

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

# **SPOKOJENOST S VOLNÝM ČASEM V KONTEXTU WELLBEINGU STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL**

Diplomová práce

Autor: Bc. Klára Malíková

Studijní program: Tělesná výchova a sport- Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno** Bc. Klára Malíková

**autora:**

**Název práce:** Spokojenost s volným časem v kontextu wellbeingu studentů středních škol

**Vedoucí** Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

**práce:**

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Rok** 2023

**obhajoby:**

**Abstrakt:**

Tato práce se zabývá spojením volného času studentů středních škol s jejich celkovou životní spokojeností neboli wellbeingem. Hlavním cílem bylo zjistit vztah mezi spokojeností s volným časem a jejich celkovou životní spokojeností. Hlavní výzkumnou metodou bylo dotazování se pomocí dotazníku. Sběr dat probíhal v rámci projektu IGA, který metodicky vychází z HBSC studie v roce 2022. Celkem se tohoto výzkumu zúčastnilo 324 studentů 2.a 3. ročníků z šesti vybraných středních škol v Olomouckém kraji. Z výsledků výzkumu je patrné, že studenti, kteří uvedli, že jsou velmi spokojeni se svým volným časem, jsou zároveň i spokojeni se svým životem (téměř 70 %). Také bylo zjištěno, že chlapci mají vyšší míru wellbeingu než dívky (o 8,2 %) a že přibližně 77% dotázaných středoškoláků jsou v celkovém součtu spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas.

## **Klíčová slova:**

volný čas, adolescenti, spokojenost, středoškoláci, životní spokojenost

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

**Bibliographical identification****Author:** Bc. Klára Malíková**Title:** Satisfaction with free time in the context of wellbeing of high school students.**Supervisor:** Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies**Year:** 2023**Abstract:**

This thesis examines the association of high school students' leisure time with their overall life satisfaction or wellbeing. The main objective was to find out the relationship between leisure satisfaction and their overall life satisfaction. The main research method was interviewing using a questionnaire. The data collection was carried out within the IGA project, which methodologically is based on the HBSC study in 2022. A total of 324 students of 2nd and 3rd years of six selected secondary schools in the Olomouc region participated in this research. The results of the research show that the students who reported being very satisfied with their leisure time are also satisfied with their life (almost 70 %). It was also found that boys have a higher level of wellbeing than girls (by 8.2%) and that approximately 77% of the questioned secondary school students are overall satisfied with how they spend their leisure time.

**Keywords:**

Free time, leisure, satisfaction, wellbeing, high school students, adolescents

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Hamříka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Děkuji svému vedoucímu práce Mgr. Zdeňkovi Hamříkovi Ph.D. za jeho cenné rady a konzultace, které jsem několikrát během psaní využila a také své rodině, ze které se mi dostávalo velké podpory.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Adolescence.....	10
2.2 Wellbeing .....	12
2.2.1 Duševní pohoda.....	14
2.2.2 Kvalita života.....	15
2.3 Volný čas.....	16
2.4 Propojení životní spokojenosti, volného času a zdraví.....	18
3 Cíle.....	22
3.1 Hlavní cíl .....	22
3.2 Dílčí cíle .....	22
3.3 Výzkumné hypotézy .....	22
4 Metodika.....	23
4.1 Výzkumný soubor.....	24
4.2 Metody sběru dat.....	25
4.3 Proměnné.....	25
4.4 Statistické zpracování dat.....	27
5 Výsledky .....	28
4.5 Vztah životní spokojenosti a volného času .....	34
4.6 Celková spokojenost s volným časem .....	35
4.7 Životní spokojenost u středoškoláků.....	36
5 Diskuse.....	37
6 Závěry .....	41
7 Souhrn.....	42
8 Summary.....	43
9 Referenční seznam .....	44
10 Přílohy .....	49
10.1 Vyjádření etické komise.....	49

# 1 ÚVOD

Životní spokojenost u středoškoláků je tématem velmi důležitým. Už z toho důvodu, že adolescence je obdobím, kdy člověk prochází změnou z dítěte na dospělého člověka (Macek, 2003), také přijímá novou sociální roli, zodpovědnost za své činy a začíná si sám za sebe vydělávat (Petrovskij, 1977). Také tohle období nese snahu osamostatnit se od rodičů a napomáhá k hledání sebe sama a své vlastní identity (Langmeier & Krejčířová, 2006), což nemusí být zrovna snadné.

Adolescenti mají taktéž tendenci se srovnávat se svými vrstevníky, u některých může docházet až k rivalitním sklonům (Skopal, Dolejš, & Suchá, 2004). Zároveň mají tendenci přijímat společnou identitu a následně vytvářet různé subkultury či sekty (Thorová, 2015).

Steiner et al. (2006) uvádí, že adolescenti mají velkou pravděpodobnost k zapletení se do rizikového chování.

O rizikovém chování můžeme říct, že jde o takové chování, které není zcela přijímáno společností. Jde o chování částečně nebo zcela nežádoucí. Může být nebezpečné či ohrožující pro jedince, který ho vykonává, jakož i pro jeho okolí. Může jít například o drobnou kriminalitu, šikanu, braní a užívání návykových látek, školní přestupy atd. (Dolejš, 2010).

Spokojenost je dle Křivohlavého (2013) subjektivní děj. Ať už jde o spokojenost se sebou samým nebo o spokojenost se svým životem. Mění se dle toho, v jakém situaci či rozpoložení se právě nacházíme, popřípadě co právě vykonáváme. Spokojenost se mezi lidmi objevuje tam, kde je sebevědomí, emocionální stabilita a optimismus.

OECD (2015) řadí do spokojenosti nejen pocity, ale také materiální složku. Uvádí, že člověk potřebuje určité materiální jistoty k tomu, aby byl skutečně spokojený, jako například bydlení, peníze a jmění.

Naopak Badura et al. (2021) konstatují, že vyšší životní spokojenost přináší aktivní zapojení se do volného času například skrz volnočasové aktivity, neboť právě volný čas sebou nese pozitivní zdravotní benefity.

Ať už může jít o zlepšení fyzické kondice, zlepšení imunitního systému, kardiovaskulárního systému nebo také výrazně ovlivňuje dlouhověkost (Diener,



Pressman, Hunter, & Delgado-Chase, 2017). Dle Křivohlavého (2013) také dochází k zvyšování hladiny endorfinů v krvi, které pomáhají ke snižování depresivních stavů a úzkostí a zapříčiňují pozitivní vliv na naši momentální spokojenost.

Proto se dá konstatovat, že volný čas je jednou ze základních determinant životní spokojenosti. Hradečná et al. (1995) stejně jako výše zmínění autoři píší ve své knize o důležitosti přínosu volného času jedinci. Tvrdí, že „nesprávné“ trávení volného času může mít negativní vliv na morálku jedince, anebo dokonce na jeho zdraví.

Také může s narůstajícím volným časem docházet k tzn. nudě. Její důsledky mohou vést k nicnedělání, ke screeningu, k užívání návykových látek nebo k násilí (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2011).

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit vztah životní spokojenosti a volného času neboli zda volný čas souvisí s životní spokojeností u středoškoláků v Olomouckém kraji. Také jsem chtěla zjistit podíl středoškoláků, kteří jsou spokojeni se svým volným časem a zda a jak velké existují rozdíly v úrovni životní spokojenosti mezi chlapci a dívkami.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

Přehled poznatků je koncipován tak, aby na sebe vzájemně navazoval. Jako první se v něm dozvíte o tom, kdo je to adolescent, jaké rizikové chování ho ohrožuje, co je to wellbeing a volný čas a na závěr, co skrývá propojení volného času, zdraví a spokojenosti.

### 2.1 Adolescence

Adolescenci můžeme do češtiny přeložit jako období dospívání. Věkově je vymezována od 15 do 20 roku života. (Vágnerová, 2000). U Langmeiera a Krejčířové (2006) či Macka (2003) končí adolescence až 22 rokem života. Mohu tedy říct, že mnou zkoumaní středoškoláci ve věku 16-19 let, do této skupiny opravdu náleží.

Adolescence se někdy také nazývá samostatným vývojovým obdobím, neboť při něm dochází k nejrůznějším změnám jak fyzického, tak i sociálního nebo psychického charakteru (Langmeier & Krejčířová, 2006). Je to období plné rozporů, kotrmelců, důležitých rozhodnutí, navazování intimních vztahů, osobních krizí, ale i obdobím největší krásy (Říčan, 2021). Jedinci v tomto období začínají žít život „doopravdy“ podle sebe. Je to mezistupeň mezi dětstvím a dospělostí (Macek, 2003). Tento fakt potvrzují i autoři Langmeier a Krejčířová (2006), neboť u jedince dochází k plné reprodukční zralosti a k dokončení tělesného růstu.

Dochází rovněž i ke změně postavení jedince ve společnosti (Langmeier & Krejčířová, 2006). Adolescent se začíná odpoutávat od svých rodičů, protože chce začít samostatně fungovat ve světě (Thorová, 2015). To může způsobovat konflikty, neboť adolescent už není vázán na pravidla, normy a hodnoty svých rodičů, i když do určité míry je na nich stále závislý (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Přijímá též odpovědnost za své činy a může uzavírat manželství. Také mládež v tomto období začíná být výdělečně aktivní, ať jde o brigádu nebo o volbu prvního povolání (Petrovskij, 1977).

Vágnerova (2000) uvádí, že adolescenti často chtějí přijímat pouze svobodu, kterou jim toto období přináší, avšak bez patřičné zodpovědnosti.

Také dochází k hledání, budování a nalézání vlastní osobní identity a následně k jejímu upevnování (Říčan, 2021).

Avšak někdy to bývá spíše tak, že adolescenti přijímají svou identitu, nápodobou vzorů, které vyplývají z kontextu jejich rodiny či přátel. Někdy až tak, že se s danou osobou či skupinou lidí ztotožní (Vágnerová, 2000). S tímto faktem souhlasí i Thorová (2015), která uvádí, že je jednodušší přijmout společnou identitu než si tu svou vytvořit. Proto se stává, že se mladí lidé často stávají členy nejrůznějších subkultur.

Vágnerová (2000) také dodává, že určitá identifikace se skupinou bývá často jen přechodovou fází, která umožňuje adolescentovi překonat jeho fázi osamostatňování se a nacházení jeho individuální identity.

Často také dochází ke srovnávání se svými vrstevníky a k určité rivalitě (Skopal et al., 2014).

Při hledání sebe sama je pro adolescenta důležité poznat opravdu kdo je, jaké má vlastnosti a co opravdu od života chce. Proto je potřeba trochu experimentovat, měnit koníčky, zkusit nové věci a sporty, poznávat nové lidi, být otevřený životu (Říčan, 2021).

Nicméně se během této dlouhé cesty objevují nástrahy ve formě nevhodného chování, někdy dokonce až rizikového (Zemanová & Dolejš, 2015).

### **Rizikové chování adolescentů**

Dolejš, Suchá, Skopal a Vavrysová, (2016) uvádí, že rizikové chování je takové chování, u kterého dochází k viditelným a prokazatelným problémům pro společnost či jedince zapříčiněných buďto právě jedincem či skupinou. Můžeme tedy říct, že toto chování není akceptováno společností nebo bývá dokonce zakazováno, neboť je nebezpečné a ohrožující (Dolejš, 2010).

Sám Dolejš vidí pojem rizikové chování jako zastřešující, který v sobě schovává další pojmy jako například problémové, delikventní, antisociální, disociální, a další... (Skopal et al., 2014).

Průběh dospívání je důležitým přerodem pro člověka, proto není divu, že během této etapy může dojít ke změnám s negativním nádechem, ať už o vznik

závislosti, sebepoškozovacích aktivit či rizikovému sexuálnímu chování (Dolejš, Suchá, Skopal & Vavrysová, 2016).

Steinberg et al. (2006) souhlasí s Dolejšem et al. (2016), že adolescenti mají opravdu velkou pravděpodobnost se k rizikovému chování dostat. To může mít pro jejich budoucnost velmi negativní následky.

Dolejš vymezuje základních sedm kategorií rizikového chování:

- Kriminalita
- Zneužívání a užívání legálních či nelegálních látek
- Hostilita, šikana a agresivní chování
- Problémové sexuální chování
- Hazardní, extremistické a sektářské aktivity
- Školní přestupky a problémy
- Ostatní formy rizikového chování (Dolejš, 2010, 36).

Plevová (2006) se své knize uvádí pouze pět kategorií rizikových faktorů chování u adolescentů

- Trestná činnost – nejčastěji jde o krádeže alkoholu, peněz, cigaret, ...
- Rizikové sexuální chování
- Krize vlastní identity – problém s přijetím vlastního já a možné sebevražedné pokusy
- Poruchy příjmu potravy
- Užívání drog – nejčastěji jde o měkké drogy nebo alkohol

Adolescenti často tráví svůj volný čas na veřejných prostranstvích, ulicích, venku, kde nedochází k žádnému dohledu nad jejich aktivitami, což může mít také negativní dopad na jejich zdraví, může docházet k určitému rizikovému chování (Pávková et al., 1999).

## 2.2 Wellbeing

Pojem wellbeing lze jen velmi špatně převést do češtiny. Jde o spojení slov „well“ a „being“, které lze přeložit jako „dobře, pěkně, důkladně či úplně“ a

being jako bytí, bytost, existence. Při spojení těchto slov nám vyjde všemožná kombinace slov jako blahobyt, zdraví, spokojenost nebo duševní pohoda.

Cambridge dictionary (2023) definuje wellbeing jako stav, kdy se člověk cítí zdravý a šťastný. Jiný slovník vidí pojem wellbeing jako dobrý či uspokojivý stav lidské existence, který se vyznačuje štěstím, zdravím, prosperitou a blahobytem (Dictionary, 2012).

V psychologii tento termín vnímáme spíš jako „blaho“ a „pocit blaha“. Jde o subjektivní vnímání svého „dobře“. Každá osoba může na různé okolnosti ve svém životě reagovat jinak a mít se jinak „dobře“. Tudíž wellbeing lze hodnotit pouze a jen podle svých nastavených měřítek. Tato spokojenost se svým životem se během života mění dle toho, v jakých momentálních okolnostech se daný jedinec nachází, co na něj působí, jaké problémy či situace řeší, a jak hodnotí svůj život (Křivohlavý, 2013).

Také se v knize od Křivohlavého (2013) dočteme, že wellbeing je určen souhrou negativních a pozitivních emocí a genetikou daného člověka. A že člověk, který prožívá jak pozitivní, ale zároveň i určitou míru negativních emocí je člověkem nejšťastnějším.

Huppert (2009) vnímá ve své studii wellbeing spíš jako kombinaci dobrého fungování a dobrého pocitu. Jde o prožívání pozitivních emocí jako je štěstí, spokojenost, také rozvoj vlastního známého i zatím neznámého potenciálu, udržování a navazování pozitivních vztahů a schopnost mít určitou kontrolu nad vlastním životem.

Knight a McNaught (2011) vnímá naopak wellbeing jako dynamický proces, který lidem dává pocit, že se jejich život určitým způsobem vyvíjí prostřednictvím interakcí mezi nimi samotnými či mezi okolnostmi a činnostmi, které vykonávají a vnímají jako dobré. Jde o jejich vlastní jednání.

Proto lze tvrdit, že pojem wellbeing je opravdu velice širokým pojmem, který není tak lehké uchopit, natož pochopit. Každý autor pod pojmem „wellbeing“ vnímá trochu něco jiného, proto je důležité vždy pochopit kontext, ve kterém se tento pojem používá.

Pro mou diplomovou práci budu používat pro wellbeing synonyma životní spokojenost a duševní pohoda.

### 2.2.1 Duševní pohoda

Duševní pohoda je spojená se subjektivním vnímáním vlastní pohody, vlastního klidu. Mezi jednotlivé složky duševní pohody můžeme zařadit životní spokojenost, převahu pozitivních emocí, a naopak nízkou úroveň negativních emocí.

Můžeme také říci, že duševní pohoda má velmi blízko k pozitivnímu duševnímu zdraví, které Světová zdravotnická organizace definuje jako „stav pohody, kdy si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnými životními zátěžemi, může produktivně a plodně pracovat a je schopen přispívat své komunitě.“ (World Health Organization, 2023a).

Subjektivní pohodu také můžeme popsat jako vlastní spokojenost se svým dosavadním životem, který právě žiji. Měl by být pozitivně hodnocen a také jde o určité žití dle vlastních ideálů (Diener et al., 2009). Dle Dienera (1984) je toto příklad hedonického pojetí subjektivního wellbeingu.

Kromě Dienerové studie se s tímto rozdělením také setkáváme u dalších zahraničních studií jako například u Steptoeho, Deatona a Stonea (2015), kteří kromě jednoho pojetí rozlišují ještě další dvě.

Steptoe et al. (2015) rozlišují ve své studii 3 aspekty subjektivní pohody. První aspekt je dle nich tzv. hodnotící pohoda neboli životní spokojenost. Druhý aspekt je tzv. hedonická pohoda, kterou si můžeme představit jako pocity štěstí, radosti, smutku, hněvu či bolesti – jde o emocionální prožívání. A třetí aspekt je tzv. eudemonická pohoda neboli nabytí či nalezení smyslu našeho života či pocitu cíle.

OECD (2015) řadí do subjektivního wellbeingu také dimenzi materiálních podmínek, které mají za následek to, aby se jedinec cítil dobře a byl spokojen. Neboť podle OECD je velmi důležité mít jistotu, kde složit hlavu (bydlení), také schopnost dokázat si vydělat dostatek peněz (zaměstnání a příjem) a mít něco naspořeno a vlastnit (jmění). Huppert (2009) došla ve své studii k závěru, že duševní pohoda je spojena s kreativním a flexibilním myšlením a také s fyzickým zdravím. Také uvádí, že je silně ovlivněna již raným dětstvím, přesněji mateřskou péčí. Slepíčková (2005) uvádí, že jedinec o sobě může říct, že je spokojen, pokud jsou uspokojována jako přání a potřeby, ať už jde o krátkodobé, dlouhodobé či aktuální.

### **2.2.2 Kvalita života**

Kvalita života je úzce spjatá s wellbeingem. Murgaš (2018) uvádí, že když mluvíme o hodnocení kvality života, tak vlastně hodnotíme spokojenost s naším životem neboli životní spokojenost. Wellbeing chápe tento autor jako pozitivně hodnocenou spokojenost se svým životem.

Diener, Lucas, Helliwell a Schimmack, (2009) označují wellbeing v souvislosti s kvalitou života jako „být zdravý“.

Světová zdravotnická organizace zase definuje kvalitu života jako individuální vnímání své životní pozice v kontextu hodnotových systémů a kultury, ve které žijeme. Také se zaměřuje na jedincova očekávání, zájmy, standarty a cíle (World health organization, 2023b).

Cílem kvality života je popsat životní pohodu jedince či společnosti s ohledem na negativní či pozitivní aspekty v určitý časový okamžik (OECD, 2015).

Podle Murgaše (2018) kvalitu života tvoří dvě základní složky: subjektivní pohoda neboli wellbeing a objektivní pohoda, ve smyslu kvality místa, ve kterém žijeme. Také se na kvalitu života můžeme dívat z perspektivy jednotlivce či celé společnosti.

Dle studie HBSC, která mimo jiné zkoumala i životní spokojenost dětí v dospívajícím věku jsou významnými determinanty životní spokojenosti věk, pohlaví, rodina, škola, subjektivně vnímané zdraví a konzumace tabákových a alkoholových látek (Kalman & Vašíčková, 2013).

OECD (2015) uvádí, že kvalitu života také ovlivňují tyto aspekty:

- Zdravotní stav jedince a jeho rodiny
- Vzdělání
- Rovnováha mezi pracovním a soukromým životem
- Sociální interakce
- Občanská angažovanost
- Subjektivní pohoda
- Osobní bezpečnost
- Kvalita životního prostředí, ve kterém daná osoba žije

Kvalita života je velmi důležitým aspektem našich životů. Díky ní si lze uvědomit, jaký život žijeme a zda jsme s ním spokojeni. Jako metodu pro zjištění subjektivní životní spokojenosti lze uvést Cantrilův žebřík, někdy nazýván jako Cantrilův index. Díky hodnotící škále od 0 do 10 nám je schopen vyjádřit, jaký život žijeme. Hodnota 0 vyjadřuje nejhorší možný život a hodnota 10 vyjadřuje ten nejlepší možný život. Hodnoty vyšší či rovné 6 vyjadřují vysokou spokojenost se svým životem (Cantril, 1965).

### 2.3 Volný čas

Volný čas je fenoménem dnešní doby. Ale jak ho správně vnímat? Každý autor ho popisuje trochu jinak.

Knotová (2011) volný čas škatulkuje do tří skupin dle pojetí. Optimistické pojetí znamená, že díky volnému času jedinec spatřuje smysl života. Druhým pojetím je pojetí skeptické, které zdůrazňuje rizika volné času a jeho deformaci skrz působení sdělovacích prostředků, konzumu či masové kultury. A poslední třetí pojetí se nazývá realistické, které ve volném čase vidí možnost vytvářet si vlastní hodnoty.

Veselá (1997) vnímá volný čas jako čas, který nám má pomáhat znovu nastartovat pracovní schopnost, a také nás vést k obohacování naší osobnosti nebo naopak ke stagnaci. Je to doba, od které musíme odečíst pracovní dobu a mimopracovní dobu (uspokojování fyziologických potřeb, cesta do práce a z práce, ...).

Můžeme říci, že Hájek et al. (2011) vidí volný čas dost podobně, jako Veselá. Chápou ho jako čas, který má člověk sám pro sebe, je to čas mimo práci a také čas po uspokojení svých bio-fyziologických potřeb, po zajištění domácnosti, ... Volný čas by měl mít sebevytvářející a sebeurčující charakter.

Pávková, Hájek a Hofbauer (1999) vnímají volný čas jako opak nutné práce. Pro ně je to čas, během kterého si můžeme vybrat činnost a aktivitu, kterou chceme provozovat a měla by přinášet pocit uspokojení a uvolnění.

Pocit potěšení a odpočinku je důležitý i pro Hradečnou et al. (1995, 65) při definování pojmu volný čas. Sami autoři ho vidí jako „dobu, po kterou člověk patří sám sobě, může se svobodně rozhodnout o činnostech, které mu přinášejí potěšení či odpočinek“.



Dumadizier vidí volný čas jako *“souhrn činností, které člověk může dělat úplně dobrovolně, proto aby si odpočinul, nebo aby se pobavil, nebo rozvinul své znalosti”* (Dumazedier, 1962, 32).

Volný čas by měl zahrnovat odpočinek, zábavu, rekreaci, zájmové činnosti a další (Pávková, Hájek & Hofbauer, 1999).

Také ho ovlivňuje mnoho faktorů. Je to například geografické prostředí, sociální status jedince – věk, pohlaví, profese, ..., dále také rodinné prostředí, ve kterém vyrůstá, subkultura, ve které se nachází nebo třeba jeho temperament (Hodaň, 2002).

Slepičková (2005) také uvádí, že volný čas není jen o zábavě, ale můžeme ho vnímat jako prostor pro svobodnou volbu, záležitost určité činnosti v ohraničeném časovém prostoru nebo jako symbol sociálního statusu či jako funkci životního stylu či skupin lidí.

Dvořáček, Kuranda a Pavlíková vnímají volný čas jako problém, neboť ve své kapitole uvádějí, že někdo může pociťovat jeho nedostatek, jiný ho má, ale neví, jak s ním naložit a třetí ho tráví ne zrovna vhodným způsobem. Dá se tudíž říct, že volný čas je veličinou, se kterou se člověk musí naučit zacházet. Neboť může mít jak pozitivní charakter, tak nás bohužel může ovlivňovat i negativně (Hradečná et al., 1995).

Ať tak nebo tak, volný čas je jeden ze základních determinantů našeho zdraví.

S narůstajícím volným časem může nastat nuda. Nuda je způsobená nedostatkem podnětů a může vést ke screeningu, k násilí nebo k užívání stimulačních látek jako je alkohol či drogy (Hájek et al., 2011).

### **Trávení volného času**

Opaschowski (1976) ve své knize vymezuje jeho možnosti trávení. Buďto můžeme tento čas využít k rekreaci tzn. k zotavení a k uvolnění se, dále jako kompenzaci, také k hledání smyslu našeho života a naší identity či k navazování nových sociálních kontaktů, popřípadě k jejich udržování. Volný čas také přispívá k participaci osob na vývoji společnosti, k integraci a k enkulturaci.

Dalším možným rozdělením volného času je čas rozdělit dle funkcí na odpočinek, rozvoj osobnosti a zábavu (Veselá, 1997).

Hájek et al. (2011) tvrdí, že adolescenti nejčastěji ve svém volném čase vykonávají turistiku, sport, rukodělné práce, umění nebo vyhledávají například techniku. Zároveň zmiňují, že adolescent bez jakéhokoliv volnočasových zájmu může být touto situací negativně ovlivněn a je tudíž potřeba mu pomoci nějakým způsobem jeho zájem najít.

Z výzkumu Saka a Sakové (2004) vyplývá, že jedinci mezi 15–18 lety nejčastěji tráví svůj volný čas sledováním televize, nicneděláním, četbou knih, aktivním sportováním, chovem zvířat, poslechem hudby, studiem, povídáním s přáteli, návštěvami diskoték a dalšími. Z toho výčtu aktivit nám vyplývá spíše to, že adolescenti raději tráví svůj čas pasivně. Podobné výsledky vyšly i při výzkumu s názvem „Naše společnost 2004“, která zkoumala trávení volného času osob nad 15 let. Z výsledků dotazovaných respondentů vyšlo, že na prvním místě se umístilo sledování televize, druhou příčku obsadil aktivní sport a na třetím místě se objevila četba (Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, 2005)

Sak a Saková (2004) také uvádí, že jedinec kolem 17 roku života má nejaktivnější období z hlediska naplně a množství volného času, pak dochází k poklesu.

Veselá (1997) ve své knize uvádí určitou rozdílnost v trávení volného času chlapců a dívek. Chlapci mají větší sklon k technice, zatímco dívky ho spíše tráví u četby, šití či u domácích prací.

Ženské trávení času je spíše introvertněji zaměřené než mužské. Ženy častěji vykonávají aktivity kulturně zaměřené jako například ruční práce, četba knih, návštěva divadel nebo také se častěji prochází, zatímco muži častěji prahnou ke sběratelství nebo kutilství a k aktivnímu sportu (Sak & Saková, 2004).

## **2.4 Propojení životní spokojenosti, volného času a zdraví**

Volný čas je nedílnou součástí mnoha faktorů, ať už mluvíme o ekonomickém, sociálním, kulturním či udržitelném rozvoji životního prostředí nebo také o životní spokojenosti jedince nebo národa (World leisure organization, 2019).

Volný čas dává mimo jiné prostor oprostít se od každodenností a možnost věnovat se svým zájmům a koníčkům. Tohle osobní naplnění jedincových potřeb a přání může navodit pocit uspokojení se svým životem (Slepičková, 2005).

Volný čas pomáhá k uvědomování si silných a slabých stránek a k posílení vlastní odolnosti jedince (Iwasaki, 2007). Tudíž lze říct, že trávení volného času přináší buď řadu benefitů nebo nevýhod. S tímto tvrzením souhlasí i Hradečná et al. (1995), kteří ve své knize popisují důležitost přínosu volného času pro jedince. Neboť se domnívají, že „nesprávné“ trávení volného času může mít negativní vliv na morální vlastnosti jedince i na jeho zdraví.

Za optimální se považuje to trávení, které naplňuje tři základní funkce VČ, které jako první popsal Dumazedier (1962):

- Odpočinek
- Zábavu
- Osobní rozvoj člověka.

Kuykendall, Zhu a Hu (2020) zkoumali ve své studii vztah mezi pasivním a aktivním trávením volného času. Bylo zjištěno, že u osob, které trávili většinu svého volného času sledováním televize, docházelo k menšímu uspokojování potřeb a k nižší míře duševní pohody než u jedinců, kteří ve svém volném čase vyhledávali fyzické aktivity.

Wiese, Kuykendall a Tay (2018) konstatují, že u dospělých jedinců hraje pohybová aktivita ve volném čase velmi důležitou roli. Neboť podporuje subjektivní wellbeing jedince. Při fyzické aktivitě totiž dochází ke snadnějšímu odpoutání se od práce, také podporuje fyziologické mechanismy člověka a jeho psychologické potřeby.

Volný čas mimo jiné hraje neodmyslitelnou roli také v sociálním životě člověka. Nejenže posiluje sociální vztahy, ale je také místem, kde člověk může dát najevo, co si myslí a zapojit se tak do demokratického života. Také podporuje mezigenerační propojení lidí (World leisure organization, 2019).

Studie Brajša – Žganeca, Merkaše a Šverka (2011) ukazuje, že účast na volnočasových aktivitách významně podporuje duševní pohodu jedince, neboť

při nich dochází k budování sociálních vztahů, zisku nových dovedností a znalostí, ke zlepšení kvality života a k prožívání pozitivních emocí.

Iwasaki (2007) píše ve své studii o mechanismech, které mají za cíl zlepšit kvalitu života a jsou ve velké míře ovlivněny právě volným časem. Mezi tyto aspekty patří:

- pozitivní životní pohoda a emoce prožívané během volného času
- rozvoj sebeúcty a osobní identity právě během volného času
- využití volného času k učení a k seberozvoji

Proto lze tvrdit, že způsob, jakým jedinec tráví svůj volný čas ovlivňuje jeho životní styl a jeho kvalitu života. Pokud jedinec trpí absencí pozitivních sociálních vazeb, opakovaným pocitem nudy či absencí pocitu důležitosti a chtění, může to mít za následek pasivní trávení volného času například sledování televize (Iwasaki, 2007).

Účast v organizovaných volnočasových aktivitách byla dle studie autorů Badura et al. (2021) pozitivně spojená s vyšší životní spokojeností u adolescentů, s lepším sebehodnocením svého zdraví a také s menšími psychickými potížemi. Studie Alonsa Ruize et al. (2019) přináší další benefity v oblasti organizovaných volnočasových aktivit. Tvrdí, že mládež vedou k rozvoji soběstačnosti, samostatnosti a větší nezávislosti. Také mají vliv na rozvoj prosociálních dovedností, motivace a působí jako ochranný faktor proti rizikovému chování.

Dle Boehmovy a Kubzankého studie (2012) lze tvrdit, že pozitivní psychický wellbeing chrání před kardiovaskulárními onemocněními, přesněji ve spojení s hédonickým pojetím wellbeingu a optimismem. Optimismus má za následek snížení rizik kardiovaskulárních příhod.

Diener a kolektiv se k tomuto tvrzení také připojují, jen uvádí o trochu více pozitivního účinku wellbeingu než jen na kardiovaskulární systém. Ze studie Dienera et al. (2017) vychází, že lidé, kteří mají vyšší subjektivní wellbeing jsou zdravější a dožívají se vyššího věku než lidé, kteří neprožívají tolik subjektivní pohody. Bylo zjištěno, že lidem se rychleji hojí rány, mají zdravější návyky, dochází ke zvyšování imunitní funkce jejich organismu a že subjektivní wellbeing má i pozitivní vliv na kardiovaskulární systém jedince či na endokrinní

system. Naproti tomu spokojenost s vlastním životem a emoční vitalita byly spojeny dle výzkumu Boehma et al. (2015) s lepšími výsledky, došlo ke snížení hladiny již diagnostikované cukrovky. Dle Hamplové (2015) nese vysoká kvalita života nejen tělesné ale také sociální či umělecké benefity. Lidé s vysokou kvalitou života žijí déle, mají lepší zdraví, dokážou si lépe a kvalitněji vytvořit vztahy s jinými lidmi a jsou mnohem více kreativní.

Dle studie Cho, Post a Kima (2018) senioři častěji tráví svůj volný čas pasivními volnočasovými aktivitami. Výzkum však ukázal, že pokud senioři začali trávit svůj volný čas aktivněji (činností v organizaci, úklidem domácnosti či dobrovolnictvím) jejich životní spokojenost vzrostla.

### **3 CÍLE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Zjistit, zda existuje vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností u českých středoškoláků

#### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Zjistit podíl středoškoláků, kteří jsou spokojeni se svým volným časem
- 2) Zjistit, zda existují rozdíly v životní spokojenosti středoškoláků mezi jednotlivými pohlavími.

#### **3.3 Výzkumné hypotézy**

- 1) Spokojenost s volným časem pozitivně ovlivňuje celkovou životní spokojenost jedince
- 2) Více jak polovina středoškoláků není spokojena se svým volným časem
- 3) Chlapci jsou více spokojeni se svým životem než dívky

## 4 METODIKA

Data této diplomové práce vycházejí z projektu IGA, - Validita a reliabilita dotazníků zkoumajících volnočasové aktivity u populace 16-18letých adolescentů. Jedná se o garantový program Univerzity Palackého v Olomouci (IGA\_FTK\_2022\_012). Hlavním řešitelem byl Mgr. Marek Maráček a byl schválen etickou komisí dne 10. 1. 2022 (příloha 1).

Tento projekt byl zaměřen na trávení volného času a volnočasové aktivity středoškoláků, neboť volný čas je považován za výraznou determinantu životního stylu a jeho trávení výrazně ovlivňuje zdraví člověka. Cílem tohoto projektu bylo získat vhled do oblasti trávení volného času studentů středních škol. Zároveň se tento výzkum zabýval také spánkem, návykovými látkami, životní spokojeností, screening time či aktivní dopravou.

#### 4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen studenty z šesti vybraných středních škol (jak gymnázií, tak i středních odborných škol) v Olomouckém kraji, které byly vybrány z databáze středních škol. Celkem se jednalo o 324 studentů druhých a třetích ročníků, přesněji o 171 chlapců a 153 dívek ve věkovém rozmezí 16-19 let.

Tabulka č 1 *Charakteristika výzkumného souboru*

<b>Pohlaví</b>		
	n	%
Chlapci	171	52,8
Dívky	153	47,2
<b>Věk</b>		
16 let	10	3,1
17 let	167	51,5
18 let	131	40,4
19 let	16	4,9
<b>Ročník</b>		
2. ročník	184	56,8
3. ročník	140	43,2
<b>Celkem</b>	<b>324</b>	<b>100</b>

n=počet



## 4.2 Metody sběru dat

Hlavní metodou sběru dat bylo dotazování se středoškolských žáků za pomoci dotazníku, který byl vytvořen prostřednictvím online platformy QuestBack.

Sběr dat na jednotlivých vybraných středních školách probíhal osobně po předchozí domluvě s řediteli v počítačových učebnách prostřednictvím odkazu na online dotazník v systému QuestBack v květnu a červnu v roce 2022.

Dotazník byl anonymní. Studenti měli možnost vyplnit dotazník buď přes svůj mobilní telefon nebo přes školní počítač.

Tím, že se jednalo o takzvanou test-retest studii, respondenti vyplňovali dotazník dvakrát, vždy po 14 dnech od jejich prvního vyplnění.

Použitý dotazníkový formulář měl celkem 45 otázek otevřených a uzavřených. Některé otázky měly ještě své podotázky, které hlavní otázku vždy rozvíjely. Podle znění otázek vybírali respondenti jednu či více možných odpovědí. Respondent měl na vyplnění dotazníku 45 minut.

## 4.3 Proměnné

Z celkového znění otázek jsem následně vybrala pouze ty otázky, které korespondují s mými cíli a hypotézami mé diplomové práce.

### **Životní spokojenost**

Mnou zkoumaná životní spokojenost měla přímou vazbu na otázku č 10. Tato otázka se ptala na vnímání dosavadního života. Byla zformulována následujícím způsobem: „Níže je obrázek žebříku. Vrchol žebříku s číslem „10“ označuje tvůj nejlepší možný život a spodní část žebříku s číslem „0“ tvůj nejhorší možný život. Kde se v současnosti cítíš být na tomto žebříku?“. Respondenti měli vybrat jednu z možností.

Co se týče otázky č 10 na životní spokojenost i zde došlo k následnému sjednocení výsledných proměnných do tří kategorií 7-10 jako „prosperující život“, 4-6 „bojuji“ a 0-3 jako „nejsem spokojený se svým životem“. Jinak řečeno, do první kategorie jsou zařazeny proměnné, které podle George Gallupa říkají, že respondenti mají vysokou životní spokojenost. Patří sem lidé,

kteří pozitivně vidí svůj život, netrpí tolik stresem či jinými zdravotními problémy a mají více zájmů, respektu a štěstí.

V druhé kategorii se nacházejí respondenti, kteří žijí v nekonzistentní nebo v mírné pohodě. Mají obavy o svou budoucnost, popřípadě řeší menší nepříjemnosti. Uvádějí určitou starost o peníze a mírný stres. A do poslední třetí kategorie spadají respondenti, kteří zažívají utrpení. Životní situace respondentů je špatná. Nejčastěji mají nedostatek jídla, sužují je zdravotní komplikace, cítí obrovský stres, smutek či hněv. Bývají častěji nemocní (Gallup news, 2023).

Tento žebříkový test se v originálu jmenuje Cantril ladder scale (někdy znám také jako Cantrilův index) a je to škála k obecnému měření wellbeingu, štěstí a mentální pohody. Hodnoty na této škále jsou od 0-10, kdy 0 značí nejhorší možný život, který si středoškoláci dokážou představit a 10 ten nejlepší život. Hodnoty, které jsou rovné 6 nebo vyš označují vysokou životní spokojenost jedince (Cantril, 1965).

### **Spokojenost s volným časem**

Na spokojenost s volným časem byla zaměřena otázka č 19. Má celkem 7 subotázek a stejné varianty odpovědí „rozhodně nesouhlasím“, „spíše nesouhlasím“, „ani souhlasím ani nesouhlasím“, „spíše souhlasím“ a „rozhodně souhlasím“. V diplomové práci bylo využito pouze prvních 5 subotázek v následujícím znění. „Mám dostatek volného času“, druhá „Ve svém volném času se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat“, třetí „Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, které mě baví a zajímají“, čtvrtá „Na tom, co dělám ve svém volném čase bych nic neměnil“, a poslední pátá zní „Ve svém volném čase se často nudím“. Díky těmto subotázkám zjistím, jak respondenti vnímají svůj volný čas a co pro ně znamená.

Při vyhodnocování dat jsem jako první musela překódovat určité subotázkové otázky č 19 neboť subotázkové č 2 a 5 byly položeny v negativním duchu tzn. došlo k přehození kategorií „rozhodně nesouhlasím“ za „rozhodně souhlasím“ a „spíše nesouhlasím“ za „spíše souhlasím“.

Poté co jsem všechny podotázky ohledně volného času měla správně překódované do pozitivního smyslu slova, sečetla jsem je a vytvořila tři základní kategorie podle kvartilů.

Každá možnost odpovědi dostala přiřazenou hodnotu, podle které jsem je následně mohla sčítat. Možnost „rozhodně nesouhlasím“ měla hodnotu 1, možnost „spíše nesouhlasím“ nabývala hodnotu 2, možnost „ani nesouhlasím ani souhlasím“ měla hodnotu 3, čtvrtá možnost „spíše souhlasím“ dostala hodnotu 4 a poslední pátá možnost „rozhodně souhlasím“ byla za 5 bodů.

Pokud součet všech podotázek měl hodnotu 5-13 spadal do prvního kvartilu (spodních 25 %), pokud součet nabyl hodnot 14-18 byl respondent zařazen do druhého kvartilu (středních 50 %) a pokud součet byl 19-25 zařadila jsem jej do třetího kvartilu (horních 25 %).

Kvartil spodních 25 % znamená, že respondenti po součtu všech 5 podotázek nejsou spokojeni se svým trávením volného času, kvartil středních 50 % znamená, že jsou spokojeni se svým volným časem a kvartil horních 25 % znamená, že jedinci jsou opravdu šťastní s tím, jak svůj volný čas tráví a jak ho naplňují.

#### **4.4 Statistické zpracování dat**

Všechny data z dotazníků byly převedeny do programu IBM SPSS Statistics. Tento statistický software je využíván pro analýzu, zisk reportů či pro vytváření business intelligence (IT MUNI, 2023).

Díky deskriptivní statistice jsem vytvořila potřebné tabulky a výsledky mohla mezi sebou porovnat. Tato statistika pomáhá k sumarizaci a k zjišťování informací za pomoci grafů, průměrů, tabulek, rozptylů, percentilů atd. Pomáhá k usnadnění analýzy dat a popisu výsledků (Hendl, 2022).

K těmto úkonům jsem používala funkce na četnost (frequencies a crosstabs), kdy byly následně výsledky těchto četností rozděleny dle pohlaví.

## 5 VÝSLEDKY

### Životní spokojenost u středoškoláků

Z tabulky č 2 je patrné, že chlapci mají celkově vyšší životní spokojenost než dívky. U „prosperujícího života“ dokonce o 8,2 %. Je velice smutné, že téměř 10 % dotazovaných dívek vyhodnotilo svůj život jako neuspokojivý (nejhorší možný život).

K celkovému kontextu můžeme říci, že přibližně 46 % všech oslovených středoškoláků uvedlo, že jsou velmi spokojeni se svým životem. Dalších skoro 46 % spadá do kategorie „bojují“ což znamená, že mají střední životní spokojenost, řeší menší problémy a cítí podstatně více stresu, jak uvedl výše Gallup (Gallup news, 2023). A 8 % všech dotazovaných hodnotí svůj život za nejhorší možný.

Tabulka č 2 *Subjektivní vnímání životní spokojenosti středoškoláků*

Lifesat					
Pohlaví	četnost	Nejhorší možný život	Bojují	Prosperující život	celkem
chlapec	n (%)	11 (6,5 %)	74 (43,5 %)	85 (50 %)	170 (100 %)
dívka	n (%)	15 (9,8 %)	74 (48,5 %)	64 (41,8 %)	153 (100 %)
celkem	n (%)	26 (8,1 %)	148 (45,8 %)	149 (46,1 %)	323 (100 %)

### Subjektivní vnímání dostatku volného času

Z této tabulky vyplývá, že chlapci mají pocit, že mají více volného času než dívky (o téměř 31 %) v poměru 49,7 % : 18,9%. Naopak dívky se jeví jako více zaneprázdněné, téměř 60 % dotazovaných středoškolských dívek odpovědělo, že nesouhlasí s tím, že mají dostatek svého volného času a dokonce 15,7 % uvedlo, že rozhodně s tímto výrokem nesouhlasí.

Co může být také znepokojivé je to, že 44,3 % tázaných středoškoláků uvedlo, že nemají dostatek volného času a 20,4 % že vlastně neví.

Tabulka č 3 *Subjektivní vnímání dostatku svého volného času středoškoláky*

<b>Mám dostatek volného času.</b>						
	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Ani ne-souhlasím ani souhlasím	Spíše nesouhlasím	Rozhodně ne-souhlasím	Celkem
chlapci	24 (14 %)	61(35,7 %)	33 (19,3 %)	39 (22,8 %)	13 (7,6 %)	170(100%)
dívky	8 (5,2 %)	21(13,7 %)	33 (21,6 %)	67 (43,8 %)	24 (15,7 %)	15 (100 %)
celkem	32 (9,9 %)	82(25,4 %)	66 (20,4 %)	106(32,8 %)	37 (11,5 %)	323(100%)

### Subjektivní vnímání naplněnosti volného času

Více jak polovina všech dotázaných středoškoláků uvedlo, že opravdu nestíhají věci, které by rádi. Z větší části jde spíše o dívky. Naopak více jak 30 % chlapců uvedlo, že se stíhají věnovat věcem, co by rádi.

Můžeme tedy říct, že se nám skutečně potvrdilo to, co vyšlo v tabulce č 3. Neboť nedostatek volného času může mít opravdu logickou návaznost na tabulku č 4, že přibližně 62 % středoškoláků se bohužel nestíhá věnovat věcem, co by rádo.

Tabulka č 4 *Subjektivní vnímání naplněnosti svého volného času*

<b>Ve svém volném čase se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat.</b>						
	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Ani ne-souhlasím ani souhlasím	Spíše ne-souhlasím	Rozhodně ne-souhlasím	celkem
chlapci	29 (17 %)	57 (33,3 %)	28 (16,4 %)	45 (26,3 %)	9 (5,3 %)	168 (100 %)
dívky	58(37,9%)	56 (36,6 %)	12 (7,8 %)	22 (14,4 %)	5 (3,3 %)	153 (100 %)
celkem	87(27,1%)	113(35,2 %)	40 (12,5 %)	67 (20,9 %)	14 (4,4 %)	321 (100 %)

## Subjektivní vnímání aktivit provozující ve volném čase

Středoškoláci se ve svém volném čase opravdu věnují aktivitám, které je baví a zajímají. Z našeho výzkumu vyšlo, že více jak 80 % tázaných respondentů odpovědělo pozitivně, pouze 5 % to tak opravdu nemá. Z tabulky můžeme vidět, že chlapci vedou o 6,9 % nad dívkami v rámci spokojeného trávení volného času se svými volnočasovými aktivitami. A zároveň je hodně překvapující, že ani jedna dívka neuvedla, že by s tímto tvrzením rozhodně nesouhlasila, naopak u mužského pohlaví se jeden tento respondent našel.

Tabulka č 5 *Subjektivní vnímání aktivit provozující ve svém volném čase*

<b>Ve svém volném čase se věnují aktivitám, které mě baví a zajímají</b>						
	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Ani ne-souhlasím ani souhlasím	Spíše ne-souhlasím	Rozhodně ne-souhlasím	celkem
chlapci	63 (36,8 %)	82 (48 %)	21 (12,3 %)	4 (2,3 %)	1 (0,6 %)	171(100 %)
dívky	48 (31,4 %)	71 (46,4 %)	22 (14,4 %)	11 (7,2 %)	0 (0 %)	153(100 %)
celkem	111(34,3 %)	153(47,2 %)	43 (13,3 %)	15 (4,6 %)	1 (0,3 %)	324(100 %)

## Subjektivní spokojenost s volným časem

Dle této tabulky můžeme vidět, že téměř 40 % všech respondentů odpovědělo, že by rádo změnilo něco, co ve svém volném čase dělají či nedělají. Opět můžeme vidět, že mužské pohlaví je spokojenější s tím, co dělají ve svém volném čase, až tak, že téměř 10 % mužských respondentů odpovědělo, že by nic neměnilo a dalších téměř 25 % s tímto výrokem spíše souhlasí. Když porovnáme celkové výsledky, můžeme konstatovat, že rozdíl mezi těmi, co by nic neměnili oproti těm, co by rádi něco změnili je od sebe pouze o 7,7 %.

Tabulka č 6 *Subjektivní spokojenost s volným časem*

<b>Na tom, co dělám ve svém volném čase, bych nic neměnil.</b>						
	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Ani ne-souhlasím ani souhlasím	Spíše ne-souhlasím	Rozhodně ne-souhlasím	celkem
Chlapci	17 (9,9 %)	42 (24,6 %)	51 (29,8%)	48 (28,1 %)	13 (7,6 %)	171 (100 %)
Dívky	13 (8,5 %)	31 (20,3 %)	42 (27,5%)	52 (34 %)	15 (9,8 %)	153 (100 %)
<b>Celkem</b>	<b>30 (9,3%)</b>	<b>73 (22,5%)</b>	<b>93 (28,7%)</b>	<b>100(30,9%)</b>	<b>28 (8,6%)</b>	<b>324 (100 %)</b>



## Subjektivní vnímání nudy ve volném čase

Tabulka č 7 se věnuje tématu nudy ve volném čase. Jak je z tabulky zřejmé, téměř 72 % dívek tvrdí, že ve svém volném čase nudu nepocítují, to je oproti mužskému pohlaví zhruba o 11 % více.

Zatímco 17,2 % chlapců odpovědělo, že se rozhodně či spíše ve svém volném čase často nudí. Celkově přes 65 % respondentů odpovědělo, že častou nudu nepocítují.

Tabulka č 7 *Subjektivní vnímání nudy ve svém volném čase*

<b>Ve svém volném čase se často nudím.</b>						
	Rozhodně souhlasím	Spíše souhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Spíše nesouhlasím	Rozhodně nesouhlasím	Celkem
chlapci	6 (3,5 %)	23(13,5%)	36 (21,1 %)	65 (38 %)	39 (22,8 %)	171(100%)
dívky	5 (3,3 %)	11 (7,2 %)	27 (17,6 %)	57 (37,3 %)	53 (34,6 %)	153(100%)
celkem	11 (3,4 %)	34(10,5%)	63 (19,4 %)	122 (37,7 %)	92 (28,4 %)	324(100%)

#### 4.5 Vztah životní spokojenosti a volného času

První výzkumná hypotéza zní „Spokojenost s volným časem pozitivně ovlivňuje celkovou životní spokojenost jedince“.

Tabulka č 8 – Vztah životní spokojenosti a volného času

		Lifesat – životní spokojenost			
		Prosperující	Bojující	Ne- spokojení	Celkem
<b>Spokojenost s volným časem</b>	Nej spokojenější (horních 25 %)	45 (67,2 %)	19 (28,4 %)	3 (4,5 %)	67 (100 %)
	Středně spokojeni (střed 50 %)	83 (45,6 %)	87 (47,8 %)	12 (6,6 %)	182 (100 %)
	Nespokojení (spodních 25 %)	18 (26,1 %)	40 (58 %)	11 (15,9 %)	69 (100 %)
<b>celkem</b>		146 (45,9 %)	146 (45,9 %)	26 (8,2 %)	318 (100 %)

Tabulka č 8 se zabývá propojením životní spokojenosti se spokojeností s volným časem. Jde o komplexní tabulku, ve které se porovnává celková spokojenost středoškoláků s volným časem (tabulka č 12) s tabulkou č 4, která uvádí subjektivní vnímání životní spokojenosti středoškoláků.

Tabulka č 8 nám ukazuje, že respondenti, kteří jsou spokojeni se svou náplní volného času jsou z téměř 68 % také spokojeni se svým životem.

U respondentů, kteří mají opravdu nízkou životní spokojenost a tvrdí, že jejich život je nejhorší možný můžeme nalézt tendenci k nespokojenosti i s jejich využitím volného času.

#### 4.6 Celková spokojenost s volným časem

Druhá výzkumná hypotéza zní „Více jak polovina středoškoláků není spokojena se svým volným časem“.

Tabulka č 9 – Celková spokojenost s volným časem

<b>Celková spokojenost středoškoláků s volným časem</b>	
Nejspokojenější – horní kvartil 25 %	68 (21 %)
Středně spokojeni – střední kvartil 50 %	182 (56,2 %)
Nespokojeni – spodní kvartil 25 %	69 (21,3 %)
<b>Celkem</b>	<b>319 (98,5 %)</b>

Tabulka č 9 se zabývá celkovou spokojeností s volným časem. Jde o součet jednotlivých tvrzení, které se zabývali volným časem, přesněji jde o vzájemné vyhodnocení tabulek č 6, 7, 8, 9 a 10.

Dle výše uvedené tabulky č 12 můžeme vidět, že má hypotéza se nepotvrdila, neboť 21 % středoškoláků jsou velmi spokojeni se svým trávením volného času a kolem 56 % jsou středně spokojeni. I tak můžeme říci, že zhruba 77 % středoškoláků pozitivně hodnotí svůj volný čas. Tudíž není možné, aby více jak polovina byla nespokojená. Co se týče nespokojenosti se svým volným časem, tak „pouze“ 21,3 % respondentů odpovědělo, že opravdu nejsou spokojeni s jeho náplní a jak ho tráví, neboť nemají jeho dostatek či nedělají to, co by chtěli. I tak toto číslo je alarmující, hlavně z pohledu toho, co jsme se o adolescentech už dříve dozvěděli.

## 4.7 Životní spokojenost u středoškoláků

Třetí a zároveň poslední moje hypotéza zní „Chlapci jsou více spokojeni se svým životem než dívky“.

Tuhle výzkumnou hypotézu potvrzuje tabulka č 2, která se zabývá subjektivním vnímáním životní spokojenosti středoškoláky.

Tabulka č 2 – *Subjektivní vnímání životní spokojenosti středoškoláky*

<b>Subjektivní vnímání životní spokojenosti středoškoláky.</b>				
Pohlaví	Nejhorší možný život	Bojují	Prosperující život	celkem
chlapec	11 (6,5 %)	74 (43,5 %)	85 (50 %)	170 (100 %)
dívka	15 (9,8 %)	74 (48,4 %)	64 (41,8 %)	153 (100 %)
celkem	26 (8,1 %)	148 (45,8 %)	149 (46,1 %)	323 (100 %)

Z této tabulky lze vyčíst, že chlapci hodnotí svůj život lépe než dívky a to o 8,2 %. Tvrdí tím, že žijí nejlepší možný život plný prosperity a radosti. Musíme konstatovat, že i u představy nejhoršího možného života opět dívky „vedou“. O 3,3 % si lze povšimnout, že dívky hodnotí svůj život hůř než chlapci. A co se týče prostředního sektoru, tak zde můžeme vidět, že počet respondentů, kteří odpověděli, že bojují, tudíž vnímají svůj život jako fajn s občasnými problémy a vyšším stresem byl stejný.

## 5 DISKUSE

Má diplomová práce byla zaměřena na spokojenost s volným časem a na životní spokojenost neboli wellbeing u středoškoláků v Olomouckém kraji. Cílem práce bylo zjistit vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností u středoškoláků. Byl zjištěn velice významný vztah mezi těmito dvěma proměnnými. Přesněji jde o přímou úměru. Respondenti, kteří uvedli, že jsou spokojeni se svým volným časem vykazují i vysokou úroveň životní spokojenosti. Naopak u respondentů, kteří uvedli, že žijí ten nejhorší možný život vidíme klesající tendenci se spokojenosti s volným časem (jde o procentuální nárůst nespokojenosti).

Tohle mé zjištění podporuje zahraniční studie, která se zabývala působením volnočasových fyzických aktivit u osob trpících osamělostí. Z výsledků studie je patrné, že volnočasová fyzická aktivita je významným ukazatelem životní spokojenosti, optimismu a psychické pohody. Neboť posiluje pozitivní emoce, které chrání jedince před nemocemi (Kim, Lee, Chun, Han & Heo, 2017).

Německá studie autorů Schmiedeberga a Schrödera (2017) taktéž podporuje významně vztah aktivně tráveného volného času a životní spokojenosti. Z jejich výsledků vyplývá, že sportování, setkávání se s přáteli a prázdninové výlety pozitivně ovlivňují jak zdraví, tak i kvalitu života, a tudíž i životní spokojenost.

Naopak trávení volného času na internetu delší jak 3 hodiny denně mají za následek pokles životní spokojenosti (Schmiedeberg & Schröder, 2017).

Dle studie Trainora, Delfabbra, Andersona a Winefielda (2011) trávení volného času nikterak nesouvisí s psychickou pohodou jedince. Nicméně výsledky této studie také naznačují, že nestrukturované trávení volného času jako například nicnedělání negativně ovlivňují psychosociální zapojení jedinců do společnosti.

Mým prvním dílčím cílem bylo zjistit podíl středoškoláků, kteří jsou spokojeni se svým volným časem. Zjistila jsem, že celkově je 77,2 % všech oslovených respondentů velmi či středně spokojeno s náplní svého volného času, ale pouze 21 % patří do kvartilu horních 25 %, což znamená, že jsou velmi spokojeni se svým volným časem. Z toho vyplývá, že více jak třičtvrtě

dotazovaných respondentů je do určité míry spokojeno se svým trávením volného času.

Díky mému prvnímu dílčímu cíli, můžu rovnou vyvrátit mojí druhou hypotézu, která zněla „Více jak polovina středoškoláků není spokojena se svým volným časem“. Jak už bylo výše zmíněno, více jak 77 % všech oslovených respondentů je určitým způsobem spokojeno se svým volným časem. Což je zajímavé zjištění z toho důvodu, že německá studie autorů Goldbecka, Schmitze, Besiera, Herschbacha a Henricha (2007) zaznamenává pokles související se životní spokojenosti a zdravím u německých studentů mezi 11 a 16 rokem života. Důvodem je snížená spokojenost s rodinnými vztahy. Autoři tvrdí, že lze tento pokles považovat za vývojový jev, který sebou nese rostoucí počty depresí a sebevražedných myšlenek v tomto období dospívání.

Mým druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda existují rozdíly v životní spokojenosti středoškoláků mezi jednotlivými pohlavími. Z mých výsledků je patrné, že tyto rozdíly opravdu existují. Mužští respondenti opravdu hodnotí svůj život lépe než dívky a to o 8,2 %. Dokonce téměř 10 % respondentek uvedlo, že žijí svůj nejhorší možný život, což je zhruba o 3,3 % více než u chlapců.

Studie od Světové zdravotnické organizace z roku 2010 dopadla taktéž se stejným výsledkem, dívky měli tendenci hůř hodnotit svojí životní spokojenost než chlapci (HBSC, 2010).

Tohle tvrzení také podporuje studie českých autorů Hajerové-Müllerové, Škody, Procházkové a Doulíka (2008), kteří poukazují na to, že vyšší životní spokojenost můžou mít chlapci právě proto, že nejsou až tak citliví jako dívky. Tohle tvrzení bych ještě doplnila o výsledky z jedné zahraniční studie, která říká, že chlapci jsou mnohem soutěživější než dívky a dívky mají větší strach ze selhání a neúspěchu než chlapci (Eriksson & Strimling, 2023). To může mít návaznost na výše zmiňovanou citlivost.

Možné vysvětlení může být také v tom, že dívky se zaměřují hodně na mezilidské vztahy a chlapci naopak lépe filtrují negativní emoce. Také dávají přednost materiálním hodnotám a dovednostem (Koukola & Ondřejová, 2016).

I studie Shina a Youa (2013) poukazuje na to, že dívky měly větší tendenci se zapojovat do společenských aktivit než chlapci.

Mou první hypotézou bylo zjistit, zda spokojenost s volným časem pozitivně ovlivňuje celkovou životní spokojenost jedince. Musím konstatovat, že má hypotéza se potvrdila. Pokud je člověk spokojen se svým volným časem jeho míra spokojenosti s životem opravdu roste. Respondenti, které jejich volný čas opravdu naplňuje se nachází z 67,2 % v kategorií prosperující, z 28,4 % v kategorii bojují a pouze ze 4,5 % v kategorii nespokojeni se svým životem.

Tohle tvrzení podporuje i korejská studie, která se zabývala životní spokojeností studentů a studentek středních škol. Z výsledků vyplývá, že spokojenost s volným časem má dlouhodobý vliv na duševní pohodu. Je to dáno tím, že snižuje stres a zvyšuje životní spokojenost respondentů (Shin & You, 2013).

Také volnočasové aktivity významně podporují wellbeing jedince, neboť dávají prostor pro budování novým sociálních vztahů, k získání nových znalostí a dovedností a k prožívání pozitivních emocí (Brajša – Žganec, Merkaš & Šverk, 2011).

### **Silné stránky**

Silnou stránkou mé diplomové práce je aktuálnost tohoto tématu. Téma wellbeingu je čím dál tím aktuálnějším a mnoho autorů se o něj začíná zajímat, ale momentálně není ještě tak rozšířené. Ve společnosti začíná pomalu rezonovat důležitost tématu psychické pohody a zdraví. Také bych řekla, že má diplomová práce pracuje se zajímavým vzorkem, a to se středoškoláky neboli adolescenty. Tato cílová skupina nebývá často zkoumána jako například senioři či děti mladšího nebo staršího školního věku.

### **Limity práce**

Za největší limit své práce považuji určitou obecnost, která se projevila až při vyhodnocování výsledků. Z procentuálního hlediska jsem schopná říci, kolik respondentů je například spokojeno se svým trávením volným časem, avšak už dále neznám konkrétní příklady. Nebo jsem také schopná konstatovat, že dívky mají nižší životní spokojenost než chlapci, ale už má práce neodpovídá na otázku, jaké jsou důvody k této nižší spokojenosti.

### **Přínosy práce**

Tato práce může být přínosem pro jedince, kteří pracují s adolescenty nebo naopak také pro jedince, kteří s touto cílovou skupinou nemají moc zkušeností a chtějí se o ní dozvědět více informací. Dává vhled do aktuální problematiky mezi spokojeností s volným časem a životní spokojeností. Ukazuje, co je pro adolescenty důležité a jaký vliv má pro jejich život volný čas. Tato práce může být prospěšná pro případné intervenční programy nebo jako podklad pro detailnější navazující výzkum.



## 6 ZÁVĚRY

Má diplomová práce byla zaměřena na vztah volného času a životní spokojenosti u středoškoláků v Olomouckém kraji. V teoretické části můžeme nalézt vydefinování základních pojmů, které jsou stavebními kameny této práce a zasvěcení do problematiky životní spokojenosti s vazbou na volný čas u adolescentů.

V empirické části hledám odpovědi na mé cíle a hypotézy, které jsem si stanovila. Hlavním cílem práce je „Zjistit vztah mezi spokojeností s volným časem a celkovou životní spokojeností u středoškoláků“. Z výsledků můžu konstatovat, že spokojenost s volným časem má vztah přímé úměry s životní spokojeností jedinců. To znamená, že pokud mají středoškoláci vysokou životní spokojenost, pak také vykazují vysokou spokojenost se svým volným časem. Naopak pokud jedinci nejsou spokojeni se svým životem, jejich spokojenost s volným časem také klesá. Tudíž lze tvrdit, že má první hypotéza je tímto zjištěním potvrzena.

Mým prvním dílčím cílem bylo zjistit podíl středoškoláků, kteří jsou spokojeni se svým volným časem. Z výsledků je patrné, že 77 % všech dotazovaných středoškoláků je spokojeno se svým volným časem, ať už středně nebo velmi. Z tohoto výsledku vyplývá, že má druhá hypotéza, jejíž znění je následující „Více jak polovina středoškoláků není spokojeno se svým volným časem“ je vyvrácena.

Druhý dílčí cíl zjišťoval, zda existují rozdíly v životní spokojenosti mezi chlapci a dívkami. Z výsledků je zřejmé, že chlapci jsou opravdu spokojenější se svým životem více než dívky a to o 8,2 %. Dokonce 9,8 % oslovených dívek by popsalo svůj život za očividně nejhorší možný. Toto zjištění podporuje i mou třetí hypotézu, která zní „Chlapci jsou více spokojeni se svým životem než dívky“.

## 7 SOUHRN

Má diplomová práce je zaměřena na vztah životní spokojenosti neboli wellbeingu a volného času u středoškoláků v Olomouckém kraji. V teoretické části mé práce můžeme nalézt vymezení a vydefinování základních pojmů jako volný čas, adolescence a wellbeing, které s mým tématem souvisí. Dále v této části také zmiňuji pojmy duševní pohoda, kvalita života, rizikové chování, propojení životní spokojenosti, volného času a zdraví a trávení volného času.

Hlavním cílem této práce bylo „Zjistit vztah mezi spokojenosti s volným časem a celkovou životní spokojeností u středoškoláků“. Tento vztah se dá popsat jako přímá úměra, neboť respondenti, kteří uvedli, že jsou spokojeni se svou náplní volného času vykazují i vysokou úroveň životní spokojenosti. Naopak u respondentů, kteří uvedli, že jsou velmi nespokojeni se svým životem vidíme procentuální nárůst nespokojenosti s jejich volným časem.

Empirická část práce pojednává o stanovených cílech a hypotézách. Následuje metodika, kde je popsáno, jak celý kvantitativní výzkum probíhal. Posléze dochází k prezentaci výsledků výzkumu, které byly zaměřeny na životní spokojenost a volný čas u adolescentů. V první části výsledků jsou popsány jednotlivé dotazníkové otázky a tvrzení a jejich výsledky. Druhá část výsledků je rozdělena do jednotlivých kapitol dle mých výzkumných hypotéz.

Následně jsou mé výsledky popsány ještě v kapitole diskuse s ohledem na mé jednotlivé cíle a hypotézy a srovnávány s různými světovými i tuzemskými studiemi, které zkoumají podobná témata.

Z výsledků práce je patrné, že byl zjištěn vztah mezi životní spokojeností a pohlavím, kdy chlapci prožívají vyšší životní spokojenost než dívky (o 8,2 %), také bylo zjištěno, že přibližně 77 % otázaných středoškoláků je velmi či středně spokojeno se svým volným časem.

## 8 SUMMARY

My thesis focuses on the relationship between life satisfaction or wellbeing and leisure time among secondary school students in the Olomouc region. In the theoretical part of my thesis, we can find the definition and definition of basic concepts such as leisure, adolescence and wellbeing, which are related to my topic. Furthermore, I also mention in this chapter the concepts of mental wellbeing, quality of life, risk behaviour, the connection between life satisfaction, leisure and health and leisure.

The main aim of this thesis was "To investigate the relationship between leisure satisfaction and overall life satisfaction in high school students". This relationship can be described as a direct proportionality, as respondents who reported being satisfied with their leisure activities also reported high levels of life satisfaction. Conversely, for respondents who indicated that they are very dissatisfied with their life we see a percentage increase in dissatisfaction with their leisure. The empirical part of the thesis discusses the stated objectives and hypotheses. This is followed by the methodology, which describes the entire quantitative research as it was conducted. Afterwards, the results of the research are presented, which focused on life satisfaction and leisure among adolescents. The first part of the results describes the different survey questions and statements and their results and then the second part of the results is divided into chapters according to my research hypotheses.

Subsequently, my results are further described in the discussion chapter with respect to my individual objectives and hypotheses and compared with various international and domestic studies that investigate similar topics.

The results of this thesis show that there was a relationship between life satisfaction and gender, with boys experiencing higher life satisfaction than girls (8.2%), it was also found that approximately 77% of the secondary school students surveyed were very or moderately satisfied with their leisure time.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alonso Ruiz, R. A., Valdemoros San Emeterio, M. Á., Sáenz de Jubera Ocón, M., & Sanz Arazuri, E. (2019). Family leisure, self-management, and satisfaction in spanish youth. *Frontiers in Psychology, 10*, 2231.
- Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens, M., Gobiņa, I., Malinowska-Cieślik, M., Furstova, J., ... & Pickett, W. (2021). After the bell: Adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *J epidemiol community health, 75*(7), 628-636.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?. *Social indicators research, 102*, 81-91. doi 10.2307/41476466
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological bulletin, 138*(4), 655.
- Boehm, J. K., Trudel-Fitzgerald, C., Kivimaki, M., & Kubzansky, L. D. (2015). The prospective association between positive psychological well-being and diabetes. *Health Psychology, 34*(10), 1013.
- Cantril, H. (1965). The pattern of human concerns. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press
- Cambridge dictionary. (2023). *Well-being*. Retrived 26. 4. 2023 from the World Wide Web: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/well-being>
- Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR (2005). *Trávení volného času*. Retrieved 26. 4. 2023 from the World Wide Web: [https://cvvm.soc.cas.cz/media/com\\_form2content/documents/c2/a114/f9/100435s\\_oz50113.pdf](https://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c2/a114/f9/100435s_oz50113.pdf)
- Cho, D., Post, J., & Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics & gerontology international, 18*(3), 380-386.
- Dictionary. (2012). *Well-being*. Retrived 27. 6. 2023 from the World Wide Web: <https://www.dictionary.com/browse/wellbeing>
- Diener, E., Lucas, R., Helliwell, J. F., & Schimmack, U. (2009). *Well-being for public policy*. Oxford Positive Psychology.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167.
- Dolejš, M. (2010). *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dolejš, M., Suchá, J., Skopal, O., & Vavrysová, L. (2016). *Agresivita u českých adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16, 969-979.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy* (2nd ed.). Portál.
- Hamplová, D. (2015). *Proč potřebujeme rodinu, práci a přátele: Štěstí ze sociologické perspektivy*. Fortuna Libri.
- HBSC. (2010). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Univerzita palackého v Olomouci. Retrived 10. 4. 2023 from the World Wide Web: [https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni\\_zprava\\_zdravi\\_ziv\\_styl.pdf](https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf)
- Hendl, J. (2022). *Základy matematiky, logiky a statistiky pro sociologii a ostatní společenské vědy v příkladech* (3rd ed.). Karolinum.
- Hradečná, M., Pařízek, V., Hejlová, H., Nešpor, K., Dvořáček, J., Kuranda, J., Pavlíková, A., & Růžička, R. (1995). *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. Karolinum.
- Hodaň, B. (Ed.). (2002). *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002*. Hanex.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Eriksson, K., & Strimling, P. (2023). Gender differences in competitiveness and fear of failure help explain why girls have lower life satisfaction than boys in gender equal countries. *Frontiers in Psychology*, 14, 1131837.

- Gallup news. (2023). *Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale*. Retrieved 14. 4. 2023 from the World Wide Web: <https://news.gallup.com/poll/122453/understanding-gallup-uses-cantril-scale.aspx>
- IT Muni. (2023). *Softwarové licence*. Retrieved 19. 4. 2023 from the World Wide Web: <https://it.muni.cz/sluzby/software/ibm-spss-statistics>).
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, 82, 233-264.
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of leisure research*, 20(4), 406-415.
- Knight, A., & McNaught, A. (2011). *Understanding wellbeing: An introduction for students and practitioners of health and social care*. Scion Publishing Ltd.
- Knotová, D. (2011). *Pedagogické dimenze volného času*. Paido
- Koukola, B., & Ondřejová, E. (2006). Kvalita života žáků ZŠ měřená dotazníkem PedsQL 4.0. (pilotní studie). In J. Mareš (Ed.). *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Grada Publishing.
- Kuykendall, L., Lei, X., Zhu, Z., & Hu, X. (2020). Leisure choices and employee well-being: Comparing need fulfillment and well-being during tv and other leisure activities. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 532-558.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Grada.
- Macek, P. (2003). *Adolescence* (2nd ed.). Portál.
- Murgaš, F. (2018). *Kvalita místa jako vyjádření objektivní dimenze kvality života*. In Klímová, V., Žítek, V. (eds.) XXI. mezinárodní kolokvium o regionálních vědách. Sborník příspěvků. Brno: Masarykova univerzita, 2018. s. 1–5. ISBN 978-80-210-8969-3.

- Opaschowski, H. W. (1996). *Pädagogik der freien Lebenszeit* (3., völlig neu bearb. Aufl). Leske + Budrich.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Pavlíková, A., & Hrdličková, V. (1999). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Portál
- Petrovskij, A. V. (1977). *Vývojová a pedagogická psychologie* (E. Schmidtová Trans.). Státní pedagogické nakladatelství.
- Škoda, J., Doulík, P., Hajerová – Mullerová, L., & Procházková, Z., (2006). Hodnocení kvality života zdravých žáků. In J. Mareš (Ed.). *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD.
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 137-151.
- Plevová, I. (2006). *Kapitoly z vývojové psychologie* [Vysokoškolská skripta]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta.
- Sak, P., & Saková, K. (2004). *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Svoboda Servis.
- 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: vybrané kapitoly* (2nd ed.). Nakladatelství Karolinum.
- Skopal, O., Dolejš, M., & Suchá, J. (2014). *Vybrané osobnostní rysy a rizikové formy chování u českých žáků a žákyň*. Univerzita Palackého
- Steinberg, L., Dahl, R., Keating, D., Kupfer, D. J., Masten, A. S., & Pine, D. S. (2015). The study of developmental psychopathology in adolescence: Integrating affective neuroscience with the study of context. *Developmental Psychopathology: Volume Two: Developmental Neuroscience*, 710-741.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of adolescence*, 33(1), 173-186.
- Řičan, P. (2021). *Cesta životem: vývojová psychologie* (4th ed.). Portál
- Vágnerová, M., & Hadj Moussa, Y. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál.
- Veselá, J. (1997). *Jak ve volném čase?: (projekty her pro volný čas dětí a mládeže)*. Díl 1. Gaudeamus.
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57-66. Doi 10.1080/17439760.2017.1374436
- World health organization. (2023a). *Health and Well-being*. Retrieved 15. 6. 2023 from the World Wide Web: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- World Health Organization. (2023b). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Retrieved 12. 4. 2023 from the World Wide Web: <https://www.who.int/tools/whoqol>
- World leisure organization. (2019). *About us: Who we are*. Retrieved 5. 4. 2023 from the World Wide Web: <https://www.worldleisure.org/about-us/>.
- Zemanová, V. & Dolejš, M. (2015). *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Univerzita Palackého v Olomouci. Retrived 5. 4. 2023 from the World Wide Web: [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=ZsskCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=dotazn%C3%ADk+%C5%BEivotn%C3%AD+spokojenosti&ots=ukTq3oISul&sig=CQ-j1Kx6eAo4zMirraODfXiIPLo&redir\\_esc=y#v=onepage&q=dotazn%C3%ADk%20%C5%BEivotn%C3%AD%20spokojenosti&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=ZsskCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=dotazn%C3%ADk+%C5%BEivotn%C3%AD+spokojenosti&ots=ukTq3oISul&sig=CQ-j1Kx6eAo4zMirraODfXiIPLo&redir_esc=y#v=onepage&q=dotazn%C3%ADk%20%C5%BEivotn%C3%AD%20spokojenosti&f=false)



## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Vyjádření etické komise



Fakulta  
tělesné kultury

#### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.  
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 7.1.2022 byl projekt základního výzkumu

autor (hlavní řešitel): **Mgr. Marek Maráček**  
spolurešitelé: **Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D., Mgr. Michal Kudláček, Ph.D., Mgr. Jaroslav Kohoutek**

s názvem **VALIDITA A RELIABILITA DOTAZNÍKU ZKOUmajÍcÍ  
VOLNOČASOVÉ AKTIVITY U POPULACE 16–18LETÝCH ADOLESCENTŮ**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **11/2022**

číslo: **10.1.2022**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně  
Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
www.ftk.upol.cz