

---

## Co ovlivňuje životní spokojenost?

---

Životní spokojenost (v angl. pojem wellbeing) je dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem. Vyznačuje se konzistencí v různých situacích a stabilitou v čase (Šolcová & Kebza, 2004). Životní spokojenost je závislá na tom, v jakém prostředí vyrůstáme a v jakém kontextu se náš život odehrává (Světlák, 2023). Hnilica (2004) uvádí definici celkové spokojenosti se životem jako lineární a aditivní funkce spokojenosti v jednotlivých oblastech, k nimž patří zdraví, rodina, přátelé, práce a další. K faktorům, které přispívají k životní spokojenosti, řadí Hamplová (2004) právě rodinu a práci, za méně významný činitel pak považuje vzdělání.

Jako podstatný vnímají Kožený, Csémy a Tišanská (2007) vliv emocionální opory blízkého člověka na životní spokojenost. Šolcová a Kebza (2004) uznávají za významnou dimenzi komplexu well-beingu tělesnou zdatnost. Tvrdí, že především pohybová aktivita má krátkodobý i dlouhodobý příznivý účinek na psychickou pohodu. Jako další stojí za zmínku výzkum Papršteínové 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.

Volnočasové aktivity hrají velmi důležitou roli v pocitu subjektivního blaha, protože poskytují příležitosti k uspokojování životních hodnot a potřeb. Díky účasti na volnočasových aktivitách lidé vytvářejí společenské vztahy, cítí pozitivní emoce, získávají další dovednosti a znalosti, a tím si zlepšují kvalitu života (Brajša-Žganec a kol., 2019). Také bylo zjištěno u lidí závislých na alkoholu zhoršené prožívání smysluplnosti, životních hodnot a spokojenosti (Tumpachová, 2005).

---

Data pocházejí z databáze výsledků protálu vyplnto.cz. Celkem se zúčastnilo 132 respondentů, nicméně pro chybějící údaje či odpovědi na některé položky jsem musela 31 respondentů vyřadit. Náš soubor tedy tvoří 101 respondentů. Pohlaví jsou zastoupena vcelku nevyrovnaně, a to 74 žen a 27 mužů. Průměrný věk participantů je 34 let.

V této práci si kladu za cíl prozkoumat vliv pohlaví, věku, konzumace alkoholu, volnočasových aktivit, pohybových aktivit, blízkých osob a toho, zda lidé vědí v čem vynikají a co je baví na životní spokojenost. 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:

- Životní spokojenost jedince

### Regresory:

- Pohlaví respondenta
  - Věk respondenta
  - Přítomnost blízké osoby
  - Aktivní pohyb
  - Vědomí v čem respondent vyniká
  - Vědomí toho, co respondenta baví
  - Volnočasové aktivity
  - Konzumace alkoholu
- 

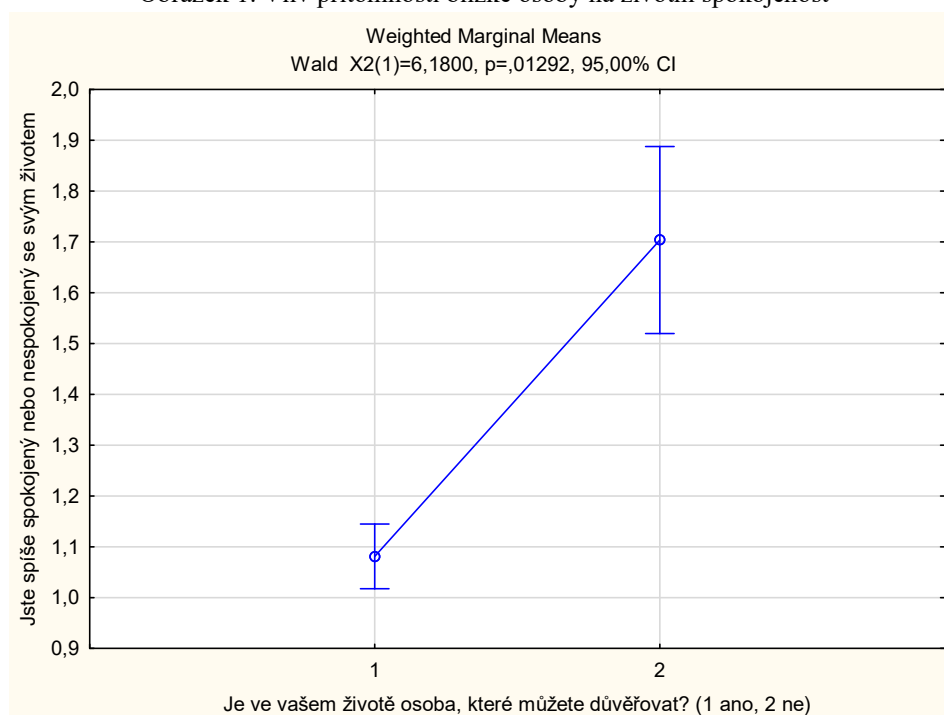
Hypotézu o nelineárním vztahu mezi regresory a životní spokojeností jsme testovali ověřením statistické významnosti regresního koeficientu. Tento test lze provést s pomocí Waldovy statistiky, která má v případě logistické regrese za platnosti nulové hypotézy normované normální rozdělení. Výsledky těchto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

Tabulka 1: Testy statistické významnosti

		regresní koeficient	testová statistika	p hodnota
<b>Konzumace alkoholu</b>		0,317	9,927	<b>0,002</b>
<b>věk</b>		1,013	0,223	0,637
<b>pohlaví</b>	(muž)	3,374	1,093	0,296
<b>Přítomnost blízké osoby</b>	(ano)	8,983	6,180	<b>0,013</b>
<b>Vědomí v čem respondent vyniká</b>	(ano)	0,519	0,452	0,501
<b>Volnočasové aktivity</b>	(ano)	6,583	2,339	0,126
<b>Aktivní pohyb</b>	(ano)	0,312	0,863	0,353
<b>Vědomí, co respondenta baví</b>	(ano)	5,202	3,140	0,076

Výsledky ukázaly největší statisticky významný vliv u regresoru konzumace alkoholu. Čím vícekrát v týdnu respondent konzumuje alkohol, tím menší je šance, že bude spokojen se svým životem. P-hodnota menší než 0,05 vyšla také u přítomnosti blízké osoby, které respondent důvěřuje. Při přítomnosti takové osoby vzroste šance na životní spokojenost. Další regresory nevyšly statisticky významné. Je však zajímavé, že pokud respondent uvede aktivní pohyb (alespoň jedenkrát týdně) nebo je si vědom toho, v čem vyniká, potom se šance, že uvede spokojenost s vlastním životem sníží.

Obrázek 1: Vliv přítomnosti blízké osoby na životní spokojenost



V rámci diskuze tedy můžeme zmínit velký význam konzumace alkoholu na životní spokojenost, s čímž souhlasí i výzkum Tumpachové (2005). Také vliv přítomnosti blízké osoby vyšel významný, stejně jako předpokládá Kožený, Csémy a Tišanská (2007). Co se týče ostatních regresorů, obzvláště aktivního pohybu a vědomí vynikání, které vyšli v opaku než předpokládá literatura (Papršteinová a kol., 2018; Šolcová a Kebza, 2004), to pravděpodobně můžeme zdůvodnit nereprezentativností vzorku.

