

---

## Spokojenost s životním stylem

---

Životní styl je převládající způsob života jednotlivců i sociálních skupin. Zahrnuje reprodukční charakteristiky, typ pracovních vztahů, způsob sociální interakce, trávení volného času apod. Životní styl je ovlivněn tradicemi, prostředím, ekonomickou a sociální vyspělostí společnosti apod. (Kebza, 1998). Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.

Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování a životní situace (Fialová a kol, 2011).

Do životního stylu můžeme zařadit oblasti jako stravu, pitný režim, pohyb, požívání návykových látek, pracovní návyky, regenerace, trávení volného času, ale i duševní pohoda, stres nebo sedavý způsob života, a další... (Papršteinová a kol., 2018). Pro zjednodušení jsou v této práci vybrané pouze některé oblasti.

Mezi další výzkumy na toto téma patří např. studie Čablové (2012). Ta zjistila, že lidé stravující se speciální makrobiotickou stravou vykazovali vyšší míru celkové životní spokojenosti. Jako další stojí za zmínku výzkum Papršteinové a kol. (2018), která zkoumala rozdíly studentů sedavých technických oborů a oborů aktivních ve vnímání kvality svého života a celkové spokojenosti se sebou a svým životem. Rozdíly však nelze považovat za statisticky významné. Výzkum Haase a kol. (2004) pro změnu ukázal, že ačkoliv pohybová aktivita s věkem klesá, stále jí lidé považují za jednu ze základních pilířů zdravého životního stylu.

---

Data pocházejí z databáze výsledků protálu vyplňto.cz. Celkem se zúčastnilo 207 respondentů, nicméně pro chybějící údaje či odpovědi na některé položky jsem musela 6 respondentů vyřadit. Náš soubor tedy tvoří 201 respondentů. Pohlaví jsou zastoupena vcelku nevyrovnaně, a to 139 žen a 62 mužů. 53 respondentů uvedlo, že trpí nemocí, díky které nemohou naplno ovlivnit svůj životní styl. Alespoň jedenkrát týdně se aktivně hýbe 119 dotazovaných a svou stravu považuje za zdravou 108 respondentů. Počet hodin strávených denně v práci se pohybuje v rozmezí od 0 do 17 hodin, v průměru 7.

V této práci si kladu za cíl prozkoumat vliv délky času stráveného v práci/škole, pohybu, stravy a zdraví na spokojenost s vlastním životním stylem. Pro vyhodnocení dat využívám Logistickou regresi v programu Statistica 13. Hladina významnosti (p-hodnota) je stanovena na 5 %. V této práci jsou využita data získaná pro účel bakalářské práce.

Platnost hypotézy jsme ověřovali s pomocí logistické regrese. Jedná se o statistický model, který popisuje chování dichotomické závislé proměnné s pomocí skupiny spojitých či kategoriálních regresorů. Do modelu jsme zařadili následující proměnné:

---

### Závislá proměnná:

Spokojenost jednice s vlastním životním stylem (1= spokojený, 2= nespokojený)

### Regresory:

- Pohlaví respondenta
- Průměrný čas strávený denně v práci/škole
- Aktivní pohyb
- Zdravá strava
- Onemocnění

---

Hypotézu o nelineárním vztahu mezi regresory a spokojeností s životním stylem jsme testovali ověřením statistické významnosti regresního koeficientu u regresoru času. Tento test lze provést s pomocí Waldovy statistiky, která má v případě logistické regrese za platnosti nulové hypotézy normované normální rozdělení. Výsledky těchto testů shrnuje tabulka 1.

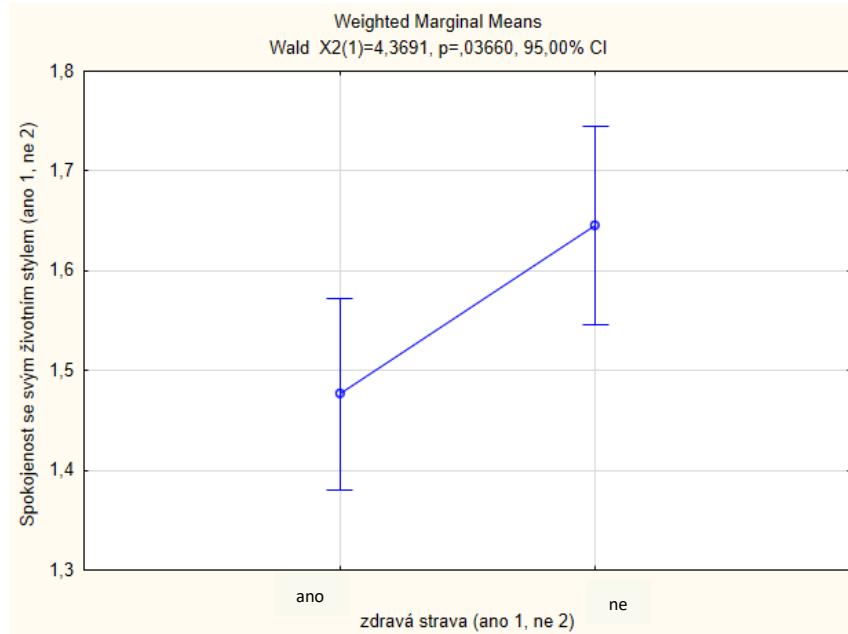
Tabulka 1: Testy statistické významnosti

		<b>regresní koeficient</b>	<b>testová statistika</b>	<b>p hodnota</b>
<b>čas v práci/škole</b>		0,915	3,158	0,076
<b>pohlaví</b>	(muž)	1,548	1,802	0,179
<b>pohyb</b>	(ano)	1,483	1,513	0,219
<b>zdravá strava</b>	(ano)	<b>1,932</b>	<b>4,369</b>	<b>0,037</b>
<b>onemocnění</b>	(ano)	0,652	1,565	0,211

Výsledky ukázaly, že vliv času stráveného v práci/škole na spokojenost s vlastním životním stylem není statisticky významný. Přesto výsledky ukazují, že čím více hodin participant uvede, tím menší je šance, že bude se svým životním stylem spokojený. Lidé, kteří netrpí vážnou nemocí mají větší šanci uvést, že jsou spokojeni. Dalé vyplynulo, že u lidí s aktivním pohybem

a zdravou stravou je větší šance na spokojenost. Zdravá strava však vyšla jako jediná s hodnotou  $p$  menší než 0,05. Muži celkově vykazují vyšší spokojenost se svým životním stylem než ženy.

Obrázek 1: Vliv zdravé stravy na spokojenost s životním stylem



Dle výsledků je spokojenost s životním stylem více pravděpodobná pokud se lidé aktivně hýbou a nejsou nijak závažně nemocní. Jako statisticky významný se ukazuje vliv zdravé stravy, stejně jako ve výzkumu Čablové (2012). Také lidé, kteří tráví méně času v práci/škole spíše odpoví že jsou spokojeni se svým životním stylem, což souhlasí s výsledky výzkumu Papršteinové a kol. (2018), přestože nevyšly statisticky významné. Výzkum také ukázal, že ženy oproti mužům mají menší šanci na to být spokojené se svým životním stylem. Fialková a kol. (2011) vysvětluje tím, že požadavky na ženské tělo jsou vysoké a ženy jsou svým tělem určovány více než muži. Jsou více kritické ke svým návykům a životnímu stylu, který ovlivňuje, jak vypadají.

---

## Zdroje:

Čablová, L. (2012). Životní spokojenost u osob s rozdílnými nutričními návyky. *Psychologie pro praxi* 3-4:25-39.

Fialová, L., Moravcová, A., Schlegel, P., Fojtíková, M. (2011). Klientela poradenského centra zaměřeného na změnu životního stylu. *Česká kinantropologie*. Česká kinantropologická společnost: Praha.

Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F. & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39 (1), 182-190. ISSN 00917435

Kebza, V. (1998). *Zdravý životní styl 1.vyd.* Jihlava: Idea

Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada

Papršteinová, M., Kavičková, A., Faltová, B., Špačková, I., Ochtinská, H. (2018). *Životní styl vysokoškolských studentů v současnosti.* Univerzita Pardubice

---

*Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=282>.*