

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

MOTIVACE DO VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT A KAŽDODENNÍ OSOBNÍ POHODA

MOTIVATION FOR LEISURE ACTIVITIES AND DAILY
SUBJECTIVE WELL-BEING



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Daniel Bialožyt**
Vedoucí práce: **PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.**

Olomouc

2022

Předně bych rád poděkoval svému vedoucímu PhDr. Danielu Dostálovi, Ph.D. za trpělivost s mým chronickým nedodržováním mnou stanovených deadlinů, a i přesto ochotu poskytnout pomoc a asistenci nejen při analýze dat a zpracování praktické části práce. Rovněž mu děkuji za skvělý předmět na práci s RStudiem, bez jehož absolvování bych se v praktické části velmi trápil. Další velký dík patří mému kamarádovi Radku Kyselému, který mi pomohl nastavit výzkumné rozhraní pro sběr longitudinálních dat a naprogramoval systém pro zasílání notifikací a odkazů účastníkům výzkumu. Bylo to hlavně díky jeho technickým dovednostem, že jsem nebyl odkázán na nemilost formulářům Google. Jako třetí poděkování bych zde zmínil hromadně všechny své blízké, přítelkyni, spolužáky a kamarády, kteří mě emočně podporovali v tom, abych, i přes předchozí nezdary, ten poslední a závazný deadline pro odevzdání diplomové práce dodržel. Pokud čtete tato slova, tak se to povedlo.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Motivace do volnočasových aktivit a každodenní osobní pohoda“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2022

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	3
	ÚVOD	5
	TEORETICKÁ ČÁST	6
1	Teorie sebedeterminace	7
	1.1 Teorie kognitivního hodnocení (CET)	7
	1.2 Teorie organismické integrace (OIT).....	8
	1.3 Teorie kauzální orientace (COT)	10
	1.4 Teorie základních psychologických potřeb (BPNT).....	12
	1.5 Teorie obsahů aspirací (GCT)	13
	1.6 Teorie motivace vztahů (RMT)	14
2	Osobní pohoda	16
	2.1 Přístupy k osobní pohodě	16
	2.2 Model osobní pohody	18
3	Volnočasové aktivity	21
	3.1 Rozdělení volnočasových aktivit	21
4	Vztah volnočasových aktivit a osobní pohody	23
	4.1 Mechanismus vztahu volného času a osobní pohody	23
	VÝZKUMNÁ ČÁST	28
5	Výzkumný problém	29
	5.1 Potvrzení vztahu volného času a osobní pohody	29
	5.2 Srovnání vztahů mezi typy aktivit a osobní pohodou	30
	5.3 Ověření autonomie motivace jako moderátora vztahu volného času a osobní pohody.....	32
6	Typ výzkumu a použité metody	34
	6.1 Testové metody	35
	6.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování	41
7	Sběr dat a výzkumný soubor	42
	7.1 Etické hledisko a ochrana soukromí	43
8	Práce s daty a její výsledky	44
	8.1 Příprava struktury dat.....	44
	8.2 Explorace datového souboru	46
	8.3 Statistické modely	49
9	Diskuze	60
	9.1 Diskuze výzkumných zjištění	60
	9.2 Diskuze limitací práce a návrhy budoucího bádání	64

10	Závěr	66
11	Souhrn	67
	LITERATURA	72
	PŘÍLOHY	85

ÚVOD

Diplomová práce je zaměřená na zkoumání souvislosti volnočasových aktivit a osobní pohody. K tématu mě přivedla diskuse s kamarády, kteří zmiňovali, že neholdují toliko sportu, ale ve volném čase například malují či čtou knihy. Zamýšlel jsem se, zda existuje nějaký rozdíl mezi aktivitou fyzickou a těmito jinými aktivitami v jejich souvislosti s pocitem spokojenosti a radosti v průběhu dne. Osobně si totižto bez sportu svůj život nedovedu představit, ale někteří se mnou tento názor nesdílejí. Prvotní motivací tedy bylo porovnat různé druhy volnočasových aktivit a zjistit, zda jsou si v souvislosti s prožívanou životní spokojeností rovny, nebo mezi nimi existují rozdíly. Osobně jsem si chtěl odpovědět na otázku, zda tím, že někteří mí blízcí nesportují, ale vykonávají na místo toho jiné, častokrát umělecké aktivity typu kreslení či psaní, o něco přicházejí, nebo jim i tyto jiné aktivity mohou přinášet stejné uspokojení, jako mně přináší sport.

Před započítím samotné práce jsem byl svým vedoucím vyzván k tomu, ať se zaměřím na psychologické mechanismy, které by vysvětlovaly vliv konkrétně sportovní aktivity na duševní pohodu. Během čtení článků jsem narazil, že existuje několik psychologických mechanismů, které mi připomínaly dílčí aspekty psychologické *teorie sebedeterminace*. Z tohoto důvodu jsem se svou diplomovou prací rozhodl teoreticky opřít právě o tuto teorii.

Poučený čtenář této práce se pravděpodobně již někdy setkal s pojmy, jakými jsou externí či interní motivace, které jsou v současnosti z mého pohledu poměrně prostoupené i laickou veřejností. A jsou to mimo jiné i tyto pojmy, se kterými operuje i teorie sebedeterminace, jelikož se jedná v první řadě o teorii lidské motivace. Jednoduše řečeno teorie sebedeterminace, či jinak v češtině taky nazývána teorie sebeurčení, pracuje s motivací na jakémsi kontinuu internalizace, což znamená, že je naše motivace pro danou činnost více či méně zvnitřněná (v rámci teorie sebeurčení bychom použili slovní spojení více či méně autonomní).

Pilířem diplomové práce je zaměřit se na autonomii motivace do volnočasových činností a podívat se, zda to, jak autonomně jsme do volnočasové aktivity motivováni, nějak ovlivňuje to, jaký subjektivní užitek z ní pak čerpáme pro svou psychickou pohodu. Možná totiž není důležité to, zda člověk sportuje či kreslí, ale důležitější je to, proč to dělá. Právě na odpovězení této otázky se zaměřuje má diplomová práce. Tak pojďme na to...

TEORETICKÁ ČÁST

1 TEORIE SEBEDETERMINACE

Teorie sebedeterminace (SDT), či někdy v češtině také známá jako teorie sebeurčení, je souhrnnou teorií motivace, která vznikla v 80. letech 20. století nejprve jako zaměření na vnitřní motivaci, ale postupně se rozrůstala, aby s časem zahrнула i motivaci externí, duševní pohodu či další psychologická témata (Ryan & Deci, 2019). Pravděpodobně nejvíce jsou s touto teorií spojeny tři základní psychologické potřeby: *autonomie*, *kompetence* a *vztahovosti* (angl. *autonomy*, *competence*, a *relatedness*), jejichž naplnění je, mimo jiných, spojováno se zvýšeným pocitem duševní pohody v kontextu prosociálního chování (Martela & Ryan, 2016) či zvýšenou motivací mladých atletů (Chu & Zhang, 2019).

Pro tuto diplomovou práci je pak obzvláště zajímavé zjištění toho, že naplnění potřeb autonomie a vztahovosti je spojeno vyšší mírou duševní pohody, a tento vztah platí z dlouhodobé perspektivy i pro naplnění potřeby kompetence, u které je však možno očekávat momentální snížení pozitivních emocí během činností, které tuto kompetenci pomáhají budovat (Howell et al., 2011). Když je však během dne tato potřeba naplněna, v retrospekci probandi hodnotí svou životní spokojenost jako vyšší (Howell et al., 2011). Dalo by se tedy říci, že je něco pravdy na citátu Theodora Roosevelta z roku 1858, který tvrdil, že tvrdá práce, která stojí za to, je tou nejlepší odměnou, jakou nám život nabízí. Nepředbíhejme však a nejprve se pojďme přehledně podívat na celkem šest dílčích mini teorií, které společně tvoří rámec celé teorie sebedeterminace.

1.1 Teorie kognitivního hodnocení (CET)

První a nejstarší z dílčích teorií SDT je teorie kognitivního hodnocení (angl. *cognitive evaluation theory* – *CET*), jež se zabývá vlivem externích událostí na vnitřní motivaci jedince (Ryan et al., 1983). Vnější události, dle CET, ovlivňují vnitřní motivaci jedince svým působením na to, jak vnímá svou vlastní kompetenci a své sebeurčení, které by se dalo rovněž nazvat vnímaným místem kauzality (angl. *perceived locus of causality*) (Deci et al., 2001). Pro ilustraci si můžeme představit například situaci, kdy dostaneme zpětnou vazbu na svůj výkon. CET se zabývá tím, jak tato zpětná vazba ovlivní naši vnitřní motivaci do práce, a za jakých podmínek ji zvýší či sníží.

Pro toto vysvětlení CET tvrdí, že vnější vlivy mohou plnit dvojí funkci: informující a kontrolující (Ryan et al., 1983). Pokud vnější vliv plní funkci *informující*, znamená to, že podává jedinci smysluplnou zpětnou vazbu, která podporuje jeho pocit kompetence tím, že dává najevo jeho schopnosti, nebo ho informuje o tom, jak se stát kompetentnějším v dané činnosti. Informující vnější vlivy rovněž podporují vnitřní vnímané místo kauzality (Ryan et al., 1983). Pokud vnější vliv plní funkci *kontrolující*, pak dostává jedince pod tlak, aby něco udělal, protože se to tak má, někdo po to něm chce, a je na tom závislá odměna za splnění. Kontrolující vnější vlivy naopak podporují vnější vnímané místo kauzality (Ryan et al., 1983). Zároveň informující vlivy vnitřní motivaci posilují, zatímco kontrolující snižují (Deci, 1971; Deci et al., 1999).

Sdělení poslední věty může leckterému čtenáři možná připomínat mechanismus psychologické reaktance, kterou sociální psychologové Jack W. Brehm a John Sensenig (1966) popsali chronologicky ještě dříve, než vznikla CET a o více než půl století předtím, než vznikla tato diplomová práce. Přestože se jedná o konstrukt odlišný, jistou podobnost s kontrolujícími vnějšími vlivy zde můžeme nalézt. V psychologické reaktanci se jedinec snaží vydobýt ztracenou svobodu tím, že jde do odporu proti zákazům, a naopak vykonává zakázanou činnost, v souladu s lidovým rčením *zakázané ovoce chutná nejlépe*. Oproti tomu kontrolující vnější vlivy snižují vnitřní motivaci do dané činnosti. Nevedou tedy jedince do odporu, ale vedou k tomu, že se do následné práce pouští s větší nechtí.

1.2 Teorie organismické integrace (OIT)

SDT však netvrdí, že vnitřní motivace je správná a vnější je špatná, nebo že vnitřní motivace je jediný druh motivace, která je určena self. Binární pohled na motivaci ve stylu externí nebo interní totižto není dostatečným popisem reality. Vznikla tedy druhá dílčí teorie SDT, takzvaná teorie organismické integrace (angl. *organismic integration theory – OIT*), která s motivací pracuje na kontinuu míry určení self a motivaci externí rozděluje na čtyři dílčí subtypy dle druhu behaviorální regulace (Ryan & Deci, 2000). Externí motivace pokrývá spektrum mezi stavem amotivace a stavem motivace vnitřní. Celkově tedy v OIT rozlišujeme šest dílčích druhů motivace.

Pro další dělení vnější motivace SDT čerpá z koncepci vnímaného místa kauzality (angl. *perceived locus of causality*), které tvrdí, že samotná absence zjevných vnějších vlivů neznamená, že je chování motivováno interně (Ryan & Connell, 1989). Je totiž nutné odlišit člověka jako bytost v sociálním prostoru a self jako centrum jedinceva prožívání a vůle.

Může se totiž stát, že na jedince sice nepůsobí žádné vnější motivátory typu odměn, ale může si na sebe tyto vytvářet vnitřně sám a jednat na základě viny či povinnosti. O takovémto chování bychom nemohli říct, že je motivováno vnitřně. Na druhou stranu je tam přeci jen rozdíl mezi tímto chováním a chováním ovlivněným vnějšími silami, odměnami či tresty. Tento rozdíl se dá popsat v míře autonomie self pro danou činnost – a o tom hovoří různé regulační styly chování v kontextu vnímaného místa kauzality.

Chování může být (1) *regulováno externě*, kdy jedinec jedná na základě vnějších tlaků, odměn, trestů či donucení (Ryan, 1995). Externí regulace je pravděpodobně to, co si čtenář představí pod klasickou metaforou cukru a biče. Při externí regulaci je míra autonomie self nízká a motivace je kontrolovaná vnějšími silami. I druhý typ vnější motivace je stále kontrolován vnějšími silami, pouze do menší míry. Jedná se o chování (2) *regulováno introjektovaně*, kdy jedinec koná činnost na základě očekávaného zvýšení vlastní hodnoty, pocitu viny či perfekcionismu (Ryan, 1995). I zde by se dala použít analogie cukru a biče, pouze s tím rozdílem, že se nejedná o odměny či zisky ve vnějším světě, nýbrž v jedincově světě vnitřním. Jeho chování je však stále ovlivňováno silami, které nejsou voleny autonomně jeho self. Tyto dva typy regulace externí motivace bývají taky označovány za *kontrolovanou* formu motivace (Ryan & Deci, 2000).

Třetím typem je chování, které je (3) *regulováno identifikovaně*, kdy si jedinec vědomě cení cíle, ke kterému má toto chování vést a považuje je za osobně důležité (Ryan, 1995). Nejvyšším stupněm vnější motivace je pak chování (4) *regulováno integrovaně*, které je již plně kongruentní s jedincovými hodnotami a potřebami a je tedy asimilováno v rámci self (Ryan, 1995). V případě integrované regulace existuje již jen velmi tenká hranice mezi takovýmto chováním a chováním s vnitřní motivací. Hlavním rozdílem je to, že v případech integrované regulace chování je toto chování stále děláno primárně pro dosažení vnějších cílů, nikoliv pro vlastní potěšení, jak je tomu v případech vnitřní motivace. Tyto dva typy regulace externí motivace bývají společně s vnitřní motivací označovány za *autonomní* formu motivace (Ryan & Deci, 2000).

Typy behaviorální regulace vnější motivace popsané v odstavcích výše představují jednotlivé milníky na kontinuu *internalizace* vnější motivace (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Čím blíže jsme na spektru k externí regulaci, tím méně je motivace pro dané chování internalizována (tzn. je méně autonomní a více kontrolovaná), zatímco čím blíže jsme na spektru k integrované regulaci tím více je internalizována (tzn. je více autonomní a méně kontrolovaná). A čím více internalizované důvody pro chování tím vyšší je osobní pohoda

(Chirkov et al., 2003). Pozice na tomto kontinuu však není ničím, kde by člověk byl uvězněn navždy, nýbrž naplnění základních psychologických potřeb facilituje proces internalizace a motivace se tedy může díky tomu stávat více autonomní (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Psychologickým potřebám dle SDT se však budeme dále věnovat v samostatné podkapitole.

V rámci této diplomové práce nicméně bude právě toto teoretické rozdělení motivace dle míry autonomie ústředním konceptem, skrze nějž budeme nahlížet na volnočasové aktivity ve výzkumné části této práce.

1.3 Teorie kauzální orientace (COT)

Další dílčí teorie SDT stojí na premise, že jedinci se liší způsobem, jakým si vysvětlují příčinu svého chování – zda vyvěrá z jejich self, z druhých lidí, či z vnějších událostí (Hagger & Hamilton, 2020). Tento způsob vysvětlování příčin chování se nazývá kauzální orientace a je považován za osobnostní rys, který se projevuje v různých kontextech a ovlivňuje druh motivace do činností (Deci & Ryan, 1985; Koestner & Zuckerman, 1994).

V předchozí sekci věnující se OIT jsme zmínili tři druhy motivace pro aktivity: amotivaci, motivaci kontrolovanou a motivaci autonomní. S podobnými pojmy se setkáváme i v teorii kauzální orientace (angl. *causal orientations theory* – COT), kdy hovoříme o celkem třech druzích tendence k určitému způsobu fungování, a těmi jsou: *impersonální orientace*, *kontrolovaná orientace* a *autonomní orientace* (Deci & Ryan, 1985). Přestože se však jedná o relativně stabilní rysy orientace směrem k vnějšímu prostředí a činnostem, existuje zde vnitrosubjektová variabilita, kdy například autonomní jedinec může někdy fungovat impersonálním způsobem (Koestner & Zuckerman, 1994).

Je důležité zmínit, že přestože zde probíráme jednotlivé dílčí teorie odděleně, ve skutečnosti spolu velmi souvisí a vzájemně se doplňují. Hned v první podkapitole věnující se CET jsme například zmínili to, že vnější situace mohou plnit funkci kontrolující nebo informující. Teorie kauzální orientace toto rozdělení rovněž využívá a tvrdí, že jedinci s *autonomní orientací* se ve svém vnějším prostředí více zaměřují na vlivy, které jsou pro ně výzvou a které jim poskytují informační zpětnou vazbu, čímž posilují jejich autonomní motivaci (Deci & Ryan, 1985). Lidé s autonomní orientací vnímají, že jejich chování vyvěrá primárně z jejich self a situační proměnné pouze podporují pocit jedincovy autonomie. Tito jedinci budou tedy exhibovat více autonomní typy motivace k chování, kterými jsou

identifikovaná a integrovaná regulace vnější motivace a motivace vnitřní (Hagger & Hamilton, 2020).

Na druhou stranu pak lidé s *kontrolující orientací* jsou ve svém prostředí orientováni na události, jakými jsou například odměny, tresty či termíny, které podřívají jejich autonomní motivaci do činnosti (Deci & Ryan, 1985). Tito jedinci své chování následně nehodnotí jako vyvěrající z jejich self, nýbrž spíše jako závislé na jejich okolí a ostatních lidech, kteří jsou jedincem vnímáni jako kontrolující jeho chování. Tento jedinec tedy nevnímá své akce jako autonomní svému self, nýbrž jako kontrolované vnějšími vlivy, které zde plní funkci kontrolující, a budou častěji exhibovat více kontrolující typy motivace k chování, jako jsou externí a introjektovaná regulace vnější motivace (Hagger & Hamilton, 2020).

Posledně pak lidé s *impersonální orientací* vnímají své chování mimo svou volní kontrolu, nevěří tomu, že mohou své chování regulovat pro to, aby dosáhli výsledků a cítí se nekompetentní ve zvládnání situací (Deci & Ryan, 1985). Přítomnost tohoto typu orientace může vést k vyhýbavému chování ze strachu o to, že by se jedinec ukázal jako nekompetentní (Hagger & Hamilton, 2020) a tito lidé budou ve svém chování exhibovat primárně amotivaci (Ryan, 1995).

V předchozích odstavcích věnujících se COT jsme syntetizovali poznatky získané z CET a OIT. Jednoduše řečeno můžeme kauzální orientaci vnímat jako jakousi dispozici jedince exhibovat jednotlivé typy motivace tak, jak je postulují teorie OIT. Využívali jsme zde rovněž pojmy týkající se různých funkcí vnějších vlivů na motivaci jedince, jak je postulují CET. V části věnující se CET jsme rovněž psali, že kontrolující vnější vlivy, jakými jsou například odměny či tresty, snižují vnitřní motivaci do činnosti, zatímco informující vnější vlivy ji posilují (Deci, 1971; Deci et al., 1999). Nyní tuto myšlenku rozšíříme a podíváme se na to, zda kauzální orientace jedince může ovlivňovat to, jak na člověka působí kontrolující vnější vliv odměny.

Výzkum Haggera a Chatzisarantise (2011) se zaměřil na vztah mezi přítomností odměny a vnitřní motivací u jedinců s rozdílným druhem kauzální orientace pro to, aby mohl prokázat moderační efekt kauzální orientace na tento vztah. Z výsledků se ukázalo, že vztah mezi odměnami a vnitřní motivací není negativní u lidí, kteří jsou autonomně orientováni (Hagger & Chatzisarantis, 2011). Pokud jsou tedy tito jedinci za svou činnost odměňováni, jejich vnitřní motivace pro činnost neklesá. Naopak u jedinců s kontrolovaným druhem

orientace je odměna za činnost spojená s nižší vnitřní motivací pro tuto činnost v porovnání s kontrolní skupinou (Hagger & Chatzisarantis, 2011). Autonomní kauzální orientace funguje tedy jako jakýsi nárazník chránící jedince před negativním vlivem kontrolujícího vnějšího vlivu odměny na jeho vnitřní motivaci.

1.4 Teorie základních psychologických potřeb (BPNT)

Další dílčí teorií, která je zároveň tím, s čím si čtenáři SDT pravděpodobně nejsnadněji asociují je teorie základních psychologických potřeb (angl. *basic psychological needs theory* – BPNT). V rámci SDT je potřeba vnímaná jako energizující stav, který v případě naplnění přispívá k osobní pohodě, zdraví a k rozvoji více autonomních forem motivace, ale pokud naplněn není, tak přispívá k patologii a duševním strážnám (Ryan, 1995; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Tato definice potřeby dle SDT předpokládá základní trajektorii člověka směrem k vitalitě, integrovanosti a zdraví, v čemž můžeme spatřovat humanistický základ teorie, kdy například již Carl Rogers hovořil o tendenci k sebeaktualizaci jako vrozené kvalitě lidské bytosti (Rogers, 1957). V rámci BPNT je naplnění základních potřeb nutnou podmínkou pro optimální psychologický vývoj a osobní pohodu člověka (Deci & Ryan, 2000). Tyto základní psychologické potřeby jsou celkem tři a jedná se o potřebu *autonomie*, *kompetence* a *vztahovosti* (Ryan & Deci, 2000).

Potřeba *autonomie* je definována jako potřeba jednat s pocitem, že chování je jedinci vlastní a není určováno vnějšími silami (Fraguela-Vale et al., 2020). Na druhou stranu to ale neznamená, že potřeba autonomie nemůže být naplněna v případech, kdy jedinec druhým lidem vyhoví, což bývá zdrojem nepochopení a kontroverze kolem této potřeby. Van den Broeck et al. (2016) píšou, že potřeba autonomie neznamená potřebu jednat nezávisle na přáních a tužbách druhých lidí, nýbrž se jedná o potřebu jednat s pocitem volby a svobody, bez ohledu na to, zda to obnáší vyhovění druhým. Z těchto tří potřeb je autonomie ještě částečně nadřazenou zbývajícím dvěma, jelikož vnímaná autonomie je pozitivním prediktorem kompetence i vztahovosti (Fraguela-Vale et al., 2020).

Potřeba *kompetence* se pak vztahuje k tomu, že jedinci potřebují cítit pocit mistrovství nad svým prostředím a rozvíjet nové dovednosti (Van den Broeck et al., 2016). V původní teorii bylo na základě dominantního vlivu operantního podmiňování předpokládáno, že je to právě naplnění potřeby kompetence, které je nejdůležitější pro rozvoj vnitřní motivace, ale postupně se ukázalo, že je pro to potřeba jak naplnění potřeby kompetence, tak pak hlavně potřeby autonomie (Deci & Ryan, 2000).

Třetí potřebou dle SDT je potřeba *vztahovosti*, která postihuje pocit sounáležitosti s druhými lidmi, atmosféru vzájemné lásky a péče (Van den Broeck et al., 2016). I potřeba vztahovosti hraje roli v rozvoji vnitřní motivace, nicméně se nejedná o roli tak zásadní a její naplnění s vnitřní motivací souvisí více distálně (Standage et al., 2012; Wilson & Todd, 2008). V rámci celé SDT je však potřeba vztahovosti velmi důležitá a věnuje se jí detailněji celá jedna mini teorie, na kterou se zaměříme v podkapitole 1.6.

Optimální vývoj a osobní pohoda jedince je spojena s prostředím facilitujícím naplnění těchto tří základních potřeb, kdežto s prostředím, které je pro tyto potřeby ohrožující, je spojena nepohoda (Ryan et al., 2016). Naplnění všech jednotlivých potřeb je zásadní pro osobní pohodu jak z hlediska vývojového, tak z hlediska situačního a zároveň prostředí, které naplňuje tyto potřeby podněcuje proces internalizace, to jest rozvoj více autonomních forem motivace (Vansteenkiste et al., 2020).

Podobné výsledky objevila i studie z roku 2019, která však nezkoumala všechny tři potřeby zvláště, ale zjišťovala vztah mezi celkovým naplněním základních psychologických potřeb a druhem regulace motivace. Naplnění tří základních potřeb korelovalo na hodnotě 0,86 s vnitřní motivací, 0,6 s identifikovanou regulací a 0,2 s introjektovanou regulací (Kalajas-Tilga et al., 2019). I zde tedy můžeme vidět, že naplnění potřeb je v pozitivním vztahu k míře autonomie motivace a že je vztah nejsilnější pro nejvíce autonomní subtyp motivační regulace. Naplnění základních psychologických potřeb je tedy spojeno s větší mírou internalizace motivace.

V tomto internalizačním procesu hraje mezi těmito potřebami však výsadní roli autonomie, jelikož bez jejího naplnění se nerozvine plně sebe-determinovaná, respektive autonomní forma motivace (Oliver et al., 2008). Přestože jsou tedy všechny tři potřeby dle SDT základními psychologickými potřebami, potřeba autonomie je jim z určitého úhlu pohledu nadřazená.

1.5 Teorie obsahů aspirací (GCT)

Pátá mini teorie v rámci SDT se věnuje různým druhům cílů, které si lidé ve svém životě volí, a jak tyto ovlivňují naplnění jejich základních potřeb z předešlé kapitoly a potažmo tak jaký mají vliv na osobní pohodu jednotlivce (Vansteenkiste et al., 2010). Tato teorie se nazývá teorie obsahů aspirací (angl. *goal contents theory* – GCT) a rozděluje cíle, či jinak řečeno aspirace, do dvou základních kategorií: *externích* a *interních*. Pro českou verzi jsme

namísto přímého překladu na slovo cíl zvolili raději slovo aspirace, které dle našeho názoru lépe vystihuje podstatu věci.

Pod *externí aspirace* řadíme ty, které s sebou nesou různé vnější odměny či uznání a zisk těchto vnějších činitelů je podmíněn hodnocením nějaké třetí osoby jiné než jedince, o čí cíl se jedná (Kasser & Ryan, 1996). Externí cíle tedy nepřinášejí uspokojení samy o sobě, ale jsou pro jedince lákavé představou toho, že po jejich dosažení získají moc či zvýší pocit své hodnoty skrze validaci druhých lidí. Příkladem takovýchto cílů jsou peníze, sláva a či image a jejich naplnění nepřináší přímé uspokojení základních psychologických potřeb, jak je postuluje teorie sebeurčení v rámci BPNT (Zhang et al., 2018). Naplnění externích cílů není spojeno s vyšším pocitem osobní pohody (Rijavec et al., 2011), ale naopak je spojeno s nižším sebevědomím a větším rizikem toho, že jedinec spadne do pasti takzvaného *hedonic treadmill* (Zhang et al., 2018), kdy je uspokojení z naplnění cílů pouze pomíjivé a staré cíle jsou rychle nahrazovány cíli novými bez toho, aby jejich dosažení dlouhodobě zvýšilo pocit osobní pohody (Diener et al., 2006).

Naproti tomu *interní aspirace*, jakými jsou například přispění do komunity, osobní růst nebo zdraví (Kasser & Ryan, 1996), jsou spojeny s větší životní spokojeností tím, že souvisí s naplněním základních psychologických potřeb autonomie, kompetence a vztahovosti (Niemec et al., 2009). Zároveň se však nedá říct, že externí aspirace jsou samy o sobě škodlivé. Pravděpodobně ale nejsou dostatečné. Chorvatský výzkum Rijavce et al. (2011) na vzorku vysokoškolských studentů ukázal, že nejnižší skóre osobní pohody měla ta skupina studentů, která neměla jasně definované ani externí ani interní cíle, a nejvyšší skóre pak ti studenti, u kterých byly přítomné jak interní, tak externí aspirace. Nejhorší pro jedince tedy je, když nemá žádné cíle, a nejlepší naopak to, když jeho aspirace zahrnují jak interní, tak externí typy cílů.

1.6 Teorie motivace vztahů (RMT)

Jak jsme již předesílali v podkapitole věnující se základním psychologickým potřebám, tak vztahovost si zasloužila svou vlastní dílčí teorii motivace vztahů (angl. *relationships motivation theory* – RMT), která bude zároveň poslední částí SDT, kterou si v rámci této práce přiblížíme. Konkrétně se RMT zabývá tím, co je potřeba pro kvalitní vztahy, jelikož samotné naplnění potřeby vztahovosti nestačí, přestože její naplnění je pozitivním prediktorem vztahové spokojenosti (Deci & Ryan, 2014). Kromě toho se ale ukazuje, že i

ostatní dvě potřeby samostatně predikují vztahovou spokojenost a bezpečnou vztahovou vazbu v rámci vztahu (La Guardia et al., 2000).

Potřeba autonomie může být v rámci vztahu naplněna vícero způsoby. Jednak tak, že lidi jsou již do samotného vztahu vstupují z pro ně autonomních motivů a jednak tím, že ve vztahu panuje atmosféra, kdy si partneři vzájemně pomáhají naplňovat tuto potřebu tím, jak se k sobě chovají. Naplnění této potřeby ve vztahu se ukazuje být důležité pro řešení konfliktů, kdy páry, kteří jsou pro svůj vztah více autonomně motivováni, zvládají během konfliktu snadněji vidět partnerův úhel pohledu a zaujímají méně defenzivní postoj (Knee et al., 2005). Tito lidé rovněž subjektivně vnímají svůj vztah jako kvalitnější (Deci & Ryan, 2014).

Není nutno se však omezovat na partnerský vztah, ale je možno zde zahrnout i kupříkladu vztah mezi dětmi a rodiči. Pokud rodiče podmiňují svou lásku k dítěti na základě jeho úspěchů či chování, což již Carl Rogers (1957) nazval jako podmíněné pozitivní přijetí, v dětech se rozvíjí více kontrolovaný druh motivace pro vykonávané aktivity a nemají naplněnou potřebu autonomie což se negativně podepisuje i na prožívání jejich vztahu k rodičům (Assor et al., 2004).

Další oblastí zájmu této teorie je pak její propojení s předchozí teorií GCT. Výzkum v rámci RMT ukázal, že v případech, kdy člověk přikládá velký důraz externím aspiracím na úkor interních, tak nejen že jeho partnerský vztah bude povrchnější a méně uspokojivý, ale bude mít stejnou zkušenost i ve vztazích kamarádských (Kasser & Ryan, 2001).

RMT je tedy jakousi aplikací teorie základních psychologických potřeb na specifickou oblast mezilidských vztahů, jejímž hlavním zjištěním je, že naplnění těchto potřeb ve vztazích podporuje vznik kvalitních vztahů, kdy jsou lidé v těchto vztazích schopni efektivně řešit konflikty, vzájemně se podporovat a rozvíjet osobní pohodu. A osobní pohoda je právě tou oblastí, na níž se v další kapitole zaměříme.

2 OSOBNÍ POHODA

Anglické slovní spojení *subjective well-being* do češtiny můžeme přeložit jako osobní pohoda (Kožený et al., 2007). Do popředí v rámci psychologického výzkumu se tato oblast dostává později než zaměření na psychopatologii a rozvoj jejího bádání je spojen s rozvojem pozitivní psychologie, za jejíhož pionýra můžeme považovat Martina Seligmana, jež na konci 90. let z pozice tehdejšího prezidenta Americké psychologické asociace přednesl řeč na konferenci, ve které zdůrazňoval potřebu psychologie začít více zkoumat i funkční aspekty lidského bytí a nesoustředit se primárně na ty nefunkční (Seligman, 1999). Výzkum do oblasti osobní pohody však započal již předtím, kdy zhruba 15 let před touto řečí vzešel do povědomí literatury dodnes nejvíce skloňovaný model osobní pohody (Diener, 1984), který si v rámci této kapitoly představíme.

Zaměření se na studium osobní pohody je v dnešní době velmi relevantní, protože se ukazuje, že lidé, jež dosahují vyšších hodnot osobní pohody se zároveň těší z lepšího fyzického zdraví a vyššího dožitého věku (Diener & Chan, 2011). Samozřejmě se jedná o důkazy z korelačních studií a nemůžeme tedy s jistotou tvrdit, zda mezi těmito oblastmi kauzální vztah, nicméně osobní pohoda a životní spokojenost je něco, čím asi nikdo nepohrdneme. V této kapitole se tedy zaměříme na konstrukt osobní pohody, přístupy k tomuto konstruktu a jeho hlavní model, se kterým budeme následně pracovat i v praktické části práce.

2.1 Přístupy k osobní pohodě

V širokém slova smyslu existují dva pohledy na osobní pohodu: *top-down* a *bottom-up* přístupy (Compton & Hoffman, 2020). První z jmenovaných tvrdí, že naše osobní pohoda je tvořena tím, jak hodnotíme a interpretujeme naše zkušenosti. Tento přístup se zabývá osobnostními rysy, myšlenkami a celkově tím, co se děje uvnitř člověka. Naproti tomu přístup druhý tvrdí, že naše subjektivní osobní pohoda je vytvářena tím, jak jsme spokojeni s jednotlivými oblastmi našeho života – naší prací, příjmem, vztahy a dalšími oblastmi – a toto následně určuje to, jak spokojeni jsme v našem životě jako celku.

2.1.1 Top-down přístup k osobní pohodě

Vzhledem k tomu, že top-down přístup se zabývá primárně tím, co se odehrává uvnitř člověka než tím, co se odehrává ve vnější realitě, zřejmě není překvapením, že v jádru pozornosti je zde lidská osobnost. Ukazuje se, že je to právě osobnost, která je jedním z nejsilnějších a nejkonzistentnějších prediktorů osobní pohody (Diener et al., 1999). Primárním osobnostními rysy, které jsou v souvislosti s osobní pohodou skloňovány jsou neuroticismus a extraverte, kdy neuroticismus naznačuje dispozici k prožívání negativních emočních stavů, zatímco extraverte je více spojena s těmi pozitivními (Schimmack et al., 2002).

Dle rozsáhlé studie provedené na 1374 účastnících, která zkoumala nejen sebehodnocení účastníků, ale i hodnocení jejich biologických rodičů, se však ukazuje, že nejsilnějším prediktorem osobní pohody je právě neuroticismus, zatímco ostatní osobnostní rysy vysvětlují v porovnání s neuroticismem relativně menší množství rozptylu osobní pohody (Schimmack & Kim, 2020). Konec konců i učebnice pozitivní psychologie ve své definici osobní pohody zahrnuje nízký neuroticismus společně s pozitivním emočním stavem a hodnocením životní spokojeností mezi triádu faktorů, které se na osobní pohodě podílejí (Compton & Hoffman, 2020).

Pro znázornění si hlavní premisu top-down přístupu můžeme jednoduše představit jako barvu brýlí skrze něž se díváme na svět a náš život. Barvu těchto brýlí pak určuje naše osobnostní ladění (Steel et al., 2008), sebevědomí (Moksnes & Espnes, 2013), sebeúčinnost (Azizli et al., 2015) či pocit smyslu v životě (Steger & Kashdan, 2007). Neurotičtí lidé ji budou mít zabarvenou více do šediva, zatímco lidé extravertovaní, s vyšším sebevědomím, sebeúčinností a pocitem smyslu v životě více do růžova. A barva těchto brýlí následně bude ovlivňovat, jakou míru osobní pohody v životě zažíváme.

2.1.2 Bottom-up přístup k osobní pohodě

Hlavní premisa bottom-up přístupu naopak tvrdí, že naše brýle jsou průhledné, a to, co je nějak barevné, je vnější svět, konkrétně pak jednotlivé oblasti našeho života. Na základě barevnosti těchto vnějších činitelů (tj. míry naší spokojenosti s různými oblastmi našeho života) pak my usuzujeme na to, jak barevný náš život vlastně je – jakou celkovou míru osobní pohody ve svém životě zažíváme (Compton & Hoffman, 2020).

Jsou však všechny jednotlivé oblasti života stejně důležité pro celkovou osobní pohodu? V jedné studii nechali účastníky hodnotit důležitost celkem osmi životních oblastí (náboženství, přátelství, rodinný život, volný čas, sousedství, práce, zdraví, finance) dvěma způsoby: (1) každou oblast zvlášť na škále od 1 (absolutně nedůležitá) po 5 (extrémně důležitá) a (2) srovnat těch osm oblastí mezi sebou od nejdůležitější po nejméně důležitou. Ukázalo se, že zahrnutí prvního způsobu hodnocení nijak nezlepšilo procento vysvětleného rozptylu v životní spokojenosti, zatímco druhý zmíněný způsob k tomuto vedl (Hsieh, 2003). Toto však platilo pouze za předpokladu, že byla životní spokojenost hodnocena jednou položkou – při použití delších inventářů životní spokojenosti již toto nebylo pozorováno (Hsieh, 2003).

Vztah mezi spokojeností v jednotlivých oblastech a celkovou životní spokojeností tedy není úplně jednoznačný. Ukazuje se však, že spokojenosti v jednotlivých oblastech spolu korelují (Rojas, 2004), což naznačuje, že je-li člověk spokojen v jedné oblasti, bude spokojen i v druhé, což by mohlo být spíše potvrzením top-down přístupu. Tyto korelace však neplatí nutně pro všechny jedince, kteří se studie účastnili, jelikož bylo možné najít jedince, co se vzorci pozitivních korelací vymykali (Rojas, 2004).

Jistým důkazem pro validitu bottom-up přístupu může být rovněž to, že tím, jak se s věkem snižuje spokojenost v určitých oblastech života (např. zdraví), tak se zvyšuje spokojenost v jiných oblastech života (např. sociální život), což pokles spokojenosti vyrovnává (McAdams et al., 2012). V případě top-down přístupu bychom totižto předpokládali, že se s věkem snižuje celková životní spokojenost (brýle, skrze něž se díváme na svět s věkem postupně šediví), což ovlivňuje to, že budeme hůře hodnotit všechny oblasti. Toto se však neslučuje s empirickými daty a tím, jak spokojenost v jedné životní oblasti s věkem klesá, jiná naopak stoupá (McAdams et al., 2012).

2.2 Model osobní pohody

Stejně jako přístupy k osobní pohodě byly dva, tak i hlavní a nejužívanější model osobní pohody má dvě komponenty: *kognitivní* a *afektivní* (Schimmack, 2008). A aby těch dvojek nebylo málo, tak i každá z těchto komponent se dále dělí na další dvě části. Kognitivní komponenta osobní pohody se skládá z *životní spokojenosti* a z *doménové spokojenosti*, zatímco afektivní komponenta osobní pohody z částí *pozitivních* a *negativních* afektivních prožitků (Schimmack, 2008). V literatuře se však někdy osobní pohoda dává do rovnosti jen s kognitivní či afektivní složkou (Luhmann et al., 2012) a užívání tohoto pojmu není

jednotné (Kožený et al., 2007), což však poskytuje neúplný a zkreslený obrázek o konstrukt, který jednotlivé studie zkoumají. V rámci této studie tedy osobní pohodu vnímáme jako nadřazený deštníkový pojem, který obsahuje kognitivní a afektivní komponentu. Pojdme se nyní na tyto dvě komponenty zaměřit.

2.2.1 Kognitivní osobní pohoda

Kognitivní složka osobní pohody se skládá z relativně stabilních a globálních hodnocení životních okolností (Wiest et al., 2011). V původním modelu osobní pohody byla zastoupena pouze hodnocením globální *životní spokojenosti* (angl. life satisfaction), nicméně o pár let později zde bylo zahrnuto i hodnocení spokojenosti v jednotlivých životních oblastech, tzv. *doménová spokojenost* (angl. domain satisfaction) (Schimmack, 2008). Mezi tyto oblasti řadíme například rodinný život, práci, přátelství, finance, ale i volný čas či zdraví (Hsieh, 2003).

Dle studie srovnávající osobní pohodu s objektivními indikátory kvality života se ukázalo, že kognitivní osobní pohoda je více spojena s životními podmínkami typu příjmu, zaměstnání či bydlení (Vladislavjević & Mentus, 2019), které mají větší vliv než osobnostní rys neuroticismu (Schimmack et al., 2008). Dalo by se tedy spekulovat, že kognitivní osobní pohoda je více spojena s bottom-up přístupem k osobní pohodě, jelikož je lépe predikovaná spokojenosti v jednotlivých životních oblastech než osobnostními rysy.

2.2.2 Afektivní osobní pohoda

Afektivní, či jinými slovy emoční, složka osobní pohody je složena z frekvence a intenzity prožívání pozitivních a negativních emocí (Wiest et al., 2011). Častou debatou v minulosti bylo, zda jsou pozitivní a negativní emoce dva rozlišné konstrukty, nebo se jedná o protipóly jednoho spektra. Odpověď na tuto otázku zní, že jsou od sebe relativně oddělené, obzvláště z dlouhodobého hlediska (Diener & Emmons, 1984). Je sice pravdou, že v emočních časech spolu silně záporně korelují, a když člověk prožívá silnou negativní emoci, nezažívá zároveň i emoce pozitivní, nicméně v dlouhodobém časovém horizontu se tato korelace snižuje (Diener & Emmons, 1984) a jedinec tedy může zažívat negativní emoce společně s těmi pozitivními.

Nedá se však říct, že by platil vztah čím více pozitivních emocí a čím méně negativních emocí, tím lépe. Již Aristoteles kdysi tvrdil, že ctností jsou zlatým středem mezi dvěma extrémami – za které se dá považovat i příliš málo či příliš hodně nějaké emoce či

chování (MacIntyre, 1998). Podobné pravidlo tedy platí v oblasti osobní pohody i pro rovnováhu mezi pozitivními a negativními emocemi (Compton & Hoffman, 2020). Ukazuje se však, že pro osobní pohodu je důležitější frekvence pozitivních emocí spíše než jejich intenzita – raději dlouhotrvající mírné spokojení nežli jednorázová extáze (Diener et al., 2009).

Rovněž se ukazuje, že afektivní složka osobní pohody je v úzkém vztahu s objektivními indikátory kvality života nemateriálního charakteru, jakými jsou vnímané zdraví, osobní bezpečí či sociální kontakty (Vladislavjević & Mentus, 2019). Afektivní složka osobní pohody je též v užším vztahu s osobnostním rysem neuroticismu, než je tomu u kognitivní složky (Schimmack et al., 2008). Na základě těchto zjištění bychom mohli spekulovat, že afektivní složka osobní pohody je více spjata s top-down přístupem k osobní pohodě, jelikož je lépe predikovaná osobnostními rysy než spokojeností v jednotlivých oblastech života.

3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Pod slovním spojením volnočasová aktivita si čtenář může představit celou paletu různých činností – od sledování televize, přes plavání či zpívání, po hraní deskových her s přáteli. V odborné literatuře bývá tato oblast definovaná jako sféra dobrovolných nepracovních aktivit vykonávaných pro potěšení (Holder et al., 2009). Tato definice však nemusí nutně znamenat, že jsou aktivity příjemné per sé, protože zde spadá například boxování či sportovní trénink, který může být fyzicky nepříjemný. Důležité je však to, že jsou dané aktivity vykonávány dobrovolně a že generují pozitivní nálady a emoce (Hills & Argyle, 1998). Otázkou zůstává, zda se tato různorodá škála všemožných aktivit dá seskládat do menších smysluplných celků, které by bylo možno následně výzkumně považovat za jednu kategorii?

3.1 Rozdělení volnočasových aktivit

Jedna taková možná typologie je rozdělení volnočasových aktivit do tří větších celků: aktivní, pasivní a společenské volnočasové aktivity (Shin & You, 2013). Nicméně po konceptuální a obsahové stránce tytéž kategorie můžeme v literatuře nalézt i pod jinými názvy jako na výsledek orientovaná, oddechová a společenská (Passmore, 2003). Bohužel se však nedá říct, že by na tomto tripartitním rozdělení existoval všeobecný odborný konsenzus, jelikož můžeme nalézt vícero dalších druhů rozdělení.

Jeden z pohledů, ze kterého se dá na volnočasové aktivity pohlížet je i to k naplnění jakých psychologických potřeb slouží. Tinsley a Eldredge (1995) ve svém výzkumu zaujali tento pohled a vytvořili na základě shlukové analýzy klasifikaci o celkem 11 potřebách, k jejichž naplnění mohou volnočasové aktivity přispívat. Konkrétně se jedná o tyto, které prezentujeme v originálních anglických názvech, abychom předešli omylům a nejasnostem v překladu některých slov a v závorce uvádíme vždy jeden až dva příklady aktivity naplňující tuto potřebu: agency (plavání, běh), novelty (turistika, procházky), belongingness (tanec, fotbal), service (návštěva kostela, dobrovolnictví), sensual enjoyment (sledování filmů, večírky), cognitive stimulation (návštěva galerií, čtení beletrie), self-expression (keramika, zahradničení), creativity (pečení, kreslení), competition (počítačové hry, poker), vicarious competition (sledování fotbalu) a relaxation (poslech rádia, sledování televize).

S jiným rozdělením pak ve své studii přichází Lloyd a Auld (2002), kteří zvolili kategorizaci do šesti druhů: masová média (sledování televize, čtení novin), sociální aktivity (návštěva přátel, párty), outdoorové aktivity (turistika, zahradničení), sportovní aktivity (běh, cvičení), kulturní aktivity (tanec, návštěva divadla) a *koničky* (sběratelství, háčkování).

Další rozdělení zase zvolili Scott a Willits (1998), kteří ve své longitudinální studii vzorců volnočasových aktivit u adolescentů a dospělých zjistili, že typy volnočasové aktivity přítomné v adolescenci přetrvávají i do dospělosti. Toto platilo pro všechny čtyři typy aktivit, se kterými ve studii pracovali: socializační aktivity (návštěva párty, chození do kostela), kreativní a umělecké aktivity (zpěv, hra na hudební nástroj), intelektuální aktivity (čtení beletrie, studium) a sportovní aktivity (turistika, tenis).

Z těchto představených typologií můžeme vidět, že se liší v míře abstrakce a generalizace. Přestože tedy neexistuje jednoznačný a univerzální konsensus na rozdělení volnočasových aktivit, v oblasti vztahu volnočasových aktivit a osobní pohody konsenzus najít můžeme (Mannell, 2007). A přesně tam nyní ubereme naši pozornost.

4 VZTAH VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT A OSOBNÍ POHODY

Mezi přítomností volnočasových aktivit a osobní pohodou existuje pozitivní vztah (Brajša-Žganec et al., 2011; Newman et al., 2013), který je zároveň silnější v případě, že člověk provozuje více než jeden typ volnočasové aktivity každý týden (Santini et al., 2020). Stejně jako o zdravé stravě, tak i o volném čase se dá říct, že je důležitá pestrost. Tato pestrost volného času se rovněž ukazuje jako protektivní faktor před užíváním alkoholu či jiných návykových látek pro zvládnání zátěže (Santini et al., 2020).

Kromě osobní pohody je volný čas spojen i se zdravotními zisky ve formě nižšího stresu (Iwasaki, 2001). Vztah volného času a nižšího stresu se prokázal nejen ve studiích využívajících dotazníkové metody, ale i ve studii využívající objektivní biomarkery, kde se tento protektivní účinek volného času zdá být mediován skrze nižší užívání návykových látek (Wang et al., 2021).

V tomto výzkumu nás však primárně zajímá vztah volnočasových aktivit a osobní pohody. Jakým způsobem si tedy můžeme vysvětlit tento vztah?

4.1 Mechanismus vztahu volného času a osobní pohody

Přestože na existenci vztahu mezi volnočasovými aktivitami a osobní pohodou existuje odborný konsensus, toto se nedá s jednoznačností tvrdit o teoretickém vysvětlení mechanismu tohoto vztahu. Existují dvě široké koncepce, kterými jsou *teorie aktivity* (angl. activity theory) a *teorie potřeb* (angl. need theory), kdy pro obě existuje podpora v empirických datech (Rodríguez et al., 2008).

Jak již název napovídá, základním principem *teorie aktivity* je to, že samotné vykonávání volnočasových aktivit a jejich frekvence přispívá k pocitu well-beingu (Rodríguez et al., 2008). Tato teorie se ukazuje jako nejvíce validní a aplikovatelná pro lidi staršího věku, kteří mají celkově více volného času než lidé ve věku produktivním, a jeho větší naplnění přispívá k vyššímu pocitu osobní pohody u seniorů (Adams et al., 2011).

Teorie potřeb v rámci vztahu volnočasových aktivit se zaměřuje na to, že příčinou vztahu volnočasových aktivit a osobní pohody je naplnění základních psychologických

potřeb (Rodríguez et al., 2008). Tato teorie začala nabývat na významu hlavně v posledním desetiletí (Kujanpää et al., 2020) a aktuální model, se kterým se lze v literatuře setkat, je takzvaný DRAMMA model, který identifikuje celkem pět psychologických mechanismů, skrze něž může volný čas ovlivňovat subjektivní osobní pohodu (Newman et al., 2013). Samotný model je však bohatší než pouhý výčet o pěti položkách, a proto si pro něj vyhradíme zvláštní podkapitolu.

4.1.1 DRAMMA model vztahu volného času a osobní pohody

V kapitole o osobní pohodě jsme si představili dva přístupy k osobní pohodě: bottom-up a top-down přístupy. Model DRAMMA vychází z bottom-up přístupu, který staví na tom, že spokojenost s jednotlivými životními oblastmi, jednou z nichž je pak právě doména volného času, ovlivňuje celkovou osobní pohodu (Newman et al., 2013). Meta-analýza testující tento přístup zjistila mírný pozitivní vztah mezi zapojením do volného času (angl. leisure engagement) a osobní pohodou, který byl mediován skrze spokojenost s volným časem (angl. leisure satisfaction) (Kuykendall et al., 2015).

DRAMMA model vznikl s cílem integrovat dosavadní poznatky v oblasti volného času a osobní pohody a sjednotit je. Dle tohoto modelu se na oblast volného času můžeme dívat buďto *strukturálním* či *subjektivním* pohledem (Newman et al., 2013). Strukturální pohled považuje za volný čas veškeré aktivity, které nejsou pracovní, bez ohledu na subjektivní vnímání jedince. Naproti tomu subjektivní pohled je více psychologický a je zaměřen na to, jak jedinci vnímají svůj volný čas a za tento je považováno pouze to, co jako volný čas vnímají sami jednotlivci. Ideální přístup je pak ten, který bere v úvahu oba tyto pohledy.

Pod pět psychologických mechanismů skrývajících se pod jednotlivými písmeny DRAMMA patří: *odstup-odpočinek* (angl. detachment-recovery), *autonomie* (angl. autonomy), *mistrovství* (angl. mastery), *smysl* (angl. meaning) a *afiliace* (angl. affiliation) (Newman et al., 2013). Můžeme si všimnout, že tři z pěti psychologických mechanismů představených DRAMMA modelem kopírují tři základní psychologické potřeby tak, jak je definovalo SDT.

Tento model vztahu volného času a osobní pohody byl v posledních letech podroben dalšímu studiu a finská longitudinální studie ukázala, že naplnění těchto pěti potřeb je prediktorem vyšší osobní pohody, ale jejich nenaplnění je rovněž spojeno s indikátory negativní duševní pohody, jakým je například depresivní stěžování (Kujanpää et al., 2020).

Studie provedená během covidu pak zjistila, že pozitivní vztah mezi spokojeností s volným časem a globální životní spokojeností je mediován uvolněním od stresu (Yu & Kim, 2021), což je v kontextu DRAMMA modelu naplnění potřeby odstupů a odpočinku.

Kromě kvantitativního výzkumu se na tento model zaměřil i jiný výzkum kvalitativní, který rozebíral text o svém nejlepším možném já od celkově 112 probandů. V rámci analýzy vět celkem 41 % jich bylo rozkódováno jako zmiňující volný čas jako důležitou složku optimální osobní pohody, kdy z těchto pak 21 % zdůrazňovalo potřebu odstupů a odpočinku, 23 % potřebu autonomie, 12 % potřebu mistrovství, 11 % potřebu smyslu a 33 % potřebu afiliace (Loveday et al., 2018).

4.1.2 Fyzická aktivita a osobní pohoda

Často zkoumanou volnočasovou aktivitou je fyzická aktivita, která je kromě osobní pohody spojena i s kognicí či plasticitou mozku (Fernandes et al., 2017) a nižším stresem či nižší úzkostí a vyšším sebevědomím (Mikkelsen et al., 2017). Protože se jedná o aktivitu tak důležitou a někteří tvrdí, že o ní můžeme mluvit i jako o léku, který by měli pacienti dostávat od lékařů předepisován (Pedersen & Saltin, 2015), specificky se zaměříme i přímo na ni.

Ve společnosti se tak nějak obecně považuje za platné to, že pohyb je zdravý a že bychom se měli hýbat. Co se týká vztahu pohybu a zdraví, můžeme však narazit na paradox. Holterman et al. (2017) popisují, že fyzická aktivita vykonávaná v rámci zaměstnání nemá na kardiovaskulární zdraví takový pozitivní vliv jako fyzická aktivita vykonávaná v rámci volného času, respektive ho může dokonce snižovat. Tyto výsledky prezentuje i meta-analýza studií zabývajících se vztahem fyzické aktivity a duševního zdraví během let 1988 až 2015, která zjistila, že nejsilnější vztah existuje u fyzické aktivity v rámci volného času ($r = 0,13$ pro duševní zdraví a $r = -0,11$ pro duševní nepohodu), zatímco fyzická aktivita v rámci práce vykazuje pozitivní korelaci ($r = 0,09$) s duševní nepohodou (White et al., 2018).

Autoři toto vysvětlují tím, že fyzická aktivita v rámci zaměstnání bývá podlouhlá, statická a není během ní k dispozici dostatečný čas na regeneraci, zatímco fyzická aktivita v rámci volného času bývá více dynamická, ve vyšší intenzitě a je k dispozici dostatek regenerace (Holtermann et al., 2017). Jinými slovy by se toto zjištění dalo shrnout i do lidového rčení, že *všeho moc škodí*. Jak však fyzická aktivita pomáhá?

Touto otázkou se v kontextu celkového duševního zdraví a pomoci při léčbě úzkostí a deprese věnovalo vícero studií, které došlo k tomu, že je tento vztah komplexní a reálný mechanismus bude ležet někde na pomezí psychologie, biochemie a fyziologie (Crone et al., 2006). Celkově však byly identifikovány dva široké typy hypotetizovaných mechanismů pro vysvětlení vztahu mezi fyzickou aktivitou a duševním zdravím: *fyziologické a psychologické mechanismy* (Paluska & Schwenk, 2000).

Fyziologické mechanismy

Pod fyziologické mechanismy spadají tzv. endorfinová a monoaminová hypotéza. První z těchto hovoří o tom, že fyzická aktivita vede k produkci endogenních β -opioidů, které v mozku vyvolají euforický stav a redukci bolesti (Anderson & Shivakumar, 2013), zatímco druhá o tom, že cvičení zlepšuje přenos aminergních neurotransmitterů noradrenalinu, dopaminu a serotoninu, což ovlivňuje nabuzení a pozornost jednotlivce a podporuje antidepressivní účinek sportu (Paluska & Schwenk, 2000). Třetí a nejméně populární hypotézou patřící pod fyziologické mechanismy je pak hypotéza termogenická, která tvrdí, že zvýšení tělesné teploty během fyzické aktivity je odpovědné za zlepšenou náladu po cvičení (Paluska & Schwenk, 2000).

Psychologické mechanismy

Nás však více zajímají mechanismy psychologické, které autoři navrhují celkem čtyři: hypotéza odvedení pozornosti (angl. distraction hypothesis), hypotéza sebeúčinnosti (angl. self-efficacy hypothesis), hypotéza mistrovství (angl. mastery hypothesis) a hypotéza sociálních interakcí (angl. social interaction hypothesis) (Crone et al., 2006).

Dle hypotézy odvedení pozornosti je mechanismem zodpovědným za změnu nálady spojenou s cvičením prostý time-out od strastí a aktivit každodenního života (Mikkelsen et al., 2017) a tento mechanismus by mohl být odpovědný za antidepressivní účinek fyzické aktivity (Miller et al., 2019). Pozorný čtenář si tuto hypotézu jistě již spojil s písmeny DR (detachment-recovery) z DRAMMA modelu.

Hypotéza sebeúčinnosti pak pojednává o tom, že jedincovo sebevědomí cvičit je silně spojeno s jeho schopností vykonávat toto chování a pokud úspěšně začne cvičit, tak to vede k vyššímu sebevědomí a pocitu sebeúčinnosti, což ovlivňuje jedincovu autonomii a schopnost zvládat svůj život (Crone et al., 2006). Rozvíjení sebeúčinnosti tedy vede k pocitu vyšší autonomie a tuto hypotézu bychom tedy mohli vztáhnout na písmeno A (autonomy) z DRAMMA modelu.

K hypotéze sebeúčinnosti má blízko i hypotéza mistrovství, která tvrdí, že překonáním velké výzvy v rámci cvičení si jedinec zažije a pocity úspěchu a kontroly, které se následně překlenují i do jiných oblastí každodenního života a vedou k obecnému zlepšení duševního zdraví (Crone et al., 2006). Tato hypotéza má zase blízko k písmenu M (mastery) z DRAMMA modelu.

Poslední ze čtyř mechanismů – hypotéza sociální interakce – pak tvrdí, že sociální vztahy a vzájemná podpora druhých lidí v kontextu cvičení je zodpovědná za signifikantní část vlivu cvičení na duševní zdraví (Paluska & Schwenk, 2000). V tomto mechanismu zase nacházíme dominantní prvek vztahovosti, jež se v DRAMMA modelu objevuje pod posledním písmenem A (affiliation).

Jak si je možno všimnout, tyto navrhované mechanismy vesměs kopírují mechanismus navrhován v současnosti nejvíce citovaným DRAMMA modelem, který zahrnuje i tři základní psychologické potřeby dle SDT. Zároveň jsme si v první kapitole této práce řekli, že naplnění základních potřeb autonomie, kompetence a vztahovosti je spojováno s facilitací rozvoje autonomní motivace (Vansteenkiste et al., 2020). Může to tedy znamenat to, že díky více autonomní motivaci do volnočasových činností můžeme ze sportovní, potažmo z jakékoliv jiné volnočasové aktivity, získat větší benefit pro svou duševní pohodu? Tak na toto se již zaměříme v praktické části práce.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Již v definici volnočasové aktivity jsme zjistili, že se jedná o aktivity, které jsou vykonávány dobrovolně a generují pozitivní nálady a emoce (Hills & Argyle, 1998; Holder et al., 2009). Slovo dobrovolně naznačuje, že se jedná o činnosti člověku autonomní a generace pozitivní nálady a emocí nám zase navazuje na koncepci afektivní osobní pohody. Otázkou však zůstává, zda jsou si všechny aktivity ve své souvislosti s osobní pohodou rovny? A ovlivňuje vztah volnočasových aktivit a osobní pohody to, s jak moc autonomní motivací do vykonávání volnočasových aktivit vstupujeme? Toto jsou základní okruhy výzkumných otázek této studie.

5.1 Potvrzení vztahu volného času a osobní pohody

Prvním krokem před srovnávání jednotlivých druhů volnočasových aktivit však v našem výzkumu chceme potvrdit to, že existuje vztah mezi časem věnovaným volnočasovým aktivitám a osobní pohodou. Tento vztah by dle dostupných pramenů měl být jednoznačný.

Kupříkladu Moilanen et al. (2020) z finské univerzity zajímaly faktory ovlivňující každodenní osobní pohodu na populaci studentů. V rámci svého výzkumu používali metodu vzorkování dne pro identifikování faktorů, které studenti subjektivně vnímají jako podporující jejich osobní pohodu. Celkem identifikovali sedm takovýchto faktorů, mezi nimiž byl nejčastěji zmiňován volný čas, relaxující aktivity a koníčky, následován společenskými aktivitami, kvalitním a dostatečně dlouhým spánkem a fyzickou aktivitou (Moilanen et al., 2020). Když se podíváme na zjištění této studie, tak všechny ze sedmi identifikovaných faktorů, až na spánek, se týkají oblasti volného času. Dle těchto zjištění v našem výzkumu tedy předpokládáme, že nalezneme pozitivní vztah mezi přítomností volnočasových aktivit během dne a osobní pohodou v tomto dni.

Nicméně příliš mnoho času věnovaného volnočasovým aktivitám se ukazuje, že může být naopak spojeno s nižší osobní pohodou (Schulz et al., 2017). Toto však neplatilo v případě velkého zájmu pro vykonávání volnočasových aktivit (Schulz et al., 2017), což naznačuje, že vnitřní motivace do těchto aktivit poskytuje jakýsi nárazník mezi tím, aby nám příliš volného času škodilo. I z tohoto důvodu považujeme za důležité se na volnočasové aktivity podívat právě skrze motivační rámec.

Pokud se nám v rámci našeho výzkumu podaří prokázat existenci vztahu mezi volným časem a osobní pohodou, budou nás čekat dva výzkumné úkoly: (1) zjistit, jak se jednotlivé typy volnočasové aktivit liší ve schopnosti predikovat osobní pohodu a (2) odhalit, zda je tento vztah moderován autonomií motivace.

5.2 Srovnání vztahů mezi typy aktivit a osobní pohodou

Již v teoretické části jsme narazili na koncepční problémy v tom, jak se dají volnočasové aktivity rozdělit do širokých kategorií – někteří autoři se uspokojují s rozdělením na aktivní, pasivní a společenské (Passmore, 2003; Shin & You, 2013), zatímco jiní volí rozdělení na kreativní, intelektuální, sportovní a socializační (Scott & Willits, 1998) či další volí ještě více různých kategorií (Schulz et al., 2017).

My v našem výzkumu zvolíme spojení prvních dvou zmíněných konceptualizací, kdy k druhému zmiňovanému si z prvního převezmeme i škatulku aktivit pasivních, z čehož nám vznikne celkem pět různých druhů aktivit: sportovní, umělecké, intelektuální, sociální a pasivní. Pro porovnání vlivu takto konceptualizovaných volnočasových aktivit na osobní pohodu mezi sebou jsme v literatuře nenašli zdroje, nicméně často srovnávané bývají aktivní a pasivní aktivity a potom také specificky aktivity sportovní.

Kupříkladu výzkum z loňského roku experimentálně zkoumal vliv intervence aktivní volnočasové aktivity na osobní pohodu u 79 zaměstnanců firmy. Výsledkem bylo, že skupina, která v průběhu jednoho týdne dostávala pravidelné upomínky k pohybu, vykazovala vyšší skóre osobní pohody v porovnání s kontrolní skupinou (Hu et al., 2021). Závěrem studie bylo rovněž to, že aktivní volnočasové aktivity přispívají k osobní pohodě více než pasivní a zároveň vedou k naplnění potřeby autonomie a kompetence v kontextu této volnočasové aktivity (Hu et al., 2021).

Dalším zajímavým zjištěním tohoto výzkumu bylo rovněž to, že participace ve volnočasové aktivitě byla s osobní pohodou spojena skrze vyšší skóre celkové životní spokojenosti a pozitivního afektu, ale nebyla nijak spojena s nižším množstvím negativního afektu (Hu et al., 2021). Zdá se tedy, že účinek aktivní volnočasové aktivity na osobní pohodu souvisí kromě lepšího kognitivního hodnocení životní spokojenosti pak také s vyšší frekvencí pozitivních emocí, ale nikoliv s nižším množstvím těch negativních.

I další studie se zabývala srovnáním aktivního a pasivního volného času. Tento výzkum byl proveden na výzkumném souboru 375 dětí ve věku 8 až 12 let a v souladu

s jinými výzkumy zjistil, že aktivní volnočasové aktivity (např. sport) pozitivně korelují s osobní pohodou, zatímco pasivní aktivity s ní korelují negativně (Holder et al., 2009).

Dospělé populaci se pak věnovala jiná studie, jež v rámci zkoumání jednotlivých volnočasových aktivit nechala probandy vyplnit inventář, který obsahoval celkem 134 možných druhů aktivit, kdy ke každé indikovali na škále od 0 do 4 jednak jak rádi dělají tuto aktivitu a také to, jak často ji vykonávají (Schulz et al., 2017). Těchto 134 aktivit vykazuje faktorovou strukturu o celkem 21 škálách, kdy se ukazuje, že nejsilněji byly osobní pohodu schopny predikovat aktivity sociální ($\beta = 0,38$ pro afektivní a $\beta = 0,37$ pro kognitivní osobní pohodu), zatímco aktivity sportovní dosahovaly zhruba jen třetinových standardizovaných regresních koeficientů ($\beta = 0,11$ pro afektivní osobní pohodu a $\beta = 0,14$ pro kognitivní) (Schulz et al., 2017). Nevýhodou této studie je však to, že se jedná o studii průřezovou a není možné tedy usuzovat na variaci osobní pohody v průběhu času, na základě většího či menšího zastoupení daných volnočasových aktivit. Tuto limitaci v našem výzkumu budeme adresovat tím, že volíme longitudinální výzkumný design.

Přestože v posledním citovaném výzkumu vykazovaly lepší predikční schopnosti aktivity sociální, fyzická aktivita zřejmě mezi volnočasovými aktivitami stejně drží prim. Toto nastiňuje výzkum provedený na 4 698 studentech, který porovnával životní spokojenost u sportovců a nesportovců a zjistil, že lidé, jež aktivně sportují dosahují vyšších skóre životní spokojenosti než lidé, kteří nesportují (Jetzke & Mutz, 2019). Tento výzkum zároveň zkoumal i druh motivace do sportovní aktivity, kterým se budeme dále zabývat v další sekci, nicméně jeho zjištění bylo takové, že ať už sportovci sportovali z jakéhokoliv důvodu, jejich životní spokojenost v průměru dosahovala vyšších hodnot než u nesportovců (Jetzke & Mutz, 2019).

V rámci naší práce tedy v souladu s těmito zjištěními očekáváme, že sportovní aktivity budou, v porovnání s jinými druhy volnočasových aktivit, nejsilněji spojeny s pocity osobní pohody během dne. Zároveň očekáváme, že společenské volnočasové aktivity budou rovněž pozitivně predikovat osobní pohodu, zatímco pasivní aktivity budou osobní pohodu predikovat v záporném směru.

5.3 Ověření autonomie motivace jako moderátora vztahu volného času a osobní pohody

Třetí oblastí výzkumného zájmu této studie je zahrnutí autonomie motivace tak, jak ji koncipuje teorie sebedeterminace, jako možného moderátora vztahu mezi volnočasovými aktivitami a osobní pohodou.

Již na konci minulé sekce jsme zmiňovali výzkum srovnávající lidi aktivně sportující a nespportující. Tento výzkum však zkoumal rovněž mezi sportovci i rozdílnost v životní spokojenosti dle druhu motivace pro sportovní činnost. Zjištěním bylo, že vztah mezi sportovní aktivitou a životní spokojeností byl moderován druhem motivace, kdy více autonomní druhy motivace (např. pro potěšení či relaxaci) tento pozitivní vztah zesilovaly, zatímco více kontrolované druhy motivace (např. soutěživost či odvedení pozornosti) tento vztah moderovaly v záporném směru (Jetzke & Mutz, 2019). Tento výzkum tedy ukázal, že autonomie motivace je moderátorem vztahu mezi sportovní aktivitou a osobní pohodou.

Jiná studie se pak zaměřila na doménovou spokojenost investigací vztahu motivace do volnočasových aktivit jako celku a spokojenosti s oblastí volného času. Rovněž i zde bylo zjištěno, že vnitřní motivace pozitivně predikuje spokojenost s doménou volného času ($\beta = 0,71$), zatímco externí motivace se spokojeností s volným časem nevykazuje žádný statistický významný vztah (Kim et al., 2018). Výzkum se však nezaměřoval na specifické druhy volnočasových aktivit, ale pouze je rozdělil do dvou širokých kategorií na aktivní a pasivní.

Bohužel autoři do regresního modelu společně s motivací nezahrnuli i typ volnočasové aktivity a reportují tedy pouze korelace mezi proměnnými spokojenosti s volným časem a aktivním a pasivním volným časem, kdy u obou druhů aktivit nacházíme pozitivní korelační vztah, který je však silnější pro aktivní volnočasové aktivity ($r = 0,45$ vs. $r = 0,18$) (Kim et al., 2018). Zajímavé však je, že tento výzkum vykazuje pozitivní korelaci pasivního volného času s osobní pohodou, zatímco výzkum prezentovaný v minulé sekci zjistil tuto korelaci jako zápornou (Holder et al., 2009). V rámci našeho výzkumu chceme rovněž pomoci objasnit vztah pasivních volnočasových aktivit tím, že nebudeme reportovat pouze korelace mezi nimi a osobní pohodou, ale budou zahrnuty v regresním modelu společně s dalšími typy volnočasových aktivit.

Motivací se zabývaly i další výzkumy. Například jeden z roku 2015 ukázal, že vnitřní motivace do volnočasových aktivit společně s identifikovaným druhem motivace vnější je

v pozitivním korelačním vztahu s osobní pohodou u mladých dospělých a adolescentů (Padhy et al., 2015). Jiné druhy externí motivace (introjektovaná a externí regulace) nevykazují žádný signifikantní vztah s osobní pohodou, zatímco amotivace s osobní pohodou koreluje negativně (Padhy et al., 2015). Nevýhodou tohoto výzkumu je však to, že neřeší separovaně jednotlivé volnočasové aktivity a motivaci do nich, nýbrž se zabývá motivací pro oblast volného času jako celku. I tak se však jedná o důležité zjištění, které naznačuje, že autonomie motivace do volnočasových činností může být moderátorem vztahu mezi nimi a osobní pohodou.

Čínský výzkum z roku 2017 ukázal, že naplnění třech základních psychologických potřeb dle SDT je v pozitivním vztahu s autonomní motivací pro vykonávání sportovní volnočasové aktivity, která následně pozitivně ovlivňuje čas věnovaný fyzické aktivitě, jež byla měřena měřená pomocí akcelerometru připevněného na pasu probandů (Wang, 2017). Akcelerometr jako indikátor fyzické aktivity využívala i jiná studie, která za pomoci strukturního modelování zkoumala souvislost různých druhů motivace rovněž s fyzickou aktivitou. Závěrem této studie pak bylo zjištění, že jediným signifikantním prediktorem objektivně měřené fyzické aktivity byla vnitřní motivace ($\beta = 0,29$) (Kalajas-Tilga et al., 2019).

Pokud je tedy autonomie motivace, a obzvláště pak motivace vnitřní, schopna predikovat větší zapojení do fyzické aktivity měřené za pomoci přístroje a zároveň víme z předchozích sekcí, že sportovní volnočasové aktivity jsou v pozitivním vztahu s osobní pohodou, tak se motivace zdá být velmi důležitou proměnnou.

Ne všechny studie však objevily souvislost mezi motivací a osobní pohodou v kontextu volnočasových aktivit. Kupříkladu jedna studie sice zjistila, že větší zapojení do fyzické aktivity bylo spojeno s vyššími skóry pozitivních emocí ($\beta = 0,29$) a nižšími hodnotami negativních emocí ($\beta = -0,19$), nicméně tato souvislost nebyla moderována motivací (White et al., 2018).

V rámci této studie si klademe za cíl ověření hypotézy o tom, zda se vyšší míra autonomie motivace do volnočasových aktivit pozitivně projeví na vztahu mezi přítomností těchto aktivit během dne a osobní pohodou prožívanou v tomto dni. Jaký výzkumný design a jaké metody jsme zvolili pro odpovězení otázek položených v této kapitole si představíme v další sekci.

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Vzhledem k záměru sledovat každodenní osobní pohodu v návaznosti na strukturu volného času, byl zvolen longitudinální korelační design. Výzkumná zkušenost účastníka spočívala nejprve ve vyplnění vstupní baterie testových metod, v níž nám respondent sdělil jaké 1-3 volnočasové aktivity pravidelně vykonává a ke každé z nich pak také vyplnil dotazník zhodnocující autonomii motivace pro tuto aktivitu. Ve vstupní baterii nám také sdělil, kolik času průměrně během týdne té a té aktivitě věnuje. V rámci vstupní baterie probandi rovněž vyplnili inventáře hodnotící kognitivní a afektivní osobní pohodu a inventář spokojenosti s doménou volného času. Kromě toho je čekal také pětifaktorový osobnostní inventář.

Protože náš design byl však longitudinální, velmi zásadní byla i průběžná dotazníková baterie, kterou probandi vyplňovali v průběhu následujících 14 dní po vyplnění dotazníku vstupních, a na kterou jim každý večer v 20:00 chodil odkaz emailem a v případě zájmu i sms zprávou. Po 14 dnech byl probandům zaslán email s dotazem, zda chtějí ve vyplňování pokračovat a v případě, že o to projevili zájem, bylo možné jim účast ve studii protáhnout až na celkem 28 dní. V průběžné baterii na probandy čekaly otázky týkající se jak kognitivní spokojenosti s daným dnem celkově a se svým volným časem konkrétně, tak otázky týkající se emočního prožívání v průběhu dne. Kromě toho probandi indikovali, kolik času v daném dni věnovali svým volnočasovým aktivitám a rovněž mohli vyplnit i dobrovolné pole o tom, kolik hodin minulou noc naspali či nám do volného pole sdělit cokoli dalšího, co považovali za důležité. Konkrétní podobu celé průběžné dotazníkové baterie přikládáme do příloh tohoto výzkumu.

Jako poděkování za časovou investici pro účast ve výzkumu bylo probandům přislíbeno personalizované vyhodnocení jejich dat a porovnání s výzkumnou populací, které jim bude autor této práce připravovat po dopsání textu samotné diplomové práce a dokončení studijních povinností.

6.1 Testové metody

Testové metody využití v rámci diplomové práce zahrnovaly jednak zavedené a přejaté od jiných autorů, tak i upravené či vyvinuté pro naše potřeby. V dalších podkapitolách je postupně představíme.

6.1.1 Pětifaktorový osobnostní inventář BFI-2

První z metod, se kterou se probandi v rámci našeho výzkumu setkali byla česká verze pětifaktorového inventáře osobnosti BFI-2, který je volně dostupnou a šiřitelnou metodou publikovanou v časopise *Československá psychologie* (Hřebíčková et al., 2020). Autory české verze překladu je kolektiv kolem Marty Hřebíčkové, působící v Psychologickém ústavu Akademie věd České republiky.

Původní verze dotazníku BFI neobsahovala subškály jednotlivých osobnostních rysů, nicméně jeho druhá verze již kromě pěti hlavních dimenzí (otevřenost mysli, svědomitost, extraverte, přívětivost, negativní emocionalita) i 15 subškál zabývajících se dílčími částmi těchto dimenzí. Každá z 15 subškál je v dotazníku o celkové délce 60 položek reprezentována 4 otázkami. Příklady položek věnujících se jednotlivým dimenzím a jejich subškálám prezentujeme v tabulce 1, společně s koeficienty vnitřní konzistence a test-retest reliability prezentovanými v metodické studii publikované Hřebíčkovou et al. v roce 2020. V dotazníku byla použita plná verze obsahující 60 položek, jelikož vykazuje nejlepší psychometrické kvality v porovnání s ostatními metodami – dokonce i lepší než inventář NEO-FFI, ke kterému je tento inventář alternativou (Hřebíčková et al., 2020).

Tab. 1: Hlavní dimenze a příklady položek subškál inventáře BFI-2

Škála	popis škály znění položek: <i>Považuji se za někoho, kdo...</i>	α	test-retest reliabilita
otevřenost mysli	Tento faktor mívá v literatuře i označení <i>otevřenost vůči zkušenosti</i> a v minulosti byl spojován s intelektem. Vyšší skóre vyjadřují tendenci k nekonvenčnosti chování a širšímu spektru možného prožívání, včetně vyšší fantazie a estetického citění.	0,83	0,86
intelektuální zvědavost	<i>...je přemýšlivý, nad věcmi uvažuje o hloubky.</i>	0,63	0,73
estetické citění	<i>...je fascinován uměním, hudbou a literaturou.</i>	0,83	0,88
kreativní představivost	<i>...je originální, přichází s novými nápady</i>	0,76	0,85
svědomitost	Faktor svědomitost bychom mohli přeložit jako tendenci k disciplinovanosti a vyšším ambicím. Vyšší skóre vyjadřují vyšší vůli a pracovitost k dosažení stanovených cílů.	0,87	0,88
organizovanost	<i>...je systematický, udržuje ve věcech pořádek.</i>	0,82	0,87
produktivita	<i>...je vytrvalý, pracuje, dokud úkol nedokončí.</i>	0,76	0,85
zodpovědnost	<i>...je důvěryhodný, vždy se na něj dá spolehnout.</i>	0,68	0,72
extraverze	Lidi s vyšší mírou tohoto faktoru čerpají energii ze sociálního kontaktu a můžeme si je představit jako lidi optimistické a společenské, vyhledávající kontakt s druhými lidmi.	0,86	0,90
sociabilita	<i>...je společenský, družný.</i>	0,83	0,87
asertivita	<i>...je dominantní, zastává roli vůdce.</i>	0,78	0,85
energičnost	<i>...je plný energie.</i>	0,67	0,80
přívětivost	Přívětivost si je možno představit jako tendenci jednat s lidmi s náklonností a respektem. Vyšší skóre vyjadřují tendenci důvěřovat druhým a snahu předcházet případným konfliktům.	0,81	0,81
soucit	<i>...pomáhá ostatním a není sobecký.</i>	0,70	0,73
uctivost	<i>...je k ostatním slušný a zdvořilý.</i>	0,68	0,77
důvěra	<i>...má v povaze odpouštět.</i>	0,56	0,72
negativní emocionalita	Jinak taky nazýváno jako <i>neuroticismus</i> . Vyjadřuje tendenci zažívat intenzivněji pocity úzkosti, deprese a emoční nestálosti. Vyšší skóre jsou spojeny s horším zvládnutím zátěže.	0,89	0,83
úzkost	<i>...si hodně dělá starosti.</i>	0,74	0,79
deprese	<i>...má sklon bývat skleslý, v depresi.</i>	0,77	0,83
emoční nestálost	<i>...je náladový, střídá se mu dobrá a špatná nálada.</i>	0,81	0,74

6.1.2 Adaptace inventáře motivace k volnočasovým aktivitám BREQ-3

Dalším inventářem, se kterým se probandi setkali, byla česká adaptace *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3)* (Markland & Tobin, 2004; Wilson et al., 2006), který je široce užívaným inventářem pro zhodnocení motivace ke cvičení na základě teorie sebedeterminace (Cavicchiolo et al., 2022). Inventář obsahuje celkem 24 položek rozdělených do šesti škál, které kopírují teoretické rozdělení motivace dle SDT (amotivace, externí, introjektovaná, identifikovaná, integrovaná, interní), kdy každá ze škál obsahuje celkem 4 položky skórované na stupnici od 0 do 4 podle míry souhlasu. Výsledkem dotazníku je pak vážený skór *index relativní autonomie* (angl. *relative autonomy index – RAI*), jež se vypočítá podle vzorce: $RAI = -3 \times \text{amotivace} - 2 \times \text{externí} - 1 \times \text{introjektovaná} + 1 \times \text{identifikovaná} + 2 \times \text{integrovaná} + 3 \times \text{interní}$.

České znění položek jsme čerpali z bakalářské práce studentky Magdaleny Pospíšilové (2019), která položky inventáře v rámci své práce přeložila metodou zpětného překladu a shodou posuzovatelů. Položky tohoto inventáře jsou zamýšleny pro doménu cvičení a fyzické aktivity, nicméně pro účely tohoto výzkumu byly položky zobecněny tak, aby se v místech, kde se běžně vyskytovalo slovo vztahující se ke cvičení, probandům ukázal název volnočasové aktivity, kterou nám oni sami indikovali, že vykonávají. V důsledku tak probandi tento dotazník vyplňovali celkem jednou až třikrát, na základě toho, kolik pravidelných volnočasových aktivit uvedli.

Přestože má dotazník celkem 24 položek, tak některé ze zahraničních zdrojů poukázali na problematické psychometrické vlastnosti této verze při portugalských (Cid et al., 2018) a italských (Cavicchiolo et al., 2022) metodických studiích. Tyto metodické studie po provedení konfirmační faktorové analýzy navrhují z původních 24 položek vybrat pouze 18. Rovněž i autorka české verze došla k tomu, že model s 24 položkami neposkytuje dostatečnou shodu s daty ($CFI = 0,917$ a $RMSEA = 0,074$) (Pospíšilová, 2019). Autorka české verze však neprovedla srovnání české verze dotazníku s 18 a 24 položkami dotazníku.

Z tohoto důvodu a rovněž vzhledem k tomu, že znění položek v našem výzkumu navíc pokrývalo nejen aktivity sportovní, ale mohlo se jednat o jakýkoliv typ volnočasových aktivit, jsme provedli dvě konfirmační faktorové analýzy, abychom ověřili shodu modelu s daty pro dotazník o 18 a 24 položkách. Výsledky obou analýz prezentujeme v tabulce 2. Na základě lepších indikátorů pro model se zachováním všech 24 položek, budeme v rámci

této studie tedy dále pracovat s inventářem v jeho plné původní délce. Plné znění inventáře použitého v této studii přikládáme do příloh této práce.

Tab. 2: Indikátory shody modelu s daty pro adaptovaný dotazník BREQ-3

délka inventáře	χ^2	df	χ^2 / df	TLI	CFI	RMSEA
24 položek	437,16	237	1,84	0,971	0,974	0,054
18 položek	243,88	120	2,03	0,965	0,972	0,059

6.1.3 Škála životní spokojenosti SWLS

Životní spokojenost v našem výzkumu byla zjišťována Škálou životní spokojenosti (angl. *Satisfaction with Life Scale – SWLS*) (Diener et al., 1985), kdy její konkrétní české znění jsme převzali z diplomové práce Tomáše Webera (2016). Škála obsahuje celkem pět položek, které byly hodnoceny na 7bodové škále dle míry souhlasu s daným tvrzením. Příkladem položek jsou *Téměř ve všech ohledech se můj život blíží ideálu* nebo *Se svým životem jsem spokojený(á)*. Tento krátký inventář se zaměřuje na globální zhodnocení životní spokojenosti, nikoliv na konkrétní životní oblasti ani na emoční prožívání (Pavot & Diener, 1993) a jedná se o nástroj k měření životní spokojenosti tak, jak ji kognitivně hodnotíme. Škála SWLS dosahuje dobrých hodnot vnitřní konzistence ($\alpha = 0,87$) a stability v čase ($r = 0,82$ při retestu po dvou měsících) (Diener et al., 1985).

Přestože naši probandi vyplnili v rámci vstupního dotazníku i plnou verzi této škály, nás zajímal hlavně vývoj životní spokojenosti v průběhu dní. V rozsáhlých studiích se k zjišťování životní spokojenosti například běžně používá i jen jedna otázka (Blatný, n.d.). V našem výzkumu jsme se tento kognitivní aspekt osobní pohody, který SWLS měří, rozhodli ale měřit adaptací dvou položek ze SWLS, v nichž jsme slova týkající se života nahradili slovem týkajícím se dne, a s pomocí otázky na spokojenost s proběhlým dnem na stupnici od 1 do 10. Konkrétní znění položek bylo *Se svým dnešním dnem jsem spokojený(á)*, *Kdybych mohl(a) žít dnešní den znovu, téměř nic bych nezměnil(a)* a *Na stupnici 1-10, jak moc jste spokojen/a s dnešním dnem? Ze skóru těchto položek jsme následně provedli faktorovou analýzu a takto vzniklý společný rozptyl těchto tří položek jsme považovali za proměnnou *kognitivní osobní pohoda (KOP)* v daném dni. Tento postup vytvoření proměnné dále prezentujeme v sekci 9.1.2.*

6.1.4 Škála pozitivní a negativní zkušenosti SPANE

Pro zachycení afektivního aspektu osobní pohody jsme nejprve zvažovali léta zavedený dotazník PANAS, ale nakonec jsme se rozhodli použít Škálu pozitivní a negativní zkušenosti (angl. *Scale of Positive and Negative Experience – SPANE*) (Diener et al., 2010), která lépe predikuje afektivní osobní pohodu u mladých lidí a adolescentů (Jovanović, 2015), což bylo vzhledem ke zvolenému médiu distribuce výzkumu hlavní očekávané složení účastníků.

V inventáři SPANE mají probandi indikovat na stupnici od 1 do 5, jak moc během posledních čtyřech týdnů zažívali celkově 12 různých emočních stavů (např. *vystrašení* či *šťěstí*). Šest z těchto dvanácti patří pod subškálu pozitivní emoční zkušenosti (SPANE-P) a dalších šest pak ke subškále negativní emoční zkušenosti (SPANE-N). Dle Dienera et al. (2010) dosahuje škála pozitivních emocí vnitřní konzistence 0,87 a škála negativních emocí pak 0,81. Kromě těchto dvou škál je v rámci dotazníku vyhodnocováno skóre rovnováhy (SPANE-B), které se získává prostým odečtením skóre z negativní škály od těch z té negativní škály. Takto získané skóre pak dosahuje hodnoty vnitřní konzistence 0,89 (Diener et al., 2010).

V rámci výzkumu jsme dotazník SPANE administrovali jak během vstupní baterie, kde nás zajímalo emoční prožívání v posledním měsíci, ale hlavně pak i každý den v rámci průběžných dotazníků, kde jsme časové období upravili na emoční prožívání v daném dni. Česká verze dotazníku vznikla tak, že jsme jednotlivé jednoslovné položky přeložili z angličtiny do češtiny. Nebyla použita metoda zpětného překladu ani shoda posuzovatelů. Přesné znění dotazníku v originální i přeložené podobě přikládáme do příloh této práce.

6.1.5 Škála spokojenosti s doménou volného času

Poslední oblastí osobní pohody, kterou jsme v rámci studie sledovali byla spokojenost s konkrétní doménou volného času. V rámci vstupní baterie probandí absolvovali část z Fahrenbergova dotazníku životní spokojenosti zaměřené na volný čas (Fahrenberg et al., 2001). Tato část Fahrenbergova dotazníku obsahuje celkem sedm tvrzení, kdy každé je hodnoceno na 7bodové stupnici dle míry spokojenosti v dané oblasti volného času. Příkladem položek jsou *S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...*, *S pestrostí svého volného času jsem...* či *S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...*

Do každodenního průběžného vyplňování jsme pak zahrnuli dvě otázky, týkající se spokojenosti s množstvím a kvalitou volného času v daném dni. Jejich konkrétní znění bylo následující: *S množstvím svého volného času během dnešního dne jsem...* a *S kvalitou využití svého volného času během dnešního dne jsem...* Obě tyto položky byly hodnoceny na stupnici od 1 (velmi nespokojen/a) po 7 (velmi spokojen/a).

6.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování

V rámci statistického testování budeme ověřovat hypotézy a klást si výzkumné cíle v celkem třech různých oblastech vztahujících se k osobní pohodě.

Hypotézy o kognitivní osobní pohodě

V rámci hypotéz o kognitivní osobní pohodě jsme jako závisle proměnnou vždy uvažovali společný rozptyl na třech položkách týkajících se na spokojenosti se dnem (KOP).

H₁: Celkový čas věnovaný volnočasovým aktivitám je pozitivním prediktorem KOP.

H₂: Vztah mezi celkovým časem věnovaným volnočasovým aktivitám a KOP je moderován RAI.

H₃: Vztahy mezi celkovým časem věnovaným různým druhům volnočasových aktivit a KOP jsou moderovány RAI pro jednotlivé typy volnočasových aktivit.

Nad rámec stanovených hypotéz je našim záměrem zjistit, jak se liší jednotlivé druhy volnočasových aktivit ve své schopnosti predikovat KOP.

Hypotézy o afektivní osobní pohodě

V rámci hypotéz o afektivní osobní pohodě jsme jako závisle proměnnou uvažovali skóre afektivní rovnováhy (SPANE-B) získaný z inventáře Škála pozitivní a negativní zkušenosti.

H₄: Celkový čas věnovaný volnočasovým aktivitám je pozitivním prediktorem SPANE-B.

H₅: Vztah mezi celkovým časem věnovaným volnočasovým aktivitám a SPANE-B je moderován RAI.

H₆: Vztahy mezi celkovým časem věnovaným různým druhům volnočasových aktivit a SPANE-B jsou moderovány RAI pro jednotlivé typy volnočasových aktivit.

Nad rámec zkoumaných hypotéz je našim cílem zjistit, jak se jednotlivé druhy volnočasových aktivit liší v predikci skóru SPANE-B.

Výzkumné cíle v oblasti doménové osobní pohody

V rámci doménové osobní pohody (tzn. spokojenosti s oblastí volného času) nepřicházíme s hypotézami, nýbrž si klademe za cíl zjistit, jak se různé druhy volnočasových aktivit liší ve své schopnosti predikovat (1) spokojenost s množstvím volného času a (2) spokojenost s kvalitou volného času. Jako závisle proměnné jsou uvažovány odpovědi na otázky spokojenosti s množstvím a kvalitou využití volného času.

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Vzorkování respondentů do studie proběhlo metodou příležitostného výběru, kdy autor výzkumu sdílel výzvu k účasti ve studii na svém facebookovém a instagramovém profilu a ve vícero facebookových skupinách týkajících se psychologie či univerzitního života. Vzhledem k tématu studie týkající se volnočasových aktivit nebyla populace předem jakkoliv omezena, ale vzhledem k zvolenému médiu a způsobu šíření výzvy k účasti byla očekávaná vyšší míra zastoupení studentů a mladých lidí.

Úvodní dotazník do studie vyplnilo celkem 102 lidí, níže v tabulce 3 prezentujeme věkové rozložení těchto zařazených probandů dle pohlaví. Kromě mužů a žen se jedna osoba věku 19 let identifikovala jako agender.

Tab. 3: *Věkové charakteristiky souboru všech účastníků výzkumu dle pohlaví*

skupina	počet	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
ženy	78	26,65	7,38	15	63
muži	23	30,87	10,21	19	61
agender	1	19,00	-	-	-
celý soubor	102	27,53	8,25	15	63

Z těchto 102 účastníků však 19 probandů nevyplnilo navazující průběžné dotazníky ani jednou. Alespoň jedenkrát tedy navazující dotazník vyplnilo 83 lidí. Do konečných analýz byli však zařazeni pouze probandi, kteří průběžné dotazníky vyplnili nejméně čtyřikrát. Takovýchto probandů bylo celkem 69. Těchto 69 probandů následně vyplnilo průběžný dotazník studie dohromady celkem 896krát. V průměru takto každý proband učinil 13krát ($M = 12,99$) se standardní odchylkou necelých pěti vyplnění ($SD = 4,77$). Základní charakteristiky tohoto souboru s průběžnými daty jsou opět prezentovány v tabulce 4.

Tab. 4: *Věkové charakteristiky souboru osob účastnících se studie alespoň čtyřikrát*

skupina	počet	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
ženy	54	26,96	7,53	15	63
muži	15	31,53	11,71	19	61
celý soubor	69	27,96	8,72	15	63

7.1 Etické hledisko a ochrana soukromí

Výzkumný design longitudinální studie si vyžadoval zasílání odkazů pro průběžné vyplňování probandům, čímž sbíraná data v principu nebyla anonymní. Od probandů jsme kromě výzkumných dat sbírali vždy minimálně jejich email, a v případě zájmu o sms notifikace pak i telefonní číslo. Tyto kontaktní údaje byly použity pouze pro účely této studie. O způsobu nakládání s osobními údaji byli probandi dopředu informováni v rámci informovaného souhlasu, kdy se mohli na základě jeho přečtení svobodně rozhodnout studie nezúčastnit.

Vzhledem k tomu, že jsme si však z vlastní zkušenosti byli vědomi toho, že informované souhlasy často přeskakujeme, byla ještě před samotným souhlasem vložena krátká shrnující stránka, která probandy informovala o tom, že jejich účast ve studii obnáší potřebu vyplnit kontaktní údaje a k čemu budou tyto údaje použity. Plné znění jak této stránky, tak následného informovaného souhlasu přikládáme do příloh práce.

Účast ve studii byla dobrovolná a v případě, že se někdo již nechtěl dále účastnit, mohl buďto přestat vyplňovat dotazníky nebo emailově zažádat o zastavení zasílání notifikací. Jako odměnu za účast ve studii byla probandům nabídnuta možnost zaslání personalizovaného vyhodnocení jejich dat po konci studie, o které mohli projevit zájem v rámci potvrzování informovaného souhlasu.

8 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Pro ověření statistických hypotéz týkajících se každodenní osobní pohody bylo pracováno se souborem o rozsahu 896 průběžných denních pozorování od celkem 69 probandů, kteří se studie účastnili alespoň čtyři dny. Druhý datový soubor, s nímž bylo v rámci studie pracováno byl soubor s výsledky vstupního dotazníku, který vyplnilo celkem 102 probandů. Před provedením dílčích statistických analýz však bylo potřeba data nutně předpřipravit, čemuž je věnována následující podkapitola. S daty jsme pracovali za pomoci programů RStudio a Microsoft Excel, kdy druhý ze jmenovaných jsme používali hlavně ve fázi přípravy struktury dat, zatímco první z jmenovaných jsme používali pro provádění veškerých statistických analýz.

8.1 Příprava struktury dat

8.1.1 Rozkódování volnočasových aktivit

V rámci přípravy struktury dat pro modelování byly nejprve volnočasové aktivity, o nichž se účastníci v rámci výzkumu vyjadřovali, rozkódovány do jedné z pěti možných kategorií: *sportovní, umělecké, intelektuální, společenské a pasivní*.

Do sportovní kategorie byly zařazeny všechny aktivity, které v sobě zahrnovaly dominantní pohybový prvek (např. tenis, jóga, běh, ale i chůze). Uměleckou kategorii pak tvořily aktivity, u nichž byl dominantní prvek aktivního tvoření (např. hra na kytaru, háčkování, malování, ale i vaření či pečení). Kategorie intelektuálních volnočasových aktivit pak připadla pro ty aktivity, které si vyžadují kognitivní úsilí (např. studium, četba, hraní sudoku, ale i poslech podcastů). Pro společenské volnočasové aktivity byla společným jmenovatelem nutná účast jiných osob pro vykonávání aktivity (např. rozhovory s přáteli, společný čas s rodinou, ale i hraní deskových her). Do pasivní kategorie byly zařazeny aktivity, které jsou primárně odpočinkové a nevyžadují ani vyšší kognitivní úsilí (např. sledování Netflixu, televize, ale i hraní mobilních či počítačových her).

Ne vždy bylo rozdělení aktivit jednoznačné a jistě by se některé aktivity daly zařadit do více kategorií, protože ležely na pomezí. Kupříkladu poslech podcastů by mohl být jak intelektuální, tak pasivní činnost, v závislosti na tom, jak moc je na něj člověk soustředěn,

anebo je puštěn pouze jako kulisa. Kompletní seznam názvů všech 293 aktivit, jež probandi ve výzkumu sledovali, a jejich rozdělení do jednotlivých kategorií naleznete v příloze.

8.1.2 Vytvoření nových proměnných v průběžném datovém souboru

Čas strávený volnočasovou aktivitou

Statistické ověření hypotéz si rovněž vyžadovalo vytvoření dalších proměnných, které se týkaly času stráveného daným typem volnočasové aktivity (sportovní, uměleckou atd.) v daném dni. Celkem tedy vzniklo pět proměnných, kdy hodnota každé z nich udávala, kolik času věnoval proband v daném dni aktivitám tohoto typu. Vzhledem k tomu, že kategorií volnočasových aktivit je pět a sledované aktivity u každého probanda byly maximálně tři, tak tyto proměnné obsahovaly minimálně dvě nuly, znamenající, že daný proband nevykonával aktivity tohoto typu. Teoreticky je samozřejmě možné, že proband mohl sledovat u sebe dvě aktivity sportovní a jednu pasivní, zatímco někde v pozadí dělal i čtvrtou, uměleckou, aktivitu, která už však v rámci výzkumu nebyla zachycena. Toto je jistou limitací výzkumu, kdy bylo potřeba udělat někde čáru, aby probandi vůbec výzkum vyplnili a nebyli přehlčeni.

Situaci, kdy proband vykonával více aktivit jedné kategorie ve stejném dni, jsme řešili sečtením časů, které věnoval těmto aktivitám. Například pokud během dne hodinu maloval a půl hodiny hrál na kytaru, věnoval tak hodinu a půl uměleckým aktivitám, a tedy proměnná *čas věnovaný uměleckým aktivitám* měla pro daného probanda v daném dni hodnotu 1,5.

RAI přizpůsobené složení aktivit v daném dni

V souvislosti s tímto bylo však potřeba reflektovat tuto informaci i ve výpočtu *indexu relativní autonomie*, který do našich modelů pak později vstupuje jako interakční člen. Pokud tedy náš proband měl pro malování hodnotu RAI rovnou 80 a pro hru na kytaru 50, tak výsledná hodnota RAI pro umělecké činnosti daného dne byla váženým průměrem těchto dvou hodnot. V tomto konkrétním případě bychom k ní došli výpočtem $(80 \times 1 + 50 \times 0,5) / (1 + 0,5) = 70$. Tento vážený průměr byl pak rovněž převeden na z-skór, aby byly interakce v modelech snadněji interpretovatelné.

Stejným způsobem vážení jsme dali dohromady i skór relativní autonomie v daném dni celkově, který budeme potřebovat v jednodušším modelu, kde nás nezajímá čas strávený jednotlivými druhy volnočasových aktivit v daném dni, ale čas během dne strávený všemi

volnočasovými aktivitami dohromady. Pokud tedy člověk hodinu maloval, půl hodiny hrál na kytaru a patnáct minut si četl (a hodnoty RAI pro tyto aktivity byly po řadě 80, 50 a 35), tak výsledný vážený průměr hodnoty RAI pro daný dan byl získán výpočtem $(80 \times 1 + 50 \times 0,5 + 35 \times 0,25) / (1 + 0,5 + 0,25) = 65$. I tento výsledek byl pak převeden na z-skór pro usnadnění interpretace.

Závisle proměnná vyjadřující kognitivní zhodnocení spokojenosti v daném dni

Poslední proměnnou, kterou jsme před začátkem statistického zpracování dat potřebovali vytvořit, byla závisle proměnná týkající se kognitivního hodnocení spokojenosti v daném dni. Tato proměnná vznikla faktorovou analýzou provedenou na třech dílčích položkách, na které jsme se v dotazníku dotazovali a které se týkaly kognitivního zhodnocení daného dne. Výsledkem této faktorové analýzy byla závisle proměnná vyjadřující společný rozptyl těchto položek a kterou jsme nazvali *kognitivní osobní pohoda* (KOP). Níže v tabulce 5 uvádíme průměry a směrodatné odchylky dílčích položek a KOP.

Tab. 5: Průměry a směrodatné odchylky položek KOP

položka	průměr	sm.od.	šikmost	min	max
<i>Se svým dnešním dnem jsem spokojený(á).</i>	5,19	1,35	-0,68	1	7
<i>Kdybych mohl(a) žít dnešní den znovu, téměř nic bych nezměnil(a).</i>	4,89	1,66	-0,62	1	7
<i>Na stupnici 1-10, jak moc jste spokojen/a s dnešním dnem?</i>	7,19	2,01	-0,62	1	10
proměnná KOP	0,00	0,97	-0,63	-3,07	1,39

Pozn. První dvě položky byly hodnoceny na škále od 1 do 7, zatímco poslední položka na stupnici od 1 do 10.

8.2 Explorace datového souboru

8.2.1 Vnitřní konzistence škál inventáře BREQ-3 a rozložení RAI

Tato studie utilizovala českou verzi inventáře BREQ-3, který je původně vytvořen pro měření míry autonomie motivace v rámci kontextu fyzické aktivity a sportu. Hodnoty Cronbachovy alfy pro všech šest dílčích škál inventáře společně s průměrnými dosahovanými skóry a směrodatnými odchylkami jsou prezentovány v tabulce 6 níže. Hodnoty průměru a směrodatných odchylek pro celou škálu nejsou prezentovány, vzhledem k tomu, že škála se vyhodnocuje nikoliv prostým součtem, ale součtem váženým, čemuž se budeme věnovat v další části. Ze stejného důvodu taky není nutno věnovat přílišnou pozornost vysoké šikmosti rozdělení jednotlivých škál, které jsou zde prezentovány pro úplnost.

Tab. 6: Vnitřní konzistence a rozložení na škálách adaptovaného dotazníku BREQ-3

škála	α	průměr	sm. odch.	šířkost
amotivace	0,786	1,645	2,936	2,275
externí	0,836	1,468	2,612	2,201
introjektovaná	0,892	6,922	5,221	0,296
identifikovaná	0,790	10,792	4,108	-0,566
integrována	0,845	11,154	4,485	-0,720
interní	0,854	14,420	2,334	-1,967

Pro statistické analýzy byl vypočítán *index relativní autonomie*, který je váženým součtem skóreů na jednotlivých škálách dle vzorce: $RAI = -3 \times \text{amotivace} - 2 \times \text{externí} - 1 \times \text{introjektovaná} + 1 \times \text{identifikovaná} + 2 \times \text{integrována} + 3 \times \text{interní}$.

Skór RAI v souboru dosahoval průměrné hodnoty 61,57 ($SD = 21,55$) s minimální hodnotou -16 a maximální 89. Rozložení RAI ve výzkumném souboru bylo rovněž znatelně zešíkmené doleva ($b = -1,16$), což naznačuje, že lidé v dotazníku častěji skórovali vysokými hodnotami. Pro účely interakcí ve statistických modelech byl takto vypočítaný skór RAI převeden na standardní formát v z-skóru, který nabýval hodnot od -3,60 po 1,27.

8.2.2 Vnitřní konzistence a rozložení pětifaktorového inventáře BFI-2

V rámci vstupní baterie všichni probandí vyplnili pětifaktorový osobnostní inventář a deskriptivní statistiky inventáře společně s vnitřní konzistencí jednotlivých škál prezentujeme v tabulce 7.

Tab. 7: Deskriptivní statistiky inventáře BFI-2

škála	α	průměr			sm. odch.			šíř- most	t-test			d
		muži	ženy	celk.	muži	ženy	celk.		t	df	p	
N	0,90	30,52	34,92	34,09	6,37	9,52	9,17	0,50	-2,08	99	0,04*	-0,49
A	0,88	46,00	46,44	46,25	6,63	8,33	7,95	-0,94	-0,23	99	0,82	-0,05
E	0,84	40,78	41,19	40,99	7,75	7,96	7,91	-0,12	-0,22	99	0,83	-0,05
C	0,93	40,04	41,32	40,81	8,05	10,91	10,49	-0,55	-0,52	99	0,60	-0,12
O	0,88	46,52	45,15	45,54	9,25	8,87	8,92	-0,98	0,64	99	0,52	0,15

Pozn.: N = neuroticismus, A = přívětivost, E = extraverze, C = svědomitost, O = otevřenost; df = stupně volnosti; d = míra účinku; * $p < 0,05$

V našem výzkumu byla důležitá hlavně škála negativní emocionality (resp. neuroticismu), na níž byl v našem souboru rovněž přítomen jediný statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami, kdy ženy vykazovaly vyšší hodnoty osobnostního rysu. Vzhledem k tomu, že inventář BFI-2 každou z hlavních škál ještě dále dělí na tři subškály, rozhodli jsme se prozkoumat, jak jsou na tom v našem souboru rozdíly mezi pohlavími na

těchto třech dílčích subškálách neuroticismu (*úzkost, deprese a emoční nestálost*). Výsledky jsou prezentovány v tabulce 8 a naznačují, že důvod k většímu neuroticismu u žen tkví v jejich větší úzkostnosti.

Tab. 8: Srovnání mužů a žen na subškálách negativní emocionality v BFI-2

škála neuroticismu	α	průměr		sm. odch.		šikmost	t-test			d
		muži	ženy	muži	ženy		t	df	p	
úzkost	0,81	11,43	13,29	3,23	3,46	0,11	-2,30	99	0,02*	-0,55
deprese	0,78	9,00	10,45	2,45	3,56	0,68	-1,83	99	0,07	-0,43
emoční nestálost	0,84	10,09	11,18	2,81	3,96	0,27	-1,23	99	0,22	-0,29

Pozn.: * $p < 0,05$; df = stupně volnosti; d = míra účinku (Cohenovo d)

Zároveň však všechny výše uvedené deskriptivní statistiky a hodnoty α vycházejí z dat od všech 102 probandů, jež vyplnili vstupní dotazník. Vzhledem k tomu, že do regresních modelů jsme nicméně zařazovali pouze probandy, kteří vyplnili i následné průběžné dotazníky aspoň čtyřikrát, prezentujeme zde v tabulce 9 i rozložení proměnné neuroticismu v souboru obsahujícím pouze těchto 69 probandů, z nichž bylo 15 mužů a 54 žen. V tomto souboru nenalézáme statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami na škále neuroticismu, byť v tomto případě se zřejmě jedná o chybu 2. typu, jež je pravděpodobně způsobena malým rozsahem souboru.

Tab. 9: Deskriptivní statistiky škály neuroticismu pro finální soubor vstupující do analýz

škála	α	průměr			sm. odch.			šikmost	t-test			d
		muži	ženy	celk.	muži	ženy	celk.		t	df	p	
N	0,89	31,33	35,28	34,42	5,12	9,79	9,10	0,74	-1,50	67	0,139	-0,44

8.2.3 Explorace proměnných z průběžného datového souboru

V rámci statistických analýz byly jako závislé proměnné uvažovány skóry z dotazníku SPANE vyjadřující afektivní osobní pohodu. Vnitřní konzistence dvou dílčích škál tohoto dotazníku vypočítána z 896 průběžných vyplnění dosahovalo Cronbachovo α hodnoty 0,93 pro škálu pozitivních emočních zážitků a 0,85 pro škálu negativních emočních prožitků.

Kromě afektivní složky osobní pohody byla jako závisle proměnná uvažována i proměnná vyjadřující kognitivní zhodnocení spokojenosti s daným dnem, a která byla vytvořena jako společný rozptyl třech položek, na něž byli ve výzkumu probandi dotazováni. Výsledná proměnná měla negativně zešikmené rozložení ($b = -0,63$) a nabývala hodnot v rozsahu od -3,07 po 1,39 ($M = 0,00$, $SD = 0,97$).

Jako další závisle proměnné pak byla uvažována spokojenost s doménou volného času – jeho množstvím a kvalitou. Spokojenost s množstvím volného času dosahovala v souboru průměrné hodnoty 4,96 ($SD = 1,88$) a u spokojenosti s kvalitou využití volného času byl průměr 4,96 ($SD = 1,68$). Obě proměnné měly negativně zešíkmené rozdělení, $b = -0,61$ pro proměnnou spokojenosti s množstvím a $b = -0,66$ pro spokojenost s kvalitou. Jednotlivé skóry na obou proměnných se pohybovalo od 1 do 7.

Další proměnnou, která vstupovala do analýz pak byla délka spánku, která se v datovém souboru pohybovala od 0 do 13 hodin s průměrnou délkou spánku 7 hodin 20 minut a směrodatnou odchylkou 1 hodina 24 minut. Do statistických modelů pak byla délka spánku jako regresor vložena ve své vycentrované podobě na 7 hodin.

Dalšími regresorem, který vstupoval do modelů byl celkový čas věnovaný volnočasovým aktivitám, který v souboru dosahoval průměrné hodnoty 2,02 hodiny ($SD = 1,87$). V modelech byl následně tento regresor vycentrován na 2 hodiny. Krom tohoto souhrnného času do modelů vstupoval i čas strávený jednotlivými typy volnočasových aktivit. Vzhledem k tomu, že těchto kategorií však bylo pět a sledované volnočasové aktivity byly vždy maximálně tři, tak v tabulce 10 níže reportujeme průměry a směrodatné odchylky pro tyto aktivity vypočítané pouze z nenulových hodnot. Hodnota v tabulce tedy vyjadřuje, kolik času probandi průměrně věnovali aktivitě daného typu, za předpokladu, že se jí v daném dni již věnovali. Rovněž uvádíme počet pozorování, kolikrát v našem souboru probandi vykonávali aktivitu daného typu.

Tab. 10: Průměry a směrodatné odchylky času věnovanému typům volnočasových aktivit

skupina	počet	průměr	sm. odch.	maximum
sport	390	1,05	0,98	8,00
umění	154	1,53	1,55	8,00
intelektuální	345	1,11	0,96	6,75
sociální	151	2,08	1,85	10,00
pasivní	326	1,74	1,41	9,33
všechny aktivity	896	2,02	1,87	10,50

8.3 Statistické modely

Pro ověření platnosti statistických hypotéz bylo vytvořeno několik regresních modelů. Vzhledem k tomu, že výzkumná data obsahují více datových bodů od stejného probanda a je tak narušen základní předpoklad nezávislosti jednotlivých pozorování, byly data

analyzována pomocí *modelů se smíšenými efekty*, které jsou vytvořeny pro to, aby si s tímto problémem poradily.

V rámci těchto modelů jsou kromě klasických regresorů přítomné i tzv. náhodné faktory, které vyjadřují to, že každý z probandů může mít jiný průsečík regresní přímky s osou y . Kupříkladu proband Honza může mít svou regresní přímku vytvořenou modelem posunutou výše v porovnání s probandem Lukášem. Na příkladu si to lze představit tak, že Honza je obecně spokojenější člověk než Lukáš a systematicky tak skóruje výše na dotazníku osobní pohody. To je však variabilita, která by nás v modelu s více pozorováními stejného probanda rušila, a proto ji potřebujeme nějak zahrnout. To je přesně to, čeho jsme schopni docílit díky zařazení náhodného faktoru *proband* do regresní analýzy, díky čemuž nás tento zdroj variability přestane rušit. Ve všech modelech prezentovaných v této kapitole byl tento náhodný faktor zahrnut ve formě náhodného interceptu – to jest přesně v té formě možného posunu regresní přímky popisované na příkladu s Honzou a Lukášem. Pro interpretaci nás tento náhodný faktor však nezajímá a pro ušetření místa v textu a zvýšení přehlednosti ho již dále nebudeme zmiňovat.

Přestože nás náhodné faktory pro interpretaci úplně nezajímají, pro srovnání různých testovaných modelů by se nám hodilo mít k dispozici statistiku procenta vysvětleného rozptylu R^2 . Pro modely se smíšenými efekty existují dva druhy tohoto indikátoru: podmíněné R^2 (angl. conditional R^2) a marginální R^2 (angl. marginal R^2) (Nakagawa & Schielzeth, 2013). *Podmíněné R^2* je vztahuje k varianci vysvětlené náhodnými faktory, zatímco *marginální R^2* k varianci vysvětlené fixními faktory – což je přesně to, co nás může zajímat. Kdykoliv tedy v následujícím textu budeme zmiňovat hodnotu R^2 , vždy máme na mysli hodnotu marginálního R^2 .

Rovněž zde souhrnně uvádíme, že veškeré spojitě regresory vstupující do regresních analýz prezentovaných v dalších podkapitolách, do nich vstupují v centrované podobě. Konkrétně pak v podobě z -skóru u proměnné *neuroticismus* a *RAI*, nebo v podobě centrované na průměr, kde regresor *celkový volný čas* byl vycentrován na 2 hodiny a časy věnované jednotlivým typům volnočasových aktivit pak na hodnotu průměru uvedenou v tabulce 10 v podkapitole 8.2.3. Regresor *spánek* je pak vycentrován na 7 hodin.

8.3.1 Ověření hypotéz o kognitivní osobní pohodě

Pro ověření hypotéz o kognitivní osobní pohodě bylo navrženo několik modelů se závisle proměnnou *kognitivní osobní pohodou* (KOP) a stálými regresory *neuroticismu* a *spánku*,

což jsou proměnné, které se na osobní pohodě dle literatury podílejí. Rovněž jsme pro úplnost zahrnuli do modelu i proměnnou pohlaví. Další proměnné jsme pak přidávali pro ověření platnosti hypotéz.

Pro ověření hypotézy H_1 jsme do modelu přidali pouze celkový čas strávený volnočasovými aktivitami v daném dni v hodinách, vycentrovaný na 2 hodiny, což byl průměrný čas věnován volnočasovým aktivitám. Z analýz vyplynulo, že tento čas statisticky signifikantně predikuje kognitivní osobní pohodu daného dne, na základě čehož zamítáme první nulovou hypotézu. Podrobné výsledky analýzy jsou prezentovány v tabulce 11.

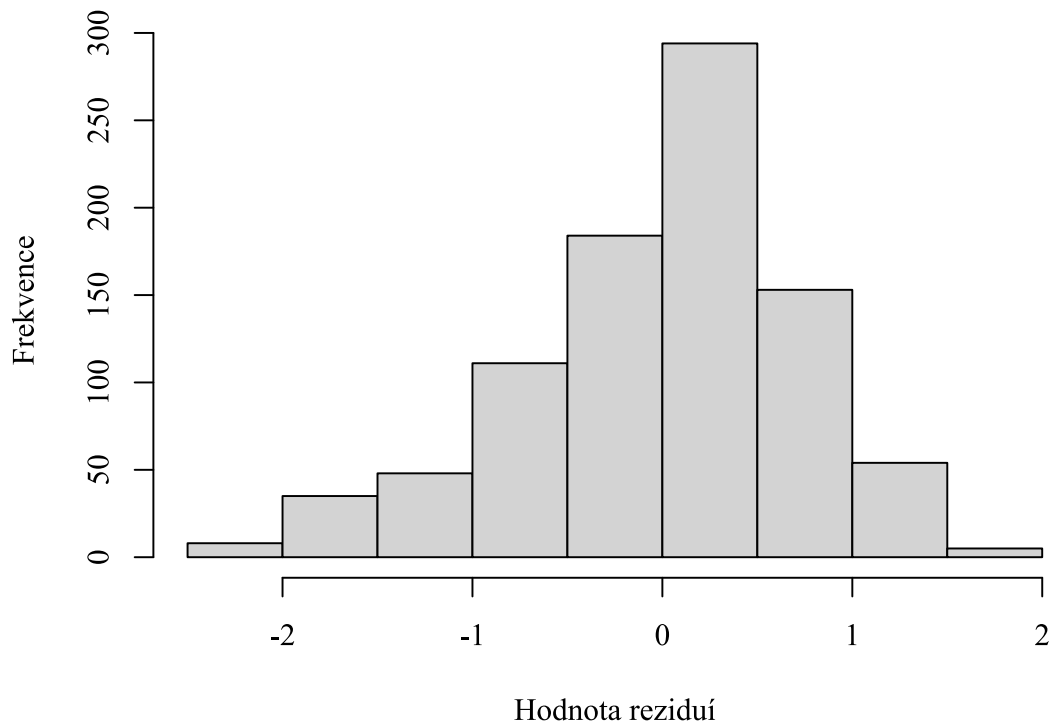
Tab. 11: Regresní koeficienty modelu ověřujícího H_1

regresor	b	[95 % CI	CI 95 %]	t	df	P
počátek	-0,07	-0,36	0,23			
pohlaví	0,08	-0,26	0,41	0,45	63,85	0,652
spánek	0,05	0,00	0,08	2,16	881,16	0,031*
neuroticismus	-0,26	-0,40	-0,11	-3,43	68,82	0,001**
volný čas celkem	0,08	0,05	0,11	5,05	886,41	<0,001***

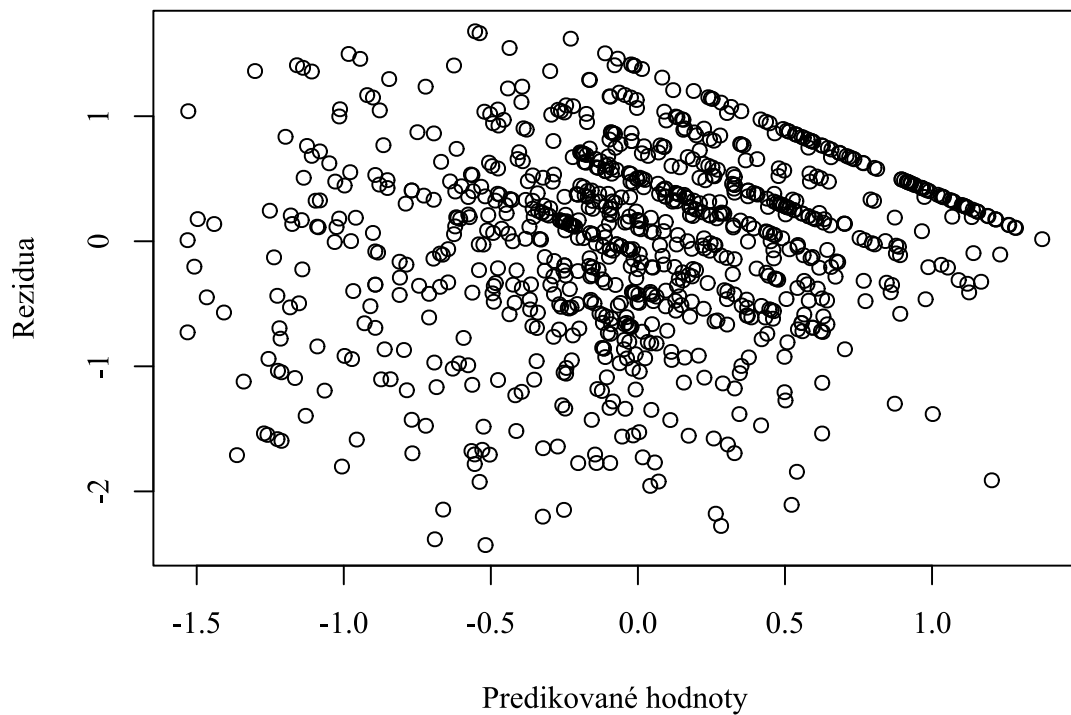
Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Po nasazení výše uvedeného modelu na data jsme provedli ověření podmínky normálního rozložení reziduí a homoskedasticity. Ukazuje se, že v datech jsme narazili na efekt stropu, který se projevuje jak useknutím v grafu predikovaných hodnot a reziduí, tak negativním zešikmením reziduí modelu, $b = -0,59$ (viz obrázky 1 a 2). Podobný fenomén jsme identifikovali i u všech následujících modelů testovaných v rámci této studie. Pro zajištění přehlednosti v sekci výsledků však jednotlivé parametry rozdělení reziduí a grafy homoskedasticity přikládáme pouze do příloh diplomové práce a nebudeme je prezentovat v samotném textu práce. Pro tento první model prezentujeme histogram rozložení reziduí a graf pro ověření homoskedasticity na další straně.

Obr. 1: Histogram rozložení reziduí v modelu ověřujícím H_1



Obr. 2: Graf ověření podmínky homoskedasticity pro model testující H_1



Dalším krokem bylo do modelu zahrnout i index relativní autonomie pro volnočasové aktivity v daném dni, který byl vypočítán jako vážený průměr RAI pro zastoupené aktivity, jak jsme popisovali v podkapitole 8.1.2. RAI byl do modelu zařazen ve formě z-skóru jako interakce s regresory celkového času stráveného volnočasovými aktivitami. Regresní koeficienty tohoto modelu prezentujeme v tabulce 12.

Tab. 12: Regresní koeficienty modelu ověřujícího H_2

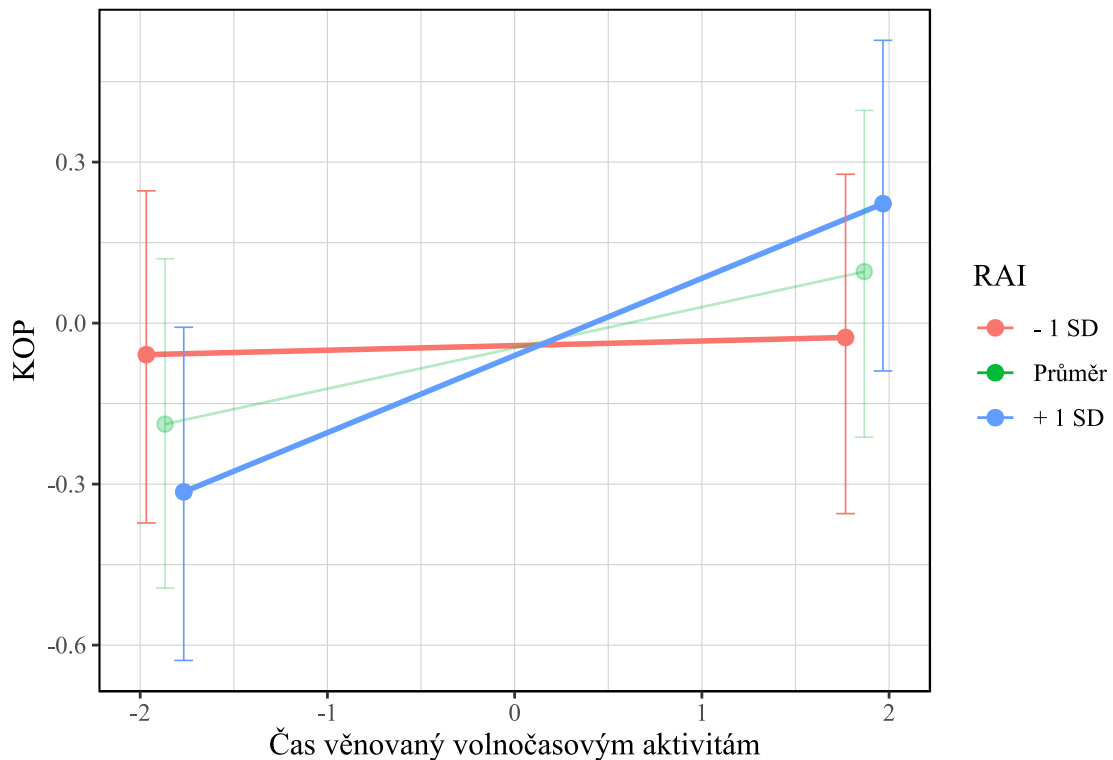
regresor	b	[95 % CI	CI 95 %]	t	df	p
počátek	-0,04	-0,34	0,25			
pohlaví	0,06	-0,27	0,39	0,36	64,04	0,718
spánek	0,05	0,01	0,09	2,36	880,26	0,018*
neuroticismus	-0,25	-0,40	-0,11	-3,44	68,96	<0,001***
volný čas celkem	0,08	0,04	0,11	4,68	885,52	<0,001***
volný čas celkem × RAI	0,08	0,04	0,12	3,93	885,48	<0,001***

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Pro ověření hypotézy H_2 jsme provedli test podmodelu na modelu s a bez RAI a zjistili jsme, že přidání RAI vede k signifikantnímu zlepšení predikční schopnosti modelu, $\chi^2(1) = 15,45$, $p < 0,001$, a zvýší se procento vysvětleného rozptylu (v podobě marginálního R^2) z 0,083 na 0,1. Dle tohoto testu podmodelu se ukazuje, že hodnota indexu relativní autonomie je moderátorem vztahu mezi množstvím volného času v daném dni a kognitivní osobní pohodou. Zamítáme tedy i druhou nulovou hypotézu a H_2 přijímáme. Moderační vztah v grafické podobě je znázorněn na obrázku 3 níže.

Z grafu můžeme vidět, že probandi, jež měli hodnotu RAI jednu směrodatnou odchylku nad průměrem, dosahovali vyšších přírůstků kognitivní osobní pohody v případě přítomnosti volnočasové aktivity, zatímco jedinci, jež měli hodnotu RAI jednu směrodatnou odchylku pod průměrem díky vyšší přítomnosti volnočasové aktivity nezískávali prakticky žádný další marginální přírůstek na kognitivní osobní pohodě.

Obr. 3: RAI jako moderátor vztahu volného času a kognitivní osobní pohody



Pozn. Hodnoty v grafu jsou vytvořeny pro muže průměrného neuroticismu spícího 7 hodin denně.

Pro ověření významnosti jednotlivých druhů volnočasových aktivit jsme provedli logicky stejnou analýzu, pouze jsme místo regresoru celkového volného času zařadili pět dílčích regresorů sledujících množství času strávené daným typem volnočasové aktivity. Z dat, na nichž jsme tento model vytvářeli, jsme však odstranili pozorování s čísly 565 a 212, jelikož byly outliery na grafu znázorňujícím ověření podmínky homoskedasticity, který je k nalezení v příloze. Výsledky modelu prezentujeme v tabulce 14.

Tab. 14: Regresní koeficienty modelu zkoumajícího druhy volnočasových aktivit a KOP

regresor	b	[95 % CI	95 % CI]	t	df	p
počátek	0,46	0,12	0,79			
pohlaví	0,02	-0,31	0,34	0,10	64,32	0,920
spánek	0,05	0,01	0,09	2,56	875,83	0,011*
neuroticismus	-0,22	-0,36	-0,08	-3,06	70,04	0,003**
sport	0,28	0,20	0,36	6,97	880,05	<0,001***
umění	0,16	0,08	0,23	4,19	867,57	<0,001***
intelekt	0,02	-0,06	0,11	0,48	809,29	0,635
sociální	0,10	0,04	0,16	3,32	874,84	<0,001***
pasivní	-0,08	-0,13	-0,02	-2,51	806,50	0,012*

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Dle modelu nejvíce pozitivně ke kognitivní osobní pohodě přispívají aktivity sportovní, následované uměleckými a sociálními. Na druhou stranu pasivní aktivity

predikují kognitivní osobní pohodu směrem k záporným hodnotám. Intelektuální aktivity nejsou s kognitivní osobní pohodou spojeny.

Opět i zde jsme tento model rozšířili o interakce s RAI v příslušných kategoriích pro ověření H_3 , čímž do modelu přibylo dalších pět regresorů. Pro otestování, zda zahrnutí RAI signifikantně zlepší předchozí model jsme provedli test podmodelu a zjistili jsme, že zahrnutí RAI nepřinese zlepšení predikční schopnosti modelu, jež zahrnuje pouze čas strávený jednotlivými typy aktivit, $\chi^2(5) = 8,58$, $p = 0,127$. Z tohoto důvodu ani neprezentujeme tabulku regresních koeficientů tohoto modelu. Z výsledků se jeví, že pro predikci osobní pohody je tedy důležitější typ volnočasové aktivity než seburčení motivace pro tuto aktivitu a H_3 zamítáme.

8.3.2 Ověření hypotéz o afektivní osobní pohodě

Identický postup jako v předchozí podkapitole byl proveden i na závisle proměnné vztahující se k afektivní osobní pohodě. Jako závisle proměnnou jsme do modelů použili proměnnou rovnováhy mezi pozitivní a negativní prožívanou zkušeností v daném dni získanou z dotazníku Škála pozitivní a negativní zkušenosti a má označení SPANE-B (angl. SPANE-Balance). Tato proměnná nabývala kladných hodnot, když převažovaly pozitivní prožitky a záporných, když převažovaly ty negativní. Pro tyto modely jsme však z analýz vyřadili pozorování číslo 883, kvůli kterému modely velmi narušovaly podmínku homoskedasticity a normálního rozdělení reziduí (šikmost reziduí: $b = -0,95$ se zahrnutým pozorováním vs. $b = -0,69$ po odstranění tohoto pozorování). Srovnání grafů pro ověření homoskedasticity a rozdělení reziduí před a po odstranění problematického pozorování je k dispozici v příloze.

V prvním modelu pro ověření H_4 jsme zjistili, že afektivní osobní pohodu v kladném směru predikuje délka spánku společně s celkovým časem věnovaným volnočasovým aktivitám, zatímco neuroticismus afektivní pohodu predikuje záporně. Na základě těchto výsledků tedy H_4 o pozitivním vztahu mezi přítomností volnočasových aktivit a afektivní osobní pohodou přijímáme.

Tab. 15: Regresní koeficienty modelu ověřujícího H_4

regresor	b	[95 % CI	95 % CI]	t	df	p
počátek	10,63	8,04	13,22			
pohlaví	0,34	-2,60	3,29	0,23	63,40	0,821
spánek	0,53	0,17	0,88	2,92	878,59	0,004**
neuroticismus	-2,93	-4,20	-1,67	-4,50	68,19	<0,001***
volný čas celkem	0,48	0,20	0,75	3,41	884,70	<0,001***

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

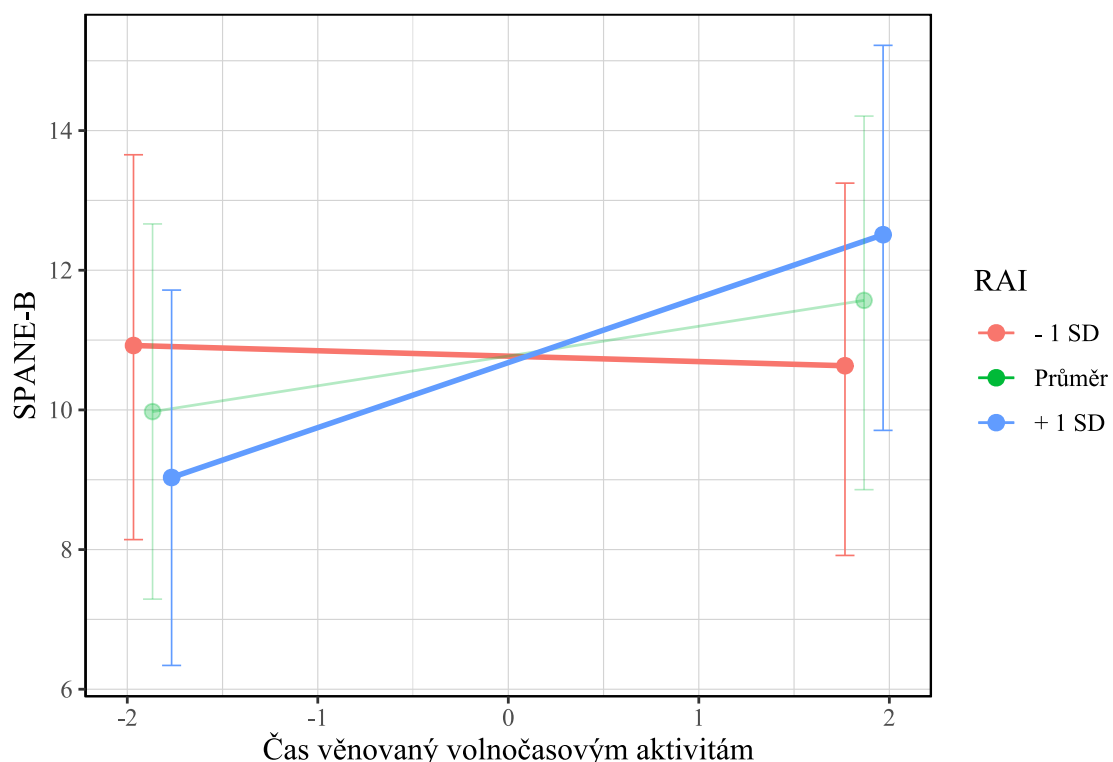
Pro ověření H_5 jsme pak v dalším kroku do modelu přidali regresor RAI a oba modely porovnali testem podmodelu, který ukázal na signifikantní zlepšení modelu po zahrnutí tohoto regresoru, $\chi^2(1) = 11,62$, $p < 0,001$, kdy se zvýší procento vysvětleného rozptylu (v podobě marginálního R^2) z 0,119 na 0,131. Dle tohoto testu podmodelu se ukazuje, že RAI je moderující proměnnou mezi časem věnovaným volnočasovým aktivitám a afektivní osobní pohodou, čímž je podpořena platnost hypotézy H_5 . Tabulka 16 s jednotlivými regresními koeficienty modelu zahrnujícího tento regresor je přiložena níže. Grafické znázornění moderačního vztahu prezentuje obrázek 4.

Tab. 16: Regresní koeficienty modelu ověřujícího H_5

regresor	b	[95 % CI	95 % CI]	t	df	p
počátek	10,78	8,21	13,35			
pohlaví	0,22	-2,70	3,14	0,15	63,65	0,883
spánek	0,56	0,20	0,91	3,09	877,69	0,002**
neuroticismus	-2,92	-4,17	-1,67	-4,52	68,40	<0,001***
volný čas celkem	0,43	0,15	0,70	3,07	883,85	0,002**
volný čas celkem × RAI	0,61	0,26	0,96	3,41	883,78	<0,001***

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Obr. 4: RAI jako moderátor vztahu volného času a afektivní osobní pohody



Pozn. Hodnoty v grafu jsou vytvořeny pro muže průměrného neuroticismu spícího 7 hodin denně.

I zde v grafu můžeme vidět, že probandi, jež měli hodnotu RAI jednu směrodatnou odchylku nad průměrem, dosahovali vyšších přírůstků afektivní osobní pohody v případě přítomnosti volnočasové aktivity, zatímco jedinci, jež měli hodnotu RAI jednu směrodatnou odchylku pod průměrem díky vyšší přítomnosti volnočasové aktivity na afektivní osobní pohodě naopak spíše trátili.

V dalším kroku jsme pro prozkoumání různých kategorií volnočasových aktivit do modelu vložili čas věnovaný jednotlivým druhům volnočasových aktivit namísto celkového volného času. Z dat pro tento model jsme ještě navíc odstranili pozorování s číslem 212, jelikož to byl outlier na grafu k ověření homoskedasticity, který je k nalezení v příloze. Všechny koeficienty jsou prezentovány v tabulce 17 a i zde se, stejně jako v modelu u kognitivní osobní pohody, ukázalo, že sportovní a umělecké aktivity ji predikují pozitivně. Na rozdíl od modelu zaměřujícího se na kognitivní osobní pohodu v tomto modelu však nehrají signifikantní roli aktivity sociální a ani aktivity pasivní.

Tab. 17: Regresní koeficienty modelu zkoumajícího typy volnočasových aktivit a SPANE-B

regresor	b	[95 % CI	95 % CI]	t	df	p
počátek	13,49	10,51	16,46			
pohlaví	0,04	-2,86	2,95	0,03	63,82	0,979
spánek	0,57	0,22	0,92	3,16	873,63	0,002**
neuroticismus	-2,73	-3,98	-1,48	-4,23	69,34	<0,001***
sport	1,61	0,97	2,26	4,87	880,39	<0,001***
umění	0,86	0,23	1,49	2,66	872,71	0,008**
intelekt	0,33	-0,41	1,05	0,86	824,75	0,391
sociální	0,49	-0,01	0,99	1,94	877,98	0,053
pasivní	-0,50	-1,01	0,02	-1,89	821,35	0,059

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Dalším krokem pro ověření H_6 bylo následně i přidání k tomuto modelu dalších pěti interakčních regresorů pro jednotlivé typy volnočasových aktivit. Test podmodelu ukázal, že přidání těchto regresorů však nevede ke statisticky významnému zlepšení modelu, $\chi^2(5) = 7,89$, $p = 0,163$ a H_6 tedy zamítáme.

Vzhledem k tomu, že dotazník SPANE obsahuje dvě škály – pozitivní a negativní zkušenost, rozhodli jsme se nad rámec ověřování hypotéz ještě prozkoumat i zvlášť tyto. I toto jsme prováděli na datech s navíc odstraněným pozorováním 212. Prozkoumali jsme souvislost množství času věnovaného jednotlivým typům aktivit a výsledek prezentujeme v tabulce 18. Z výsledku se jeví, že sportovní, umělecké a sociální aktivity signifikantně predikují vyšší pozitivní emoční zkušenost.

Tab. 18: Regresní koeficienty modelu predikujícího pozitivní emoční zkušenost (SPANE-P)

regresor	b	[95 % CI	CI 95 %]	t	df	p
počátek	23,49	21,58	25,41			
pohlaví	0,20	-1,73	2,13	0,20	64,79	0,841
spánek	0,35	0,14	0,55	3,32	865,33	<0,001***
neuroticismus	-1,21	-2,03	-0,38	-2,83	69,58	0,006**
sport	1,24	0,86	1,62	6,39	874,85	<0,001***
umění	0,53	0,16	0,90	2,79	880,79	0,005**
intelekt	0,30	-0,13	0,73	1,35	861,41	0,179
sociální	0,55	0,25	0,84	3,66	880,81	<0,001***
pasivní	-0,29	-0,59	0,01	-1,89	860,02	0,059

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

V modelu, jehož závislá proměnná pak byla negativní emoční zkušenost se ukazuje, že pouze sportovní a umělecké aktivity signifikantně predikovaly nižší hodnotu skóru na škále negativní emoční zkušenosti (viz tabulka 19). Zároveň je na tomto modelu viditelný efekt podlahy, který je patrný útvarem na grafu ověření homoskedasticity, jež lze nalézt v příloze, a vysokým pozitivním zešikmením reziduí ($b = 1,04$).

Tab. 19: Regresní koeficienty modelu predikujícího negativní emoční zkušenost (SPANE-N)

regresor	b	[95 % CI	CI 95 %]	t	df	p
počátek	9,99	8,54	11,45			
pohlaví	0,16	-1,23	1,55	0,23	63,62	0,820
spánek	-0,21	-0,39	-0,03	-2,28	877,57	0,023*
neuroticismus	1,53	0,93	2,13	4,92	69,56	<0,001***
sport	-0,36	-0,69	-0,02	-2,09	880,86	0,037*
umění	-0,33	-0,65	-0,01	-2,00	861,21	0,046*
intelekt	-0,03	-0,40	0,35	-0,14	793,74	0,889
sociální	0,05	-0,21	0,31	0,38	870,96	0,707
pasivní	0,20	-0,07	0,46	1,46	788,71	0,144

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

8.3.3 Prozkoumání oblasti spokojenosti s volným časem

Poslední sadou modelů byly modely, jejichž závisle proměnná se týkala doménové spokojenosti – to jest spokojenosti s množstvím a kvalitou volného času, které byly měřeny každá jednou položkou v průběžných dotaznících. V této oblasti jsme si nestanovovali přímo hypotézy, ale bylo naším záměrem prozkoumat jednotlivé druhy volnočasových aktivit a jak se liší ve vztahu se spokojenosti s (1) množstvím a (2) kvalitou volného času.

V rámci prozkoumání souvislosti se spokojeností s množstvím volného času jsme vytvořili model zahrnující mezi regresory čas věnovaný jednotlivým typům volnočasových aktivit a závisle proměnnou jako skóre na otázce spokojenosti s množstvím volného času.

Tab. 20: Regresní koeficienty modelu zkoumajícího spokojenost s množstvím volného času

regresor	b	[95 % CI	95 % CI]	t	df	p
počátek	3,79	3,25	4,32			
pohlaví	0,30	-0,29	0,88	0,98	64,73	0,331
spánek	0,33	0,25	0,41	8,30	880,27	<0,001***
neuroticismus	-0,31	-0,56	-0,05	-2,33	70,86	0,023*
sport	0,47	0,34	0,60	6,87	882,82	<0,001***
umění	0,38	0,24	0,52	5,36	860,12	<0,001***
intelekt	0,39	0,23	0,55	4,77	790,72	<0,001***
sociální	0,22	0,11	0,33	3,95	871,05	<0,001***
pasivní	0,35	0,24	0,46	6,11	784,97	<0,001***

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Výsledky ukazují, že všechny typy aktivit pozitivně a velmi statisticky významně predikují spokojenost s množstvím volného času.

V rámci prozkoumání souvislosti se spokojeností s kvalitou volného času jsme navrhli totožný model jako předchozí, pouze s tím rozdílem, že tentokrát byla závisle proměnná skóre na otázce spokojenosti s kvalitou využití volného času během dne. Ještě jedním dílčím rozdílem bylo to, že pro vytvoření tohoto modelu jsme odstranili pozorování číslo 212 a 565, která se jevila na grafu k ověření homoskedasticity jako outlieři (viz příloha). Dle výsledků modelu všechny typy aktivit pozitivně a statisticky významně přispívají ke spokojenosti s kvalitou volného času, s výjimkou aktivit pasivních, které nejsou statisticky významně spojeny se spokojeností s kvalitou volného času během dne. Zároveň nejsilnějším prediktorem jsou aktivity sportovní, kde spodní mez 95% konfidenčního intervalu pro jejich regresní koeficient, je stále vyšší než horní mez 95% konfidenčních intervalů pro jakýkoliv jiný regresní koeficient vztahující se k jiným typům volnočasové aktivity. Druhým nejsilnějším prediktorem jsou pak aktivity umělecké.

Tab. 21: Regresní koeficienty modelu zkoumajícího spokojenost s kvalitou volného času

regresor	b	[95 % CI	95 % CI]	t	df	p
počátek	6,10	5,55	6,65			
pohlaví	0,29	-0,23	0,80	1,08	61,34	0,286
spánek	0,17	0,10	0,24	4,69	880,10	<0,001***
neuroticismus	-0,32	-0,55	-0,10	-2,82	67,39	0,006**
sport	0,70	0,56	0,84	9,79	871,77	<0,001***
umění	0,40	0,27	0,53	6,13	843,15	<0,001***
intelekt	0,18	0,04	0,33	2,45	752,34	0,015*
sociální	0,20	0,10	0,30	3,82	858,33	<0,001***
pasivní	0,04	-0,06	0,14	0,79	747,19	0,427

Pozn.: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

9 DISKUZE

Hlavním záměrem tohoto výzkumu bylo prozkoumat vztah volnočasových aktivit a každodenní osobní pohody optikou teorie sebedeterminace, respektive konkrétně optikou míry autonomie motivace pro volnočasové aktivity. Kromě toho jsme si kladli za cíl mezi sebou srovnat jednotlivé druhy volnočasových aktivit v jejich vztahu s osobní pohodou. Nejprve se zaměříme na diskusi výsledků, na kterou navážeme diskusi limitací práce a nápady pro možný směr budoucího bádání v této oblasti.

9.1 Diskuze výzkumných zjištění

V rámci tohoto výzkumu jsme se nejprve zaměřili na prokázání pozitivního vztahu mezi časem věnovaným volnočasovým aktivitám během dne a kognitivní (H_1) a afektivní (H_4) osobní pohodou prožívanou v tomto dni, který se ukazoval již i v jiných studiích (Brajša-Žganec et al., 2011; Moilanen et al., 2020), které byly však průřezové a nikoliv longitudinální. Naše studie prokázala existenci tohoto vztahu na každodenní bázi, kdy čas věnovaný volnočasovým aktivitám během dne byl signifikantním prediktorem obou komponent osobní pohody prožívané v tomto dni a obě hypotézy H_1 a H_4 byly přijaty.

Po potvrzení existence tohoto vztahu jsme se zaměřili na ověřování hypotéz H_2 a H_5 , které zkoumaly moderační účinek autonomie motivace na tento vztah. I zde naše studie prokázala existenci statisticky významné interakce mezi volným časem a autonomií motivace na kognitivní (H_2) i afektivní (H_5) osobní pohodu, čímž jsme přijali i tyto dvě hypotézy. Tento vztah zkoumaly již i předešlé studie, které ukázaly, že míra autonomie motivace pro obecnou oblast volného času souvisí s osobní pohodou (Padhy et al., 2015) či i to, že autonomie motivace pro sportovní aktivity konkrétně predikuje množství vykonávané fyzické aktivity (Wang, 2017) nebo míru osobní pohody, kterou ze sportu jedinec získá (Jetzke & Mutz, 2019).

Dle našich zjištění se jeví, že čím autonomněji je jedinec motivován do volnočasových aktivit, které v rámci dne vykonává, tím vyšší hodnoty osobní pohody v rámci tohoto dne vykazuje. A toto platí jak pro pocit spokojenosti s daným dnem, tak pro celkově pozitivní emoční prožívání v tomto dni.

Tyto naše výsledky však stále souvisely pouze s volným časem jako celkovým časem věnovaným sledovaným volnočasovým aktivitám a nebraly v potaz to, o jaké typy volnočasových aktivit se jednalo. Na tyto jsme se však nicméně rovněž zaměřovali, byť jsme si ohledně nich nestanovovali konkrétní hypotézy a našim cílem bylo je v rámci jednoho modelu porovnat a zjistit, jak se liší ve schopnosti predikovat osobní pohodu.

Dřívější studie naznačovaly, že sportující lidé vykazují vyšší osobní pohodu než nesportovci (Holder et al., 2009; Hu et al., 2021; Jetzke & Mutz, 2019), a tedy jsme očekávali, že sportovní aktivity budou s osobní pohodou spojeny nejsilněji, byť některé jiné studie zase ukazovaly větší souvislost osobní pohody s aktivitami společenskými (Schulz et al., 2017). Rovněž jsme na základě předešlých výzkumů předvíдали negativní vztah mezi aktivitami pasivními a osobní pohodou (Holder et al., 2009), byť i zde některé studie tento vztah nepodporovaly a ukazovaly pozitivní korelaci i mezi pasivními volnočasovými aktivitami a osobní pohodou (Kim et al., 2018).

Navrhli jsme pro tento účel celkem čtyři modely, jež zkoumaly jednotlivé typy volnočasových aktivit v souvislosti s (1) kognitivní osobní pohodou, (2) afektivní osobní pohodou a spokojeností s (3) množstvím volného času a (4) kvalitou volného času.

Co se týká kognitivní osobní pohody – to jest spokojenosti se dnem – nejvyšší predikční vztah v pozitivním směru vykazují aktivity sportovní, následované aktivitami uměleckými a sociálními. Větší zastoupení aktivit pasivních naopak bylo naopak s pocitem spokojenosti se dnem spojeno záporně. Podobné výsledky nacházíme i v případě afektivní osobní pohody, kde prim opět drží aktivity sportovní, následované aktivitami uměleckými. V tomto případě však další druhy aktivit již nedosáhly signifikantních úrovní, byť aktivity sociální a pasivní k hranici statistické významnosti neměly daleko a v případě většího vzorku by na ni možná dosáhli.

Vzhledem k tomu, že afektivní osobní pohoda se však skládá ještě z komponent pozitivních a negativních emocí, rozhodli jsme se prozkoumat i odděleně tyto škály. Předchozí výzkumy zjistily, že vykonávání volnočasových aktivit má větší spojitost se škálou pozitivního afektu než negativního (Hu et al., 2021). Takovýto vzorec jsme objevili i v našem výzkumu, kdy skóry na škále pozitivních emočních prožitků signifikantně a pozitivně predikovaly aktivity sportovní ($p < 0,001$), umělecké ($p = 0,001$) a sociální ($p < 0,001$), zatímco skóry na škále negativních emočních prožitků sice byly záporně predikovány sportovními ($p = 0,037$) a uměleckými ($p = 0,046$) aktivitami, zároveň však

hodnoty statistické významnosti v tomto případě nebyly tak výrazné jako v případě škály pozitivní emoční zkušenosti. Rovněž jsme zjistili, že hodnoty regresních koeficientů pro sportovní aktivity byly ve všech modelech až dvojnásobně vyšší v porovnání s koeficienty pro aktivity umělecké (např. $b = 1,61$ vs $b = 0,86$ pro predikci afektivní osobní pohody), nicméně při predikci negativních emocí dosahovaly podobných hodnot ($b = -0,36$ pro sport a $b = -0,33$ pro umění), což naznačuje, že ve spojitosti s nižší mírou negativních emocí jsou si oba typy aktivit téměř rovny.

Co se týká spokojenosti s doménou volného času, tak přítomnost jakéhokoliv druhu volnočasových aktivit pozitivně predikovala míru spokojenosti s množstvím volného času, ale v otázce spokojenosti s kvalitou volného času výsledky již nebyly tak jednoznačné. Ukázalo se, že spokojenost s kvalitou volného času predikovala opět již diskutovaná trojice aktivit sportovních, uměleckých a sociálních (v tomto pořadí), ale zároveň jsme v tomto modelu poprvé zaznamenali i signifikantní predikční schopnost pro aktivity intelektuální, které byly v našem souboru často zastoupeny aktivitou *čtení*. Pasivní aktivity nebyly se spokojeností s kvalitou volného času signifikantně spojeny.

Z porovnání těchto výsledků se tedy jeví, že věnování času intelektuálním volnočasovým aktivitám, jakou je například čtení, sice nijak nesouvisí s celkovou spokojeností ani emočním prožíváním, nicméně přispívá k pocitu spokojenosti s kvalitou volného času. I když tedy čtení a intelektuální aktivity nutně nepřinášejí vyšší míru osobní pohody, jsou však spojeny s hodnocením, že volný čas během dne byl kvalitně stráven a mají tedy souvislost s doménovou osobní pohodou v rámci oblasti volného času.

Byť nemůžeme na základě našich zjištění usuzovat na kauzální vztah, předchozí experimentální studie zjistily, že intervence aktivní volnočasové aktivity je spojena s vyššími skóry osobní pohody (Hu et al., 2021). Bez ohledu tedy na to, zda větší zastoupení pasivních aktivit během dne snižuje pocit osobní pohody, nebo nižší pocit osobní pohody zvyšuje zastoupení pasivních aktivit, či má tento vztah ještě jiné vysvětlení, tak nahrazení některé z těchto pasivních aktivit, aktivitou aktivní může vést ke zvýšení osobní pohody. A dle našich zjištění bychom k aktivitám aktivním (které jsou v rámci jiných výzkumů myšleny primárně jako aktivity sportovní) navrhli přidat i aktivity umělecké či společenské, jelikož i ty jsou spojeny s vyšší mírou osobní pohody. Byť v případě těchto aktivit již pro kauzální vztah nemáme výzkumnou oporu, ale pouze korelační z naší studie.

Po prozkoumání jednotlivých typů volnočasových aktivit bylo posledním krokem ještě ověřit to, zda je míra autonomie motivace do jednotlivých typů volnočasových aktivit moderátorem vztahu mezi těmito aktivitami a kognitivní (H₃) a afektivní (H₆) osobní pohodou. Zahrnutí interakčních regresorů mezi časem věnovaným danému typu volnočasové aktivity a autonomií motivace pro tento typ aktivity však nevedlo k signifikantnímu zlepšení regresního modelu. Nemůžeme tedy zamítnout nulové hypotézy, a tedy ani nepřijímáme H₃ a H₆.

V těchto výsledcích se zdá, že druh vykonávané volnočasové aktivity je pro predikci osobní pohody důležitější než druh motivace do této aktivity. Toto již ukázala studie srovnávající lidi sportující a nesportující (Jetzke & Mutz, 2019), nicméně v rámci ostatních typů volnočasových aktivit se tomuto studiu ještě nevěnovaly a naše studie tedy přináší důležité zjištění ve srovnání jednotlivých druhů volnočasových aktivit a jejich vztahem s prožitkem každodenní osobní pohody.

V úvodu jsme spekulovali, že pro naši osobní pohodu možná není důležité to, zda člověk kreslí či sportuje, ale proč toto dělá. V konfrontaci s výzkumnými zjištěními však musíme konstatovat, že tato spekulace nenašla podporu v našich datech a že záleží na tom, jaké volnočasové aktivitě se věnujeme. Pokud budeme s velmi silnou vnitřní motivací sledovat Netflix, tak se zdá, že nebudeme s našim dnem tak spokojeni a nebudeme v něm zažívat toliko pozitivních emočních zkušeností, jako bychom si šli namísto toho zaběhat či malovat. Velmi překvapivým zjištěním pak bylo to, že intelektuální aktivity, jež v našem výzkumu nejvíce zastupovala aktivita čtení, s celkovou osobní pohodou vůbec nijak nesouvisely, ale byly schopny predikovat pocit spokojenosti s kvalitou využití volného času během dne.

V rámci všech modelů použitých v tomto výzkumu jsme pro kontrolu nežádoucího rozptylu a snížení pravděpodobnosti objevení falešně signifikantních zjištění zařadili i regresory pohlaví, spánku a neuroticismu. Dle literatury je totižto neuroticismus nejsilnějším osobnostním rysem predikující osobní pohodu v negativním směru (Schimmack & Kim, 2020). I v našem výzkumu se toto ukázalo, kdy byl neuroticismus signifikantním prediktorem všech závisle proměnných vztahující se k osobní pohodě, které predikoval v záporném směru (kromě negativních emocí, které predikoval kladně). Regresor pohlaví v našem výzkumu nebyl signifikantní, byť kdybychom do modelů nezařadili i neuroticismus, tak by pravděpodobně byl, jelikož ženy vykazují vyšší skóre neuroticismu

jak z literatury (Lynn & Martin, 1997), tak i v našem souboru, kde byl jejich vyšší neurotismus tvořen hlavně vyššími skóry na subškále úzkosti.

Pro účinky spánku na osobní pohodu pravděpodobně ani není potřeba chodit do literatury, jelikož každý, kdo se někdy málo vyspal, pravděpodobně zažil pocit, že následující den za moc nestál. Tento výzkum toto potvrzuje, kdy méně jak 7 hodin spánku negativně predikuje osobní pohodu, zatímco více jak 7 hodin již predikuje pozitivně. Naše studie se v tomto tedy přidává k plejádě dalších výzkumů, které tento vztah v rámci svých bádání objevily a z nichž vyplývá, že *spánek je lék* (Chow, 2020).

My si na základě našich výsledků jistě netroufáme tvrdit, že by volnočasové aktivity byly lékem, nicméně náš výzkum ukázal, že sportovní, umělecké a společenské typy volnočasových aktivit jsou pozitivně spjaty jak s hodnocením každodenní spokojenosti, tak s každodenním emočním prožíváním. Naproti tomu pasivní aktivity vykazují vzorec opačný a když lidé věnují příliš času pasivním aktivitám, jejich osobní pohoda je nižší.

9.2 Diskuze limitací práce a návrhy budoucího bádání

Naše práce má však několik limitací, na které se nyní zaměříme společně s doporučeními pro další zkoumání.

Pravděpodobně největší limitací této práce je to, že jsme u každého probanda sledovali pouze 1 až 3 volnočasové aktivity a neměli jsme tedy přehled o všech aktivitách, které vykonává. Mohlo se tedy stát, že účastníci dělali i nějaké jiné důležité aktivity, které však nesledovali v našem výzkumu, což tak může zkreslovat výsledky. Další možnou limitací je to, že jsme dotazníky zasílali pravidelně v 8 večer, což však mohla být doba, kdy se někteří účastníci ještě k některé ze svých volnočasových aktivit nestihli dostat.

Zasílání v osm večer společně s omezením volnočasových aktivit na tři jsme sice zvolili se záměrem, abychom (1) neotravovali účastníky smskami a emaily pozdě večer, kdy už by byla navíc vyšší pravděpodobnost, že nebudou na příjmu a (2) neodradili účastníky dlouhou vstupní baterií, kdy by ke každé volnočasové aktivitě museli vyplnit dotazník o 24 položkách. Budoucí výzkum v této oblasti by se však mohl pokusit pokrýt širší škálu volnočasových aktivit, obzvláště v situaci, kdy jsme ukázali, že je pro predikci osobní pohody dostatečné vědět, o jaký typ vykonávané volnočasové aktivity se jedná, a že zahrnutí motivací do této aktivity již nepřinese statisticky významné zlepšení predikcí.

Další limitací práce, na kterou jsme během ověřování hypotéz narazili bylo zjištění, že škály měřící osobní pohodu měly strop poměrně nízko a probandí na něj častokrát naráželi. Toto se rovněž projevovalo v negativním zešikmení reziduí ve statistických modelech. Celková přesnost modelů tímto pravděpodobně nebyla narušena, nicméně by bylo záhodno toto v příštích studiích zohlednit a sáhnout po škálách jiných a delších, které budou mít strop posazen výše. Negativní zešikmení a posunutí směrem k pozitivním hodnotám se projevovalo i v rozložení skóru RAI z dotazníku BREQ-3, který se vztahoval k autonomii motivace. Zdá se tedy, že lidé vykonávají volnočasové aktivity obecně z více autonomních důvodů, což je nakonec i v souladu s definicí volnočasových aktivit, že se jedná o dobrovolné nepracovní dobrovolné nepracovní aktivity pro potěšení (Holder et al., 2009), které jsou vykonávány dobrovolně a generují pozitivní nálady a emoce (Hills & Argyle, 1998).

Budoucí výzkum by se mohl zaměřit na experimentální ověření intervencí různých typů volnočasových aktivit na osobní pohodu a zjistit, zda spojitost s vyšší osobní pohodou bude přítomná i v případě, že jedinec bude instruován daný typ aktivity vykonávat a nebude se jednat o aktivitu, kterou má již zažitou. Tímto bychom mohli ukázat, zda se pozitivní souvislost těchto aktivit a osobní pohody projeví i v aktivitách, které nejsou člověku vlastní. Tímto by mohl potvrdit či vyvrátit zjištění této korelační studie, že nezáleží na motivaci do volnočasové aktivity, ale pro predikci osobní pohody stačí vědět, o jaký typ volnočasové aktivity se jedná. Studie založená na experimentální metodologii by však byla schopna odpovědět na otázku, zda zapojení nové volnočasové aktivity, jež člověku není běžně dostupná, ale spadá do kategorie aktivit, které pozitivně predikují osobní pohodu, povede k vyššímu skóru osobní pohody za takovýchto okolností. Předchozí studie toto experimentálně ukázaly u aktivních volnočasových aktivit (Hu, Barber, & Santuzzi, 2021), nicméně naše bádání by k těmto aktivitám navrhlo zařadit i aktivity umělecké a společenské.

10 ZÁVĚR

Tato práce měla za cíl srovnat jednotlivé druhy volnočasových aktivit ve vztahu ke každodenní kognitivní a afektivní osobní pohodě a zároveň ověřit, zda je tento vztah moderován mírou autonomie motivace, s jakou dané volnočasové aktivity lidé vykonávají. Naše práce došla k následujícím závěrům:

- Čas věnovaný volnočasovým aktivitám během dne je pozitivním prediktorem kognitivní i afektivní osobní pohody v daném dni
- Autonomie motivace pro volnočasové aktivity moderuje vztah mezi celkovým časem věnovaným volnočasovým aktivitám během dne a kognitivní i afektivní osobní pohodou – čím autonomnější motivace, tím více osobní pohody za stejný čas věnovaný volnočasovým aktivitám
- Důležitější pro predikci osobní pohody je typ volnočasové aktivity než míra autonomie motivace pro daný typ aktivity. Při zohlednění toho, o jaký typ volnočasové aktivity se jedná, už zohlednění míry autonomie motivace pro jednotlivé typy aktivit nevede k signifikantnímu zlepšení.
- V pozitivním vztahu s kognitivní osobní pohodou jsou nejvíce aktivity sportovní, následované aktivitami uměleckými a společenskými. Naopak pasivní aktivity jsou s kognitivní osobní pohodou ve vztahu negativním.
- V oblasti afektivní osobní pohody jsou volnočasové aktivity spojeny primárně s vyššími hodnotami na škále pozitivních emocí než s nižšími skóry na škále emocí negativních.
- V pozitivním vztahu s afektivní osobní pohodou jsou nejvíce aktivity sportovní, následované aktivitami uměleckými, kdy oba tyto typy aktivit signifikantně pozitivně predikují pozitivní emoce a negativně predikují negativní emoce. Společenské volnočasové aktivity signifikantně predikují pouze škálu pozitivních emocí.
- Intelektuální aktivity, zastoupeny ve výzkumu predominantně aktivitou čtení, nejsou v statisticky významném vztahu ani s kognitivní ani s afektivní osobní pohodou. Nicméně jsou společně s aktivitami sportovními, uměleckými a sociálními ve vztahu se spokojeností s kvalitou využití volného času během dne.

11 SOUHRN

Tato práce se zabývá souvislostí volnočasových aktivit a každodenní osobní pohody se zohledněním motivace pro vykonávání těchto aktivit.

Teoretickým východiskem této práce byla teorie sebedeterminace, což je teorie motivace, která o motivaci uvažuje na kontinuu dle míry internalizace – od amotivace přes čtyři druhy motivace vnější (externí regulace, introjektovaná regulace, identifikovaná regulace a integrovaná regulace) po motivaci interní (Ryan & Deci, 2000). Internalizace motivace značí míru, do jaké je motivace vlastní danému jedinci (autonomní), kdy za *autonomní* druhy považujeme motivaci vnitřní a identifikovanou a integrovanou regulaci motivace vnější a za takzvané *kontrolované* druhy motivace pak externí a introjektovanou regulaci motivace vnější (Ryan & Deci, 2000). Kromě tohoto rozdělení motivace tato teorie rovněž identifikuje tři základní psychologické potřeby *autonomie*, *kompetence* a *vztahovosti*, jejichž naplnění je jednak spojeno s optimálním vývojem jedince a vyšší osobní pohodou (Ryan et al., 2016) a zároveň jejich naplnění facilituje rozvoj autonomních forem motivace (Vansteenkiste et al., 2020).

Osobní pohoda (angl. *subjective well-being*) je konstrukt, k němuž se dá přistupovat buď *top-down* nebo *bottom-up* přístupem (Compton & Hoffman, 2020). Premisou top-down přístupu je to, že naše osobní pohoda je ovlivněna primárně tím, co se děje uvnitř nás než tím, co se děje venku. Tento přístup zkoumá lidské osobnostní ladění (Steel et al., 2008), sebevědomí (Moksnes & Espnes, 2013), sebeúčinnost (Azizli et al., 2015) či pocit smyslu v životě (Steger & Kashdan, 2007) a jejich vztah k osobní pohodě. V rámci tohoto přístupu bylo například zjištěno to, že osobnostní rys extravertze je spojen s vyšší osobní pohodou, zatímco neuroticismus je spojen naopak s nižší osobní pohodou (Schimmack et al., 2002) a v porovnání s ostatními osobnostními rysy je souvislost neuroticismu a osobní pohody největší (Schimmack & Kim, 2020). Premisou bottom-up přístupu k osobní pohodě je naopak to, že na naši osobní pohodu usuzujeme na základě toho, jak spokojení jsme v jednotlivých oblastech našeho života (Compton & Hoffman, 2020). Dle nejrozšířenějšího modelu se osobní pohoda rozděluje na *kognitivní* a *afektivní* složku, kdy každá z těchto složek má ještě dvě dílčí části (Schimmack, 2008). Kognitivní osobní pohoda je složena

ze životní spokojenosti a ze spokojenosti v jednotlivých oblastech života, zatímco dvě složky afektivní osobní pohody jsou *pozitivní a negativní emoční prožitky* (Schimmack, 2008).

Definicí volnočasových aktivit v literatuře nacházíme vícero, kdy se jedná například o dobrovolné nepracovní aktivity pro potěšení (Holder et al., 2009), které jsou vykonávány dobrovolně a generují pozitivní nálady a emoce (Hills & Argyle, 1998). Předchozí studie ukázaly na vztah mezi volnočasovými aktivitami a osobní pohodou (Brajša-Žganec et al., 2011; Newman et al., 2013), který je zároveň silnější v případě, že člověk provozuje více než jeden typ volnočasové aktivity každý týden (Santini et al., 2020). Stejně jako o zdravé stravě, tak i o volném čase se dá říct, že je důležitá pestrost.

Hlavním modelem, který v literatuře vysvětluje vztah volnočasových aktivit a osobní pohody je takzvaný DRAMMA model, který postuluje, že volnočasových aktivity mají vliv na spokojenost s oblastí volného času, která následně, dle bottom-up přístupu, ovlivňuje celkovou osobní pohodou (Newman et al., 2013). Volnočasové aktivity tuto spokojenost zprostředkovávají jedním z pěti psychologických mechanismů, které se ukrývají v akronymu DRAMMA. Konkrétně se jedná o mechanismus (1) odstupující odpočinku (angl. detachment-recovery), (2) autonomie, (3) mistrovství, (4) smysl (angl. meaning) a (5) afiliace (Newman et al., 2013). Podobné psychologické mechanismy jsou navrhovány i pro vztah mezi fyzickou aktivitou a osobní pohodou, kde se hovoří o (1) hypotéze odvedení pozornosti, (2) hypotéze sebeúčinnosti, (3) hypotéze mistrovství a (4) hypotéze sociálních interakcí (Crone et al., 2006; Paluska & Schwenk, 2000). Vzhledem k tomu, že v rámci těchto mechanismů můžeme nalézt základní psychologické potřeby tak, jak je definovalo SDT a zároveň víme, že naplnění těchto tří potřeb je spojováno s facilitací rozvoje autonomní motivace (Vansteenkiste et al., 2020), tak v rámci výzkumné části jsme se zaměřili na odpovězení otázky, zda díky více autonomní motivaci do volnočasových činností je s těmito činnostmi spojeno více osobní pohody. Zároveň jsme v rámci praktické části srovnávali jednotlivé typy volnočasových aktivit v jejich vztahu ke každodenní osobní pohodě.

Pro odpovězení výzkumných otázek jsme zvolili longitudinální korelační design, kdy vzorkování účastníků do studie probíhalo metodou samovýběru na sociálních sítích. Celkový rozsah výzkumného souboru činil 69 účastníků, kteří průběžnou dotazníkovou baterii, v níž sledovali čas věnovaný celkem 1-3 volnočasovým aktivitám, vyplnili celkem 896krát. Pro ověření hypotéz bylo navrženo několik regresních modelů se smíšenými efekty, jež umožňují adresovat situaci, kdy máme více odpovědí od stejného probanda a byla by tak

narušena podmínka nezávislosti jednotlivých pozorování. Ve všech regresních modelech jsme rovněž jako regresory zahrnuli pohlaví, délku spánku a proměnnou neuroticismu, abychom vyfiltrovali nechtěnou variabilitu, jež by mohla zkreslovat výsledky.

Naše studie v souladu s předchozími studiemi (Brajša-Žganec et al., 2011; Moilanen et al., 2020) prokázala existenci vztahu mezi časem věnovaným volnočasovým aktivitám a kognitivní i afektivní osobní pohodou prožívanou během dne. Zároveň byla v předchozích studiích i prokázána moderační souvislost mezi mírou autonomie motivace do sportovních aktivit (Jetzke & Mutz, 2019; Wang, 2017) či do oblasti volného času obecně (Padhy et al., 2015) a osobní pohodou prožívanou v daném dni. Dle našich zjištění se rovněž jeví, že čím autonomněji je jedinec motivován do volnočasových aktivit, které v rámci dne vykonává, tím vyšší hodnoty osobní pohody v rámci tohoto dne vykazuje. A toto platí jak pro pocit spokojenosti s daným dnem, tak pro celkově pozitivní emoční prožívání v tomto dni. Nicméně tento vztah byl potvrzen pouze v případě, že jsme brali volný čas v rámci dne jako celek, bez rozlišování toho, jaký typ volnočasových aktivit jedinec vykonává.

Při zkoumání vztahu jednotlivých typů volnočasových aktivit a osobní pohody již zahrnutí i míry autonomie motivace do jednotlivých typů aktivit nevedlo k statisticky významnému zlepšení regresního modelu. Rozlišení jednotlivých typů volnočasových aktivit je tudíž pro predikci osobní pohody důležitější než míra autonomie motivace do těchto aktivit. V rámci naší studie jsme ukázali, že sportovní aktivity jsou nejsilnějším prediktorem životní spokojenosti i afektivní osobní pohody, čímž jsme potvrdili zjištění předchozích studií, které dokazovaly, že lidé sportující vykazují vyšší hodnoty osobní pohody než osoby nespportující (Jetzke & Mutz, 2019) a že intervence aktivní volnočasové aktivity vede ke zvýšení osobní pohody (Hu et al., 2021).

Sportovním aktivitám pak na záda dýchaly aktivity uměleckého charakteru, které jim však na ta záda nebyly schopny dofouknout, protože vykazují v průměru poloviční hodnoty regresních koeficientů v porovnání s aktivitami sportovními. S vyšší kognitivní osobní pohodou se pak dle naší studie pojí i aktivity společenské, které se v některých minulých studiích ukazovaly dokonce i jako silnější prediktor než aktivity sportovní (Schulz et al., 2017). Naopak pasivní aktivity v naší studii predikovaly kognitivní osobní pohodu záporně, což je zjištění, které se vyskytovalo i v předchozích studiích (Holder et al., 2009).

Co se týká afektivní osobní pohody, tak literatura tvrdí, že volnočasové aktivity jsou spjaty spíše se složkou pozitivních emocí než těch negativních (Hu et al., 2021). Toto jsme

zjistili i v naší studii, kdy volnočasové aktivity (kromě pasivních) byly přesvědčivěji spojeny s vyššími skóry pozitivních emocí než s nižšími skóry těch negativních. V oblasti spokojenosti s kvalitou volného času jsme zjistili nejsilnější vztah mezi sportovními aktivitami, následovaný aktivitami uměleckými a společenskými. V této oblasti se však poprvé ukázaly jako signifikantní i aktivity intelektuální, jež byly v našem výzkumu nejvíce zastoupeny aktivitou čtení. Z těchto výsledků se tedy jeví, že věnování času intelektuálním volnočasovým aktivitám, jakou je například čtení, sice nijak nesouvisí s celkovou spokojeností ani emočním prožíváním, nicméně přispívá k pocitu spokojenosti s kvalitou volného času.

Z celkových výsledků vyplývá, že druh vykonávané volnočasové aktivity je pro predikci osobní pohody důležitější než druh motivace do této aktivity. Toto již ukázala studie srovnávající lidi sportující a nespportující (Jetzke & Mutz, 2019), nicméně v rámci ostatních typů volnočasových aktivit se tomuto studii ještě nevěnovaly a naše studie tedy přináší důležité zjištění ve srovnání jednotlivých druhů volnočasových aktivit a jejich vztahem s prožitkem každodenní osobní pohody.

V úvodu jsme spekulovali, že pro naši osobní pohodu možná není důležité to, zda člověk kreslí či sportuje, ale proč toto dělá. V konfrontaci s výzkumnými zjištěními však musíme konstatovat, že tato spekulace nenašla podporu v našich datech a že záleží na tom, jaké volnočasové aktivitě se věnujeme. Pokud budeme s velmi silnou vnitřní motivací sledovat dlouhé hodiny Netflix, tak se zdá, že nebudeme s našim dnem tak spokojeni a nebudeme v něm zažívat toliko pozitivních emočních zkušeností, jako bychom si šli namísto toho zaběhat či malovat. Zásadní limitací této studie byl však fakt, že jsme však nesledovali kompletně všechny volnočasové aktivity u jednotlivých účastníků, nýbrž jsme sledovali vždy aktivity maximálně tři.

V neposlední řadě naše studie objevila jednoznačnou souvislost mezi délkou spánku a osobní pohodou – pokud spíme méně jak 7 hodin, naše osobní pohoda vykazuje nižší hodnoty, než když spíme více jak 7 hodin. Naše studie se v tomto tedy přidává k plejádě dalších výzkumů, které tento vztah v rámci svých bádání objevily a z nichž vyplývá, že *spánek je lék* (Chow, 2020).

My si na základě našich výsledků jistě netroufáme tvrdit, že by volnočasové aktivity byly lékem, nicméně náš výzkum ukázal, že sportovní, umělecké a společenské typy volnočasových aktivit jsou pozitivně spjaty jak s hodnocením každodenní spokojenosti, tak

s každodenním emočním prožíváním. Naproti tomu pasivní aktivity vykazují vzorec opačný a když lidé věnují příliš času pasivním aktivitám, jejich osobní pohoda je nižší. Poselství této práce by se tedy dalo zobecnit do motta: *Sportujte, malujte, družte se, ale omezte Netflix. A když už nic, tak alespoň čtěte.* Platnost tohoto motta by však mohla potvrdit až experimentální studie věnující se intervenci různých typů volnočasových aktivit, kterou navrhujeme jako další krok bádání v této oblasti.

LITERATURA

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 27. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027>
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x>
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., & Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Blatný, M. (n.d.). *Indikátory kvality života v oblasti osobní pohoda*. Úřad vlády České republiky. https://www.cr2030.cz/strategie/wp-content/uploads/sites/2/2018/05/12_Osobn%C3%AD-pohoda.pdf
- 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(1), 81-91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>
- Brehm, J. W., & Sensenig, J. (1966). Social influence as a function of attempted and implied usurpation of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(6), 703-707. <https://doi.org/10.1037/h0023992>
- Cavicchiolo, E., Sibilio, M., Lucidi, F., Cozzolino, M., Chirico, A., Girelli, L., . . . Alivernini, F. (2022). The psychometric properties of the behavioural regulation in exercise questionnaire (BREQ-3): Factorial structure, invariance and validity in the Italian context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1937. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041937>
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110. <https://doi.org/10.1037%2F0022-3514.84.1.97>

- Chow, C. M. (2020). Sleep and wellbeing, now and in the future. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2883. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082883>
- Chu, T. L., & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science*, 14(4), 569-588. <https://doi.org/10.1177/1747954119858458>
- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., Alves, S., Moutão, J., . . . Palmeira, A. (2018). The behavioral regulation in exercise questionnaire (BREQ-3) portuguese-version: evidence of reliability, validity and invariance across gender. *Frontiers in Psychology*, 9, 1940. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01940>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2020). Subjective well-being. In *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (3. vydání, s. 65-104). Sage Publications, Inc.
- Crone, D., Smith, A., & Gough, B. (2006). The physical activity and mental health relationship - a contemporary perspective from qualitative research. *Acta Gymnica*, 36(3), 29-35.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105-115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of Educational Research*, 71(1), 1-27. <https://doi.org/10.3102/00346543071001001>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships* (s. 53-73). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*(5), 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*(4), 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being. Social indicators research series* (39. svazek, s. 213-231). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti* (K. Rodná, & T. Rodný, Překl.). Testcentrum.

- Fernandes, J., Arida, R. M., & Gomez-Pinilla, F. (2017). Physical exercise as an epigenetic modulator of brain plasticity and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *80*, 443-456. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.06.012>
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., Carretero-García, M., & Peralbo-Rubio, R. M. (2020). Psychological needs, physical self-concept, and physical activity among adolescents: autonomy in focus. *Frontiers in Psychology*, *11*, 491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2011). Causality orientations moderate the undermining effect of rewards on intrinsic motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *47*(2), 485-489. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.10.010>
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2020). General causality orientations in self-determination theory: Meta-analysis and test of a process model. *European Journal of Personality*, *35*(5), 1-26. <https://doi.org/10.1177/0890207020962330>
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, *25*(3), 523-535. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, *14*(3), 378-386. <https://doi.org/10.1177/1359105308101676>
- Holtermann, A., Krause, N., van der Been, A. J., & Straker, L. (2017). The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. *British Journal of Sports Medicine*, *52*(3), 149-150. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097965>
- Howell, R. T., Chenot, D., Hill, G., & Howell, C. J. (2011). Momentary happiness: The role of psychological need satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, *12*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9166-1>
- Hřebíčková, M., Jelínek, M., Květoň, P., Benkovič, A., Botek, M., Sudzina, F., . . . John, P. O. (2020). Big five inventory 2 (BFI-2): Hierarchický model s 15 suškálami. *Československá psychologie*, *64*(4), 437-460.

- Hsieh, C.-m. (2003). Counting importance: the case of life satisfaction and relative domain importance. *Social Indicators Research*, 61(2), 227-240. <https://doi.org/10.1023/A:1021354132664>
- Hu, X., Barber, L. K., & Santuzzi, A. M. (2021). Does active leisure improve worker well-being? An experimental daily diary approach. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2003-2029. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00305-w>
- Iwasaki, Y. (2001). Contributions of leisure to coping with daily hassles in university students' lives. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33(2), 128-141. <https://doi.org/10.1037/h0087135>
- Jetzke, M., & Mutz, M. (2019). Sport for pleasure, fitness, medals or slenderness? Differential effects of sports activities on well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(5), 1519-1534. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>
- Jovanović, V. (2015). Beyond the PANAS: incremental validity of the scale of positive and negative experience (SPANE) in relation to well-being. *Personality and Individual Differences*, 86, 487-491. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.015>
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2019). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, 9(5), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck, & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Hogrefe & Huber Publishers.
- Kim, J.-H., Brown, S. L., & Yang, H. (2018). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students. *World Leisure Journal*, 61(2), 1-15. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1545691>

- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canavello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.997>
- Koestner, R., & Zuckerman, M. (1994). Causality orientations, failure, and achievement. *Journal of Personality*, 62(3), 321-346. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00300.x>
- Kožený, J., Csémy, L., & Tišanská, L. (2007). Strukturální analýza modelu životní spokojenosti adolescentů. *Československá psychologie*, 51(3), 224-237.
- Kujanpää, M., Syrek, C., Lehr, D., Kinnunen, U., Reins, J. A., & de Bloom, J. (2020). Need satisfaction and optimal functioning at leisure and work: A longitudinal validation study of the DRAMMA model. *Journal of Happiness Studies*, 22(10), 681-707. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00247-3>
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The roles of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
- Loveday, P. M., Lovell, G. P., & Jones, C. M. (2018). The importance of leisure and the psychological mechanisms involved in living a good life: A content analysis of best-possible-selves texts. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 18-28. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374441>
- Luhmann, M., Hawkey, L. C., Eid, M., & Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 431-441. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.04.004>

- Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 nations. *The Journal of Social Psychology, 137*(3), 369-373. <https://doi.org/10.1080/00224549709595447>
- MacIntyre, A. (1998). Aristotle's ethics. In *A short history of ethics: a history of moral philosophy from the Homeric age to the twentieth century* (2 vydání, s. 38-54). Routledge.
- Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal, 49*(3), 114-128. <https://doi.org/10.1080/04419057.2007.9674499>
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioral regulations in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(2), 191-196. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality, 84*(6), 750-764. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>
- McAdams, K. K., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). The role of domain satisfaction in explaining the paradoxical association between life satisfaction and age. *Social Indicators Research, 109*(2), 295-303. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9903-9>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Poleankovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas, 106*, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Miller, K. J., Mesagno, C., McLaren, S., Grace, F., Yates, M., & Gomez, R. (2019). Exercise, mood, self-efficacy, and social support as predictors of depressive symptoms in older adults: direct and interaction effects. *Frontiers in Psychology, 10*, 2145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02145>
- Moilanen, S., Autlo, L., Tolvanen, A., Sevón, E., & Rönkä, A. (2020). From intense to leisurely study days: A diary study of daily wellbeing among students in higher education. *Open Education Studies, 2*(1), 295-311. <https://doi.org/10.1515/edu-2020-0133>
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research, 22*(10), 2921-2928. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>

- Nakagawa, S., & Schielzeth, H. (2013). A general and simple method for obtaining R² from generalized mixed-effects models. *Methods in Ecology and Evolution*, 4(2), 133-142. <https://doi.org/10.1111/j.2041-210x.2012.00261.x>
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2013). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Niemec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 291-306. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.09.001>
- Oliver, E. J., Markland, D., Hardy, J., & Petherick, C. M. (2008). The effects of autonomy-supportive versus controlling environments on self-talk. *Motivation and Emotion*, 32(3), 200-212. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9097-x>
- Padhy, M., Valli, S. K., Pienyu, R., Padiri, R. A., & Chelli, K. (2015). Leisure motivation and well-being among adolescents and young adults. *Psychological Studies*, 60(3), 314-320. <https://doi.org/10.1007/s12646-015-0327-5>
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Passmore, A. (2003). The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence. *Occupation, Participation, and Health*, 23(2), 76-83. <https://doi.org/10.1177/153944920302300205>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribable exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pospíšilová, M. (2019). *Užívání instagramu, sebehodnocení a motivace k fyzické aktivitě v mladém věku*. [Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. <https://is.muni.cz/th/ggiil/>
- Rijavec, M., Brdar, I., & Miljković, D. (2011). Aspirations and well-being: Extrinsic vs. intrinsic life goals. *Društvena istraživanja*, 20(3), 693-710. <https://doi.org/10.5559/di.20.3.05>

- Rodríguez, A., Látková, P., & Sun, Y.-Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86(1), 163-175. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9101-y>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rojas, M. (2004). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: is it a simple relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 467-497. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9009-2>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Attitudes and Social Cognition*, 57(5), 749-761. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.5.749>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (s. 111-156). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (pp. 385-438). John Wiley & Sons Inc.
- Ryan, R. M., Mims, V., & Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 736-750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.736>

- Santini, Z. I., Meilstrup, C., Hinrichsen, C., Nielsen, L., Koyanagi, A., Koushede, V., . . . Madsen, K. R. (2020). Associations between multiple leisure activities, mental health and substance use among adolescents in Denmark: A nationwide cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *14*. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.593340>
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (s. 97-123). The Guilford Press.
- Schimmack, U., & Kim, H. (2020). An integrated model of social psychological and personality psychological perspectives on personality and wellbeing. *Journal of Research in Personality*, *84*, 103888. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103888>
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(4), 582-593. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>
- Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *89*(1), 41-60. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9230-3>
- Schulz, P., Shulte, J., Raube, S., Disouky, H., & Kandler, C. (2017). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, *19*(4), 1135-1150. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9863-0>
- Scott, D., & Willits, F. K. (1998). Adolescent and adult leisure: A reassessment. *Journal of Leisure Research*, *30*(3), 319-330. <https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949835>
- Seligman, M. E. (1999). The president's address. *American Psychologist*, *54*, 559-562.
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, *7*(2), 53-62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: a diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, *6*(3), 196-210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.1>

- Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: what have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 365-380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(1), 37-60. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.37>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8>
- Tinsley, H. E., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 123-132. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.123>
- Tonietto, G. N., Malkoc, S. A., Reczek, R. W., & Norton, M. I. (2021). Viewing leisure as wasteful undermines enjoyment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 97, 104198. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2021.104198>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Vansteenkiste, M., Niemec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan, & S. A. Karabenick (Eds.), *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (s. 105-165). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)

- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion, 44*(2), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vladisavljević, M., & Mentus, V. (2019). Structure of subjective well-being and its relation to objective well-being indicators: evidence from EU-SILC for Serbia. *Psychological Reports, 122*(1), 36-60. <https://doi.org/10.1177/0033294118756335>
- Wang, L. (2017). Using the self-determination theory to understand Chinese adolescent leisure-time physical activity. *European Journal of Sport Science, 17*(4), 453-461. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1276968>
- Wang, S., Li, L. Z., Zhang, J., & Rehkopf, D. H. (2021). Leisure time activities and biomarkers of chronic stress: The mediating roles of alcohol consumption and smoking. *Scandinavian Journal of Public Health, 49*(8), 940-950. <https://doi.org/10.1177/1403494820987461>
- Weber, T. (2016). *Souvislost mezi osobní pohodou, spiritualitou a religiozitou v kontextu vynořující se dospělosti*. [Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita]. Informační systém Masarykovy univerzity. <https://is.muni.cz/th/j9pbm/>
- White, R. L., Parker, P. D., Lubans, D. R., MacMillan, F., Olson, R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2018). Domain-specific physical activity and affective wellbeing among adolescents: an observational study of the moderating roles of autonomous and controlled motivation. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 15*(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0722-0>
- Wiest, M., Schüz, B., Webster, N., & Wurm, S. (2011). Subjective well-being and mortality revised: differential effects of cognitive and emotional facets of well-being on mortality. *Health Psychology, 30*(6), 728-735. <https://doi.org/10.1037/a0023839>
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Giulia, S. (2006). "It's who I am... really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*(2), 79-104. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x>

- Wilson, P. M., & Todd, R. W. (2008). Examining relationships between perceived psychological need satisfaction and behavioral regulations in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *13*(3), 119-142. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2008.00031.x>
- Yu, G. B., & Kim, N. (2021). The effects of leisure life satisfaction on subjective wellbeing under the COVID-19 pandemic: The mediating role of stress relief. *Sustainability*, *13*(23), 13225. <https://doi.org/10.3390/su132313225>
- Zhang, Y., Zhang, J., & Li, J. (2018). The effect of intrinsic and extrinsic goals on work performance: Prospective and empirical studies on goal content theory. *Personnel Review*, *47*(4), 900-912. <https://doi.org/10.1108/PR-03-2017-0086>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt práce v českém jazyce
2. Abstrakt práce v anglickém jazyce
3. Shrnující text před informovaným souhlasem
4. Informovaný souhlas
5. Znění adaptovaného dotazníku BREQ-3 k volnočasovým aktivitám
6. Překlad a původní znění Škály pozitivní a negativní zkušenosti
7. Průběžná dotazníková baterie
8. Grafy ověření podmínek homoskedasticity a normálního rozložení reziduí
9. Rozkódování volnočasových aktivit do jednotlivých kategorií

Příloha 1: Abstrakt práce v českém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Motivace do volnočasových aktivit a každodenní osobní pohoda

Autor práce: Bc. Daniel Bialožyt

Vedoucí práce: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Počet stran a znaků: 85 (167 544)

Počet příloh: 9

Počet titulů použité literatury: 116

Abstrakt:

Cílem této práce je za pomoci longitudinálního korelačního designu prozkoumat souvislost různých typů volnočasových aktivit s každodenní osobní pohodou a zjistit, zda je tento vztah moderován autonomií motivace do volnočasových činností. Data byla pomocí metody samovýběru získána od celkem 69 účastníků, kteří v rámci vstupní dotazníkové baterie vyplní pětifaktorový osobnostní inventář (BFI-2) a indikují jednu až tři pravidelně vykonávané volnočasové aktivity a ke každé z nich vyplní inventář zhodnocující autonomii motivace pro tuto aktivitu (BREQ-3). Následně jsou po dobu dvou týdnů každý večer notifikováni pro vyplnění průběžné dotazníkové baterie, která se skládá z otázek zabývajících se celkovou spokojeností se dnem a spokojeností s volným časem konkrétně, Škály pozitivní a negativní zkušenosti (SPANE) a prostoru pro indikování, kolik času během dne věnovali sledovaným volnočasovým aktivitám a kolik hodin předchozí noc spali. Průběžná dotazníková baterie byla účastníky vyplněna celkem 896krát a za pomoci regresních modelů bylo zjištěno, že sportovní aktivity jsou nejsilnějším pozitivním prediktorem osobní pohody, následované aktivitami uměleckými a společenskými. Oproti tomu aktivity pasivní jsou s osobní pohodou spojeny v negativním směru. Autonomie motivace prokázala moderační souvislost na vztah mezi časem věnovaným volnočasovým aktivitám a osobní pohodou pouze v případě, kdy jsme považovali volný čas během dne jako celek. Nicméně v situaci, kdy jsme brali v potaz jednotlivé typy volnočasových aktivit, zahrnutí autonomie motivace již nevedlo ke zlepšení predikční schopnosti statistického modelu. Výsledky práce ukazují, že ve spojitosti s osobní pohodou není tak důležité, z jakých pohnutek člověk vykonává volnočasovou aktivitu, ale zásadní je, o jaký typ aktivity se jedná.

Klíčová slova: osobní pohoda, volnočasové aktivity, autonomní motivace, teorie sebedeterminace

Příloha 2: Abstrakt práce v anglickém jazyce

ABSTRACT OF THESIS

Title of thesis: Motivation for leisure activities and daily subjective well-being

Author: Bc. Daniel Bialožyt

Supervisor: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Number of pages and characters: 85 (167 544)

Number of appendices: 9

Number of references: 116

Abstract:

The aim of this study is to explore the relationship between different types of leisure activities and daily subjective well-being and investigate the autonomy of motivation as a possible moderator of this relationship. The research design is a longitudinal correlation study, and the participants were recruited using convenience sampling method. The total sample consists of 69 people who complete the five-factor personality inventory (BFI-2) and indicate from one to three leisure activities they participate in on a regular basis and for each of them fill in a questionnaire assessing the autonomy of motivation (BREQ-3). Following that they are being notified for two consecutive weeks in the evenings to indicate how much time they spent doing leisure activities as well as how much time they slept last night, along with the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) and questions assessing the overall satisfaction with the day and satisfaction with the leisure domain specifically. The ongoing questionnaires were completed in total 896 times and regression analyses revealed that sports activities are the biggest positive predictor of subjective well-being, followed by art and social activities, while passive activities are predicting subjective well-being in the negative direction. The relationship between time spent doing leisure activities and subjective well-being is being moderated by autonomy of motivation only when the total amount of leisure time is being considered. However, adding autonomy of motivation to the analysis when distinct types of leisure activities are being considered does not yield a better predictive ability of the regression model. The results show that for daily subjective well-being the motivation for doing leisure activities is not that important, but what kinds of activities are being done is.

Key words: subjective well-being, leisure activities, autonomous motivation, self-determination theory

Příloha 3: Shrnující text před informovaným souhlasem

Děkujeme za zájem o účast ve výzkumu! Výzkum je **longitudinální** – což znamená, že po vyplnění této první části, která Vám zabere zhruba **15 až 20 minut**, jsou součástí výzkumu ještě **krátké návazné dotazníčky**, jejichž vyplnění Vám každý den zabere **méně než 3 minuty**.

Odkaz pro vyplnění těchto krátkých dotazníků Vám přijde **během následujících dvou týdnů každý den ve 20 hodin na email a sms**. Prosím Vás tedy o vyplnění těchto kontaktních údajů na dalších stranách tohoto prvního dotazníku.

Tyto kontaktní údaje však budou sloužit **pouze pro zaslání odkazů k vyplnění** průběžných dotazníčků, a po ukončení studie budou z dat nenávratně smazány. Jinými slovy – tím, že vyplníte email a telefonní číslo Vás nikdo nebude ničím spamovat. Zároveň nás nezajímá, co konkrétně v rámci studie vyplníte Vy jako jedinec, ale díváme se na data všech jako celek.

Jako **poděkování za účast ve studii** Vám však nabízíme možnost po konci studie získat personalizované vyhodnocení přímo Vašich dat z této studie. Pokud o toto projevíte na další straně zájem, někdy zhruba v polovině jara příštího roku Vám na email přijde pdf s Vašimi výsledky, které Vám mohou poskytnout větší vhled do vztahu mezi volnočasovými aktivitami, které Vy sami reálně vykonáváte a Vaší duševní pohodou.

Věříme, že účast ve studii pro Vás může být zajímavá i tím, že si každý den najdete 2 až 3 minutky na zamyšlení nad sebou a svým dnem. Někdy v rámci shonu našich životů totižto zapomínáme na to najít si čas pro sebe. :)

Kliknutím na "Další" pokračujte na informovaný souhlas, kde si ke studii můžete přečíst další detaily.

Příloha 4: Informovaný souhlas

1. Informace o výzkumu

Nyní se nacházíte na úvodní stránce k výzkumnému projektu s názvem *Sebedeterminace motivace pro volnočasové aktivity jako prediktor každodenní duševní pohody*. Tento výzkum je realizován Bc. Danielem Bialožytem, pod vedením PhDr. Daniela Dostála, Ph.D. a pod záštitou Katedry psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem výzkumu je blíže prozkoumat vztah mezi zastoupením volnočasových aktivit v životě a prožívanou osobní pohodou.

2. Kolik mi to zabere času?

Vaší úlohou bude vyplnění vstupní baterie dotazníků, která Vám zabere zhruba 15 až 20 minut. Následně Vás ještě v dalších 14 dnech bude čekat vyplnění kratičkého dotazníku o Vašem dni, který Vám zabere méně než 3 minuty. V případě zájmu se můžete studie účastnit i déle než 14 dní. V případě zájmu se můžete studie účastnit i déle než 14 dní – po 14 dnech Vás autor výzkumu kontaktuje s dotazem, zda chcete ve vyplňování pokračovat i nadále. Pokud budete mít zájem, stačí odpovědět ano. Pokud nebudete mít zájem, odpovídat nemusíte – neodpovězení bude považováno za ne.

3. Nebudete mě do ničeho tlačit?

Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a máte plné právo kdykoli odmítnout se jej účastnit, a to ať už před začátkem nebo v jeho průběhu. Váš nesouhlas s účastí na výzkumu pro Vás nebude mít žádné nežádoucí důsledky.

V případě, že se rozhodnete pro účast ve výzkumu, máte stále právo kontaktovat autora výzkumu se žádostí o zpětné vymazání některých Vašich údajů. To však můžete udělat nejpozději 14. února 2022; po tomto datu budou provedeny závěrečné analýzy, které zpětné odstranění dat znemožní.

4. Zůstanu anonymní?

Vzhledem k tomu, že výzkum vyžaduje, abyste vyplňovali kratičký dotazník každý den během dvou týdnů po vyplnění tohoto vstupního formuláře, potřebujeme proto získat Vaše kontaktní údaje v podobě emailu a telefonního čísla. Tyto identifikační údaje budou využity pouze pro zaslání notifikace a odkazu k vyplnění studie na konci každého dne po dobu 14 dnů od vyplnění tohoto vstupního dotazníku.

Po ukončení výzkumné studie budou veškeré identifikační údaje smazány. Za ukončení studie je považováno odevzdání diplomové práce a odeslání personalizovaných výstupů účastníkům – předpokládaný konec je tedy někdy v polovině jara 2022.

5. Co z toho můžu mít?

V případě zájmu Vám po ukončení studie na email může autor studie zaslat personalizované vyhodnocení Vašich dat, které Vám může poskytnout větší vhled do vztahu mezi volnočasovými aktivitami, které vy sami reálně vykonáváte a Vaší duševní pohodou.

6. Co o mě budete vědět?

A jaká že to data o Vás vlastně budeme sbírat? Kromě již výše zmíněných identifikačních údajů v podobě emailu a/nebo telefonního čísla, to jsou údaje následující:

- Vaše pohlaví
- Váš věk
- Vaše skóry na pětifaktorovém osobnostním inventáři
- Nejvýše tři volnočasové aktivity, které vykonáváte a Vaše skóre na dotazníku motivace ke každé z nich a to, kolik času jste danou volnočasovou aktivitou každý den po dobu trvání studie strávili
- Vaše skóry na dotaznících životní spokojenosti a osobní pohody v tomto formuláři a pak Vaše skóry na obdobných dotaznících, které budete vyplňovat ve formulářích návazných
- Informaci o tom, kolik hodin jste v průběhu studie každý den spali
- Cokoliv dalšího nám budete chtít napsat do políček volných odpovědí

7. Jak budete data zpracovávat?

Vaše údaje budou zpracovány v následujících krocích:

- Odpovědi na vstupní dotazník v rozhraní LimeSurvey budou zaznamenány v tabulce navázané na tento formulář, uložené na hostingu k doméně autora. Kontaktní informace a volnočasové aktivity, které vykonáváte budou pravidelně exportovány do aplikace Google Sheets, z nichž Vám naprogramovaný systém na daný email a telefonní číslo každý den ve 20:00 pošle unikátní link, který bude obsahovat právě ty aktivity, které vy vykonáváte. Odpovědi na průběžné dotazníky budou opět uloženy na hostingu k doméně autora.
- Po ukončení sběru dat na přelomu ledna a února 2022 budou data statisticky zpracována. Tento krok bude proveden nejpozději ke dni 15. února 2022. V tento den a dny následující již nebude možné žádat o zpětné vymazání Vašich dat.
- Publikace zpracovaných dat a výsledku analýz v diplomové práci autora.
- Zpracování personalizovaných výstupů pro zájemce z řad účastníků studie a jejich odeslání.
- Odstranění identifikačních údajů z dat a archivace dat v anonymizované formě na cloudovém úložišti autora do 31. 12. 2028, pro možné využití pro případnou navazující práci dizertační. Po tomto datu budou data trvale odstraněna.

8. Komu můžu ohledně studie napsat?

V případě jakýchkoliv dotazů ohledně studie se můžete obrátit na autora výzkumu na emailové adrese daniel.bialozyt01@upol.cz

Souhlasím se zpracováním zadaných údajů pro účely výše uvedené výzkumné studie:
ANO / NE

Mám zájem o zaslání personalizovaného vyhodnocení mých dat po konci studie:
ANO / NE

Příloha 5: Znění adaptovaného dotazníku BREQ-3 k volnočasovým aktivitám

K volnočasovým aktivitám lze přistupovat mnoha způsoby, níže prosím uveďte, co platí pro vás v souvislosti s konkrétní volnočasovou aktivitou.

U následujících odpovědí prosím označte, jak moc s nimi souhlasíte.

0 = vůbec mě nevystihuje

1 = trochu mě vystihuje

2 = občas mě vystihuje

3 = často mě vystihuje

4 = velmi mě vystihuje

1. Je pro mě důležité pravidelně vykonávat tuto aktivitu. (např. *Je pro mě důležité pravidelně cvičit.*)
2. Cítím se provinile, když nevykonávám tuto aktivitu. (např. *Cítím se provinile, když necvičím.*)
3. Nevidím důvod, proč bych měl/a vykonávat tuto aktivitu. (např. *Nevidím důvod, proč bych měl/a cvičit.*)
4. Vykonávám tuto aktivitu, protože je to v souladu s mými životními cíli. (např. *Cvičím, protože je to v souladu s mými životními cíli.*)
5. Vykonávám tuto aktivitu, protože ostatní říkají, že bych měl/a. (např. *Cvičím, protože ostatní říkají, že bych měl/a.*)
6. Cením si přínosů této aktivity. (např. *Cením si přínosů cvičení.*)
7. Vykonávám tuto aktivitu, protože mě to baví. (např. *Cvičím, protože mě to baví.*)
8. Nevidím důvod, proč bych se měl/a obtěžovat vykonávat tuto aktivitu. (např. *Nevidím důvod, proč bych se měl/a obtěžovat cvičit.*)
9. Vykonávání této aktivity si užívám. (např. *Cvičení si užívám.*)
10. Cítím se zahanbeně, když vynechám vykonávání této aktivity. (např. *Cítím se zahanbeně, když vynechám hodinu cvičení (lekcí/trénink).*)
11. Považuji vykonávání této aktivity za součást své identity. (např. *Považuji cvičení za součást své identity.*)
12. Vykonávám tuto aktivitu, protože mí přátelé/rodina/partner/ka říkají, že bych měl/a. (např. *Cvičím, protože mí přátelé/rodina/partner/ka říkají, že bych měl/a.*)

13. Myslím si, že je důležité vynaložit úsilí pravidelně vykonávat tuto aktivitu. (např. *Myslím si, že je důležité vynaložit úsilí pravidelně cvičit.*)
14. Ve vykonávání této aktivity nevidím žádný smysl. (např. *Ve cvičení nevidím žádný smysl.*)
15. Vykonávání této aktivity je pro mě příjemnou činností. (např. *Cvičení je pro mě příjemnou činností.*)
16. Mám pocit, že jsem selhal/a, když jsem delší dobu nevykonával/a tuto aktivitu. (např. *Mám pocit, že jsem selhal/a, když jsem delší dobu necvičil/a.*)
17. Vykonávání této aktivity považuji za důležitou součást toho, kým jsem. (např. *Cvičení považuji za důležitou součást toho, kým jsem.*)
18. Vykonávám tuto aktivitu, protože ostatní se mnou nebudou spokojení, když nebudu. (např. *Cvičím, protože ostatní se mnou nebudou spokojení, když nebudu.*)
19. Cítím se neklidně, když pravidelně nevykonávám tuto aktivitu. (např. *Cítím se neklidně, když pravidelně necvičím.*)
20. Myslím si, že vykonávání této aktivity je ztráta času. (např. *Myslím si, že cvičení je ztráta času.*)
21. Vykonávání této aktivity mi přináší radost a uspokojení. (např. *Cvičení mi přináší radost a uspokojení.*)
22. Cítil/a bych se špatně, kdybych si nenašel/a čas na vykonávání této aktivity. (např. *Cítil/a bych se špatně, kdybych si nenašel/a čas na cvičení.*)
23. Vykonávání této aktivity je v souladu s mými hodnotami. (např. *Cvičení je v souladu s mými hodnotami.*)
24. Cítím se pod tlakem přátel/rodiny, abych vykonával/a tuto aktivitu. (např. *Cítím se pod tlakem přátel/rodiny, abych cvičil/a.*)

Amotivace: 3, 8, 14, 20

Externí regulace: 5, 12, 18, 24

Introjektovaná regulace: 2, 10, 16, 22

Identifikovaná regulace: 1, 6, 13, 19

Integrovaná regulace: 4, 11, 17, 23

Vnitřní motivace: 7, 9, 15, 21

Index relativní autonomie:

$RAI = -3 \times \text{amotivace} - 2 \times \text{externí} - 1 \times \text{introjektovaná} + 1 \times \text{identifikovaná} + 2 \times \text{integrovaná} + 3 \times \text{vnitřní}$

Příloha 6: Překlad a původní znění Škály pozitivní a negativní zkušenosti

Originální verze dotazníku SPANE a český překlad použitý v této studii

originální znění	náš český překlad
<i>Please think about what you have been doing and experiencing during the past four weeks. Then report how much you experienced each of the following feelings, using the scale below. For each item, select a number from 1 to 5, and indicate that number on your response sheet.</i>	<i>Prosím zamyslete se nad svým konáním a prožíváním v posledním měsíci. Posléze zaškrtněte, jak moc jste se v posledním měsíci cítili pro každý z následujících pocitů na škále od 1 do 5.</i>
<i>1 = very rarely or never</i>	<i>1 = téměř vůbec nebo vůbec</i>
<i>2 = rarely</i>	<i>2 = zřídka</i>
<i>3 = sometimes</i>	<i>3 = občas</i>
<i>4 = often</i>	<i>4 = často</i>
<i>5 = very often or always</i>	<i>5 = velmi často nebo pořád</i>
1. positive	1. pozitivně
2. negative	2. negativně
3. good	3. dobře
4. bad	4. špatně
5. pleasant	5. příjemně
6. unpleasant	6. nepříjemně
7. happy	7. šťastně
8. sad	8. smutně
9. afraid	9. vystrašeně
10. joyful	10. radostně
11. angry	11. naštvaně
12. contented	12. spokojeně

SPANE-Positive: 1, 3, 5, 7, 10, 12

SPANE-Negative: 2, 4, 6, 8, 9, 11

SPANE-Balance = SPANE-Positive – SPANE-Negative

Příloha 7: Průběžná dotazníková baterie

Volnočasové aktivity

Prosím napište, kolik **minut** jste dnes strávili jednotlivými volnočasovými aktivitami. Pokud jste dnes aktivitu nevykonávali – vepište 0.

- Kolik **minut** jste dnes strávil/a aktivitou „*znění názvu **aktivity 1** ze vstupního dotazníku*“?
- Kolik **minut** jste dnes strávil/a aktivitou „*znění názvu **aktivity 2** ze vstupního dotazníku*“?
- Kolik **minut** jste dnes strávil/a aktivitou „*znění názvu **aktivity 3** ze vstupního dotazníku*“?

Dnešní emoční prožívání (SPANE)

Jak moc jste se **během dnešního dne** cítili daným pocitem?

1 = téměř vůbec nebo vůbec

2 = zřídka

3 = občas

4 = často

5 = velmi často nebo pořád

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Pozitivně | 7. Šťastně |
| 2. Negativně | 8. Smutně |
| 3. Dobře | 9. Vystrašeně |
| 4. Špatně | 10. Radostně |
| 5. Příjemně | 11. Naštvaně |
| 6. Nepříjemně | 12. Spokojeně |

Spokojenost s dnešním dnem

A.

Uveďte, prosím, do jaké míry vy sám souhlasíte s těmito výroky, tj. s tím, co se následujícími větami říká:

1 = výrazně nesouhlasím

7 = výrazně souhlasím

- Se svým dnešním dnem jsem spokojený(á).
- Kdybych mohl(a) žít dnešní den znovu, téměř nic bych nezměnil(a).

B.

Zaškrtněte prosím u každého z následujících tvrzení vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

1 = velmi nespokojen(a)

7 = velmi spokojen(a)

- S množstvím svého volného času během dnešního dne jsem...
- S kvalitou využití svého volného času během dnešního dne jsem...

C.

Na stupnici 1-10, jak moc jste spokojen/a s dnešním dnem? ____

1 = velmi nespokojen(a)

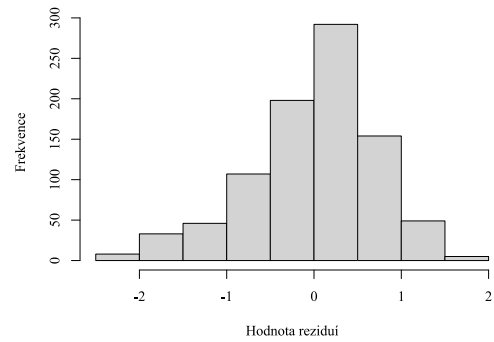
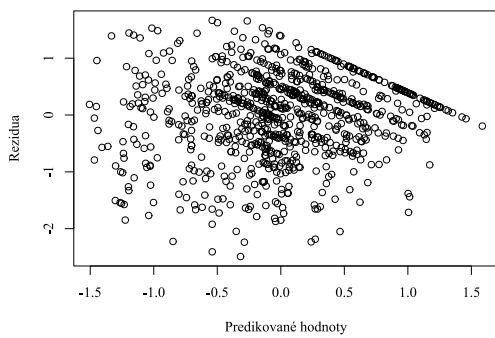
10 = velmi spokojen(a)

Kolik **hodin** jste v noci na dnešek **spal(a)**? ____

Pokud nám chcete cokoliv sdělit, můžete využít tento prostor: ____

Příloha 8: Grafy ověření podmínek homoskedasticity a normálního rozložení reziduí

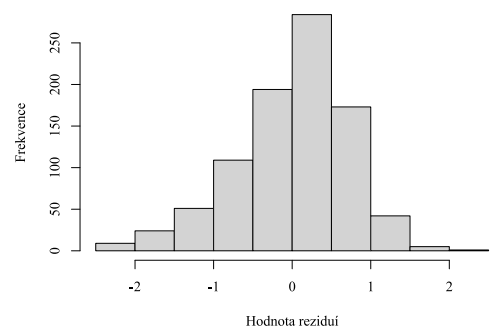
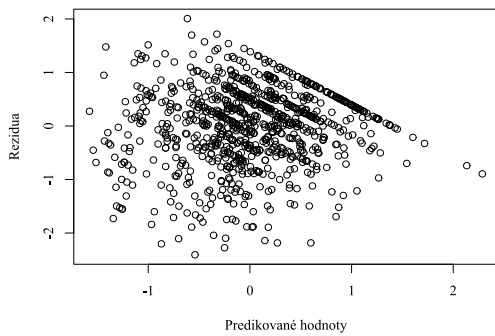
Model ověřující H_2



Šikmost reziduí: $b = -0,57$

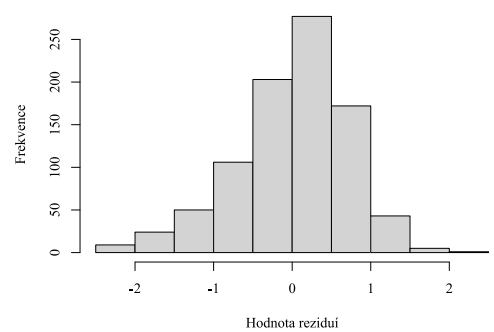
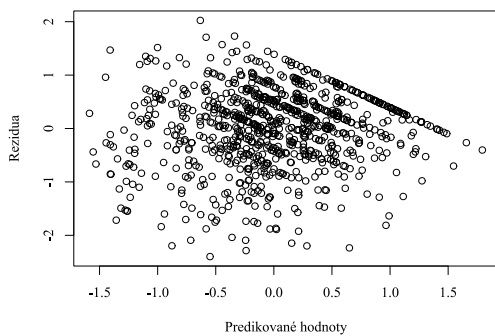
Model zkoumající jednotlivé druhy volnočasových aktivit a KOP

Se zahrnutými pozorováními 565 a 212:



Šikmost reziduí: $b = -0,57$

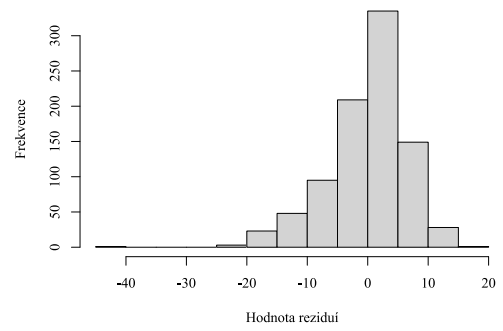
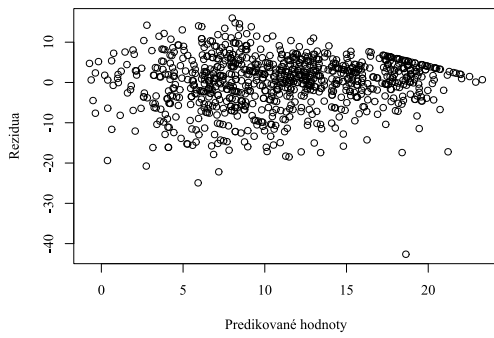
Po vyřazení pozorování s čísly 565 a 212:



Šikmost reziduí: $b = -0,58$

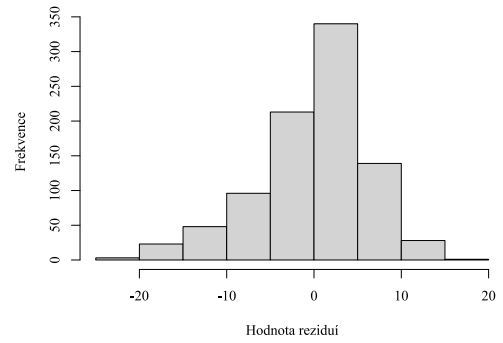
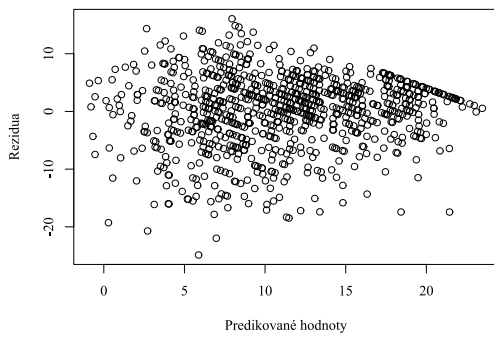
Model ověřující H₄

Se zahrnutím pozorování číslo 883:



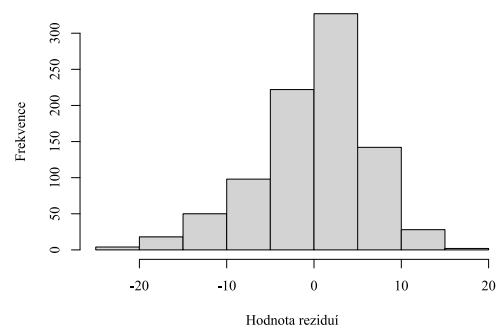
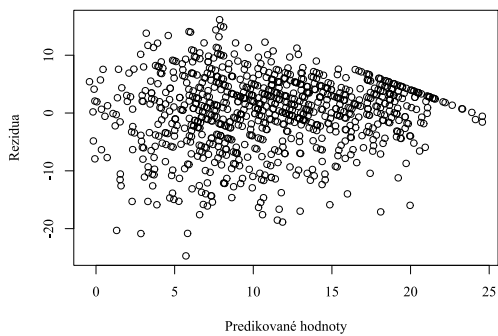
Šikmost reziduí: $b = -0,95$

Po vyřazení pozorování číslo 883:



Šikmost reziduí: $b = -0,69$

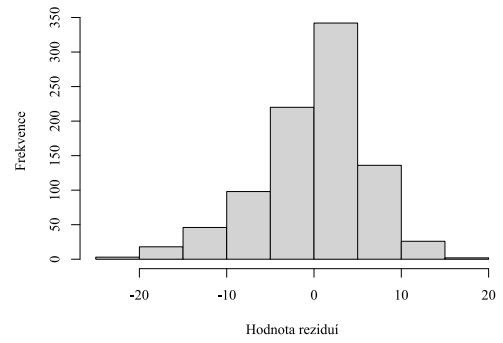
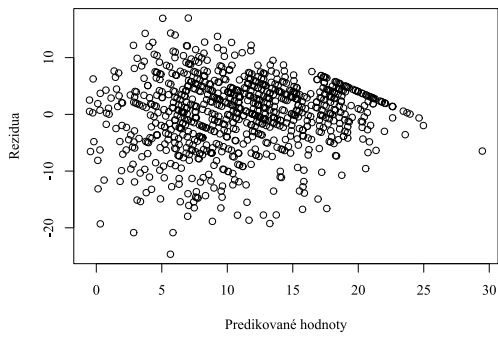
Model ověřující H₅



Šikmost reziduí: $b = -0,67$

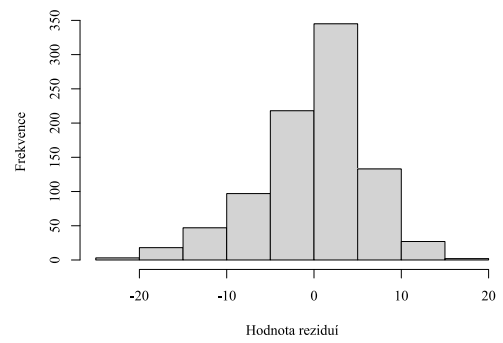
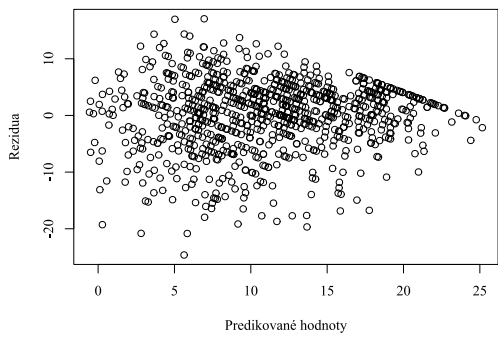
Model zkoumající jednotlivé druhy volnočasových aktivit a SPANE-B

Se zahrnutým pozorováním 212:



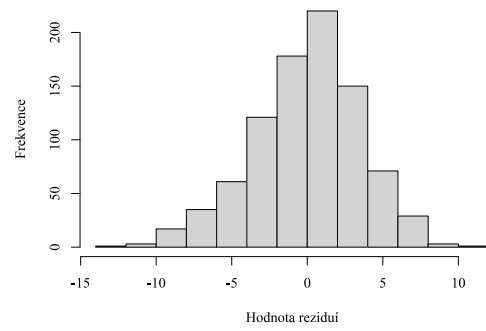
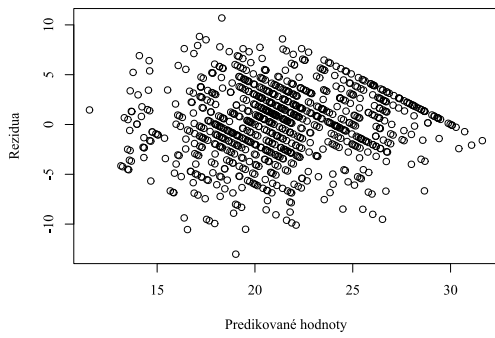
Šikmost rezidui: $b = -0,69$

Po vyřazení pozorování 212:



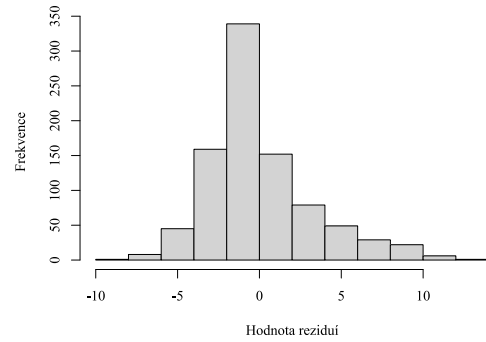
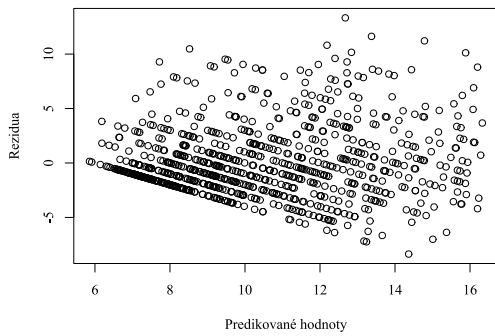
Šikmost rezidui: $b = -0,70$

Model zkoumající jednotlivé druhy volnočasových aktivit a SPANE-P



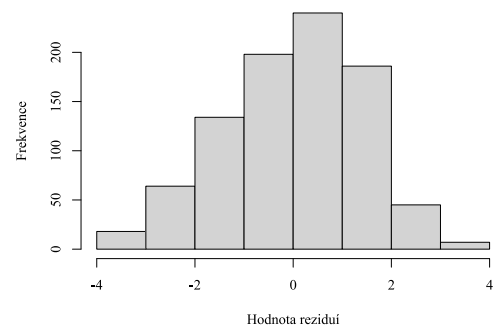
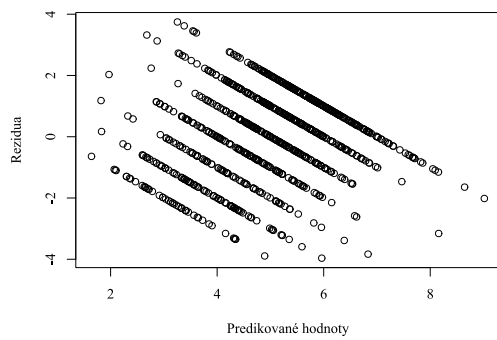
Šikmost reziduí: $b = -0,34$

Model zkoumající jednotlivé druhy volnočasových aktivit a SPANE-N



Šikmost reziduí: $b = 1,04$

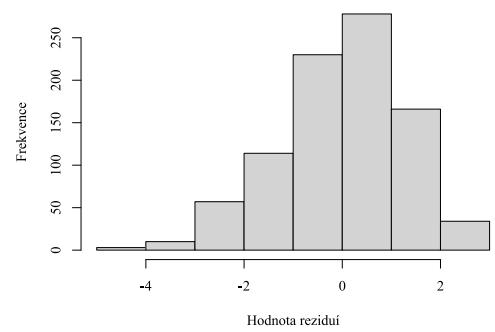
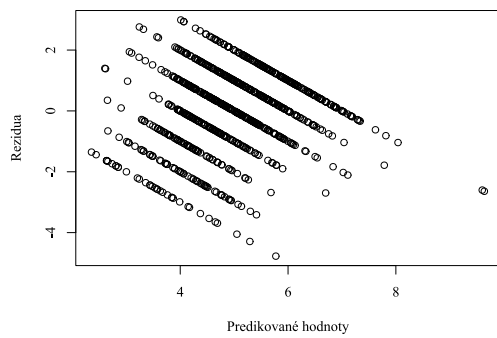
Model zkoumající typy volnočasových aktivit a spokojenost s množstvím volného času



Šikmost reziduí: $b = -0,26$

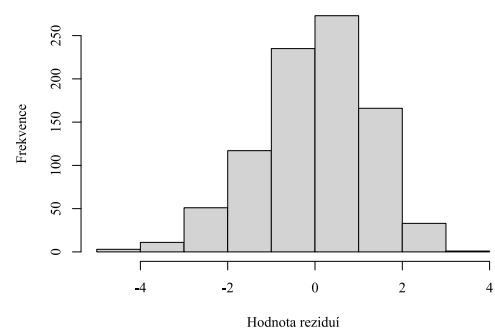
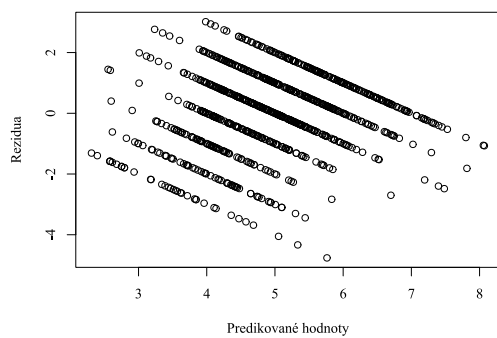
Model zkoumající typy volnočasových aktivit a spokojenost s kvalitou volného času

Se zahrnutými pozorováními číslo 212 a 565:



Šikmost reziduí: $b = -0,47$

Po vyřazení pozorování 212 a 565:



Šikmost reziduí: $b = -0,45$

Příloha 9: Rozkódování volnočasových aktivit do jednotlivých kategorií

Níže naleznete kompletní seznam všech volnočasových aktivit, které účastníci v rámci výzkumu vyplnili do vstupního dotazníku. Jedná se o seznam vytvořený z aktivit od všech 102 lidí, kteří vyplnili vstupní dotazník, nikoliv pouze z těch 69, jež byli nakonec do analýz zařazeni. Znění aktivit zde uvádíme v podobě vyplněné účastníky, bez dalších úprav.

Sportovní aktivity ($n = 87$):

lezení, bouldering, chuze - vycházky, Cvicení (kruhový trénink), Yoga, Turistika a cvicení, chuze, cvicení, Posilování, sport (hlavne beh), Fitness & saunování, tenis, Fotbal, Volejbal, Tenis, Cvicení s vlastní vahou , Sport, Trávení času s mazlíčky, beh/cvicení, Cvicení, Pohyb - cvicení/procházka, Lezení/Bouldering, Beh , sport, Volejbal, Fitness , Workout, Chuze, procházky, Cvicení, behání, Beh, Fitko , Beh, Protahování a procvicování technik mindfulness, Sport, Sport, Cvicenie vo fitnesscentre, Jumping, Cvicení, Šport, Sport, Sport, Volejbal, Procházka/beh, Sport, procházky/tury, beh, Beh, Beh, cvicení, Cvicení , sport, sport, akrojoga, Vencení a výcvik psa, Pes, Procházky, Procházka, Jóga, Beh, Yoga, turistika, Cvicenie, Sport, Upratovanie, pobyt venku, Lezení na umelé stene, jóga, Bazén, Chuze se psem, Procházky, Cvicení , cvicení/trénink, Sex, Posilovna, Prechádzky (káva to go), Cvicení, Plavání , Cviceni, Túry, Procházka, procházky se psem, beh, Výlety , Basketbal, Cvicení (rehabilitace), Jóga, Chuze, Sport

Umělecké aktivity ($n = 41$):

rucne prace - pletenie a hackovanie, Rekonstrukce nového bytu, Modelár – zahradní železnice, 3D tisk příslušenstv, Hra na klarinet , Háčkování, Hra na housle, Písanie rozhovorov (dialógy do knihy, ktorú píšem), Sborovy zpev, Hraní s kapelou, Háčkování, Kresba, Pecení , Kreslení, Varení (pro zábavu ne kvůli tomu aby bylo co jíst), Kytara, Malování, Chovatel golden retrieveru – cvicení, výstavy, Navrhování diáře , hra na klavír, varení, Malování, psaní a ilustrace knihy, Numismatika, Varení a pecení , hraní na klavír, Improvizací divadlo, Navrhování interiéru, Varení , Varení, hra na nástroj, Hraní na kytaru, sólovy a sborový zpev, zpev v kapele, Pecení, Vyrábění, pecení , zpívání a hraní na kytaru, Zahrada , Hraní na hudební nástroje, Varení, Varení, Kreativní cinnosti, varení

Intelektuální aktivity ($n = 63$):

Cetba, Ctení, Studium, cetba, Podcasty, Cítanie, Poslouchani rozhovoru, španelština, výzkum, Ctení fanfíkcí na mobilu, Ctení, Desková hra Go, Ctení, Ctení , Cetba knih, ctení, Ctení knížek , Cetba, ctení, citanie knih, Ctení , anglictina, Ctení, Cetba , Poker, Ctení,

Cítanie beletrie , Ctení, Ctení, Ctení , ctení, ctení, Ucenie, Ctení vybraných knih, Cítanie kníh, Samostudium, osobní rozvoj, ctení, Cteni, Ucenie sa cudzích jazykov, Cetba, Cetba, Cteni/uceni, cetba, Jazyky, Ctení knih, cetba, Anglictina, Sledování dokumentu, ctení, anglictina, Cítanie, Ctení, Meditace, Hraní sudoku, šachy, Meditace, poslech podcastu, Ctení knížek , cítanie webtoonov, ctení, Cetba, Cetba , Ctení

Společenské aktivity ($n = 27$):

Hraní si s detmi, pobyt na hřišti... , setkání s přáteli, Aktivní trávení času s nejbližšími lidmi, Cas s přáteli, Skaut, Povídání s přáteli, Setkání s přáteli , Kafe s kamarádkou/kamarádem, Hospoda , Cas s přáteli, d20 TTRPGs, Trávení času s kamarády , Hra s dcerou, stretavanie sa s kamaratmi , Cas s přáteli venku (hospoda, kino, restaurace atd, Rozhovory s blízkými , Hraní deskových her, Jít do kavárny s kamarády, popovídání si s někým blízkým, Setkání s přáteli, Povídání s rodinou nebo přáteli, Kontakt s rodinou (mimo domov), přáteli, Cas s přáteli, Hovory, kontakt s přáteli, Hraní deskovek, Písanie si s kamarátmi, hraní deskových her

Pasivní aktivity ($n = 75$):

Hry na mobilu, Hraní PC her, Sledování Netflixu, Sledování seriálu, Youtube, Sledování seriálu, Netflix, Netflix, Netflix, sledování seriálu, Sledování YouTube, sledování internetových poradů, Filmy a seriály, Koukání na televizi, Netflix, Sledovanie seriálov, Poslech hudby, sledování filmu, seriálu, sledovanie YouTube/seriálov/filmov, Sledování videí (seriály), Řízení auta, Hraní her a sledování seriálu, Sledování seriálu, Sledování Netflixu, filmy, seriály, Facebook a messenger, Sledování seriálu, Netflix, Netflix, Sociální síte, Sledování YouTube videí, Sledovanie televízie , Netflix, Sledování youtube videí, Dívání na televizi, Sledování filmu, Hudba, film, YouTube videa a show, Sledovanie seriálu , Spanie, Hraní her, sledování filmu/seriálu, Sledování netflixu, Voyo / netflix, seriály, Sledování netflixu , Sledování "TV" (Sport, Netflix, klasická TV...), Sledování videí Netflix/Instagram/Superstar, Sledování serialu, seriály/filmy, Hraní počítačových her , Netflix, Sledování Youtube , televize, Sledování filmu, Soc. síte, hry na mobilu, prokrasrinace, Hraní videoher, Netflix, Sledování YouTube, Instagram , Poslouchání hudby, podcastu, Úklid, Netflix , Netflix, Poslouchání hudby , Sledovanie sociálnych sietí , PC hry, Videá na YouTube, Řízení, Sledování streamovacích služeb, Sledování seriálu, Ctení / sledování filmu, seriálu, Nakupovanie, Hry na mobilu, Filmy