

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ROLE SPOKOJENOSTI S VOLNÝM ČASEM 11–15LETÝCH ADOLESCENTŮ
V JEJICH CELKOVÉ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI
Diplomová práce

Autor: Bc. Martina Kopřivová, rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Petr Baďura, Ph.D.

Olomouc 2020

Diplomová práce vznikla v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ (IGA_FTK_2017_009).

Jméno a příjmení autora: Bc. Martina Kopřivová

Název závěrečné písemné práce: Role spokojenosti s volným časem 11–15letých adolescentů v jejich celkové životní spokojenosti

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí: Mgr. Petr Baďura, Ph.D.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt:

Volný čas adolescentů představuje jeden z důležitých faktorů jejich životního stylu. Diplomová práce zkoumá, zda existuje vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností u 11–15letých adolescentů. Práce byla realizována jako součást projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“. Do výzkumu, který proběhl formou anonymního strukturovaného dotazníku, bylo zapojeno 7 základních škol Olomouckého kraje, s celkovým počtem 856 testovaných respondentů z 5., 7. a 9. ročníků. Výsledkem našeho výzkumu je potvrzení existence vztahu mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností u 11–15letých adolescentů.

Klíčová slova: adolescence, dotazník, spokojenost s volným časem, volný čas, životní spokojenost

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Martina Kopřivová

Title of the thesis: Role of satisfaction with leisure time in 11–15-years-old adolescents in their overall life satisfaction

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Petr Baďura, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

Leisure time of adolescents, is an important lifestyle factor. The thesis investigates whether it exists a relationship between satisfaction with leisure time and overall life satisfaction in 11–15 year old adolescents. The study was conducted as part of the project titled “Development and validation of the questionnaire for the assessment of leisure-time activities in 11–15-years-old adolescents – HBSC study”. Seven elementary schools in the Olomouc region took part in this project – the total number of respondents concerned 856 pupils from 5th, 7th and 9th grades. The data were collected through anonymous structured questionnaires. The results of our research support the existence of a relationship between satisfaction with leisure time and overall life satisfaction in 11–15 year old adolescents.

Keywords: adolescence, questionnaire, leisure time, life satisfaction, satisfaction with leisure time

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Petra Baďury, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 25. 5. 2020

.....

Děkuji panu Mgr. Petru Baďurovi, Ph.D. za odborné vedení při vypracování diplomové práce, za ochotu a čas, který mi věnoval. Zároveň děkuji mé rodině a mému příteli za podporu po celou dobu mého studia.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
2.1	Adolescence	11
2.1.1	Biologické, emoční a kognitivní změny	11
2.1.2	Formování identity	13
2.1.3	Sociální vztahy a proces socializace.....	14
2.2	Volný čas	16
2.2.1	Definice volného času	16
2.2.2	Funkce volného času	18
2.2.3	Množství a obsah volného času adolescentů	20
2.2.4	Organizované volnočasové aktivity	23
2.2.5	Neorganizované volnočasové aktivity.....	26
2.3	Životní spokojenost.....	28
2.4	Spokojenost s volným časem.....	30
3	CÍLE PRÁCE	32
3.1	Hlavní cíl práce	32
3.2	Dílčí cíle.....	32
4	METODIKA.....	33
4.1	Popis výzkumného souboru	33
4.2	Základní charakteristika výzkumného souboru	34
4.3	Popis výzkumných nástrojů	34
4.4	Zkoumané otázky a proměnné	35
4.5	Popis statistických metod.....	37
5	VÝSLEDKY.....	38
5.1	Životní spokojenost 11–15letých adolescentů	38
5.2	Spokojenost s volným časem 11–15letých adolescentů	39

5.3	Spokojenost s množstvím volného času 11–15letých adolescentů.....	40
5.4	Spokojenost s obsahem volného času 11–15letých adolescentů	41
5.5	Porovnání role spokojenosti s volným časem s celkovou životní spokojeností 11–15letých adolescentů.....	42
5.6	Porovnání role spokojenosti s množstvím a obsahem ve volném čase s celkovou životní spokojeností 11–15letých adolescentů.....	43
6	DISKUZE	45
7	ZÁVĚRY	49
8	SOUHRN.....	51
9	SUMMARY	52
10	REFERENČNÍ SEZNAM	53

1 ÚVOD

Životní spokojenost je téma, kterému se v dnešní době začíná přikládat čím dál tím větší význam. To, jakým způsobem jsme spokojeni s naším životem, totiž velmi úzce souvisí s naší psychickou pohodou, popřípadě psychickým zdravím. Čím vyšší úroveň spokojenosti našemu životu připisujeme, tím vyšší bude pravděpodobně i úroveň našeho psychického zdraví. Světová zdravotnická organizace vymezuje pojem zdraví, jako stav kompletní fyzické, psychické i sociální pohody, nikoli jen nepřítomnost nemoci či vady (World Health Organization, 2001). Jinak řečeno, zdraví člověka není jen dobrý fyzický stav organismu, je to celková tělesná, psychická i sociální pohoda člověka. Proto v dnešní době úroveň psychické pohody člověka nabývá stále více na důležitosti.

Pojem životní spokojenost, jak už je z názvu patrné, zahrnuje spokojenost s jednotlivými složkami lidského života (např. zdravotní stav, rodinné a sociální vztahy, socioekonomický status, práce, škola, volný čas, atd.), jejichž důležitost pro celkové hodnocení kvality života je pro každého jedince individuální. Avšak mezi hlavní složky, které se na celkové spokojenosti podílí u většiny populace, neodmyslitelně patří i volný čas.

Volný čas představuje velmi důležitý prvek v životě každého z nás, především pak u dětí v období adolescence. Během tohoto období totiž dítě prochází zásadním biologickým, mentálním i psychickým vývojem, začíná si utvářet vlastní hodnoty, názory, postoje a rozvíjí své znalosti a dovednosti. Stejně tak si vytváří svůj individuální životní styl, zdravé či nezdravé návyky a s tím související určitý způsob trávení volného času. Tyto návyky pak mají tendenci přetrvávat až do dospělosti. Velký vliv na způsob trávení volného času adolescenta a na jeho úroveň spokojenosti s volným časem, má především jeho rodina a prostředí, ve kterém vyrůstá. To jak jedinec svůj volný čas tráví, jestli je spokojený s jeho množstvím a naplní nebo naopak, může následně ovlivnit jeho chování i zdravotní stav do budoucna.

Proto je důležité zabývat se tématem spokojenosti s volným časem adolescentů, jelikož především vhodně trávený volný čas pozitivně ovlivňuje jejich rozvoj, zdraví a celkovou životní spokojenost.

Samostatnými tématy volného času či životní spokojenosti se v minulosti zabývalo již mnoho autorů. Proto existuje také celá řada studií a definic, která tato

témata vysvětlují. Avšak studie na téma role spokojenosti s volným časem adolescentů v jejich celkové životní spokojenost jsou dosud ojedinělé. Proto jsem si tohle doposud téměř neřešené téma vybrala pro svoji diplomovou práci, abych mohla ověřit, zda existuje vztah mezi životní spokojeností adolescentů a spokojeností s jejich volným časem.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Adolescence

Termín adolescence vychází z latinského výrazu „adolescere“, v překladu dospívání, jenž označuje přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Jeden z prvních autorů, který uvedl téma adolescence do psychologie, byl G. S. Hall, nazývaný též jako „otec adolescence“. Zmiňované období popisuje jako fázi konfliktů a bouří, jež nemá univerzální průběh a není nevyhnutelná (Macek & Lacinová, 2006). Hall věřil, že vývoj jedince odráží historický vývoj lidského druhu a že adolescence je tak obdobím, ve kterém se ze zvířecího stvoření stává civilizovaná bytost. Hlavním úkolem adolescentů je tyto „zvířecí impulsy“ překonat, tzn. vyhnout se chování, které se odlučuje od norem a ohrožuje jejich zdraví. Vývojem výzkumu adolescence se toto paradigma doslova otočilo o 180 stupňů a adolescenti přestali být bráni pouze jako „problémy, které je třeba řešit“. Současná věda se zaměřuje především na jejich pozitivní aspekty, tvárnost a silné stránky, kterými disponují (Lerner, 2005).

Adolescenci lze popsat jako delší časové období, kdy jedince nelze označit ani za dítě ani za dospělého (Cicchetti & Toth, 1995). Přesné vymezení tohoto časového období se neustále mění. Věk nástupu adolescence neustále klesá a věk konce se oddaluje (Sawyer et al., 2012). Začátek ani konec tohoto období nelze přesně stanovit, jelikož je to u každého člověka individuální (Říčan, 2004). Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) jsou adolescenti – dospívající osoby ve věku 10–19 let, u kterých začíná období se specifickými potřebami v oblasti vývoje a zdraví a dochází k rozvoji znalostí, získávání nových dovedností, učení se zvládnání emocí a vztahů (World Health Organization, 2014). V tomto období dochází u dospívajících k zásadnímu biologickému, psychickému, sociálnímu a kognitivnímu vývoji (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.1.1 Biologické, emoční a kognitivní změny

Období adolescence je nejvíce charakteristické tělesnou proměnou. V první řadě dochází k hormonálním změnám, vlivem toho pak k vývoji primárních a sekundárních

pohlavních znaků, dozrávání reprodukčního systému, růstovým skokům, změnám postavy atd. (Průcha, Walterová & Mareš, 2001; Vágnerová, 2005). Především se začínají projevovat změny ve stavbě těla a v proporcích mezi dívkami a chlapci. U dívek se pozvolna ukončuje růst do výšky, začíná se projevovat ukládání více tuku na místech jako je břicho, hýždě, stehna a ňadra a houstne pubické ochlupení. Chlapci naopak začínají růst především do výšky a jejich postava se stává mužnější. Začínají jim růst více chlupy a vousy. U obou pohlaví je dosažena plná pohlavní zralost (Říčan, 2004; Thorová, 2015).

S hormonálními změnami velmi úzce souvisí i změny nálad a emocí. Součástí období adolescence je i příchod puberty. Ta u dospívajících začíná většinou na druhém stupni základní školy a přetrvává až do prvních ročníků střední školy (Průcha, Walterová & Mareš, 2001). Kromě změn psychických a emocionálních se mění také postoje jedinců, názory, zájmy, aspirace i hodnoty (Čačka, 2000). Do této chvíle vyrovnanou psychiku dítěte nahrazuje psychický zmatek, náladovost, výbušnost, emoční labilita, konflikty s autoritami, vztahovačnost, atd. V některých případech dochází k uzavřenosti, k odmítání projevovat své city na venek, což způsobuje neschopnost vyznat se v jejich pocitech (Chan, 2012; Vágnerová, 2000).

Kromě tělesných a emočních změn dochází i k vývoji kognitivnímu. Intelektové schopnosti dospívajících se blíží maximálnímu výkonu a myšlenkové operace se radikálně mění jak kvalitou, tak i způsobem. Adolescenti začínají zvládat logické myšlenkové operace, dokážou přemýšlet o abstraktních pojmech, systematicky testují hypotézy, zabývají se ideologickými problémy a budoucností (Piaget & Inhelder, 2014). Při plánování a realizaci cílů jsou více uvědoměli. Spíše upřednostňují konkrétnější, bližší cíle, které si volí na základě náhody, momentální nálady, podnětů ze sociálního prostředí, také podle svých schopností a dovedností, sebevědomí a předchozích zkušeností. V dosahování svých cílů jsou vytrvalí, mají pevnou vůli a snahu o překonání všech překážek (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2008). Zároveň se rozvíjí nejvyšší formy mravního cítění a usuzování, což znamená, že adolescenti vědomě přijímají základní normy a principy, určující to, jaké chování je či není dobré a správné (Cakirpaloglu, 2012; Langmeier & Krejčířová, 2006). V rámci kognitivního vývoje se mění i dlouhodobá paměť a zvětšuje se kapacita paměti. Jedinec si na základě přibývajících zkušeností již dokáže vytvořit logická spojení a zvládá i systematicky přiřazovat nově získané informace k dříve vytvořeným základům (Čačka, 2000).

2.1.2 Formování identity

Dalším znakem vývoje v období adolescence je budování si vlastní identity a sebepoznání, což znamená dobře poznat sám sebe, své meze, přijmout svou jedinečnost i s případnými nedostatky. Na začátku dospívání je primárně důležité hodnocení vlastního vzhledu. Jedinec o sebe začíná více pečovat, pečlivě si vybírá, co si obleče, jaký bude mít účes, atd. Důležité je především přijetí nových přicházejících tělesných změn, zejména pak u jedinců, kteří mají nízké sebevědomí a dokážou se velmi trápit, kvůli nejrůznějším vadám, které na sobě najdou. Hledání vlastní identity je spojeno se zvýšenou mírou introspekce, sebereflexe a většího zkoumáním sám sebe (Langmeier & Krejčířová, 2006).

K formování identity dochází mimo jiné i účastí na volnočasových aktivitách. Díky ní jedinec časem získává i větší sebevědomí a lépe hodnotí svojí osobnost, což má za následek i pozitivní dopad na jeho psychickou pohodu (Park, Chiu, & Won, 2017; Trainor, 2010).

Jossensová (1980 in Macek, 2003) dělí proces vývoje identity na čtyři etapy. První fáze začíná v rané adolescenci, kde dochází k psychologické diferenciaci. Jedinec se stává kritický k autoritám. Začíná si všimnout vlastní odlišnosti od ostatních, především pak od rodičů a vrstevníků. Další etapa začíná zhruba ve věku 15 let, jedná se o období zkoušení a experimentování. V tomto období si jedinci myslí, že vědí všechno nejlépe a snaží se stát nezávislými na rodičích. Zároveň si vytváří pevné vztahy se svými kamarády, se kterými chtějí trávit svůj volný čas a zkoušet v něm nové věci a žít hlavně přítomností, nad budoucností nepřemýšlejí. Třetí fáze spadá do věku 16–17 let. Dochází k vzrůstání důležitosti přátelských a intimních vztahů, ke zlepšení vztahů s rodiči a ke zvyšování zodpovědnosti za svoje činy. V poslední etapě dochází k upevnění vztahu k sobě samotnému. Jedinec si začíná uvědomovat svoji jedinečnost, autonomii a dokáže již propojovat minulost, přítomnost i budoucnost.

Adolescence je tedy velmi citlivé období, jehož průběh má velký vliv na zdraví a duševní pohodu dospívajícího jedince (Viner et al., 2012).

2.1.3 Sociální vztahy a proces socializace

Na cestě za sebepoznáním nemusí být vždy dospívající se svými výsledky spokojeni. Jejich vývoj v období adolescence je z velké části ovlivněn jejich okolím, lidmi a prostředím, ve kterém vyrůstají. Často dochází ke srovnávání se s vrstevníky a přijímání jejich hodnocení a názorů. V tomto období je pro jedince důležité, zda jsou svými vrstevníky přijímáni, či nikoliv. Právě ztotožněním se se skupinou, která dospívajícího určitým způsobem formuje, mu buduje určitou identitu a podporuje jeho sebevědomí. Pakliže se jedinec od ostatních výrazně odlišuje a nedokáže se do kolektivu začlenit, může to mít negativní vliv na jeho psychický vývoj a na tvorbu vlastní sociální sítě, potřebné i nadále v dospělosti (Pagani, Tremblay, Vitaro, Boulerice & McDuff, 2001; Vágnerová, 2000; 2012).

Adolescence je obdobím proměny osobnosti, jejího chování, role, postojů, názorů i mezilidských vztahů. City se stávají hlubšími, přátelství a partnerství začíná mít stále větší význam (Hájek et al., 2008). Jedinci začínají trávit více volného času se svými vrstevníky na úkor sdíleného rodinného času, který se s rostoucím věkem stává čím dál vzácnějším (Vokacova, Badura, Pavelka, Kalman, & Hanus, 2016; Zaborskis, Zemaitiene, Borup, Kuntsche, & Moreno, 2007). V důsledku toho klesá rodičovská kontrola, adolescenti se začínají svým rodičům méně svěřovat a tím rodiče ztrácejí povědomí o přátelích a činnostech jejich dětí (Keijsers & Poulin, 2013).

K distancování vztahů nedochází pouze s rodiči ale i s dospělými celkově. Dobré vztahy s kamarády představují jednu z hlavních priorit života adolescentů a jednu z nejdůležitějších podmínek pro spokojené dospívání. Tyto blízké vztahy s vrstevníky se pro ně stávají oporou, jistotou, bezpečím, neformální autoritou, mají velký vliv na rozhodování, chování a výběr volnočasových zájmů dospívajících. Často je vliv vrstevníků větší než vliv dospělých. Přátelství umožňuje sdílení zkušeností, pocitů a názorů (Krejčová 2011; Vágnerová 2000). Jedinci si v tomto věku často budují své životní plány a určují si svůj životní vzor. Do této chvíle jím byli většinou rodiče, od teď to bývají často jejich vrstevníci, známé populární osobnosti či vedoucí zájmových kroužků, kteří tak do značné míry adolescenty formují, mají vliv na způsob trávení jejich volného času a napomáhají je směřovat určitým směrem do budoucna (Hájek et al., 2008).

Tím, že se dospívající postupně emancipuje od rodiny, nedochází k úplnému zrušení citového vztahu k rodičům, ale pouze k jeho proměně. Jedinec se chce odlišit

od svých rodičů, nechce být jako oni a celkově nahlíží na svět dospělých kriticky (Langmeier & Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2005). Dříve uznávané autority jakými byli právě rodiče nebo např. vychovatelé, učitelé, apod. ztrácí svůj respekt. V diskusi s dospělými se snaží, aby s nimi jednali jako se sobě rovnými, avšak často tento požadavek sami znemožňují svým chováním, které bývá příliš sebevědomé (Hájek et al., 2008). Od názorů dospělých se mnohdy snaží odlišit svým vlastním postojem, následkem toho pak většinou dochází ke vzájemnému nedorozumění, napětí a konfliktům (Krejčová 2011; Vágnerová 2000). Pokud však rodiče udržují se svými dětmi vztah otevřený a dospívající cítí, že se mohou svobodně projevovat a rodiče jim naslouchají, i přes to, že s nimi ne vždy souhlasí, pak nemusí ke konfliktům a napětí mezi rodiči a jejich dětmi docházet a jejich vztah může být bez závažných problémů (Marek & Lacinová, 2006).

V tomto specifickém období dospívajících je tedy zejména důležité, jak hodnotí a vnímají vzájemnou komunikaci a interakci sami adolescenti. Pro bezproblémový přechod do dospělosti jsou rodinná opora a pocit bezpečí velmi důležité (Marek & Lacinová, 2006; Viner et al., 2012).

I přes pokles značné závislosti adolescentů na rodičích, je pro ně tento vztah stále důležitý. Ve výsledku dospívajícím nejde o plnou nezávislost, ale spíše o jakýsi respekt ze strany rodičů, o emoční podporu, zájem, naslouchání a pochopení. Během tohoto období dospívání by však jedinci měli dosáhnout jisté úrovně autonomie a přijmout za ni zodpovědnost. Proto je dobré jedince nechat, aby si sami určili, kdy a s čím chtějí od svých rodičů pomoci a co s nimi chtějí sdílet (Macek & Lacinová, 2006; Mareš & Mareš, 2014; Šimíčková & Čížková, 2008).

Sociální prostředí v období adolescence ovlivňuje také zájmy jedince a výběr volnočasových aktivit. V průběhu dospívání se u jedinců totiž zvyšuje význam volného času a dochází k vyhraňování potřeb a budování návyků ke smysluplnému využívání volného času. Díky rozličným aktivitám provozovaných ve volném čase získávají dospívající cenné zkušenosti, které je obohacují do dospělosti (Hájek et al., 2008; Larson, 2001).

2.2 Volný čas

2.2.1 Definice volného času

Volný čas je těžce definovatelným a různě chápaným pojmem. Důvodem jsou značné rozdíly ve vnímání tohoto pojmu v souvislosti s velkým množstvím autorů, kteří se již tímto tématem v minulosti zabývali a díky kterým existuje i mnoho způsobů, jak tento termín vysvětlit (Caldwel & Witt, 2011; Kleiber et al., 1986).

Pojem volný čas je možné popsat jako opak doby nutné k práci a povinnostem, neboli jako dobu potřebnou pro reprodukci sil. Doby, ve které si své zájmy a činnosti můžeme volit dobrovolně a své volnočasové aktivity provozujeme svobodně a rádi, s pocitem uspokojení a uvolnění (Pávková et al., 1999; Průcha, Walterová & Mareš, 2001). Také lze o volném čase hovořit jako o „části lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje bio-fyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti“ (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2008, p. 10). Zjednodušeně je volný čas dobou, kterou má člověk k dispozici po splnění všech svých pracovních, studijních a dalších povinností vyplývajících z jeho sociální pozice, pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející, jako jsou: účast na veřejném životě; rozvoj zájmové sféry; zlepšení kvalifikace, atd. (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2008; Hroncová, 2001). Do volného času můžeme zahrnout soubor činností, sloužících k odpočinku, rekreaci, pro pobavení, zájmové činnosti, vzdělávání a s tím spojený rozvoj znalostí a dovedností, dobrovolnou účast na společenských akcích nebo svobodnou uměleckou tvorbu. Všechny tyto činnosti spojené s volným časem může člověk libovolně provozovat, až poté co se uvolnil ze závazků pracovních, rodinných i společenských (Hájek et al., 2004; Pávková et al., 1999).

Aby byl čas považován za volný čas a činnosti provozované v tomto čase považovány za volnočasové, měly by být současně splněny tyto čtyři podmínky:

- v daný čas nemá jedinec vůči nikomu a ničemu žádné povinnosti;
- prováděné činnosti jsou výsledkem svobodné volby;
- činnosti přináší jedinci uspokojení;

- prováděná činnost musí být v dané kultuře považována za činnost volného času (Slepičková, 2005).

I přes splnění těchto podmínek, můžeme význam volného času chápat několika způsoby. Jednak jako čas z pohledu negativního, tzn. jako čas promarněný, ničím nenaplněný, z neutrálního hlediska pak jako dobu svobodnou, dobu volnosti a z pohledu pozitivního jako čas pro sebe, kdy se můžeme věnovat svým zálibám, koníčkům, čas pro činnosti, které nás uspokojují a naplňují (Kaplánek, 2012; Kaya, 2016).

Může se však stát, že určitá aktivita je jednou považována za volný čas, podruhé pak za práci či povinnost. Takovým příkladem může být třeba čtení literatury. Ve volném čase je čtení knihy odpočinek a relaxace, kterou člověk provádí dobrovolně, jako zálibu, avšak například pro žáka ve škole je čtení literatury během výuky povinnost. Otázkou ale zůstává, zda se volný čas matek na mateřské dovolené, lidí v důchodu či nezaměstnaných, dá opravdu považovat za volný čas (Kraus, Poláčková et al., 2001).

Odpovědí na tuto otázku může být pojetí volného času podle Hofbauera (2004, p. 13), který pojem volný čas vysvětluje jako „čas, ve kterém člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, vyplývajících z jeho sociálních rolí“. Volnočasové aktivity a příjemné činnosti si jedinec volí podle své vlastní volby a proto je čas naplněný těmito činnostmi charakterizován jako čas svobodný, čas pro sebe (Codina, 2002; 2004). Podle Filipcové (1970) určuje volný čas souhrn činností, které člověka určitým způsobem rozvíjejí a aktualizují jeho schopnosti.

V dnešní době mají lidé více volného času než v minulosti. Volný čas může poskytnout pocit naplnění a být hlavním zdrojem potěšení. Mnoho lidí tak svůj volný čas shledává uspokojivější než čas strávený v práci či ve škole. Nicméně stále existuje spousta lidí, kterým se i přes velké množství svého volného času, nedaří najít uspokojivící forma, jak tento čas trávit (Agate, Zabriskie, Agate, & Poff, 2009; Lu & Kao, 2009; Robert, 2001). Na volný čas je v současnosti kladen stále větší důraz. Právě ve volném čase se totiž odehrává většina zážitků, které nás ovlivňují a aktivit, které nás naplňují. Volný čas je pro člověka časem bez povinností, časem sociálních kontaktů, společenského života a zdrojem pohody a spokojenosti (Fattore et al., 2016; Kaplánek, 2012).

Z anglického originálu „leisure“, lze volný čas vysvětlit také jako dobu mimo čas pracovní/školní, ve které můžeme provozovat určité aktivity či subjektivně definovanou zábavu. Tento pohled na volný čas sjednocuje dva myšlenkové koncepty, kterými lze

na tento pojem rovněž nahlížet. Jedná se o strukturální a subjektivní pojetí volného času (Newman, Tay & Diener, 2014).

Za strukturální pojetí volného času označujeme volný čas uspořádaný časem či aktivitou. Jedná se tedy o množství času stráveného mimo práci/školu nebo též o počet hodin vyhrazených pro volnočasové aktivity, zábavu s přáteli či rodinou (Brajsa-Zganec, Merkas, & Sverko, 2011; Lloyd & Auld, 2002).

Zatímco strukturální pojetí volného času je přesně vymezené a definované, z hlediska psychologického není zcela tak úplné. Je to z toho důvodu, že definice strukturálního pojetí volného času určitým způsobem předpokládá, že čas strávený mimo práci/školu, představuje pro jednotlivce onen volný čas. Toto tvrzení však ne vždy platí. Například činnosti jako uklízení, péče o domácnost či zahradu mohou být pro jednoho volným časem, pro druhého prací, ačkoli se jedná o činnosti provozované v době mimopracovní/mimoškolní.

Z tohoto důvodu je důležité posuzovat volný čas i ze subjektivního hlediska, podle individuálního vnímání každého člověka. Z čehož vyplývá i definice pro subjektivní pojetí volného času. Jedná se o čas, ve kterém si jedinec vybírá volnočasové aktivity podle vlastního rozhodnutí, cítí se být zapojován do volného času nebo jej využívá jako volný čas pro sebe a pro svůj seberozvoj.

Na základě výše uvedených definic je patrný klíčový rozdíl mezi pojetím strukturálním, souvisejícím s množstvím volného času a subjektivním pojetím, souvisejícím s obsahem a individuálním prožitkem ve volném čase (Newman, Tay & Diener, 2014).

2.2.2 Funkce volného času

Volný čas plní ze společenského hlediska mnoho funkcí. Mezi čtyři hlavní funkce volného času můžeme jako první zařadit funkci odpočinku. Jedná se o pasivní či aktivní formu odpočinku, pro odreagování se od běžných denních povinností a starostí a načerpání nové energie.

Druhou významnou funkcí volného času je funkce výchovně-vzdělávací, při níž si jedinci prostřednictvím zájmových činností či jiných volnočasových aktivit upevňují a osvojují vědomosti, dovednosti, návyky, poznávají nové činnosti a možnosti v životě, setkávají se s ostatními lidmi, od kterých přebírají nové názory, hodnoty, určité kulturní

dědictví a také normy společnosti, ve které žijí. Jednotlivé typy volnočasových zařízení se podílejí na rozvoji schopností, dovedností, talentu, tvořivosti a nasměrování do budoucího života (profesní uplatnění). Vytvářejí podmínky pro sebehodnocení, seberealizaci a rozvoj osobnosti. Na základě praktických zkušeností a činností si jedinci vytvářejí vlastní názory na život i na svět.

Jako třetí hlavní funkci volného času označujeme funkci zábavu. Volný čas a činnosti provozované v tomto čase přinášejí pocity potěšení, radosti, uspokojují potřeby, zájmy, přání a vytvářejí pozitivní vztah k hodnotám.

Čtvrtou důležitou funkcí je funkce sociální. Volný čas představuje velmi důležitého činitele v procesu socializace. Při volnočasových aktivitách se jedinci setkávají s různými lidmi, se kterými navazují nové kontakty, prohlubují sociální vztahy a vytvářejí přátelství. V běžném životě se tyto čtyři výše uvedené funkce navzájem neustále prolínají (Čáp, 1997; Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2011; Hofbauer, 2004).

Opaschowski (1997, p. 257) mezi základní funkce volného času řadí „rekreaci (zotavení a uvolnění), kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací), výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení), kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba), komunikaci (sociální kontakty a partnerství), participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti), integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organizmů), enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností).“

Podle Kratochvílové (2004), zabývající se funkcemi volného času dle jejich významu pro jednotlivce i celou společnost, je volný čas mnohovýznamový fenomén, který je ovlivňován z velké části společností. Poznat funkce volného času je důležité pro správné pochopení jeho podstaty, smyslu a významu. Mezi tyto funkce volného času vymezených podle důležitosti pro dnešní společnost řadíme zejména funkci:

- zdravotně-hygienickou – kompenzace jednostranné zátěže z práce i ze školy pomocí volnočasových aktivit, pozitivně působící na celkové psychické i duševní zdraví jedince, prostřednictvím pohybových volnočasových aktivit dochází k posilování celkového zdraví a utváření zdravého životního stylu;
- seberealizační – uspokojování zájmů, potřeb – komunikace, kontaktu, uznání a rozvíjení nadání a schopností jedince v rámci jeho volného času;
- formativně výchovnou – prostor k celkové enkulturaci člověka;

- socializační – navazování nových kontaktů, vztahů, přátelství, poznání nových lidí, atd.;
- preventivní – předcházení různým chorobám, patologickým jevům ve společnosti, atd. pomocí plnohodnotně a smysluplně využitého volného času, např. díky účasti jedince v organizované pohybové volnočasové aktivitě (Kratochvílová, 2004).

2.2.3 Množství a obsah volného času adolescentů

Volný čas a jeho způsob trávení prošel v průběhu 20. století prudkým rozvojem. Došlo k velkému nárůstu jeho množství, náplně, vlivu i významu pro život jedince. Výzkumy prokázaly, že adolescenti mají z celkového času, mimo čas trávený spánkem, v USA celkem 50% volného času a v Evropě cca okolo 40% volného času (Larson, 2001). To znamená, že mají okolo 5 hodin volného času ve všední dny a okolo 7 hodin o víkendech.

Vývojem společnosti a volného času se následně začaly měnit i jeho způsoby trávení a současně s rostoucím množstvím volného času začala růst i jeho různorodost (Trainor, 2010).

Avšak často se v dnešní době ještě setkáváme s názory lidí, pro které je jejich množství volného času nedostačující a kteří tvrdí, že mají volného času stále málo. V mnoha případech jde spíše o neschopnost tento čas ve svém životě účelně využívat (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2003).

Volný čas je považován za jeden z nejdůležitějších faktorů v životě adolescentů. Je důležitou součástí jejich vývoje, jelikož poskytuje příležitosti pro získávání nových zkušeností, dovedností, vytváření a formování společenských vztahů a budování vlastní identity (Freire & Teixeira, 2018; Trainor, 2010). Množství i způsoby realizace volnočasových aktivit mají značný vliv na všestranný rozvoj dospívajících, uplatnitelný v dospělosti (Hájek et al. 2008).

Najdou se ale i jedinci, kteří neumějí svůj volný čas využít smysluplně a často pak propadnou nudě a prokrastinaci. Jako náhražku aktivní činnosti ve svém volném čase volí raději počítače a chytré mobily. V sociologickém průzkumu provedeném ve školním roce 2010/2011 v České republice, bylo zjištěno, že adolescenti většinu svého volného času tráví na elektronických zařízeních. Kromě hraní her na počítači

či chytrých mobilech, nejvíce navštěvují sociální sítě, kde provozují internetovou komunikaci s přáteli, prohlíží si videa a fotografie (Vašutová & Panáček, 2013).

Trávení času na sociálních sítích nemusí být ve všech ohledech nezbytně špatné. Studie Maartje Boer et al., provedená v letošním roce, prokázala, že trávení volného času adolescentů na sociálních sítích může mít i pozitivní vliv na jejich životní spokojenost (Maartje Boer et al., 2020).

Elektronická zařízení se stávají čím dál tím běžnější součástí volného času dnešních dětí i dospívajících. Pro uživatele poskytují okamžitě nové informace o světě vrstevníků i dospělých, jsou prostředkem komunikace, uspokojení a úniku z reálného světa. Tato nová forma trávení volného času se stala součástí každodenního života většiny lidí v dnešní společnosti, ať už se jedná o děti, mladistvé či dospělé. Jedinci s nimi přichází do kontaktu doma, ve škole, v práci, ale i ve volném čase. Média a především sociální sítě se stala individuálním i hromadným způsobem, jak trávit svůj volný čas i v celosvětovém kontextu (Hájek, 2003; Hofbauer, 2004; Pestana, Codina & Velenzuela, 2020).

Trávení volného času na elektronických zařízeních však velmi úzce souvisí se sedavým chováním. Pro dnešní mládež je typická velká míra sedavého chování prakticky už od školního věku, v některých případech dokonce již od předškolního věku. Tato vysoká míra sedavého chování v raném věku výrazně přispívá k nárůstu smíšené a zejména lokomoční inaktivity, k riziku vzniku nadváhy a následné obezity. K tomu, aby došlo k vyváženému režimu, pomocí kompenzačního pohybu, po čase stráveného sezením např. ve školních lavicích, se v dnešní době blíží jen malá část populace (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011).

Avšak ne všichni jedinci tráví veškerý svůj volný čas pasivní formou na počítači či mobilu. Stále mnoho adolescentů tráví svůj volný čas po škole aktivním způsobem, např. návštěvou různých organizovaných volnočasových institucí či jinou aktivní volnočasovou zálibou (Durka, 2017).

Nejoblíbenější, respektive nejčastěji vykonávanou (organizovanou) volnočasovou aktivitou jsou stále ještě sporty a pohybové programy. Dle Saviny et. al (2016) zajišťuje pohybová aktivita zlepšení tělesného i psychického zdraví, zdokonalení se v učení, výkonných funkcích, chování a paměti (Savina, Garrity, Kenny, & Doerr, 2016). Mimo jiné má zásadní význam i pro zmírnění výskytu chronických onemocnění a zlepšení sociálního i kognitivního zdraví jedince (Smith, Hannon, Brusseau, Fu, & Burns, 2016). Aktivity pro volný čas umožňují adolescentům pocítit, že jsou v něčem dobří,

že zastávají ve skupině určitou roli, pomáhají jedincům rozvíjet jejich dovednosti, upevňují sociální vztahy, pozitivně ovlivňují interakce mezi účastníky a do značné míry mohou pozitivně ovlivňovat i životní spokojenost adolescentů (Leveresen, Danielsen, Birkeland, & Samdal, 2012).

Tento věk je pro mládež zároveň rizikovým obdobím pro sklon k vyhledávání nežádoucích aktivit. Mezi takové aktivity můžeme zařadit například pití alkoholu, kouření či užívání drog. Často jde pouze o příležitostnou zkušenost, avšak určité procento mladistvých návyku podléhá. V období dospívání se také objevují první kázeňské přestupky a delikventní činy, jako jsou nejčastější záškoláctví, šikana, lhaní, krádeže, poškozování cizích věcí, atd. (Vágnerová, 2005).

Množství i náplň volného času jedince je ovlivněno z velké části společností a jejími podmínkami, ve kterých jedinec vyrůstá, jako jsou normy, modely chování, hodnoty, atd. Jestliže společnost dokáže zajistit správné vedení jedince ke kvalitnímu trávení volného času, může to mít pozitivní vliv na jeho vývoj – rozvoj talentu, dispozic, nadání, kultivace osobnosti a v důsledku i pozitivní vliv na celou společnost (Sak & Saková, 2004).

Hlavním faktorem, který formuje volný čas dospívajících je jejich rodina. Volnočasové aktivity jsou nedílnou součástí života adolescentů, jejichž množství a obsah aktivit je však do určité míry závislý na životním stylu a způsobu trávení volného času jejich rodičů. Pokud rodina bude trávit svůj volný čas aktivní formou, dá se předpokládat, že jedinec bude mít rovněž vybudovaný pozitivní vztah k pohybu. Avšak pokud rodiče budou svůj volný čas trávit pasivně, mohou předat tento negativní vzor chování svým dětem a ty následně budou svůj volný čas trávit též pasivní formou. Rodina umožňuje rozvíjet zájmy dítěte, podporující rozvoj jeho osobnosti a tím jej uvádí do světa hodnot (Žumárová, 2015).

Ačkoliv je pozitivní vliv rodiny důležitý pro správný způsob trávení volného času dospívajících, mnohdy si jakékoli řízení či organizaci jejich volného času mají tendenci spojovat s manipulací, ovlivňováním, a tudíž je mohou činnosti ze strany dospělých spíše demotivovat. Proto by měl být hlavní úkol dospělých zejména poskytnout určitou nabídku aktivit, které mohou jedinci ve svém volném čase provozovat a samotný výběr těchto aktivit by měl zůstat na dospívajících (Vágnerová, 2005; Čonka & Čonková, 2015).

Podle Larsona (2001) bychom neměli volný čas adolescentů chápat jako prázdný (rizikový) čas, nýbrž jako vhodnou příležitost k rozvoji jejich silných stránek a k jejich

zdravém vývoji. Volný čas by měl být vyplněn nejlépe takovými aktivitami, které mají pozitivní vliv na celkový rozvoj jedinců a přináší jim pocity naplnění, odreagování a radosti (Hájek, 2003; Hofbauer, 2004).

Dalšími faktory, kromě již výše zmíněné rodičovské podpory, ovlivňujícími účast adolescentů na volnočasových aktivitách jsou i vnitřní motivace jedince a seberealizace (Fawcett, Garton, & Dandy, 2009). Při volbě volnočasových aktivit jsou složky, jako je vnitřní motivace jedince a pocity uspokojení dva velmi důležité faktory, mezi kterými existuje významný vztah. Motivace nám pomáhá pochopit důvody výběru volnočasových aktivit a pocity uspokojení slouží jako přímý ukazatel účinků zvolených aktivit na jedince (Chen, Li, & Chen, 2011).

Trainor a kol. (2010) ve své studii potvrdili souvislost mezi účastí dospívajících na volnočasových aktivitách a pozitivním vlivem na psychický stav jedince – chápaným jako vyšší míra spokojenosti se životem, sebevědomí, pozitivní nálady, absencí významných úrovních deprese, úzkosti a stresu.

Spokojenost a sebevědomí získané při volnočasových aktivitách mají tedy pozitivní dopad na život dospívajících a jsou tak úzce spojeny s růstem celkové životní spokojenosti. Z toho vyplývá, že adolescenti, kteří jsou spokojeni se svým volným časem, budou mít pravděpodobně vyšší míru životní spokojenosti a zároveň menší sklony k depresím a agresivnímu chování (Leveresen, Danielsen, Birkeland, & Samdal, 2012; Park, Chiu, & Won, 2017; Proctor, Linley, & Maltby, 2009; Valois, Paxton, Zullig, & Huebner, 2006).

2.2.4 Organizované volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity můžeme rozdělit podle jejich formálnosti na aktivity organizované a neorganizované (Hofbauer, 2004). Organizované volnočasové aktivity představují širokou škálu aktivit, které se odehrávají ve volném čase, mimo čas trávený ve škole (Bohnert, Fredricks, & Randall, 2010). Organizované aktivity se odlišují od neorganizovaných aktivit tím, že mají přesně určenou osnovu s přesně definovanými pravidly a cíly, pravidelným harmonogramem, fungují pod dohledem a vedením dospělých a kladou důraz na rozvoj dovedností jedinců (Larson, 2000; Mahoney, Larson, Eccles, & Lord, 2005).

Nabídka organizovaných aktivit, v nichž mohou dnešní adolescenti trávit svůj volný čas je opravdu široká. Mezi jednotlivé instituce provozující pravidelné organizované volnočasové aktivity, které jsou významné svým vlivem na rozvoj individuality účastníka, jeho schopností, dovedností a vědomostí, řadíme (Hofbauer, 2004; Pávková, 1999):

- zájmové kroužky (v rámci nabídek jednotlivých nestátních neziskových organizací) – jsou nestátní neziskové organizace, jenž mají nezastupitelnou roli v systému práce s dětmi a mládeží a mohou mít následující podoby: obecně prospěšné společnosti; občanská sdružení; účelové zařízení církve;
- sportovní kluby – jedná se sportovní organizace zaměřené na rozvoj tělesné, duševní i morální stránky mládeže. Mezi nejstarší tělovýchovné organizace s nejdelší tradicí patří SOKOL, který kromě tělesných cvičení provozoval i osvětovou činnost – loutková divadla, knihovny aj.;
- školní družiny a kluby – se týkají pouze dětí základních škol, jelikož jsou tyto volnočasové instituce součástí základní školy a mají pedagogický charakter. Vychovatelé školních družin a školních klubů totiž spolupracují s vedením školy a ostatními pedagogy, se žáky jsou v pravidelném každodenním styku a svojí činností navazují na vzdělávací proces základní školy. Nenavazují však přímo na osnovy výuky. Probíhají zde činnosti odpočinkové, zájmové, rekreační, seberozvíjející, společensky prospěšné a přípravné na vyučování;
- základní umělecké školy – jedná se o typ organizovaných volnočasových institucí, které provozují obory hudební, výtvarné, hudebně-pohybové a literárně-dramatické. Poskytují uplatnění a rozvoj pro mládež s vyhraněnými zájmy a schopnostmi v estetické oblasti;
- jazykové školy – instituce plnící obdobnou funkci jako základní umělecké školy, avšak v oblasti výuky cizích jazyků;
- domy dětí a mládeže – domy nabízející aktivity pro mimoškolní volnočasovou činnost. Naplňují funkci rekreační a výchovně – vzdělávací se širokou zájmovou působností a jsou orientovány především na posilování kolektivního cítění. Domy dětí a mládeže jsou státní zařízení sloužící pro ovlivňování organizované zájmové činnosti dětí a mládeže v kroužcích. Náplní je pravidelná i příležitostná/jednorázová zájmová činnost;

- dobrovolné oddíly působící pod patronací složek integrovaného záchranného systému – mají za cíl učit mládež správnému koordinovanému postupu při přípravě na mimořádnou událost a při provádění záchranných a likvidačních prací;
- nízkoprahová centra – jsou instituce, jejichž cílem je motivovat mládež ke smysluplnému a správnému trávení volného času. Svoji činností se snaží snižovat riziko sociálně patologických jevů jako je drogová závislost, dětská kriminalita, neúcta člověka k člověku a přírodě, atd. a vytváří tak bezpečné prostředí pro smysluplné využívání volného času mládeže. Handicapovaným jedincům (ať už zdravotně nebo sociálně) navíc pomáhají s integrací do společnosti a s překonáním a vyrovnáním se s jejich handicapem;
- různá sdružení dětí a mládeže, př. Hnutí Brontosaurus, Česká tábornická unie, Junák, Duha aj.

K formám jednorázových organizovaných volnočasových aktivit můžeme zařadit v rámci školy i aktivity jako jsou kulturní, sportovní a další obdobné akce, návštěvy historických památek, školní slavnosti, taneční a plesy, sportovní utkání mezi třídami a mezi školami i jiná soutěžní utkání, školy v přírodě, lyžařské výcvikové zájezdy, prázdninové tábory či zahraniční zájezdy pořádané školou (Hofbauer, 2004). V rámci domů dětí i mládeže to jsou aktivity jako např. soutěže a přehlídky vyhlašované či doporučené Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy České republiky, prázdninové tábory aj. (Pávková, 1999).

Na účast adolescentů v organizovaných volnočasových aktivitách má především vliv jejich rodinné zázemí. Bylo prokázáno, že organizovaných volnočasových aktivit se účastní více jedinci z rodin s vyšším příjmem, vyšším rodičovským vzděláním a vyšší emoční podporou, zatímco jedinci z neúplné rodiny či z rodiny s jedním nevlastním rodičem se organizovaných aktivit účastní méně (Chesters & Smith, 2015; Mahoney & Eccles, 2005; Weininger et al., 2015).

Trávení volného času organizovanou volnočasovou aktivitou má pozitivní vliv na tělesnou zdatnost a psychickou spokojenost adolescentů. Tento způsob trávení volného času je specifický jak pohlavně tak i věkově. Zatímco chlapci a jedinci vyššího věku v období adolescence mají větší požitky z účasti v týmovém nebo individuálních sportech, na uměleckých soutěžích mají početnější zastoupení dívky a adolescenti nižšího věku (Badura, Geckova, Sigmundova, van Dijk, & Reijneveld, 2015).

U adolescentů, kteří tráví svůj volný čas organizovanou volnočasovou aktivitou je prokázána nižší úroveň deprese a úzkosti, větší zapojení do školního dění (Badura et al., 2016) a s tím související i lepší akademické výsledky a vyšší ambice pro vysokoškolské vzdělání. Současně s tím klesá i výskyt antisociálního chování, rizikového chování, související s nižší úrovní pití alkoholu, kouření cigaret, užívání marihuany a jiných návykových látek a kriminality (Caldwel & Faulk, 2013; Chesters & Smith, 2015).

2.2.5 Neorganizované volnočasové aktivity

Formy neorganizovaného trávení volného času zahrnují neméně velký prostor ke spontánní realizaci dětí a adolescentů. Neorganizované trávení volného času může probíhat individuálně i ve skupině. V adolescenci vzniká touha začlenit se do určité skupiny vlastních vrstevníků a trávit s nimi většinu svého volného času. Přitom dochází k přijímání podmínek skupiny a ke vzniku společné ideologie (společné názory, postoje, hodnoty). V rámci neorganizovaných volnočasových aktivit si jedinci vymezují své role a postavení ve skupině (Sak, 2000).

Jako formu neorganizovaného trávení volného času označujeme místo nebo též zařízení, které vytváří podmínky pro trávení volného času podle aktuálního zájmu jednotlivců i skupin, vymezené pouze provozní dobou a ovlivňované organizačně i pedagogicky jen nepřímo. K zařízením neorganizovaných volnočasových aktivit patří nejrůznější veřejná sportoviště, sportovní haly, sály, posilovny, hřiště, plavecké bazény, koupaliště, aquaparky, dále také parky, lesoparky, cyklostezky, lanová centra, lezecké stěny, také kulturní zařízení jako například kina, muzea, galerie, knihovny, hudební či taneční kluby a další (Hofbauer, 2004).

V současné době se pro neorganizované trávení volného času čím dál více budují typy zařízení, jako jsou:

- jednoduchá zařízení pro spontánní činnosti (např. skateparky, workout parky);
- velkokapacitní sportovní a rekreační střediska, často i s možností ubytování (např. aquaparky, sportovní areály);
- velká nákupní střediska nabízející volnočasové aktivity pro jedince i pro celou rodinu (např. multikina, bowlingové herny, dětské koutky a další), (Hofbauer, 2004).

Některá ze zařízení jsou zajištěna dozorem dospělých, jiná jsou volně přístupná bez dozoru dospělých osob a jsou například jen ohraničená daným územím, na které se vztahují určitá pravidla či zákony. Děti a adolescenti tak nemusí zařízení navštěvovat podle pravidelné docházky či plnit povinné úkoly na další návštěvy, ale sami se mohou rozhodnout, podle svého vlastního uvážení, časových možností a chuti, kdy taková zařízení navštíví a jaké činnosti v nich budou provozovat. Právě díky určité svobodě volby a neformálnosti si tato volnočasová zařízení a místa získávají u adolescentů stále více na oblibě (Hofbauer, 2004).

Důvodem oblíbenosti neorganizovaného trávení volného času může být i skutečnost, že se takto volně přístupné, neorganizované aktivity jeví jako dobrý protipól k organizované, povinné školní docházce, kterou většina dětí i adolescentů považuje jako svazující (Hofbauer, 2004).

Dalším možným vysvětlením je fakt, že děti i adolescenti jednoduše nechtějí být ve svém volném čase nějakým způsobem hodnoceni či kontrolováni a právě v organizovaných volnočasových aktivitách často dochází k určité zpětné vazbě a k hodnocení chování a činnosti jedince (např. od vedoucího zájmového kroužku, pedagogického pracovníka, atd.). Současně s příchodem adolescence také přichází vyhýbání se vlivu a kontrole dospělých, což může být také jeden z dalších faktorů oblíbenosti neorganizovaných způsobů trávení volného času (Hofbauer, 2004).

Neorganizované trávení volného času je důležité pro sebevyjádření jedince a pro jeho zdravý vývoj. Podle Elkinse et al. (2003) je mnoho současných dětí a dospívajících příliš zaneprázdněných a organizovaných, což může vést až do stádia, kdy budou stresováni, místo toho, aby se zapojili do běžných spontánních aktivit, jako je hra v jejich přirozeném a kreativním pojetí. Neorganizovaná aktivita může přispět k rozvoji vlastní identity, tvořivosti, vytrvalosti a komunikativnosti.

Někdy však příliš neorganizované trávení volného času, současně s nedostačující rodičovskou výchovou a kontrolou, vede až k vyšší míře delikvence, užívání návykových látek nebo špatnému psychosociální vývoji (Kiesner, Poulin, & Dishion, 2010; Trainor, Delfabbro, Anderson a Winefield, 2010; Weerman, Bernasco, Bruinsma & Pauwels, 2015).

Proto je dobré mít čas strávený organizovanou a neorganizovanou volnočasovou aktivitou v rovnováze. Adolescenti totiž potřebují mít vyvážený výběr volnočasových aktivit, do kterých se mohou zapojit. Přínosem je pak fyzické, mentální, duševní i sociální obohacení (Calldwell & Faulk, 2013).

2.3 Životní spokojenost

Vystihnout přesný význam pojmu „životní spokojenost“ není úplně jednoduché, jelikož každý autor tento pojem definuje jinak. Je to možná i z toho důvodu, že existuje spousta termínů, kterými se odborníci, ale i laici snaží tuto oblast popsat. Nejčastějším a nejpoužívanějším termínem v české i anglosaské literatuře, který se uvádí namísto pojmu životní spokojenost je označení „well-being“, jenž se dá nejsnáze přeložit jako „pohoda“ či „osobní pohoda“ (Kebza & Šolcová, 2003).

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje pojem „well-being“ jako stav „úplné duševní, zdravotní i sociální pohody“. V teoretickém konceptu se skládá ze tří složek pozitivního a negativního afektu a životní spokojenosti (Diener, Emmons, Larsen, & Grissin, 1985). Afektivní složka je podle Dienera (2000) nazývána štěstím a kognitivní složku pojmenovává jako životní spokojenost. Pocity štěstí a životní spokojenost označuje za nejdůležitější oblasti lidského života. Kognitivní hodnocení života, neboli životní spokojenost, vychází z pozitivních emočních reakcí na události a z absence negativních, nepříjemných emocí. Pocit „well-beingu“ pramení z výsledků několika proměnných, např. z plnění stanovených vlastních cílů, z pozitivních sociálních vztahů z provozování zajímavých a příjemných aktivit, z temperamentu jedince apod. (Diener, Sapyta & Suh, 1998).

Hovoříme-li o životní spokojenosti, můžeme pojem definovat jako „subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologické zpracování“ (Blatný, 2005) nebo jako „kognitivní reprezentaci zakoušené osobní pohody a její povahy“ (McMahan & Estes, 2011, s. 93). Jedná se o pozitivní hodnocení vlastního života, kde míra hodnocení souvisí například s finančním zajištěním jedince, s pravidelností účasti na společenských aktivitách, pohlavím, věkem, rodinným životem, zdravotním stavem, s významnými životními událostmi, se společenskými vztahy, atd. Vysoká úroveň životní spokojenosti odbourává nepříjemné fyzické i psychické potíže, zlepšuje zdraví a prodlužuje život (Diener & Ryan, 2009; Roysamb et al., 2003).

Další možnou charakteristikou, jak vysvětlit pojem životní spokojenost, je jako globální hodnocení života, jež se dá vyjádřit pomocí posouzení pěti oblastí:

- spokojenost se svou minulostí;
- spokojenost se svým současným životem;

- spokojenost s očekávanou budoucností;
- přání změnit svůj život;
- názor ostatních na život jedince (Pavot & Diener 2008).

Diener (2000) dále životní spokojenost rozděluje do oblastí podle toho, čeho se týkají:

- spokojenost s důležitými oblastmi života – rodina, zdraví, přátelé, práce, atd.;
- globální životní spokojenost – obecné hodnocení svého života (dobrý/špatný, šťastný/nešťastný, kvalitní/nekvalitní);
- zažívání pozitivních a negativních emocí – pro pocit spokojenosti je důležité zažívat co nejvíce pozitivních a minimalizovat negativní prožitky.

Ani jedna z definic však nedokáže zcela vystihnout pojem životní spokojenost, nicméně je třeba vyzdvihnout tři základní charakteristiky a to: globální hodnocení všech oblastí lidského života, subjektivita a míra pozitivních emocí (Nistor, 2011).

Ať už hovoříme o „well-beingu“ či životní spokojenosti, vždy se jedná o jakési vědomé globální hodnocení všech aspektů našeho života. Jak moc je člověk spokojený, je však čistě a pouze jeho subjektivní pocit. Zhodnotit, zda jedinec žije šťastný a plnohodnotný život objektivně nelze. A právě díky oné subjektivitě, se v psychologii ustálil termín „subjektivní životní spokojenost“ (Diener, 2000; Diener, Wirtz, Bisvas – Diener, Tov, Kim – Prieto, Choi, & Oishi, 2009).

Subjektivní spokojenost je podle Křivohlavého stav, kdy je jedinci dobře (2004). Jak moc dobře danému člověku je, může subjektivně posoudit pouze on sám, podle svých vlastních pocitů, podle svého osobního měřítka. „Člověk sám je jediný kompetentní posoudit, zda je spokojený či nikoli a žádný objektivní přístup nemůže jeho mínění vyvrátit“ (Dosedlová, Fialová, Kebza, & Slováčková, 2008).

Subjektivní osobní pohoda může však podléhat vlivu náhlých okolností, a proto je při zjišťování míry životní spokojenosti třeba brát ohled na to, v jakém období se zrovna daná osoba nachází (Křivohlavý, 2013). Zároveň je subjektivní spokojenost ovlivňována širokou škálou psychologických proměnných. Podle Šolcové a Kebzy (2003) se jedná o tyto čtyři komponenty:

- sebeuplatnění;
- sebeúcta;
- osobní zvládnání;
- psychická osobní pohoda.

2.4 Spokojenost s volným časem

Spokojenost s volným časem můžeme definovat jako projev pozitivních emocí, které jedinec ukazuje navenek, díky účasti ve volnočasových aktivitách (Lapa, 2013). Pro posouzení úrovně spokojenosti s volným časem jedinci slouží již výše zmíněné subjektivní hodnocení. Každý jedinec může nejlépe individuálně dle svých vlastních pocitů a vnitřního cítění posoudit, do jaké míry je s objemem a náplní svého volného času spokojený. Uspokojování potřeb ve volném čase však může být podle Vážanského (2001) provedeno různými způsoby, neboť každý člověk je individuální a ve své podstatě jedinečný a jeho chování je ovlivněno mnoha aspekty rázu psychologického, biologického i sociálního. Co je pro jednoho příjemné a cítí se přitom spokojeně, druhému může působit stres. Znamená to tedy, že každý člověk prožívá danou činnost odlišně a tudíž je spokojenost z prováděné činnosti závislá na osobnostních charakteristikách a zejména preferencích každého člověka.

Beard a Ragheb (1980) definovali spokojenost s volným časem jako pozitivní pocity, které jedinec vytváří (přijímá nebo vyzařuje) v důsledku zapojení do volnočasových aktivit. Podle těchto autorů je spokojenost s volným časem určována mírou spokojenosti člověka s jeho současným životem a mírou spokojenosti s jeho volnočasovými zážitky. Zároveň spokojenost s volným časem souvisí s šesti dimenzemi, mezi které patří psychologická, vzdělávací, sociální, relaxační, fyziologická a estetická dimenze, které se pak stávají měřítkem pro určení míry uspokojení potřeb člověka prostřednictvím volnočasových aktivit (Beard & Ragheb, 1980).

Zásadní při aktivitách ve volném čase je samotné prožívání činností. Rozmanitost volnočasových aktivit vykazuje různorodou kvalitu prožitku. Spokojenost, kterou jedinec pociťuje při vykonávané činnosti, tak pozitivně působí na jeho osobnost (Vážanský, 2001).

Neméně důležité než rozmanitost volnočasových aktivit je i jejich množství, tzn. doba, kterou adolescenti mohou využít pro aktivní trávení jejich volného času. Jedinci, kteří splňují doporučenou úroveň denní pohybové aktivity, vykazují daleko vyšší míru spokojenosti, než o poznání méně aktivní jedinci (Breslin et al., 2017).

Spokojenost v rámci volnočasových aktivit je důležitou determinantou, neboť ovlivňuje chuť jedince pokračovat v dané činnosti. Jestliže je adolescent nespokojený s tím, čemu se ve volném čase věnuje, může dojít až k odchodu z organizované aktivity.

Proto je důležité dbát na spokojenost jedinců a trvale ji podporovat (Leveresen et al., 2012). Spokojenost s volným časem má zároveň dlouhodobý vliv i na psychickou pohodu a celkovou životní spokojenost dospívajících (Shin & You, 2013).

Hlavním faktorem, který významně ovlivňuje spokojenost dospívajících v jejich volném čase, je sociální prostředí. Především to má totiž vliv na míru účasti adolescentů ve volnočasových aktivitách, rovněž na jejich psychickou pohodu a pozitivní vývoj. V přátelském prostředí je jedincům mnohem více umožněno sdílet svoje pocity, zkušenosti a radosti a upevňují se jejich vzájemné vztahy (Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003; Fredricks & Eccles, 2006; Fredricks & Eccles, 2008; Gilman 2001).

Diener a Seligmann (2002) se tématem sociálního prostředí ve volném čase adolescentů zabývali a výsledky jejich studie dokazují, že jedinci se šťastnějším a spokojenějším životem, mívají bohatší síť sociálních kontaktů, mají uspokojivé mezilidské vztahy a o samotě tráví jen velmi málo času. Naopak jedinci, kteří ve výsledném šetření prokazovali známky nespokojeného života, hodnotili své sociální vztahy jako podprůměrné. Dobré sociální vztahy jsou nutnou podmínkou pro vysokou míru životní spokojenosti, ne však dostačující podmínkou. Prožívat spokojenost bez dobrých sociálních vztahů lze jen stěží, avšak samy harmonické interpersonální vztahy k celkové životní spokojenosti také nestačí.

Dalším důležitým faktorem spokojeného prožívání adolescentů je vnímání svobody ve volném čase. Podstatné je, aby jedinci věděli, že to co dělají, vykonávají dobrovolně a dle vlastního výběru. Aby však bylo naplněno uspokojení dospívajících v jejich volném čase, měli by mít právo na výběr a iniciování daných aktivit (Lapa, 2013). Adolescenti, kteří věří, že mají větší svobodu a více volnosti ve své volnočasové činnosti, mají tendenci vykazovat lepší výsledky, vyšší úroveň aktivity, jsou hravější a mají větší vnitřní motivaci (Janke, Carpenter, Payne, & Stockard, 2011).

Na hodnocení míry spokojenosti s volným časem, celkové životní spokojenosti i množství a náplně volného času je dobré nahlížet, jak už bylo výše zmíněno, nejen ze strukturálního, ale i ze subjektivního pohledu. A protože se této problematice v minulosti věnovalo jen velmi málo autorů a jedná se tak o doposud málo zkoumané téma, je naším záměrem v této práci empiricky ověřit, zda spokojenost s volným časem adolescentů souvisí s jejich celkovou životní spokojeností a zároveň chceme zhodnotit, zda se tento vztah nějakým způsobem liší pro množství a náplň jejich volného času.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zda existuje vztah mezi spokojeností s volným časem u 11-15letých adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností.

3.2 Dílčí cíle

- Posoudit úroveň životní spokojenosti 11-15letých adolescentů v závislosti na pohlaví, ročníku a socioekonomickém statusu respondentů;
- Posoudit úroveň spokojenosti s volným časem 11-15letých adolescentů v závislosti na pohlaví, ročníku a socioekonomickém statusu respondentů;
- Posoudit úroveň spokojenosti s množstvím volného času 11-15letých adolescentů v závislosti na pohlaví, ročníku a socioekonomickém statusu respondentů;
- Posoudit úroveň spokojenosti s obsahem volného času 11-15letých adolescentů v závislosti na pohlaví, ročníku a socioekonomickém statusu respondentů;
- Posoudit existenci vztahu mezi spokojeností s volným časem adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností v závislosti na pohlaví a ročníku respondentů;
- Posoudit existenci vztahu mezi spokojeností s volným časem adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností v závislosti na socioekonomickém statusu respondentů;
- Posoudit existenci vztahu mezi spokojeností s volným časem adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností v závislosti na rodinné sociální opoře respondentů;
- Posoudit existenci vztahu mezi spokojeností s množstvím a obsahem volného času 11-15letých adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností v závislosti na pohlaví, ročníku, socioekonomickém statusu a rodinné sociální opoře.

4 METODIKA

4.1 Popis výzkumného souboru

Sběr dat pro tuto diplomovou práci proběhl v rámci výzkumného projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ (IGA_FTK_2017_009) v období září a říjen 2017. Výzkumné šetření proběhlo na 7 základních školách Olomouckého kraje, přičemž byly zastoupeny 4 okresy z tohoto kraje (Olomouc, Prostějov, Přerov, Šumperk). Výběr škol byl kvótní tak, aby 2 byly z větších měst (Olomouc, Prostějov), 2 z menších měst (Litovel, Mohelnice) a 3 z vesnic (Dub nad Moravou, Slatinice, Troubky). Dotazovanými respondenty byli žáci 5., 7. a 9. tříd. Ve vybraných třídách bylo registrováno celkem 1017 žáků, z nichž přítomných bylo 856 (84 %) a nepřítomno 161 (16 %). 72 (7%) žáků odmítlo účast na výzkumu, resp. nedodalo informovaný souhlas zákonných zástupců, 62 (6%) chybělo z důvodu nemoci a 27 (3 %) chybělo z jiného důvodu. Sběr dat proběhl formou anonymních dotazníků. Během optických kontrol bylo vyřazeno 12 dotazníků pro nevěrohodnost či neúplnost informací. Do elektronické podoby bylo následně převedeno 844 dotazníků. Výběrový soubor tedy celkem tvoří 844 respondentů.

4.2 Základní charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo celkem 844 dotazovaných adolescentů z 5., 7. a 9. ročníků ve věku 11, 13 a 15 let. Nejpočetnější skupinou respondentů byli žáci ve věku 11 let, s celkovým počtem 305 dotazovaných, z nichž bylo 154 (50,5%) chlapců a 151 (49,5%) dívek. Respondentů ve věku 13 let bylo celkem 289, 154 (53,3%) chlapců a 134 (46,7%) dívek. Nejméně početnou skupinou byli nejstarší žáci ve věku 15 let, kterých bylo celkem 250, z nichž 154 (61,6%) respondentů tvořili chlapci a 96 (38,4%) dívky.

Tabulka 1.

Výzkumný soubor podle věkových kategorií a pohlaví:

Ročník	Chlapci		Dívky		Celkem		Věk (roky)	
	n	%	n	%	n	%	M	SD
11 let	154	50,5	151	49,5	305	100	10,78	0,48
13 let	154	53,3	135	46,7	289	100	12,82	0,44
15 let	154	61,6	96	38,4	250	100	14,82	0,49
Celkem	462	54,7	382	45,3	844	100	12,68	1,70

Poznámka: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

4.3 Popis výzkumných nástrojů

Pro náš výzkum prováděný u žáků 5., 7. a 9. tříd jsme jako výzkumný nástroj použili anonymní dotazníky zaměřující se na získání poznatků o způsobu trávení volného času mladých lidí a celkovému vnímání jejich života. Dotazníky vznikly v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ (IGA_FTK_2017_009), který metodicky vycházel z mezinárodní výzkumné studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), které se ve školním roce 2017/2018 účastnilo celkem 48 zemí z Evropy, Severní Ameriky a Asie. Dotazník byl složen ze 4 částí. Úvodní část obsahovala základní údaje o dotazovaném respondentovi: pohlaví, třída, věk a počet obyvatel v místě bydliště, další části se týkaly pohybových aktivit respondenta, volného

času a rodinného zázemí. Na vyplnění celého dotazníku měli žáci 45 minut. Dotazník obsahoval jak uzavřené otázky, kde žáci vybírali jednu z připravených kategorií odpovědí, tak i otevřené otázky, u kterých respondenti museli své odpovědi vypsat.

4.4 Zkoumané otázky a proměnné

Pro naše téma „Role spokojenosti s volným časem 11-15letých adolescentů v jejich celkové životní spokojenosti“ jsme v dotazníku využili několik otázek a podotázek, zabývajících se tímto tématem.

Pro oblast životní spokojenosti jsme použili tzv. Cantrilův žebřík. Jedná se o metodu měření životní spokojenosti jedince pomocí obrázku žebříku s čísly 0 až 10. Vrchol žebříku s číslem „10“ označuje nejlepší možný život a spodní část žebříku s číslem „0“ označuje nejhorší možný život. Respondent si pak vybírá ze škály číslo, které nejlépe popisuje, na jaké úrovni se nyní ve svém životě nachází. Hodnoty 6 a více představují vyšší životní spokojenost (Zhan et al. 2019), přičemž v této diplomové práci byla proměnná využita jako spojitá a vyšší skóre indikovalo vyšší úroveň životní spokojenosti.

Spokojeností s volným časem se v dotazníku zabývala otázka, jejíž instrukce zněla takto: „*Níže je několik tvrzení o Tvém volném čase, kolik volného času máš nebo co ve svém volném čase děláš. Uved' prosím, jak moc s nimi souhlasíš nebo nesouhlasíš.*“ Otázka obsahovala celkem 6 tvrzení, na která respondenti odpovídali. Tvrzení byla následující: a) „Mám dostatek volného času“; b) „Ve svém volném čase se nestihám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat“; c) „Jsem spokojený/á s množstvím svého volného času“; d) „Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, které mě baví a zajímají“; e) „Na tom, co dělám ve svém volném čase, bych nic neměnil/a“; f) „Ve svém volném čase se často nudím“. Možné odpovědi zněly takto: 1) „Rozhodně souhlasím“; 2) „Souhlasím“; 3) „Ani souhlasím, ani nesouhlasím“; 4) „Nesouhlasím“; 5) „Rozhodně nesouhlasím“. Pro náš výzkum byla tvrzení b) a f) dále „reverzně překódována“, tak aby vyšší hodnota odrážela „pozitivnější hodnocení“ (např. rozhodně nesouhlasím s tím, že se nudím, odráží vyšší spokojenost). K této úpravě došlo v našem výzkumu ve třech podobách: *Spokojenost s volným časem celkově* (Tabulka 3) – sečetli jsme odpovědi na všech 6 tvrzení, vyšší skóre = vyšší úroveň spokojenosti, přičemž možné skóre činilo 6–30; *Spokojenost s množstvím volného času* (Tabulka 4) – zde se

využila jen 3 tvrzení, která odrážela spokojenost s množstvím času, tj. a), b) a c), možné skóre bylo 3–15; *Spokojenost s obsahem volného času* (Tabulka 5) – zde se použila zbylá 3 tvrzení d), e) a f), jejichž součet činil skóre 3–15.

Otázky týkající se socioekonomického statusu (SES), byly definované podle tzv. stupnice rodinné prosperity (v originálním znění Family Affluence Scale – FAS) speciálně vytvořené pro výzkum HBSC (Hobza, Hamrik, Bucksch, & Clercq, 2017). Jednalo se o 6 otázek a k nim příslušných odpovědí, jejichž znění bylo následující: „Vlastní Tvá rodina osobní auto nebo jiné motorové vozidlo?“ (Ne = 0; Ano, jedno = 1; Ano, dvě a více = 2); „Máš svůj pokoj sám/sama pro sebe?“ (Ne = 0; Ano = 1); „Kolik počítačů vlastní Tvá rodina (včetně laptopů a tabletů, nezapočítávej, prosím, herní konzole a smartphony)?“ (Žádný = 0; Jeden = 1; Dva = 2; Více než dva = 3); „Má Tvá rodina doma myčku na nádobí?“ (Ne = 0; Ano = 1); „Kolik koupelen (místnost s vanou/sprchovým koutem, nebo obojím) je u Tebe doma?“ (Žádná = 0; Jedna = 1; Dvě = 2; Více než dvě = 3); „Kolikrát jste byli za poslední rok Ty a Tvá rodina na prázdninách/dovolené mimo Českou republiku?“ (Vůbec = 0; Jednou = 1; Dvakrát = 2; Více než dvakrát = 3). Sečtením hodnot u jednotlivých odpovědí nám vyšlo výsledné skóre, které tvořilo již zmíněnou stupnici rodinné prosperity v rozmezí hodnot od 0 do 13. Tato stupnice byla dále rozdělena do tří kategorií - nízký, střední a vysoký SES, odpovídající výši úrovně rodinné prosperity dotazovaných respondentů. Rozdělení skóre do tří kategorií bylo: 0 – 6 nízký; 7 – 9 střední; 10 – 13 vysoký SES.

Poslední využitou proměnnou byla sociální opora ze strany rodiny, kterou se zabývala otázka, obsahující tato tvrzení: a) „Má rodina se mi opravdu snaží pomoci“; b) „Dostávám od své rodiny citovou pomoc a podporu, jakou potřebuji“; c) „Můžu mluvit o svých problémech se svou rodinou“; d) „Má rodina je ochotna mi pomoci s rozhodováním“ (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988). Na výše zmíněná tvrzení respondenti odpovídali výběrem čísla na stupnici 1 až 7, přičemž číslo 1 označovalo odpověď „Zcela nesouhlasím“ a číslo 7 označovalo odpověď „Rozhodně souhlasím“. Jedinci si vybírali ze stupnice číslo, které nejlépe odpovídalo jejich odpovědi. Následně byl z těchto čtyř odpovědí vypočten aritmetický průměr, kdy vyšší hodnota značila vyšší úroveň pocíťované opory ze strany rodiny. V regresních analýzách byla tato proměnná využita jako kontrolní.

4.5 Popis statistických metod

Data získaná z dotazníků jsme pomocí programu IBM SPSS v 22.0 (IBM Corp. Released, Armonk, NY) přepsali do elektronické podoby, kde jsme následně i statisticky zpracovávali jednotlivé výsledky šetření.

Jako první jsme popsali základní charakteristiku výzkumného souboru (relativní podíl respondentů dle pohlaví a ročníku) a dále jsme dopočítali průměrný věk respondentů v jednotlivých ročnících.

V dalších krocích našeho výzkumu bylo potřeba porovnávat vždy dvě či více proměnných. K tomu nám sloužili statistické metody T-test a analýza rozptylu (ANOVA). T-test, celým názvem „Studentův t-test“, je metodou matematické statistiky, která umožňuje porovnávat dvě proměnné. Tímto testem jsme zjišťovali, zda se výsledky měření u jedné skupiny významně odlišovali od výsledků měření ve druhé skupině. Tento test jsme například použili u porovnávání úrovně spokojenosti mezi chlapci a dívkami. Na podobném principu pracuje i statistická metoda ANOVA, celým názvem „Analysis of variance“, českým názvem „Analýza rozptylu“, která však umožňuje porovnávat i více než dvě veličiny. Příkladem z našeho výzkumu může být srovnávání úrovně spokojenosti mezi ročníky či jednotlivými skupinami socioekonomického statusu.

V neposlední řadě jsme také pracovali s metodou z angl. originálu Tukey's HSD post hoc test (Tukey's Honest Significant Difference post hoc test) v českém překladu Tukeyův párový test čestného významného rozdílu, která nám sloužila k posouzení statisticky významných rozdílů párových shod, byl-li analýzou rozptylu rozdíl identifikován statisticky významný.

Další statistickou metodou, kterou jsme ve výzkumu použili, byla lineární regrese. Jedná se o metodu, při níž se zkoumá vztah mezi dvěma veličinami, kde jedna z nich, tzv. nezávisle proměnná, má ovlivňovat druhou, tzv. závisle proměnnou.

Hladina statistické významnosti byla stanovena na úrovni $\alpha = 0,05$. Byla-li hodnota p menší nebo rovna α (tzn. $\leq 0,05 = 5\%$) byl daný výsledek považován za statisticky významný. Pokud však byla hodnota p větší než α (tzn. $> 0,05 = 5\%$), testovaný rozdíl jsme považovali za statisticky nevýznamný a můžeme si jej vysvětlit jen pomocí náhody.

5 VÝSLEDKY

5.1 Životní spokojenost 11–15letých adolescentů

Z výsledků týkajících se celkové životní spokojenosti chlapců a dívek 5., 7. a 9. tříd je patrné, že chlapci jsou signifikantně ($p = 0,004$) více ve svém životě spokojeni než dívky. V porovnávání výsledků životní spokojenosti mezi ročníky jsou žáci pátých ročníků signifikantně ($p < 0,001$) spokojenější než žáci vyšších ročníků. Mezi adolescenty ze 7. a 9. tříd již tak významný statistický rozdíl v jejich celkové životní spokojenosti není ($p > 0,05$). U zkoumání rozdílů v úrovni životní spokojenosti, na základě SES adolescentů, výsledky ukazují, že skupina s nejnižším SES je signifikantně ($p = 0,018$) nejméně spokojená se svým životem v porovnání se skupinami se středním a vysokým SES. Rozdíl mezi životní spokojeností střední a vysoké socioekonomické třídy je statisticky nevýznamný ($p > 0,05$).

Tabulka 2.

Životní spokojenost 11–15letých adolescentů

		M	SD	t/F	<i>p</i>
Pohlaví	Chlapci	7,90	1,70	2,856	0,004
	Dívky	7,54	1,94		
Ročník	5.	8,11	1,77	10,334	<0,001
	7.	7,60	1,91		
	9.	7,45	1,71		
SES	nízký	7,34	1,97	4,064	0,018
	střední	7,76	1,75		
	vysoký	7,87	1,71		

Poznámka: M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; t = T-test; F = F-test (ANOVA); *p* = hodnota *p* na základě Pearsonova chí-kvadrát testu a analýzy rozptylu (ANOVA).

5.2 Spokojenost s volným časem 11–15letých adolescentů

Při zkoumání spokojenosti s volným časem adolescentů v rámci pohlaví byly výsledky obdobné jako u životní spokojenosti, tzn., chlapci jsou signifikantně ($p = 0,009$) spokojenější se svým volným časem než dívky. Z hlediska ročníků byly zaznamenány významné statistické rozdíly ($p < 0,001$) u všech tří věkových skupin s vnímáním spokojenosti ve volném čase. Se stoupajícím věkem spokojenost adolescentů klesá. Žáci sedmých ročníků jsou prokazatelně spokojenější se svým volným časem než žáci devátých ročníků, avšak v porovnání s mladšími žáky jsou spokojeni méně. Vliv SES na spokojenost s volným časem není ani u jedné skupiny statisticky významný, tzn., že socioekonomická úroveň rodin testovaných adolescentů nemá značný vliv na jejich spokojenost s volným časem.

Tabulka 3.

Spokojenost s volným časem 11–15letých adolescentů

		M	SD	t/F	<i>p</i>
Pohlaví	Chlapci	22,69	3,60	2,609	0,009
	Dívky	22,03	3,62		
Ročník	5.	23,22	3,59	19,564	<0,001
	7.	22,45	3,51		
	9.	21,29	3,53		
SES	nízký	21,82	3,55	1,123	0,326
	střední	22,28	3,81		
	vysoký	22,39	3,49		

Poznámka: M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; t = T-test; F = F-test (ANOVA); *p* = hodnota *p* na základě Pearsonova chí-kvadrát testu a analýzy rozptylu (ANOVA).

5.3 Spokojenost s množstvím volného času 11–15letých adolescentů

Ve výsledném šetření týkajícím se spokojenosti s množstvím volného času jsme dosáhli téměř shodných výsledků jako u předchozího zkoumání spokojenosti s celkovým volným časem. Zjistili jsme, že chlapci jsou s množstvím svého volného času opět signifikantně ($p = 0,009$) spokojenější než dívky. Stejně tak výsledky porovnávající ročníky opět statisticky dokazují ($p < 0,001$), že s přibývajícím věkem spokojenost s množstvím volného času adolescentů klesá. Taktéž SES adolescentů nemá na spokojenost s množstvím volného času stejně jako na spokojenost s celkovým volným časem statisticky významný vliv.

Tabulka 4.

Spokojenost s množstvím volného času 11–15letých adolescentů

		M	SD	t/F	<i>p</i>
Pohlaví	Chlapci	10,51	2,55	1,652	0,009
	Dívky	10,22	2,38		
Ročník	5.	10,94	2,16	20,824	<0,001
	7.	10,48	2,41		
	9.	9,60	2,71		
SES	nízký	10,15	2,33	0,206	0,814
	střední	10,30	2,58		
	vysoký	10,19	2,62		

Poznámka: M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; t = T-test; F = F-test (ANOVA); *p* = hodnota *p* na základě Pearsonova chí-kvadrát testu a analýzy rozptylu (ANOVA).

5.4 Spokojenost s obsahem volného času 11–15letých adolescentů

Naše výsledky zabývající se spokojeností s obsahem volného času adolescentů ukazují, že dívky jsou opět signifikantně ($p = 0,003$) méně spokojené s tím, co ve svém volném čase dělají oproti chlapcům. Úroveň spokojenosti s obsahem volného času mezi žáky jednotlivých ročníků jsou statisticky významné pouze mezi 5. a 9. ročníkem. Žáci pátých tříd jsou signifikantně ($p = 0,009$) spokojenější s obsahem svého volného času než žáci z devátých tříd. Co se týče výsledků žáků sedmých ročníků, jsou rozdíly jejich úrovně spokojenosti s obsahem volného času v porovnání s pátými a devátými ročníky velmi malé a tudíž statisticky nevýznamné ($p > 0,05$). Rozdíly úrovně spokojenosti s obsahem volného času mezi jednotlivými socioekonomickými třídami jsou rovněž nepatrné a pro náš výzkum nejsou signifikantní ($p = 0,144$).

Tabulka 5.

Spokojenost s obsahem volného času 11–15letých adolescentů

		M	SD	t/F	<i>p</i>
Pohlaví	Chlapci	12,23	2,10	2,997	0,003
	Dívky	11,79	2,10		
	5.	12,28	2,18		
Ročník	7.	12,01	2,12	4,706	0,009
	9.	11,73	2,01		
	nízký	11,74	2,16		
SES	střední	12,02	2,20	1,946	0,144
	vysoký	12,21	2,00		

Poznámka: M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; t = T-test; F = F-test (ANOVA); *p* = hodnota *p* na základě Pearsonova chí-kvadrát testu a analýzy rozptylu (ANOVA).

5.5 Porovnání role spokojenosti s volným časem s celkovou životní spokojeností 11–15letých adolescentů

Výsledky, které v Tabulce 6 znázorňuje Model 1, dokazují, že existuje statisticky významný vztah ($p < 0,001$), mezi spokojeností s volným časem adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností. Model 2 pak vypovídá o prokázání signifikantního ($p < 0,001$) vztahu mezi spokojeností s volným časem adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností i při zohlednění vlivu pohlaví a věku. Model 3 a 4 znázorňují tentýž výsledek, jako Model 2 a to, že vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností adolescentů platí ($p < 0,001$) i při započtení vlivu různých úrovní SES a rodinné sociální opory.

Tabulka 6.

Spokojenost s volným časem x Celková životní spokojenost 11–15letých adolescentů

	β	SE	95% CI	p	R^2
Model 1	0,18	0,02	0,14-0,21	<0,001	0,122
Model 2	0,15	0,02	0,11-0,19	<0,001	0,136
Model 3	0,15	0,02	0,11-0,19	<0,001	0,140
Model 4	0,13	0,19	0,10-0,17	<0,001	0,183

Poznámka: β = regresní koeficient; SE = standardní chyba; 95% CI = 95% interval spolehlivosti; p = hodnota p ; R^2 = koeficient determinace

Model 1: Vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností

Model 2: Model 1 + Kontrolováno pro vliv pohlaví /ročník

Model 3: Model 1 + Kontrolováno pro vliv SES

Model 4: Model 1 + Kontrolováno pro vliv rodinná sociální opora

5.6 Porovnání role spokojenosti s množstvím a obsahem ve volném čase s celkovou životní spokojeností 11–15letých adolescentů

Signifikantní vztah mezi spokojeností s množstvím i obsahem ve volném čase adolescentů 5., 7. a 9. tříd a jejich spokojeností se životem dokládají výsledky u Modelu 1 v Tabulce 7 ($p < 0,001$). Tyto výsledky platí pro porovnávání spokojenosti s množstvím a obsahem ve volném čase s celkovou životní spokojeností adolescentů bez zohlednění vlivu pohlaví, ročníku, SES a rodinné sociální opory respondentů. Přestože však jednotlivé determinanty zohledníme a vliv pohlaví, věku, různé úrovně SES a rodinné sociální opory započítáme (Model 2-4), vycházejí výsledky i přes to pořad statisticky významně ($p < 0,001$) a stále tak platí vztah mezi spokojeností s množstvím ve volném čase i spokojeností s obsahem ve volném čase a celkovou životní spokojeností adolescentů 5., 7. a 9. tříd. Při porovnání spokojenosti s množstvím volného času a spokojenosti s obsahem volného času ve vztahu k celkové životní spokojenosti adolescentů, jsou naměřené hodnoty vyšší ve vztahu životní spokojenosti a spokojenosti s obsahem volného času ($\beta = 0,22$). Tento vztah rovněž platí i při zohlednění vlivu pohlaví a věku ($\beta = 0,20$), různé úrovně SES ($\beta = 0,20$) i rodinné sociální opory ($\beta = 0,17$) adolescentů.

Tabulka 7.

Spokojenost s množstvím a obsahem ve volném čase x Celková životní spokojenost 11–15letých adolescentů

		β	SE	95% CI	p	R^2
	Spokojenost s množstvím ve VČ	0,15	0,03	0,10-0,20	<0,001	
Model 1	Spokojenost s obsahem ve VČ	0,22	0,03	0,16-0,27	<0,001	0,125
	Spokojenost s množstvím ve VČ	0,12	0,03	0,06-0,17	<0,001	
Model 2	Spokojenost s obsahem ve VČ	0,20	0,03	0,14-0,27	<0,001	0,140
	Spokojenost s množstvím ve VČ	0,12	0,03	0,06-0,17	<0,001	
Model 3	Spokojenost s obsahem ve VČ	0,20	0,03	0,13-0,26	<0,001	0,144
	Spokojenost s množstvím ve VČ	0,10	0,03	0,05-0,16	<0,001	
Model 4	Spokojenost s obsahem ve VČ	0,17	0,03	0,11-0,24	<0,001	0,186

Poznámka: β = regresní koeficient; SE = standardní chyba; 95% CI = 95% interval spolehlivosti; p = hodnota p ; R^2 = koeficient determinace

Model 1: Vztah mezi spokojeností s množstvím a obsahem ve VČ a celkovou životní spokojeností

Model 2: Model 1 + Kontrolováno pro vliv pohlaví /ročník

Model 3: Model 1 + Kontrolováno pro vliv SES

Model 4: Model 1 + Kontrolováno pro vliv rodinná sociální opora

6 DISKUZE

Dle výsledků našeho výzkumu existuje signifikantní vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností u 11–15letých adolescentů. Tuto skutečnost dokazuje hladina statistické významnosti, jejíž hodnota je menší než 0,001. Možným důvodem existence vztahu mezi spokojeností s volným časem a životní spokojeností adolescentů, jenž potvrzuje i výzkum Leversen et. al (2012), je skutečnost, že účast adolescentů na volnočasových aktivitách, ať už organizovaných či neorganizovaných, má za následek lepší fyzický i psychický stav jedince, vyšší spokojenost a sebehodnocení, což má značný vliv i na celkovou životní spokojenost.

Existence vztahu mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností adolescentů byla rovněž signifikantně prokázána ($p < 0,001$) i u jednotlivých pohlaví. Stejně jako u dívek, tak i u chlapců existuje statisticky významný vztah mezi spokojeností s volným časem a životní spokojeností. Ne jinak tomu je i při porovnání jednotlivých ročníků. U žáků 5., 7. a 9. ročníků výsledky opět prokázaly signifikantní vztah ($p < 0,001$) mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností. Příčinou těchto výsledků může být, že vliv volného času, popřípadě volnočasových aktivit na celkovou životní spokojenost, je stejný u dívek, chlapců i jednotlivých ročníků.

Při zkoumání vlivu SES respondentů na vztah spokojenosti volného času a životní spokojenosti, je zajímavé, že i v tomto případě byla existence vztahu signifikantně potvrzena ($p < 0,001$). Bude tedy zřejmě platit vysvětlení, že i když je jedinec z rodiny s nízkým SES a jeho náplň volného času, tzn. výběr organizovaných i neorganizovaných volnočasových aktivit, je jiná oproti náplni volného času jedince z rodiny s vyšším SES, může být i tak ve svém volném čase spokojený a trávit volný čas aktivitami, které ho baví a naplňují.

Stejných výsledků – existence signifikantního vztahu mezi spokojeností s volným časem a životní spokojeností, jsme dosáhli i při zohlednění vlivu rodinné sociální opory ($p < 0,001$). K prokázání statisticky významného vztahu mezi spokojeností s volným časem a životní spokojeností tedy došlo jak u adolescentů s nižší rodinnou sociální oporou, tak i u adolescentů z rodiny s vyšší sociální oporou. U adolescentů s nižší rodinnou sociální oporou může být daná sociální opora ve volném čase nahrazena

sociálními vztahy svých vrstevníků. Období adolescence je totiž typické emancipací jedinců od rodiny a navazováním hlubších přátelských vztahů (Vokacova, Badura, Pavelka, Kalman, & Hanus, 2016). Proto adolescenti s vyšší ale i s nižší úrovní rodinné sociální opory mohou být ve svém volném čase spokojeni a tím mít i celkově spokojený život.

Výsledky týkající se životní spokojenosti prokázaly signifikantní rozdíl ($p = 0,004$) mezi chlapci a dívkami, stejně tomu bylo i u hodnocení spokojenosti s volným časem ($p = 0,009$). Chlapci jsou prokazatelně více spokojeni se svým životem i se svým volným časem než dívky. Dle našich výsledků jsou chlapci oproti dívkám ve svém volném čase více spokojeni s množstvím ($p = 0,009$) i obsahem ($p = 0,003$) volného času. Dřívější výzkumy prokázaly, že chlapci v období adolescence mají totiž objektivně více volného času než dívky (Hunt, McKey, Dahly, Fitzgerald, & Perry, 2014; Inchley et al., 2016). Zároveň jsou chlapci v tomto věku i akčnější a nápaditější v hledání volnočasové zábavy než dívky, díky čemuž si snadněji nachází aktivity, které je baví a méně tak propadají nudě oproti dívkám.

Signifikantní rozdíl úrovně životní spokojenosti ($p < 0,001$), spokojenosti s volným časem ($p < 0,001$), jeho množstvím ($p < 0,001$) i obsahem ($p = 0,009$) shledáváme i při porovnávání žáků jednotlivých ročníků. Žáci pátých ročníků jsou se svým volným časem i celkově se svým životem více spokojeni než žáci sedmých a devátých ročníků. Jednoduše lze říci, že s přibývajícím věkem, spokojenost s volným časem, jeho množstvím i obsahem a také celková životní spokojenost klesá. Hlavním důvodem poklesu spokojenosti je podle předchozích studií úbytek volného času průběžně s přibývajícím věkem (Hilbrecht, Zuzanek, & Mannell, 2007). Společně s úbytkem volného času, např. kvůli delšímu času stráveného ve škole, rostou i povinnosti adolescentů. Vlivem toho se pak jedinci nestíhají věnovat všemu, čemu by chtěli a jejich spokojenost s volným časem a následně i celková životní spokojenost klesá.

Poslední proměnnou našeho výzkumu, při hodnocení životní spokojenosti a spokojenosti s volným časem, jeho množstvím a obsahem, byl vliv různé úrovně SES adolescentů. Podle našich výsledků výzkumu se statisticky významný rozdíl hodnot životní spokojenosti kvůli SES nachází pouze u skupiny s nejnižším SES ($p = 0,018$). Respondenti ze skupiny s nejnižší úrovní SES jsou signifikantně méně spokojeni se svým životem oproti ostatním skupinám. U respondentů ze skupin se středním a nejvyšším SES signifikantní rozdíl v úrovni životní spokojenosti naměřen nebyl.

Stejně tak nebyl naměřen statisticky významný rozdíl různých úrovní SES adolescentů ve spokojenosti s jejich volným časem, ani v jeho množství nebo obsahu. Velký výběr volnočasových aktivit dnešní doby totiž adolescentům umožňuje vybrat si aktivitu úměrnou SES jedince, která ho zároveň bude naplňovat a uspokojovat jeho potřeby. Avšak adolescenti z rodin s vyšším SES mají přece jen vyšší šanci účastnit se více druhů organizovaných aktivit oproti adolescentům z rodin s nižším SES (Weininger, Lareau, & Conley, 2015).

Dále jsme díky našemu výzkumu zjistili, že existuje signifikantní vztah mezi spokojeností s množstvím a obsahem volného času adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností ($p < 0,001$). Tento statisticky významný vztah mezi spokojeností s množstvím a obsahem volného času a celkové životní spokojenosti platí bez rozdílu u dívek i chlapců, stejně tak i u žáků 5., 7. a 9. tříd, také u různé úrovně SES respondentů a rovněž u různé úrovně rodinné sociální opory adolescentů. Důvody existence tohoto statisticky významného vztahu mohou být stejné jako již výše zmíněné důvody signifikantního vztahu mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností adolescentů. V případě porovnávání úrovně spokojenosti s množstvím volného času a spokojenosti s obsahem volného času ve vztahu k celkové životní spokojenosti adolescentů, byly hodnoty naměřeny vyšší pro vztah mezi spokojeností s obsahem volného času a celkovou životní spokojeností ($\beta = 0,22$). Stejného tvrzení jsme dosáhli i při zohlednění vlivu pohlaví a věku ($\beta = 0,20$), různé úrovně SES ($\beta = 0,20$) i rodinné sociální opory ($\beta = 0,17$) respondentů. Zřejmě je pro adolescenty a jejich spokojenost s volným časem a následnou životní spokojenost důležitější, aby byl jejich volný čas naplněn aktivitami, které je baví a naplňují, než kolik volného času mají. Pakliže by měli dostatek volného času, ale volnočasové aktivity by je nenaplňovali, mělo by to nejspíše negativní vliv na jejich spokojenost jak s volným časem tak následně i na jejich celkovou životní spokojenost.

Jako silné stránky našeho výzkumu hodnotíme relativně rozsáhlý výzkumný soubor a design výzkumu, který byl koncipován dle standardizované metodiky HBSC studie.

Za slabé stránky výzkumu považujeme formu sběru dat – dotazníky, které mohou být důvodem případné nevěrohodnosti odpovědí. Respondenti mohou často podvědomě pod vlastním psychickým nátlakem z testové formy vyplňování otázek či pocitem nedostatku času na vyplnění dotazníku záměrně upravit odpovědi dle svého nejlepšího úsudku nebo otázku vůbec nevyplnit, protože si jedinec jednoduše na odpověď

nevzpomene. Avšak i přesto jsou dotazníky stále nejefektivnější metodou sběru dat. U našeho výzkumu, z důvodu snížení rizika takového zkreslení, byly dotazníky vždy administrovány bez přítomnosti učitele.

Další slabou stránkou našeho výzkumu je regionální rozsah, jelikož jsme výzkum prováděli pouze na území Olomouckého kraje. Tudíž nejsme schopni výsledky dále generalizovat.

V návaznosti na tuto práci bychom pro budoucí výzkum doporučili ověření existence vztahu mezi spokojeností s volným časem a životní spokojeností na základě vlastních způsobů trávení volného času. Zda vztah platí stejně u sportovců, jako u umělců, skautů nebo u jedinců, kteří se pravidelně neorganizovaně scházejí ve volném čase s kamarády, ale jinak ve svém volném čase žádnou organizovanou aktivitu nemají. Dále doporučujeme v návaznosti na tuto práci prohloubení tematiky našeho výzkumu například i do oblasti zdravotní. Tím myslíme praktické prozkoumání vztahu spokojenosti s volným časem a celkové životní spokojenosti a jeho vlivu na psychické i fyzické zdraví adolescentů. Zároveň doporučujeme výzkum realizovat ve větším rozsahu, pro potenciální možnost generalizace výsledků.

7 ZÁVĚRY

Naším výzkumem jsme potvrdili tvrzení, že mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností u 11–15letých adolescentů existuje statisticky významný vztah. Znamená to tedy, že bude-li jedinec ve svém volném čase šťastný a spokojený, může to do značné míry ovlivnit jeho hodnocení celkové spokojenosti se životem.

Signifikantní vztah spokojenosti s volným časem a životní spokojeností adolescentů platí i při zohlednění vlivu pohlaví a jednotlivých ročníků. Platnost vztahu tedy byla potvrzena u dívek, chlapců a stejně tak i u žáků 5., 7. a 9. tříd.

Při dalším zkoumání platnosti statisticky významného vztahu mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností adolescentů jsme shledali pozitivním, že zmíněný vztah platí i při zohlednění vlivu různé úrovně SES a rodinné sociální opory adolescentů. Vztah je tedy stále signifikantní jak u nízké, střední i vysoké úrovně SES jedince tak rovněž u respondentů s nižší i vyšší rodinnou sociální oporou.

Dle výsledků našeho výzkumu jsme dále zjistili, že chlapci jsou se svým volným časem, jeho množstvím i obsahem a také celkově se svým životem více spokojeni než dívky. V porovnání jednotlivých ročníků jsou nejvíce spokojeni žáci 5. ročníků a s přibývajícím věkem spokojenost s množstvím a obsahem volného času i celková životní spokojenost klesá. Výsledky týkající se rozdílu hodnot životní spokojenosti u jednotlivých úrovní SES adolescentů se ukázaly signifikantní pouze u skupiny respondentů s nejnižším SES, jenž hodnotili spokojenost se svým životem nižšími hodnotami oproti respondentům ze skupiny se středním a vysokým SES. Úroveň životní spokojenosti jedinců se středním a vysokým SES se signifikantně neliší. Významný rozdíl hodnot u jednotlivých SES skupin adolescentů se nevyskytuje ani u spokojenosti s volným časem, jeho množstvím a obsahem, jelikož jsou hodnoty skupin SES podobné.

Díky našemu výzkumu jsme také potvrdili existenci statisticky významného vztahu mezi spokojeností s množstvím a obsahem volného času a celkovou životní spokojeností. Tento vztah je stále platný i při zohlednění vlivu různého pohlaví, ročníku, SES a rodinné sociální opory respondentů. Podrobněji můžeme popsat, že existence signifikantního vztahu mezi spokojeností s množstvím a obsahem volného času a celkovou životní spokojeností, platí stejně u dívek i chlapců, u žáků 5., 7. i 9. tříd, také u adolescentů s nízkým, středním i vysokým SES a rovněž i u jedinců s nízkou

i vysokou rodinnou sociální oporou. Při porovnání spokojenosti s množstvím volného času a spokojenosti s obsahem volného času ve vztahu k životní spokojenosti, jsme zjistili, že silnější vztah je mezi spokojeností s obsahem volného času a celkovou životní spokojeností. Tento vztah byl ve výzkumu potvrzen i při zohlednění všech sociodemografických faktorů.

8 SOUHRN

Role spokojenosti s volným časem 11–15letých adolescentů v jejich celkové životní spokojenosti je dodnes stále málo řešené téma, které je však stále aktuální a důležité. Spokojenost s volným časem adolescentů i jejich celková životní spokojenost ovlivňuje nejen jejich zdraví, ale i jejich okolí a následně i celou společnost.

Teoretická část práce se podrobně zabývala definicí klíčových pojmů, kterými byly adolescence, volný čas, životní spokojenost a spokojenost s volným časem.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda existuje vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností u 11–15letých adolescentů. Na hlavní cíl úzce navázaly cíle dílčí, ve kterých jsme posuzovali existenci vztahu mezi spokojeností s volným časem adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností v závislosti na pohlaví, ročníku, SES a na rodinné sociální opoře respondentů. Dalšími dílčími cíli bylo posoudit úroveň životní spokojenosti, úroveň spokojenosti s volným časem a úroveň spokojenosti s množstvím a obsahem volného času 11–15letých adolescentů v závislosti na pohlaví, ročníku a SES respondentů. Posledním dílčím cílem bylo posoudit existenci vztahu mezi spokojeností s množstvím a obsahem volného času 11–15letých adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností v závislosti na pohlaví, ročníku, SES a rodinné sociální opoře.

Pro náš výzkum byla použita forma sběru dat – dotazníky, které byly převedeny do elektronické podoby a následně vyhodnoceny pomocí statistických metod.

Výsledky byly prezentovány v tabulkách a následně podrobně popsány. Následovalo vyvození závěru, že u adolescentů ve věku 11–15 let existuje signifikantní vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností. Rovněž existuje signifikantní vztah mezi spokojeností s množstvím i obsahem volného času adolescentů a jejich celkovou životní spokojeností. Tyto vztahy platí nezávisle na sociodemografických faktorech.

9 SUMMARY

Role of satisfaction with leisure time in 11–15 years old adolescents compared to their overall life satisfaction is still a little searched area but it is actual and very important. Satisfaction with adolescents' leisure time and their overall life satisfaction influences not only their health but also their surroundings and whole society.

The theoretical part of the thesis is focused on a definition of keywords, which were adolescence, leisure time, life satisfaction and satisfaction with leisure time.

The main goal of this thesis was to determine whether there is a relationship between satisfaction with leisure time and overall life satisfaction in 11–15 year old adolescents. The main goal is closely connected to specific objectives in which we assessed the existence of a relationship between satisfaction with adolescents' leisure time and their overall life satisfaction depending on gender, school grade, SES and family social support of respondents. Other specific objectives were to assess the level of life satisfaction, the level of satisfaction with leisure time and the level of satisfaction with the amount and content of leisure time of 11–15 year old adolescents depending on gender, school grade and SES of respondents. The last specific objective was to assess the existence of a relationship between satisfaction with the amount and content of leisure time of 11–15 year old adolescents and their overall life satisfaction depending on gender, school grade, SES and family social support.

Our research was carried out using – questionnaires, which were converted to electronic form and statistically assessed.

The results were presented in charts and described in detail. We came to a conclusion that there is a significant relationship between satisfaction with leisure time and overall life satisfaction in 11–15 year old adolescents. There is also a significant relationship between satisfaction with the amount and content of adolescents' leisure time and their overall life satisfaction. These relationships apply independently of sociodemographic factors.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., & Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 41 (2), 205–223.

Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundova, D., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2015). When children play, they feel better: organized activity participation and health in adolescents. *BMC Public Health*, 15 (1090).

Badura, P., Sigmund, E., Geckova, A. M., Sigmundova, D., Sirucek, J., van Dijk, J. P., et al. (2016). Is participation in organized leisure-time activities associated with school performance in adolescence? *Plos One*, 11(4).

Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (Et al.) (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova Univerzita & Nakladatelství MSD.

Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2010). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and methodological considerations. *Rev Educ Res*, 80(4):576–610.

Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102 (1), 81–91.

Breslin, G., Fitzpatrick, B., Brennan, D., Shannon, S., Rafferty, R., O'Brien, W., Belton, S. J., Chamber, F., Haughey, T., McCullagha, D., Gormley, R., & Hannad, D. (2017). Physical activity and wellbeing of 11-12 years old children from social disadvantage: An all-Ireland approach to health. *Mental Health and Physical Activity*, 13, 9-14.

Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.

Caldwel, L. L., & Witt, P. A. (2011). Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New Dir. Youth Dev.* 130, 13–27. doi: 10.1002/yd.394.

Caldwel, L. L., & Faulk, M. (2013). *Adolescent leisure from a developmental and prevention perspective*. Springer Science+Business Media Dordrecht, 41-60, DOI 10.1007/978-94-007-5058-6_3.

Cicchetti, D. & Toht, S. L. (1995). A Developmental Psychopathology Perspective on Child Abuse and Neglect. *Child & Adolescent Psychiatry*, 34(5), 541-565.

Codina, N. (2002). *El ocio en el sistema complejo del self*. In M. J. Cava (Ed.), *Propuestas alternativas de investigación sobre ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto. 57-72.

Codina, N. (2004). Una aproximación a la complejidad del tiempo libre y del self mediante la aplicación cualitativa secuencial de los presupuestos de tiempo. *Encuentros en Psicología Social*, 2 (1), 337-340.

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.

Čáp, J. (1997). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: UK.

Čonka, P. & Čonková, A. (2015). Kriminalita mladistvých a možnosti jej prevencie. *Pedagogika.sk*, 6 (3), 160-175.

Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4): 391-406.

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 33.

Diener, E., Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.

Diener, E., Wirtz, D., Bisvas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, Ch., Choi, D., Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 39, 247 – 264.

Dosedlová, J., Fialová, L., Kebza, V., & Slováčková, Z. (2008). *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD.

Durka, G. (2017). The family and leisure time. *Wychowanie Rodzine*, 3, 39-52.

Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59 (4), 865-889.

Elkins, J., Kraayenoord, Ch., E., & Jobling, A. (2003). Parents' attitudes to inclusion of their children with special needs. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 3 (2), 122-129.

Fattore, T., Mason, J., & Watson, E. (2016). *Children's Understandings of Wellbeing. Towards a Child Standpoint*. Netherlands: Springer.

Fawcett, L. M., Garton, A. F., & Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Australian Journal of Psychology, 61* (3), 175–182.

Filipcová, B. (1970). *Sociologický výzkum města Ostravy*. Praha: Sociologický ústav ČSAV.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology, 42* (4), 698–713.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth? *Journal of Youth and Adolescence, 37* (9), 1029–1043.

Freire, T., & Teixeira, A. (2018). The Influence of Leisure Attitudes and Leisure Satisfaction on Adolescents' Positive Functioning: The Role of Emotion Regulation. *Front Psychol, 9*: 1349, doi: 10.3389/fpsyg.2018.01349.

Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence, 30* (6), 749–767.

Hájek, B. (2003). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2003). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Hájek, B., Harmach, J., Hoffmann, O., Jíra, O., Jírová, H., Krtička, K., ... Veselý, V. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT.

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál.

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

Hilbrecht, M., Zuzanek, J., & Mannell, R. C. (2007). Time use, time pressure and gendered behavior in early and late adolescence. *Springer Science + Business Media, 58*, 342–357, DOI 10.1007/s11199-007-9347-5.

Hobza, V., Hamrik, Z., Bucksch, J., & Clercq, B. D. (2017). The Family Affluence Scale as an Indicator for Socioeconomic Status: Validation on Regional

Income Differences in the Czech Republic. *Int J Environ Res Public Health*, 14 (12): 1540.

Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.

Hroncová, J. (2001). Možnosti primárnej prevencie sociálno-patologických javov u detí a mládeže vo voľnom čase. In *Socialia 2000, mládež a volný čas*, Hradec Králové: Gaudeamus.

Hunt, E., McKey, E. A., Dahly, D. I., Fitzgerald, A. P., & Perry, I. J. (2014). *A person-centred analysis of the time-use, daily activities and health-related quality of life of Irish school-going late adolescents*. Springer International Publishing Switzerland. 24, 1303–1315, DOI 10.1007/s11136-014-0863-9.

Chan, C. (2012). *Narrative practice with youth: a heuristic case study on a youth-centre drama workshop*. *Journal Of Social Work Practice*, 26 (2), 197-214.

Chen, Y., Li, R., & Chen, S. (2011). *Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model*. Springer Science+Business Media B.V., 110, 1187–1199, DOI 10.1007/s11205-011-9979-2.

Chesters, J., & Smith, J. (2015). Social capital and aspirations for educational attainment: A cross-national comparison of Australia and Germany. *Journal of Youth Studies*, 18(7), 932-949.

Inchley, J. et al. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *WHO Regional Office for Europe*, 7, 75-78.

Janke, M. C., Carpenter, G., Payne, L. L., & Stockard, J. (2011). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A longitudinal analysis. *Leisure Sciences*, 33 (1), 52-69.

Kaplánek, M. (2012). *Čas volnosti-čas výchovy. Pedagogické úvahy o voľném čase*. Praha: Portál.

Kaya, S. (2016). The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4 (3): 622-631, DOI: 10.13189/ujer.2016.040322.

Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem*. *Československá psychologie*, 47, 333–345. Praha.

Keijsers, L., & Poulin, F. (2013). Developmental changes in parent-child communication throughout adolescence. *Developmental Psychology*, 49(12), 2301-2308.

Kiesner, J., Poulin, F., & Dishion, T. J. (2010). Adolescent substance use with friends moderating and mediating effects of parental monitoring and peer activity contexts. *Merrill-Palmer Quarterly – Journal of Developmental Psychology*, 56 (4), 529 – 556.

Kleiber, D. A., Larson, R., & Csikszentihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *J. Leis. Res*, 18, 169–176. doi: 10.1007/978-94-017-9094-9_23.

Kratochvílová, E. (2004). *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovani a v pedagogickej teórii a praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Kraus, B., et al. (2001). *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido.

Krejčová, L. (2011). *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.

Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.

Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*, 2., aktualizované vydání. Praha: Grada.

Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985 – 1993.

Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *Am Psychol*, 55(1):170–83.

Larson, R. W. (2001). *How U.S. children and adolescents spend time: What it does (and doesn't) tell us about their development*. Department of Human and Community Development, 10(5), 160-164.

Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive Youth Development A View of the Issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10–16.

Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). *Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescent's life satisfaction*. Empirical Research.

Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57 (1), 43–71.

Lu, L., & Kao, S. F. (2009). Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: Evidence from a national probability sample in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 37 (2), 191–192.

Maartje Boer, M. Sc. et al. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health*. 66 (6), 89 – 99.

Macek, P. (2003). Adolescence. Praha: Portál.

Macek, P., & Lacinová, L. (2006). *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister & Principal.

Mahoney, J. L., & Eccles, J. S. (2005). Organized activity participation for children from low-and middle-income families. In A. Both, & A. C. Crouter (Eds.). *Disparities in school readiness*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S., & Lord, H. (2005). Organized activities as developmental contexts for children and adolescents. In: Mahoney JL, Larson RW, Eccles JS, editors. Organized activities as contexts of development. *Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates*, p. 3–22.

Mareš, J. & Mareš, J. (2014). Autonomie dospívajícího jedince: složitý proces, nejistý výsledek. *Pedagogika*, 64(1), 81-98.

McMahan, E., & Estes, D. (2011). Hedonic Versus Eudaimonic Conceptions of Well-being: Evidence of Differential Associations With Self-reported Well-being. *Social Indicators Research*, 103(1), 93-108. doi:10.1007/s11205-010-9698-0.

Nistor, A. A. (2011). Developments on the happiness issue: a review of the research on subjective well-being and flow. *The Scientific Journal of Humanistic Studies*, 3 (4), 58-66

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15 (3), 555–578, DOI 10.1007/s10902-013-9435-x.

Opaschowski, H. (1997). *Einführung in die Freizeit-wissenschaft*. 3. Auflage. Opladen: Leske + Budrich.

Park, S., Chiu, W., & Won, D. (2017). Effects of physical education, extracurricular sports activities, and leisure satisfaction on adolescent aggressive behavior: A latent growth modeling approach. *Plos one*, 12 (4).

Pávková, J., et al. (1999). *Pedagogika volného času:teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál.

Pagani, L., Tremblay, R. E., Vitaro, M., Boulerice, B., & McDuff, P. (2001). *Effects of grade retention on academic performance and behavioral development*. *Development And Psychopathology*, 13 (2), 297-315.

Pavot, W., Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of positive psychology*, 3, 137-152.

Pestana, J. V., Codina, N., & Valenzuela, R. (2020). Leisure and Procrastination, a Quest for Autonomy in Free Time Investments: Task Avoidance or Accomplishment? *Front. Psychol.* 10: 2918. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02918.

Piaget, J., & Inhelder, B. (2014). *Psychologie dítěte*. Praha:Portál.

Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10: 583–630.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2001). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

Robert, A. S. (2001). The costs and benefits of hedonism: Some consequences of taking casual leisure seriously. *Leisure Studies*, 20 (4), 305–309.

Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and Health: Environmental and Genetic Contributions to the Relationship Between Subjective Well-Being, Perceived Health, and Somatic Illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1136–1146.

Říčan, P. (2004). *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál.

Sak, P., & Saková, K. (2004). *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis.

Savina, E., Garrity, K., Kenny, P., & Doerr, Ch. (2016). The benefits of movement for youth: a whole child approach. *Contemporary School Psychology*, 20 (3), 282-292.

Sawyer, S., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C. & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Adolescent Health* 1, 397, 1630-1638.

- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7 (2), 53-62.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. 2 vyd. Praha: Karolinum.
- Smith, Ch., Hannon, J. C., Brusseau, T. A., Fu, V., & Burns, R. D. (2016). Physical activity behavior patterns during school leisure time in children. *International Journal of Kinesiology and Sport Science*, 4 (1), 17-25.
- Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33, 173-186.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Valois, R. F., Paxton, R. J., Zullig, K. J., & Huebner, E. S. (2006). Life satisfaction and violent behaviors among middle school students. *Journal of Child and Family Studies*, 15: 695–707.
- Vašutová, M. & Panáček, M. (2013). *Mezi dětstvím a dospělostí*, Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity.
- Vážanský, M. (2001). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia.
- Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., & Currie, C. (2012). Adolescence and the social determinant of health. *Lancet*, 379, 1641-52.
- Vokacova, J., Badura, P., Pavelka, J., Kalman, M., & Hanus, R. (2016). Brief report: Changes in parent-adolescent joint activities between 2002 and 2014 in the Czech Republic, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Journal of Adolescence*, 51(5).

Weerman, F. M., Bernasco, W., Bruinsma, G. J. N., & Pauwels, L. J. R. (2015). When is spending time with peers related to delinquency? The importance of where, what, and with whom. *Crime & Delinquency*, 61(10), 1386-1413.

Weininger, E. B., Lareau, A., & Conley, D. (2015). What money doesn't buy: Class resources and children's participation in organized extracurricular activities. *Social Forces*, 94(2), 479-503.

World Health Organization. (2001). *The World health report: 2001: Mental Health: new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2014). Adolescence: a period needing special attention. Získáno 8.4.2018, z <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>.

Zaborskis, A., Zemaitiene, N., Borup, I., Kuntsche, E., & Moreno, C. (2007). Family joint activities in a cross-national perspective. *BMC Public Health*, 7(1).

Zhan, W. H., Smith, S. R., Warner, L. C., North, F., Wilhelm, S., & Nowak, A. (2019). Quality of life among children and adolescents in foster family homes. *Pergamon-Elsevier science LTD*, 104502, doi: 10.016 / j.chilyouth.2019.104502.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

Žumárová, M. (2015). Intense sports activities of children and their support in the contemporary family. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 494-502.