné se dostaneme na 90,95% respondentů v Praze a 74,97% respondentů na venkově. Viditelný je rozdíl i v údajích naopak mírně podprůměrné - v Praze je to 8,16%, na venkově 24,99% dotazovaných. Vzdelání střední bez maturity + základní uvedlo v Praze 14,96% oproti 39,27% na venkově.

Dá se předpokládat, že nižší počet vysokoškoláků a naopak vyšší číslo středoškoláků bez maturity + základní vzdělání, dělá rozdíl, který je mezi Prahou a venkovem v hmotném zabezpečení.

Podle analýzy společnosti Profesia, vysokoškolský titul znamená v průměru o 30% vyšší příjem v průběhu aktivní kariéry, než mají středoškoláci s maturitou, a dokonce o 41% více než středoškoláci bez maturity.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> ([www.platy.cz](http://www.platy.cz), 20. 10. 2011)

## 5.4 Souhrnné výsledky grafů

Při vyhodnocení grafů v pořadí „důležitosti“ („nezbytné + velmi důležité“) je u žen a mužů stejné 1. – 4. místo.

### Ženy

1. zdraví	99,60%
2. cítit se psychicky dobře	96,28%
3. práce	94,42%
4. milovat a být milován	92,96%
5. peníze	71,38%
6. sexuální život	61,42%

### Muži

1. zdraví	99,91%
2. cítit se psychicky dobře	90,81%
3. práce	82,62%
4. milovat a být milován	77,76%
5. sexuální život	72,90%
6. peníze	63,18%

Dle výsledků respondentů, můžeme pozorovat, že není velký rozdíl v pořadí důležitosti vybraných hodnot mezi ženami a muži, ale spíše procentuální vyjádření. „Práce“ je hodnocena shodně na 3. místě, ale ženy ji hodnotily o 12% více důležitější než muži a pojem „milovat a být milován“ se také umístilo shodně na 4. místě, ale opět ženy jej hodnotily o 15% více důležitější než muži.

### Praha

1. zdraví	99,28%
2. psychická pohoda	96,32%
3. práce	88,40%
4. láska	84,32%
5. sexuální život	68%
6. peníze	63,92%

### Venkov

1. - 2. zdraví	99,96%
1. - 2. práce	99,96%
3. láska	92,82%
4. psychická pohoda	90,81%
5. peníze	78,54%
6. sexuální život	60,69%

Při srovnání výsledků Praha versus venkov je „důležitost“ shodná pouze u „zdraví“. Na venkově je hodnocena o 11% více důležitější „práce“ a o 15% více důležitější „peníze“ než u respondentů z Prahy. Naopak respondenti z Prahy vyjádřili o 6% více důležitější „cítit se psychicky dobře“ a o 8% důležitější „sexuální život“.

U vyhodnocení grafů „spokojenosti“ (zcela + velmi spokojen) je shodné u žen a mužů 1., 4. – 6. místo.

<b>Ženy</b>		<b>Muži</b>	
1. láska	71,38%	1. láska	70,47%
2. práce	66,40%	2. zdraví	58,32%
3. zdraví	54,78%	3. práce	53,46%
4. psychická pohoda	53,12%	4. psychická pohoda	48,60%
5. sexuální život	51,86%	5. sexuální život	43,74%
6. peníze	32,12%	6. peníze	36,45%

Dle výsledků, je vidět větší spokojenost u žen v oblasti „práce“ – o 13% než u mužů a zajímavý je výsledek i v hodnocení „sexuální život“. Pro muže je důležitější, ale spokojenější jsou ženy – o 8%.

<b>Praha</b>		<b>Venkov</b>	
1. láska	68%	1. láska	78,54%
2. psychická pohoda	59,84%	2. práce	60,69%
3. zdraví	58,48%	3. - 4. zdraví	49,98%
4. práce	57,12%	3. - 4. peníze	49,98%
5. sexuální život	48,96%	5. sexuální život	46,41%
6. peníze	28,56%	6. psychická pohoda	32,13%

V Praze hodnotili respondenti o 27% větší psychickou spokojenost než na venkově, ale v otázce „peněz“ jsou o 20% spokojenější na venkově.

## 5.5 Kazuistika č. 1

Příběh rodiny, který by se dal nazvat „pád z blahobytu až na úroveň sociální rodiny“. Jedná se o české emigranty žijící od roku 1967 v Německu. Pan Z. studoval lékařskou fakultu v Praze a své vzdělání dokončil již ve své nové zemi v Německu. Postupně se manželům Z. narodili 3 synové, dnes je jim 44, 40, 35 let. Pan Z. se během své praxe vypracoval na úspěšného dětského lékaře, byl i primářem dětského oddělení tamní nemocnice. Velmi dobře zabezpečoval finančně svojí rodinu, měli krásný dům (byť jen pronajatý), zahradu, o kterou se jim staral zahradník, domácí pomocníky (pro nás v té době nereálné – myčka nádobí, sušička prádla) a paní na úklid. Každým rokem, někdy i víckrát do roka, trávili dovolenou all inclusive na Kanárských ostrovech, Tenerife, Řecko a jiné. Pan Z., když byl na vrcholu svého pracovní kariéry, cca ve čtyřiceti letech, přešel do soukromé pediatrické praxe. Jako erudovaný odborník vysvětloval, hlavně svému nejstaršímu synovi, nástrahy užívání drog, přesto jeho syn podlehl této nástraze a i vlivem rodinné dispozice se mu rozjela schizofrenie, došlo i na sebepoškození (uřízl si sám palec na noze). Problémy s nejstarším synem velmi doléhaly i na paní Z., musela absolvovat léčení na psychiatrické klinice.

Velkým problémem u pana Z. bylo a stále je, že je silný kuřák. V době, kdy měl soukromou praxi, se kouření podepsalo i na úbytku dětských pacientů, protože ordinace, kde je kouř a zápach z cigaret, není vhodná pro děti a pokles malých pacientů byl výrazný. Alkohol začal být také „dobrým kamarádem“ pana Z. a bohužel jednou jízda do práce pod vlivem alkoholu, kdy způsobil těžkou autonehodu, mu obrátila život naruby a velmi ovlivnila celou jeho rodinu. Přišel o soukromou praxi, nemohl dále vykonávat lékařské povolání, škodu, kterou způsobil, splácí doteď (téměř dvacet let) a od té doby žije jeho rodina pouze ze sociálních dávek + z pojistky, kterou si platil během své lékařské praxe. Nejstarší syn vzhledem ke zdravotnímu stavu má přidělené ho svého opatrovníka, nepracuje, žije ze sociálních dávek. Je to smutné, jedná se o inteligentního muže (umí velmi dobře německy, česky, francouzsky, baví ho historie), ale je smířený se svým životem, vyhovuje mu tento způsob.

Manželé Z. bydlí v sociálním bytě, jež dostali od města, nyní jsou již sami, synové bydlí samostatně.



Pan Z., od doby, kdy měl těžkou autonehodu, se nedotkl alkoholu, opravdu zapřísáhlý abstinents bere život, tak jak je. Nestěžuje si na situaci, do které se dostal, ví, že udělal chybu, a za tu tvrdě zaplatil. Možná i zkušenosti lékaře mu pomohli překonat těžkou dobu a nástrahy, jež jej potkali v životě.

Paní Z. je psychicky labilnější, zárodek byl patrně v dětství, jelikož od dvanácti let zůstala sama se svými třemi sourozenci (bratry), rodiče jim zemřeli. Dosud se stále hůře vyrovnává s rodinnou i se špatnou finanční situací. Tím, že v produktivním věku nikdy řádně nepracovala (pouze na pár hodin v týdnu jako pomocnice v hotelu), má nyní velmi malý důchod a je finančně závislá na manželovi. To jí patrně na vnitřním klidu nepřidá, a proto musí užívat i zklidňující léky. Trápí ji myšlenky, co bude dál, když se začnou ozývat více neduhy stáří (má bolesti kloubů, vyšší krevní tlak, cholesterol...).

Každý člověk je jedinečný, je to osobnost a vlivem působení výchovy, prostředí, dědičnosti, stejné situace prožívá úplně jinak.

# ZÁVĚR

Dle dostupných výsledků z dotazníkového šetření vyplývá, že **snížení životní úrovně má spíše negativní vliv na psychiku jedince**. V důležitosti „cítit se psychicky dobře“ jsou srovnatelné parametry Praha versus venkov, ale při vyjádření spokojenosti je znatelný rozdíl. Pro odpověď zcela spokojen se v Praze vyslovilo 16,64% versus 14,28% respondentů na venkově, velmi spokojen v Praze 43,52% versus 17,85% a nespokojen je příznivější opět hodnocení pro Prahu – 4,96% versus 17,85% respondentů pro venkov. Na Prahu připadá větší počet dotazovaných s vyšším vzděláním, což umožňuje lepší finanční zabezpečení, které může přispívat k větší psychické pohodě. To potvrzuje i odpověď na hodnocení „hmotného zabezpečení, finanční situace + životní úroveň“. V Praze 90,95% dotazovaných ji označilo jako výrazně + mírně nadprůměrné + průměrné a pouze 8,16% jako mírně podprůměrné. Oproti tomu venkov odpověděl 74,97% pro hodnocení výrazně + mírně nadprůměrné + průměrné a 24,99% jako mírně podprůměrné.

Vzdělání ovlivňuje mnoho aspektů života a celé společnosti. Vzdělání určuje postavení jedince na trhu práce a ovlivňuje výši jeho mzdy. Do jisté míry pomáhá jedinci orientovat se ve stále složitějším, rychle se měnícím a globalizovaném světě. Lidé s nižším vzděláním mají horší pozici při snaze o získání zaměstnání. Podle výsledků studie MasterCard<sup>24</sup> ovlivňuje míra nezaměstnanosti velmi výrazně sociální situaci a kvalitu života. Města, která jsou na tom nejlépe, mají nižší nezaměstnanost. Vzdělání a míra nezaměstnanosti se podle zjištěných informací výrazně podílí na celkové životní úrovni.

Většina lidí se shodne na souboru základních hodnot, ale řazení na hodnotovém žebříčku je jiné. Pro někoho je největší hodnota lidský život, a tak se snaží přežít za každou cenu. Jiní jsou ochotni položit život např. za svobodu, jelikož ta, je pro ně nejvyšší metou, má pro ně vyšší hodnotu než jejich vlastní život.

Životní úroveň ovlivňuje mnoho faktorů, některým z nich jsem se věnovala v bakalářské práci. Přestože z dotazníkového šetření vyplývá, že nižší životní úroveň může mít negativní vliv na psychiku (rozdíl Praha versus venkov), neznamená, že snížení životní úrovně pouze záporně ovlivňuje psychiku jedince. U někoho horší životní

---

<sup>24</sup>([www.centrarozvoje.cz/dokument/vysledky2011](http://www.centrarozvoje.cz/dokument/vysledky2011), 10. 2. 2012)

úroveň může naopak „posílit“ organismus, zocelit, přehodnotí dosavadní priority ve svém životě. Pod označením „dobrá životní úroveň“ si každý představuje něco jiného. Pro někoho je důležitá značka auta, oblečení, forma bydlení (dům či byt), zahraniční dovolená a podle toho hodnotí svoji životní úroveň. Záleží na osobnosti jedince, jeho celkovém ladění, přístupu k životu, protože každý má jiné měřítko. Dostatek hlavně materiálních věcí, ale není vstupenkou ke spokojenému životu. I podle výsledků provedeného dotazníkového šetření, ženy i muži bez rozdílu, kde žijí, ať je to velkoměsto či vesnice peníze hodnotily na posledních místech v důležitosti. Např. převážná část lidí na lodi Titanic byla bohatá, měla peníze, zdraví, ale chybělo jim v osudovou chvíli **štěstí**.

## Resumé

Předmětem zájmu bakalářské práce jsou aspekty, které mají vliv na životní úroveň, zejména ve smyslu jejího snížení. Pozornost jsem v teoretické části zaměřila na pojem životní úroveň a kvalita života – co jí nejvíce ovlivňuje, jaké dopady má nezaměstnanost na jedince, ale také na společnost, úroveň vzdělanosti, pojem stres. Poslední kapitoly jsou věnovány aktuální sociální situaci vybraných měst České republiky a kritéria podle, kterých se hodnotila jejich úroveň.

Praktická část zahrnuje dotazníkové šetření na důležitost a spokojenost šesti oblastí života (zdraví, psychická pohoda, láska, sexuální život, práce a peníze). Srovnává výsledky hodnocení ženy versus muži a Praha versus venkov, obsahuje rozdělení dle úrovně vzdělanosti a hmotného zabezpečení.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit příčiny snížení životní úrovně a jejich odraz na psychice jedince. Hypotézy stanovené před výzkumem se potvrdily.

## **Anotace**

Bakalářská práce pojednává o životní úrovni, jaké aspekty ji nejvíce ovlivňují ve smyslu snížení. Práce teoreticky vymezuje pojmy zdraví, kvalita života, co způsobuje nezaměstnanost, stres a jeho důsledky na organismus, způsoby zvládání stresu, po rozvodové problémy. Dále zaměřuje pozornost na aktuální sociální situaci vybraných měst ČR v roce 2011 a podrobnější hodnocení jednotlivých ukazatelů pro Prahu a Středočeský kraj. V praktické části je pomocí dotazníku zpracováno a vyhodnoceno 6 oblastí v hodnocení důležitosti a spokojenosti respondentů, které jsou součástí každodenního života: zdraví, psychická pohoda, láska, sexuální život, práce, peníze.

## **Klíčová slova**

Životní úroveň, kvalita života, nová chudoba, stresor, sociální izolace, relativní deprivace, sociální situace.

## **Annotation**

The thesis deals with the standard of living, what aspects of her biggest influence in terms of reducing. Working theory defines health terms, quality of life, what causes unemployment, stress, and his impact on the body, ways of coping with stress, problems after divorce. Also focuses attention on current social conditions of selected cities in the Czech republic in 2011 and detailed assessment of individual indicators for Prague and Central Bohemia. In the practical part is processed using a questionnaire and evaluated in six areas of importance and satisfaction ratings of respondents who are part of everyday life: health, psychological well-being, love, sex life, work, money.

## **Keywords**

Standard of living, quality of life, new poverty, stressor, social isolation, relative deprivation, social situation.

## Seznam literatury a použitých zdrojů

1. **Zákon o rodině č. 94/1963 Sb.**, část třetí, hlava čtvrtá § 92 - § 94
2. **Bakalář, E. a kolektiv autorů**, Rozvodová tematika a moderní psychologie, 1. vyd., nakladatelství Karolinum, Praha 2006, 124 s., ISBN 80-246-1089-2
3. **Buchtová, B. a kol.**, Člověk – psychosomatická bytost, 1.vyd., Brno 1996, 234 s., ISBN 80-210-1341-9
4. **Dragomirecká, E., Bartoňová, J., „et al.“**, Squala, příručka pro uživatele české verze Dotazníku subjektivní kvality života Squala, 1. vyd., Psychiatrické centrum Praha, 2006, 68 s., ISBN 80-85121-47-6
5. **Eriksen, T. H.**, Syndrom velkého vlka – Hledání štěstí ve společnosti nadbytku, 1. vyd., nakladatelství Doplněk, Brno 2010, 216 s., ISBN 978-80-7239-244-5
6. **Eyre, L.**, Jak naučit děti hodnotám, 1. vyd., Portál, s.r.o, Praha 2000, 156 s., ISBN 80-7178-360-9
7. **Hamer, D., Copeland, P.**, Geny a osobnost, 1. vyd., Portál, s.r.o, Praha 2003, 250 s., ISBN 80-7178-779-5
8. **Hamplová, D., Šalamounová, P., Šamanová, G.**, Životní cyklus sociologické a demografické perspektivy, 1. vyd., Sociolog. Ústav AV ČR, Praha 2006, ISBN 80 -7330-082- 6
9. **Joshi, V.**, Stres a zdraví, 1. vyd., Portál, s.r.o, Praha 2007, 156 s., ISBN 978-80-7367-211-9
10. **Keller, J.**, Až na dno blahobytu, 1. vyd., Brno 1993, 127 s.
11. **Keller, J.**, Tři sociální světy, 1. vyd., sociolog. nakladatelství (Slon), Praha 2010, 211 s., ISBN 978-80-7419-031-5
12. **Křivohlavý, J.**, Psychologie nemoci, 1. vyd., Grada Publishing, Praha 2002, 200 s., ISBN 80-247-0179-0
13. **Křivohlavý, J.**, Psychologie zdraví, 1. vyd., Portál, s.r.o, Praha 2001, 280 s., ISBN 80-7178-551-2
14. **Kubátová, H.**, Sociologie životního způsobu, Grada Publishing, 1. vyd.,a.s., 2010, 272 s., ISBN 978-80-247-2456-0
15. **Mareš, P.**, Nezaměstnanost jako sociální problém, 3. vyd., Sociolog. nakladatelství, Praha 2002, 172 s., ISBN 80-86429-08-3
16. **Novotný, J. S.**, Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy, IMS Brno 2009, 106 s.

17. **Simmel, G.**, Peníze v moderní kultuře a jiné eseje, 2. vyd., Sociolog. nakladatelství, Praha 2006, 206 s., ISBN 80-86429-59-8
18. **Piaget, J.**, Psychologie inteligence, 2. vyd., Praha, Portál s.r.o, 1999, 164 s., ISBN 80-7178-309
19. **Potůček, M. a autorský tým**, Průvodce krajinou pro Českou republiku, 1. vyd., Praha, nakladatelství Gutenberg, 2002, 686 s., ISBN 80-86349-06-3
20. **Poupětová, Š.**, Netrapte se po rozvodu, 1. vyd., Praha, Grada Publishing, a.s., 2009, 176 s., ISBN 978-80-247-2046-3
21. **Škrábek, J.**, Slovem proti srsti, 1. vyd., Praha, nakladatelství Vyšehrad, s.r.o, 2008, 266 s., ISBN 978-80-7021-916-4
22. **Vadurová, H., Mühlpachr, P.**, Kvalita života, Teoretická a metodologická východiska, 1. vyd., Masarykova universita v Brně, 2005, 135 s., ISBN 80-210-3754-7
23. **Vodáčková, D. a kol.**, Krizová intervence, 2. vyd., Praha, Portál, 2007, 544 s., ISBN 978-80-7367-342-0

**Internetové adresy:**

24. <http://www.advojka.cz>
25. <http://www.avenna.cz>
26. <http://www.ceskatelevize.cz>
27. <http://www.epravo.cz>
28. <http://finance.cz>
29. <http://www.kurzy.cz>
30. <http://m.ceskenoviny.cz>
31. <http://www.centrarozvoje.cz>
32. [www.xtrend.cz](http://www.xtrend.cz)

Příloha č. 1

# **DOTAZNÍK KVALITY ŽIVOTA**

## **(SQUALA)**

**Vážená paní, vážený pane,**

cílem tohoto dotazníku je hodnocení kvality života.

V první části dotazníku, Vás prosím, abyste odpověděli, jaké hodnoty považujete v životě za důležité, jak si jich ceníte. Ve druhé části jde o zjištění, nakolik jste Vy osobně spokojen(a) v různých oblastech života.<sup>25</sup>

Odpovědi jsou anonymní, důvěrné, v žádném případě nebudou získaná data použita ke komerčním účelům.

**Děkuji za spolupráci**, velmi si cením, že na 10 – 15 min jste se věnovali vyplnění dotazníku, který poslouží k mojí bakalářské práci na téma:

**„Snížení životní úrovně a její dopad na psychiku jedince“**

Löflerová Marcela

IMS Brno

---

<sup>25</sup> Dragomirecká, E., Bartoňová, J., „et al.“, Squala, příručka pro uživatele české verze Dotazníku subjektivní kvality života Squala, 2006, str. 43 – 46)



## Hodnocení důležitosti

V této tabulce zaznamenejte důležitost, kterou ve svém životě přisuzujete zde uvedeným oblastem.

**Hodnocení důležitosti:** 4 – nezbytné

3 – velmi důležité

2 – středně důležité

1 – málo důležité

0 – bezvýznamné

	nezbytné	velmi důležité	středně důležité	málo důležité	bezvýznamné
1. být zdravý					
2. být fyzicky soběstačný					
3. cítit se psychicky dobře					
4. příjemné prostředí a bydlení					
5. dobře spát					
6. rodinné vztahy					
7. vztahy s ostatními lidmi					
8. mít a vychovávat děti					
9. postarat se o sebe					
10. milovat a být milován					
11. mít sexuální život					
12. zajímat se o politiku					
13. mít víru(např.náboženství)					
14. odpočívat ve volném čase					
15. mít koníčky ve volném čase					
16. být v bezpečí					

	<b>nezbytné</b>	<b>velmi důležité</b>	<b>středně důležité</b>	<b>málo důležité</b>	<b>bezvýznamné</b>
<b>17. práce</b>					
<b>18. spravedlnost</b>					
<b>19. svoboda</b>					
<b>20. krása</b>					
<b>21. pravda</b>					
<b>22. peníze</b>					
<b>23. dobré jídlo</b>					

**Je ještě něco jiného, co považujete v životě za důležité?**

**Hodnocení spokojenosti:** 4 – zcela spokojen

3 – velmi spokojen

2 – spíše spokojen

1 – nespokojen

0 – velmi zklamán

	<b>zcela spokojen</b>	<b>velmi spokojen</b>	<b>spíše spokojen</b>	<b>nespokojen</b>	<b>velmi zklamán</b>
<b>1. zdraví</b>					
<b>2. fyzická soběstačnost</b>					
<b>3. psychická pohoda</b>					
<b>4. prostředí bydlení</b>					
<b>5. spánek</b>					
<b>6. rodinné vztahy</b>					
<b>7. vztahy s ostatními lidmi</b>					
<b>8. děti</b>					
<b>9. péče o sebe sama</b>					
<b>10. láska</b>					
<b>11. sexuální život</b>					
<b>12. účast v politice</b>					
<b>13. víra</b>					
<b>14. odpočinek</b>					
<b>15. koníčky</b>					
<b>16. pocit bezpečnosti</b>					
<b>17. práce</b>					
<b>18. spravedlnost</b>					
<b>19. svoboda</b>					
<b>20. krása a umění</b>					
<b>21. pravda</b>					
<b>22. peníze</b>					
<b>23. jídlo</b>					

# **Demografické údaje**

**Zaškrtněte prosím, odpovídající položky**

1. **Pohlaví:**      Muž – 1      Věk:  
                         Žena – 2

**2. Vzdělání:**

- Neukončené vzdělání – 1
- Základní vzdělání – 2
- Střední bez maturity – 3
- Střední s maturitou – 4
- Vysokoškolské – 5

**3. Hmotné zabezpečení**

Jak byste v porovnání s ostatními rodinami (popř. jednotlivci, pod žijete sám/a) hodnotil/a svou finanční situaci a životní úroveň:

- Výrazně podprůměrné
- Mírně podprůměrné
- Průměrné
- Mírně nadprůměrné
- Výrazně nadprůměrné