

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTY**

**Katedra psychologie a patopsychologie**

**ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST LEKTORŮ TANEČNÍCH  
VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT**

Diplomová práce

Autor práce: Bc. Libuše Kálová

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Váchová, Ph.D.

Olomouc 2022

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala sama a použila jen uvedenou literaturu.

V Olomouci dne 6. 12. 2022.



.....  
Libuše Kálová

### **Poděkování**

Děkuji tímto vedoucí mé diplomové práce, Mgr. Lucii Váchové, Ph.D., za odborné vedení, trpělivost a cenné podněty při psaní mé diplomové práce. Děkuji také respondentům našeho výzkumu za vyplnění dotazníků a své rodině, přátelům a kolegům v práci za podporu.

## **Anotace**

Tato diplomová práce se zabývá životní spokojeností lektorů tanečních volnočasových aktivit. Cílem je zjistit, zda jsou lektoři tanečních volnočasových aktivit spokojenější ve srovnání s lektory netanečních volnočasových aktivit a s běžnou populací. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části práce vymezujeme pojem životní spokojenost a související pojmy, představujeme nejpoužívanější metody měření životní spokojenosti a zabýváme se vazbami životní spokojenosti na konkrétní proměnné, kterými jsou věk, pohlaví zdravotní a rodinný stav, vzdělání, povolání a příjem. Dále se zabýváme fenoménem volného času – definicí, funkcemi a faktory, které mají vliv na způsob trávení volného času. Představujeme různé pohledy na tanec a uvádíme jej do kontextu volnočasových aktivit. V praktické části práce postulujeme výzkumné cíle, uvádíme zvolenou metodu sběru dat (Dotazník životní spokojenosti od J. Fahrenberga), charakterizujeme výzkumné skupiny a kontrolní skupinu, provádíme analýzu životní spokojenosti výzkumných skupin a kontrolní skupiny a interpretujeme výsledky výzkumného šetření. Zjistili jsme, že lektoři tanečních volnočasových aktivit dosahují vyšší úroveň životní spokojenosti než lektoři netanečních volnočasových aktivit a běžná populace. Dále to, že v rámci skupiny lektorů tanečních volnočasových aktivit jsou muži spokojenější než ženy a že dospělí ve středním věku jsou spokojenější než mladší a starší dospělí.

**Klíčová slova:** životní spokojenost, tanec, taneční volnočasové aktivity, volný čas, funkce volného času, faktory trávení volného času, andragogika, pedagogika, andragogické a pedagogické profese.

## **Abstract**

This diploma thesis deals with life satisfaction of instructors of dancing leisure activities. The aim is to find out whether instructors of dancing leisure activities are more satisfied compared to instructors of non-dancing leisure activities and general population. The thesis is divided into theoretical and practical part. In the theoretical part we define the term life satisfaction and related terms, we present the most used methods of measuring life satisfaction and we discuss the links of life satisfaction to specific variables, which are age, gender, health and marital status, education, occupation and income. We also deal with the phenomenon of leisure time - the definition, functions and factors that influence how leisure is spent. We introduce different perspectives on dance and place it in the context of leisure activities. In the practical part of the

thesis we postulate the research objectives, present the chosen method of data collection (Life Satisfaction Questionnaire by J. Fahrenberg), characterize the research groups and the control group, analyze the life satisfaction of the research groups and the control group, and interpret the results of the research. We found that the instructors of dancing leisure activities achieve higher levels of life satisfaction than the instructors of non-dancing leisure activities and the general population. Further, that within the group of instructors of dancing leisure activities, men are more satisfied than women and that middle aged adults are more satisfied than younger and older adults.

Keywords: life satisfaction, dance, dancing leisure activities, leisure time, leisure time functions, leisure time factors, andragogy, pedagogy, andragogical and pedagogical professions.

# Obsah

ÚVOD .....	9
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	10
<b>1 Životní spokojenost</b> .....	11
1.1 Vymezení životní spokojenosti .....	11
1.2 Pojmy související s životní spokojeností .....	13
1.3 Měření životní spokojenosti .....	18
1.3.1 Vnitřní přístupy k hodnocení vlastní životní spokojenosti .....	21
1.4 Faktory ovlivňující životní spokojenost .....	22
1.4.1 Životní spokojenost a věk .....	22
1.4.2 Životní spokojenost a pohlaví .....	22
1.4.3 Životní spokojenost a zdravotní stav .....	23
1.4.5 Životní spokojenost a rodinný stav .....	24
1.4.6 Životní spokojenost a socioekonomické parametry – vzdělání, povolání a příjem .....	24
<b>2 Volný čas</b> .....	26
2.1 Vymezení volného času .....	26
2.2 Funkce volného času .....	27
2.3 Činitelé ovlivňující způsob trávení volného času .....	29
2.3.1 Věk v kontextu volnočasových aktivit .....	29
2.3.2 Vliv pohlaví na výběr volnočasových aktivit .....	30
2.3.3 Zdravotní stav v kontextu volnočasových aktivit .....	31
2.3.4 Fyzické možnosti a jejich vliv na skladbu volnočasových aktivit .....	32
2.3.5 Psychické charakteristiky a volný čas .....	33
2.3.6 Osobnostní charakteristiky v pojetí Big Five a volný čas .....	33
2.3.7 Motivace v kontextu volnočasových aktivit .....	34
2.3.8 Hodnotová orientace a volný čas .....	35
2.3.9 Rodina a její vliv na volbu volnočasových aktivit .....	36
2.3.10 Vlivy sociálního okolí .....	37
2.3.11 Volnočasové aktivity ve vazbě na místo bydliště .....	38
2.3.12 Vliv celospolečenských podmínek na oblast volného času .....	39
2.3.13 Média a jejich vliv na volný čas .....	40
2.4 Tanec a možnosti pohledu na něj .....	43
2.5 Tanec jako volnočasová aktivita .....	44
2.5.1 Standardní tance .....	44
2.5.2 Latinskoamerické tance .....	45

2.5.3 Disco show dance (disco dance).....	45
2.5.4 Contemporary dance (moderní výrazový tanec).....	45
2.5.5 Terapeutický tanec (tanečně-pohybová terapie) .....	46
2.6 Výzkum zaměřený na taneční aktivity .....	46
<b>3 Pedagogika a andragogika.....</b>	<b>48</b>
3.1 Pedagogika .....	48
3.2 Andragogika.....	48
3.3 Pedagog .....	49
3.4 Lektor .....	51
3.5 Předpoklady pro výkon profese pedagoga a lektora.....	53
<b>II. VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>55</b>
<b>4 Cíl výzkumného šetření a výzkumné otázky.....</b>	<b>56</b>
<b>5 Charakteristika výzkumného souboru .....</b>	<b>58</b>
5.1 Průběh sběru dat .....	68
<b>6 Výzkumné metody.....</b>	<b>69</b>
6.1 Dotazník životní spokojenosti.....	69
6.2 Etické aspekty výzkumného šetření.....	72
<b>7 Výsledky výzkumného šetření.....</b>	<b>73</b>
7.1 Výzkumná otázka č. 1: Jaká je průměrná životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit, lektorů netanečních volnočasových aktivit a běžné populace? .....	73
7.2 Výzkumná otázka č. 2: Existuje rozdíl v životní spokojenosti v oblasti zdraví u lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit? .....	74
7.3 Výzkumná otázka č. 3: Existuje rozdíl v životní spokojenosti s vlastní osobou u lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit? .....	75
7.4 Výzkumná otázka č. 4: Jaká je životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na věk? .....	77
7.5 Výzkumná otázka č. 5: Jaká je životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na pohlaví? .....	78
7.6 Výzkumná otázka č. 6: Jaká je životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na délku praxe?.....	79
7.7 Výzkumná otázka č. 7: Jaká je životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na skutečnost, zda jsou tyto aktivity zdrojem jejich příjmů?.....	80
<b>8 Diskuze .....</b>	<b>82</b>
<b>9 Závěr.....</b>	<b>86</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>88</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>103</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>104</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK.....</b>	<b>105</b>

<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>106</b>
----------------------------	------------



# ÚVOD

Dosáhnout v životě spokojenosti je něco, oč usiluje téměř každý člověk bez ohledu na věk, pohlaví, profesi, materiální zázemí, kulturní podmínky a jiné charakteristiky. Pro každého z nás představuje spokojenost v životě něco jiného a stejně tak se různí cesty, jak spokojenosti dosahujeme. Jde tedy z mého pohledu o téma velice zajímavé, a proto jsem se rozhodla zvolit si jej jako téma své diplomové práce.

Od dětství mám v oblíbě tanec, který je pro mě způsobem sebevyjádření, možností, jak prožívat pestrou škálu emocí, uvolněním, zdrojem inspirace, způsobem, jak vědomě prožívat přítomnost a v neposlední řadě také cestou, jak pečovat o fyzické a duševní zdraví. Zajímalo mě proto, jak jsou v životě spokojeni lidé, kteří vedou taneční volnočasové aktivity.

Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol. V první kapitole definujeme pojem životní spokojenost a pojednáváme o příbuzných pojmech jako je kvalita života, osobní pohoda, štěstí a flow. Popisujeme způsoby měření životní spokojenosti a zabýváme se jejím vztahem k proměnným, kterými jsou věk, pohlaví, zdravotní a rodinný stav, vzdělání, povolání a příjem. Druhá kapitola je věnována volnému času. Definujeme v ní, co volný čas je, jaké má funkce a které faktory ovlivňují způsob trávení volného času. V rámci podkapitoly Tanec a volný čas přibližujeme různé možnosti pohledu na tanec, uvádíme jej do kontextu volnočasových aktivit a charakterizujeme některé druhy tanců. Ve třetí kapitole se zabýváme pedagogikou a andragogikou. Uvádíme, s jakými profesemi se můžeme v rámci těchto oborů setkat a jaké předpoklady by měli mít lidé, kteří je vykonávají.

Ve výzkumné části práce postulujeme výzkumné cíle. Jako metodu sběru dat v našem výzkumném šetření používáme Dotazník životní spokojenosti od Fahrenberga a kol. (2001). Dále v této části práce popisujeme průběh sběru dat, charakterizujeme výzkumné skupiny (lektoři tanečních a netanečních volnočasových aktivit) a kontrolní skupinu (běžná populace), provádíme analýzu životní spokojenosti výzkumných skupin a kontrolní skupiny a interpretujeme výsledky výzkumného šetření.

Věříme, že sledované téma je významné a že naše práce rozšíří úroveň poznání v oblasti životní spokojenosti. Na základě zjištění, ke kterým dojdeme, hodláme přijít s konkrétními doporučeními pro praxi, která pomohou zlepšit pregraduální přípravu lektorů tanečních volnočasových aktivit a která pomohou zvýšit jejich životní spokojenost.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Životní spokojenost

Životní spokojenost je termín, který je většině lidí nějakým způsobem blízký. Pravděpodobně každý si pod ním dokáže něco konkrétního představit a stejně tak se lze domnívat, že toto slovní spojení většina z nás někdy v běžné řeči využila, a především v praktické rovině zakoušela – ať již jako vyjádření jejího naplnění či naopak strádání. Jedná se tedy o fenomén, který zakouší každý člověk a který je pro lidský život důležitý.

Koncept životní spokojenosti je jedním z klíčových témat, které zkoumá pozitivní psychologie<sup>1</sup>, která se v rámci psychologie vydělila jako samostatný proud počátkem 21. století. Pozitivní psychologie navazuje na práce významných osobností v psychologii jako je např. C. G. Jung, M. Jahodová, A. H. Maslow, V. E. Frankl, C. R. Rogers či G. Allport (Slezáčková, 2010).

Termín **životní spokojenost** (*life satisfaction*) bývá definován různými způsoby. Nežádka se setkáváme s jeho zaměňováním s příbuznými pojmy jako je např. štěstí (*happiness*), osobní pohoda (*well – being*) a kvalita života (*quality of life*). Přes nejednoznačnost definic pojících se s pojmem životní spokojenost se pokusíme uvést z našeho pohledu nejvýznačnější pojetí uchopující tento jev.

## 1.1 Vymezení životní spokojenosti

Malvaso a Kangová (2022, s. 1) uvádějí, že „životní spokojenost se vztahuje k tomu, jak moc se člověku líbí jeho život (Diener a kol., 1998, in Malvaso a Kangová, 2022).“ Dále dodávají, že jde o „kognitivní a globální hodnocení celkové kvality života člověka. Na životní spokojenost má vliv řada proměnných, mezi které patří sociodemografické faktory jako např. zdraví, zaměstnání, domácnost, rodina, věk, pohlaví, psychologické charakteristiky, životní styl, zapojení do volnočasových aktivit a využití volného času.“

---

<sup>1</sup> Pozitivní psychologie si klade za cíl doplnit celkový obraz psychiky jednotlivce i života společnosti o (v psychologii) dříve poněkud opomíjená témata jako např. studium pozitivních emocí, kladných životních zážitků a zkušeností, výzkum pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti a studium faktorů, které se uplatňují v dobře fungujících společenstvích a institucích. Mezi představitele pozitivní psychologie ve světě patří například Seligman, Csikszentmihalyi, Snyder, Lopez, Diener, Biswas-Diener, Pargament, Emmons, Fredricksonová a další. U nás lze zařadit k představitelům tohoto proudu např. Křivohlavého, Smékala, Mareše, nebo Slezáčkovou (Slezáčková, 2012).

Zakladatel světové databáze štěstí (*World Database of Happiness*), Ruut Veenhoven (1996), charakterizuje životní spokojenost jako míru pozitivního zhodnocení celého života, která má kognitivní a afektivní složku, jež může být v čase proměnlivá i stabilní. Synonymy pojmu životní spokojenost jsou pojmy „štěstí“ a „subjektivní osobní pohoda (*subjective well-being*)“. Výhodou používání pojmu „životní spokojenost“ oproti pojmu „štěstí“ je to, že „životní spokojenost“ zdůrazňuje subjektivní charakter tohoto konceptu. Navíc slovo „štěstí“ je, zvláště filozofy, často používáno k označení objektivního dobra. Dále má používání pojmu „životní spokojenost“ výhodu oproti označení „subjektivní osobní pohoda“ v tom, že životní spokojenost se vztahuje k celkovému posouzení života spíše než k běžným pocitům nebo konkrétním psychosomatickým symptomům.

Veenhoven (1996) rozlišuje celkovou životní spokojenost (*global life satisfaction*) a životní spokojenost v různých životních sférách (*domain satisfaction*) jakými jsou např. práce, rodina, přátelé apod., přičemž jen prvně jmenovaná naplňuje definici životní spokojenosti. Hodnocení životní spokojenosti může zahrnovat minulost, přítomnost i budoucnost (očekávání, jaký život bude). Autor se soustředí na životní spokojenost v přítomnosti a uvádí, že většina dospělých do tohoto hodnocení zahrnuje období posledních několika let, ale životní změny jako například nedávná nemoc, rozvod nebo ztráta životního partnera mohou tuto perspektivu zúžit. Hodnocení života se může v mnoha ohledech lišit např. v míře jistoty, s jakou bylo učiněno, jak bylo učiněno (intuitivně, nebo jako výsledek propracované úvahy) a stabilitou v čase – u některých lidí zůstává toto hodnocení v čase stejné, u jiných se mění. Jako každé hodnocení může být i toto zkresleno nesprávným přisuzováním a sebeklamem, nicméně životní spokojenost se neomezuje na hodnocení toho, co je ostatními vnímáno jako správné, ale opírá se o vlastní úsudky daného jedince (Veenhoven, 1996).

Fahrenberg a kol. (2001, s. 6) uvádějí, že „životní spokojenost je vágně definovaný koncept. V anglosaské jazykové oblasti se životní spokojenost často klade naroveň subjektivnímu zdravotnímu stavu (*subjective well-being*)“<sup>2</sup>. Přitom jsou často rozlišovány čtyři dimenze:

- **Životní spokojenost (kongruence)** je konceptualizována jako životní spokojenost daná dosahováním vytyčených životních cílů. V zásadě se jedná o kognitivní komponentu subjektivního zdravotního stavu.

---

<sup>2</sup> Pro účely této práce překládáme pojem „*subjective well-being*“ jako „subjektivní osobní pohoda“.

- **Štěstí** váže se k dlouhodobějšímu pozitivnímu emocionálnímu stavu. Je to časově rozlišená afektivní komponenta subjektivního dobrého zdraví.
- **Pozitivní afekt** znamená dočasný pocit radosti, tedy pozitivní afektivní komponent.
- **Negativní afekt** zahrnuje dočasný pocit úzkosti, deprese, obav, starostí atd. Jinými slovy se jedná o negativní afektivní komponent (Fahrenberg a kol., 2001).

Současně také rozlišujeme celkovou životní spokojenost (*global life satisfaction*) a životní spokojenost v jednotlivých oblastech života (*domain life satisfaction*) – životní spokojenost s vlastní osobou, s prací, s rodinným životem, úrovní příjmů apod. (Lyubomirski, 2001).

Shin a Johnson (1987) definují životní spokojenost jako celkové hodnocení kvality života jednotlivce podle měřítek, které si tento jednatel zvolí. Hodnocení spokojenosti je závislé na srovnání životních podmínek s ideálními nebo přijatelnými podmínkami.

Globální charakter životní spokojenosti akcentuje také Haybron (2007), který za zásadní považuje celkový pozitivní postoj k životu, který nemůže být redukován na pouhé shrnutí jednotlivých prožitků spokojenosti a nespokojenosti.

## 1.2 Pojmy související s životní spokojeností

Vzhledem k relativní složitosti popisované problematiky považujeme za vhodné v těchto místech zasadit téma životní spokojenosti do širšího kontextu. Nadřazeným, chcete-li, zastřešujícím pojmem je kvalita života, jejíž součástí je pak osobní pohoda (*well-being*), pod niž již zařazujeme životní spokojenost jakožto kognitivní komponent subjektivní osobní pohody. V následujícím textu budou tyto poznatky detailněji rozpracovány.

### 1.2.1 Kvalita života

Jak jsme již uvedli, životní spokojenost úzce souvisí s konceptem **kvality života**, který World Health Organization (WHO) definuje jako „vnímání životního postavení jednotlivce v kontextu kultury a hodnotových systémů, v nichž žije, a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, standardům a obavám (WHO, 2022)“.

Hnilicová (2005) popisuje kvalitu života na nejvšeobecnější úrovni jako výsledek vzájemného působení sociálních, zdravotních, ekonomických a environmentálních faktorů, které ovlivňují vývoj jednotlivce i celých společností. Koncept kvality života má objektivní a subjektivní

dimenzi, přičemž subjektivní složka je spojena s lidskou emocionalitou a všeobecnou spokojeností se životem a objektivní složka se splněním požadavků na sociální a materiální podmínky života, sociální statut a fyzické zdraví.

Téma kvality života je klíčové také na mezinárodní úrovni i na úrovni jednotlivých států. V roce 2015 přijala OSN 17 cílů udržitelného rozvoje, kterých by mělo být dosaženo do roku 2030. Tyto cíle najdeme v dokumentu Agenda 2030. Česká republika v rámci úsilí o udržitelný a rovnoměrný rozvoj přijala Strategický rámec ČR 2030 známý také pod názvem Česká republika 2030. Ten v oblasti kvality života formuluje sledovaných 11 oblastí, mezi nimiž figuruje i osobní pohoda. Každé 2 roky je vydávána hodnotící zpráva s názvem Zpráva o kvalitě života a její udržitelnosti. Poslední zpráva z roku 2021 kladně hodnotí systém veřejného školství a dlouhodobě klesající nezaměstnanost. Naopak rezervy máme ve zvyšování zdravotní gramotnosti, podpoře celoživotního vzdělávání, vstupu některých skupin obyvatelstva na trh práce a podpoře malého a středního podnikání. V hospodářské a sociální oblasti stále přetrvávají nerovnosti mezi jednotlivými regiony. Více pozornosti bychom měli věnovat stavu půdy a krajiny zvláště v kontextu klimatické změny, abychom byli do budoucna schopni zajistit dostatek pitné vody a potravinovou soběstačnost (MMR, 2022).

### 1.2.2 Osobní pohoda (well-being)

Při překladu slova *well-being* do češtiny se nejčastěji používají slova pohoda či osobní pohoda. V odborné literatuře se často setkáváme s jeho zaměňováním za termíny „kvalita života“, „dobrý život“, „vzkvétání“, „štěstí“ či „blaho“.

Od 50. let 20. století se pojem osobní pohoda používá jako jeden z indikátorů kvality života. Ukázalo se totiž, že ekonomické ukazatele kvalitu života dostatečně nevystihují, protože subjektivní vnímání života a světa ovlivňuje prožívání, reakce na životní události a chování, přestože objektivní životní podmínky zůstávají stejné.

Blatný a kol. (2018) uvádějí, že ač dosud vzniklo mnoho teorií zabývajících se osobní pohodou, dvě z nich jsou pravděpodobně nejznámější a nejpoužívanější. Jsou jimi:

- **subjektivní osobní pohoda** (*subjective well-being*), která se skládá z afektivní a kognitivní komponenty. Obě představují hodnocení – afektivní komponenta je hodnocením emocí, kdy zažívat osobní pohodu znamená mít více pozitivních emocí

než negativních, a kognitivní komponenta je zhodnocením života a jeho kvality. (Diener, 1984).

- **psychologická osobní pohoda** (*psychological well-being*), která je považovaná za naplnění úsilí o smysluplný život. Ryffová (1989, 2004) definuje těchto 6 oblastí psychologické osobní pohody: dosažení nezávislosti (sebeurčení a nezávislá rozhodnutí), sebezřetivost (vědomí silných a slabých stránek a jejich přijetí), harmonické vztahy s druhými lidmi (hluboké a smysluplné vztahy s druhými lidmi), osobní růst (rozvíjení silných stránek), smysluplnost v životě (vytyčování cílů a jejich dosahování) a dosažení vlády nad prostředím, ve kterém člověk žije (schopnost využívat příležitosti, efektivně řídit každodenní záležitosti, zjednodušeně schopnost „být pánem svého života“).

Pavot a Diener (2011) uvádějí, že ač jsou tyto koncepce samostatné, vzájemně souvisí a jedna doplňuje druhou.

Kebza a Šolcová (2004, s. 21) definují osobní pohodu jako „dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem.“ Dále uvádějí, že osobní pohoda obsahuje kognitivní složky (životní spokojenost a morální hodnoty) i emoční složky (pozitivní a negativní emoce), je stálá v různých situacích i v čase a obsahuje duševní, tělesnou a sociální dimenzi (Kebza, Šolcová, 2004).

Seligman a Csikszentmihaly (2000) spojují osobní pohodu a spokojenost se životem (*contentment, satisfaction*) s minulostí; pocit štěstí (*happiness*) a momentálního extatického nadšení (*flow*) se současností a nadějí (*hope*) a optimismus s budoucností. Toto rozdělení však není zcela dokonalé, protože např. nadějí můžeme prožívat i v přítomnosti a je pravděpodobné, že jsme ji prožívali i v minulosti. Podobně prožitky osobní pohody mohou patřit minulosti, současnosti i budoucnosti.

Z pohledu psychologie lze osobní pohodu zařadit na hranici mezi afekty, náladami a osobnostními rysy s tím, že k ní patří i významná postojová komponenta. Vhledem jejímu delšímu trvání (většinou v rozmezí týdnů) by bylo možné ji přiřadit spíše k náladám, skládá se však i z proměnlivějších charakteristik souvisejících s aktuálním psychickým stavem, reakcemi na životní události a s určitou proměnlivostí a dynamikou nálad (Kebza, Šolcová, 2004).

Křivohlavý (2013) rozděluje osobní pohodu na:

- psychickou pohodu, která obsahuje sebezpřijetí, účel života, osobní růst, samostatnost, vztah k druhým lidem a začlenění do života;
- sociální pohodu, která obsahuje sociální přijetí, spoluúčast na společenském dění, sociální integraci a sociální soudržnost.

Jeho koncept se v mnohém shoduje s konceptem psychologické osobní pohody Ryffové (1989, 2014) a s pětikomponentovým modelem sociální pohody Keyese (1998).

### 1.2.3 Štěstí (*happiness*)

Štěstí vymezují Hartl a Hartlová (2004, s. 595) jako: „pocit tělesného a duševního blaha, bez tlaku neuspokojené potřeby. Plnost bytí vědomí, seberealizace“.

Diener a Biswas-Diener (2008, in Ferguson, 2011) uvádějí, že lidé by neměli vnímat štěstí jako stav, kterého je třeba dosáhnout, ale přistupovat k němu spíše jako k cestě. Zdůrazňují, že je důležité naučit se pozitivně reagovat na svět a na život jako takový. Zavádějí pojem duševní bohatství (*psychological wealth*), což je takový způsob života, který je prospěšný, angažovaný, smysluplný a příjemný. Člověk oplývající duševním bohatstvím zažívá hojnost pozitivních emocí a hlubokou spokojenost se svým životem. Autoři dodávají, že pro zažívání štěstí v životě je třeba věnovat pozornost úspěchům, radostem a požehnání, kterých se nám v životě dostává.

Stejný náhled má Czikszentmihaly (2002), který uvádí, že lidé mohou dosáhnout štěstí tak, že se naučí ovládat své vnitřní prožitky a zapojí se do každého detailu svého života, dobrého i špatného.

Šolcová, Kebza (2004) uvádějí, že štěstí je hodnotící prožitkovou stránkou života. Naopak Křivohlavý (2013) konstatuje, že štěstí není zcela jednoznačně specifikovaný pojem. Přesto u štěstí dokážeme specifikovat jeho rozsah, dobu trvání, intenzitu či kvalitu.

Fredericksonová (2002; 2009) se ve svých výzkumech zaměřila na emoce v kontextu štěstí. Vytvořila teorii „rozšiř a buduj“ (*Broaden-and-Built Theory*), podle které pozitivní emoce rozšiřují možnosti našeho myšlení a chování tím, že nás činí tvořivějšími, otevřenějšími, přizpůsobivějšími, což zvyšuje naši osobní pohodu. Postupem času tento rozšířený repertoár chování vytváří užitečné dovednosti a psychické zdroje, které se hromadí a zvyšují celkovou pohodu jedince. Zvýšená pohoda vede k většímu množství pozitivních emocí, které vedou k vyšší odolnosti a lepšímu zvládnání obtížných životních období. Štěstí tak není jen výsledkem



úspěchu a vysoce funkčního chování, ale je také jeho předpokladem. Oproti tomu negativní emoce podněcují omezené, na přežití orientované chování. Příkladem může být třeba úzkost, která vede ke specifické reakci „bojuj nebo uteč“. Fredricksonová (2009) neupírá negativním emocím význam, neboť mohou napomáhat efektivnímu fungování člověka v životě, proto bychom je neměli popírat, ale naučit se s nimi pracovat tak, aby četnost jejich výskytu nebyla vyšší než četnost výskytu pozitivních emocí. Zavádí pojem *positivity ratio*, tedy ideální poměr prožívaných pozitivních a negativních emocí, který by měl být 3:1.

Jeden ze zakladatelů pozitivní psychologie, Seligman, přišel se svým konceptem „opravdového štěstí“ (*authentic happiness*), které považuje za jev měřitelný pomocí úrovně životní spokojenosti. „Opravdové štěstí“ pak obsahuje tyto tři základní složky (Seligman, 2003):

- prožívání pozitivních emocí (radost, láska, vděčnost, naděje apod.), umožňující vnímání života jako příjemného a pohodlného (*pleasant life*)
- štěstí plynoucí z vykonávaných aktivit a životní angažovanosti (*engaged life*). Zde je zdůrazňována důležitost ponoření se do činností, ale i do vztahů s druhými lidmi.
- nalezení smyslu jakožto základu smysluplného života (*meaningful life*), přičemž klíčové je využívání silných stránek člověka v aktivitách majících přínos pro druhé lidi nebo pro společnost.

Základem pro dosažení „opravdového štěstí“ je nalezení rovnováhy ve všech výše uvedených oblastech a její dlouhodobé udržování (Slezáčková, 2012).

Tato teorie byla samotným autorem považována za jednodimenzionální, přestože štěstí je v ní popisováno jako jev sestávající ze tří komponent.

V roce 2011 Seligman svou teorii přepracoval. Poněkud problematický pojem „štěstí“ nahradil obsáhleším pojmem „osobní pohoda“ (*well-being*), kterou považuje za teoretický konstrukt. Pro její definování zavádí akronym PERMA složený z počátečních písmen anglických slov *Positive Emotion* (pozitivní emocionalita), *Engagement* (angažované zaujetí), *Positive Relationships* (kladné mezilidské vztahy), *Meaning* (smysl) a *Accomplishment* (úspěšný výkon). Nový koncept Seligman nazval rozšířenou teorií duševní pohody, jejímž klíčovým slovem je termín „optimální prospívání“ (*flourishing*) (Seligman, 2011).

Naopak Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, a Santos (2012) se pokusili o posun paradigmatu od teorie opravdového štěstí k teorii pohody, která přidává k prvkům autentického štěstí (pozitivní emoce, angažovanost a smysl) plnohodnotnost a mezilidské vztahy a zdůrazňuje, že

pohoda nezávisí pouze na individuálních aspektech, ale i na otázkách souvisejících s širším kontextem a mezilidskými vztahy. Zatímco autentické štěstí usiluje o životní spokojenost, osobní pohoda směřuje k prosperitě (*flourishing*), což autoři považují za komplexnější a dynamičtější konstrukt. Takto koncipovaná teorie pak vhodněji otevírá možnost rozvoje veřejných politik souvisejících s podporou kvality života.

#### 1.2.4 Flow

Pojem *flow* do oblasti pozitivní psychologie zavedl M. Csikszentmihalyi. Označuje jím stav úplného splynutí s právě vykonávanou činností. Základní Csikszentmihalyiho tezí je, že šťastný život je dán četností výskytu prožitku *flow* a jeho intenzitou. Štěstí vnímá jako výsledek vnitřní práce, díky které můžeme pozitivně ovlivňovat vlastní život. Naučíme-li se vhodně pracovat s vnitřními procesy, myšlenkami a emocemi, budeme prožívat radost a uspokojení v každodenním životě a tím dosáhneme štěstí (Csikszentmihalyi, 2014).

Do stavu *flow* se můžeme dostat při vykonávání určité činnosti, samovolně či spojením obou možností. Obvykle je provázen pocitem hlubokého uspokojení a radosti a také pocitem, že řídíme své činy. Bylo zjištěno, že prožitek *flow* vede k větší tvořivosti, posiluje sebevědomí a napomáhá rozvíjet naše schopnosti (Slezáčková, 2012).

### 1.3 Měření životní spokojenosti

Nejen pro účely této práce je vhodné nyní zaměřit pozornost na to, jakým způsobem lze životní spokojenost měřit. Většina výzkumníků při snaze změřit životní spokojenost respondentů využívá sebehodnotících škál, ve kterých musí respondenti uvést, do jaké míry jsou spokojeni s životem, a to výběrem symbolu (tj. čísla nebo výrazu tváře) na hodnotící škále (např. od 1 do 7). Vzhledem k tomu, že je životní spokojenost chápána jako úsudek, výzkumníci se domnívají, že tento způsob měření je nejvhodnější, nejprůměrnější a nejpresnější.

Existuje mnoho sebesposuzovacích škál životní spokojenosti. Některé jsou jednopoložkové tj. skládající se z jediné otázky, jiné vícepoložkové, které vyžadují, aby účastníci zodpověděli několik otázek. Mezi výzkumníky panuje shoda v tom, že vícepoložkové škály jsou vhodnější, protože umožňují posoudit vnitřní kvalitu měření a identifikovat chyby spojené s formulacemi a měřením (Lyubomirski, 2001). Dle Dienera (1984) prokázaly vícepoložkové škály celkově větší spolehlivost a platnost než jednopoložkové škály. Pinquart a Sörensenová (2000) zjistili,

že korelace mezi životní spokojeností a proměnnými jako je příjem, vzdělání, pohlaví a věk jsou při použití jednopoložkových škál významně potlačeny. Ač mohou být jednopoložkové škály oproti vícepoložkovým náchylnější k sociálně žádoucím zkreslením (*social desirability biases*), mají tendenci dobře korelovat s vícepoložkovými škálami, jsou tedy vhodné tam, kde je nutno použít zkrácenou verzi (Lyubomirski, 2001).

Vzhledem k rozsáhlosti a obtížné definovatelnosti konceptů „životní spokojenost“ a „kvalita života“ byla vytvořena řada nástrojů, které se snaží tyto jevy uchopit v celé šíři a objektivně je měřit. Nyní zmíníme některé z těch nejpoužívanějších.

**Life Satisfaction Index A (LSI-A;** Neugarten, Havighurst a Tobin, 1961) je metoda, která byla vytvořena speciálně pro starší dospělé. Skládá se z 12 pozitivních položek (např. „Právě prožívám nejlepší léta svého života.“) a 8 negativních položek (např. „Cítím se starý a trochu unavený.“). Obsahuje afektivní i kognitivní komponenty a popisuje dimenze jako je radost ze života, statečnost, shodu mezi vytyčenými a dosaženými cíli, fyzické, psychické a sociální sebepojetí. Faktorová struktura byla potvrzena v izraelském výzkumu provedeném na starších dospělých (Fahrenberg a kol., 2001).

**Satisfaction With Life Scale (SWLS;** Diener, Emmons, Larsen a Griffin, 1985) je dotazník tvořený pěti položkami, jejichž celková hodnota měří spokojenost se životem. Jinými slovy se jedná o jednofaktorové postižení životní spokojenosti s relativně přijatelnými faktory spolehlivosti pohybujícími se v rámci jednotlivých studií v rozmezí  $\alpha = 0.61 - 0.89$  (Fahrenberg a kol., 2001). Metoda využívá sedmibodovou Likertovu škálu od „naprosto neodpovídající“ až po „velmi výstižné“ (např. „Ve většině ohledů se můj život blíží ideálu.“ nebo „Dosud jsem v životě dosáhl všech důležitých věcí, které jsem chtěl.“) (Fahrenberg a kol., 2001). Lyubomirski (2001) pak doplňuje, že autoři této metody vycházeli z paradigmatu, ve kterém je životní spokojenost považována za kognitivní složku subjektivní osobní pohody. Jinými slovy tedy sestavili tuto škálu bez důrazu na emoce. Jazyk, který tato metoda používá, je relativně široký a nespécifický, což umožňuje respondentům subjektivně posoudit jejich celkovou životní spokojenost. Škála SWLS byla použita při měření na různých skupinách respondentů a bylo zjištěno, že má vysokou vnitřní konzistenci a spolehlivost napříč pohlavím, etnickou příslušností a věkem a současně také vysokou konvergentní validitu, tedy dobře koreluje s klinickým hodnocením spokojenosti, paměťovým měřením spokojenosti, jakož i se škálami měřícími sebeúctu (*self-esteem*).

**Riverside Life Satisfaction Scale** (Margolis, Schwitzgebel, Ozer a Lyubomirski, 2018) je dotazníkem, který navazuje na SWLS, ale obsahuje navíc nepřímé ukazatele životní spokojenosti (např. přání změnit svůj život). Jedná se o šestipoložkovou škálu, jejíž spolehlivost byla prokázána ve třech studiích, přičemž si zachovala vysokou vnitřní konzistenci a testovou reliabilitu. Kromě toho bylo ve zmíněných studiích prokázáno, že koreluje s dalšími metodami měření životní pohody, ale i osobnostními rysy tzv. Velké pětky a hodnotovou orientací. Škála Riverside Life Satisfaction koreluje také s SWLS, rozšiřuje její záběr a snižuje možnost zkreslení.

**Cantrilova stupnice** (Cantril, 1965) je jednopoložkovou, subjektivně zakotvenou škálou, do které mají respondenti zaznačit své životní události v podobě bodů (křížků). Škála má deset stupňů, přičemž její vrchol je označen jako „pro vás nejlepší život“ a spodní část jako „pro vás nejhorší život“. (Lyubomirski, 2001; Blatný 2018).

**Andrewsova a Witheyho škála spokojenosti a strachu** (Andrews a Withey, 1976) je metoda, v níž účastníci hodnotí svou životní spokojenost výběrem sedmi symbolů (tváří) od smějící se tváře (smiling, delighted) po smutnou tvář (frowning, terrible) při odpovědi na otázku „Jaký máte celkově pocit ze svého života?“ (Lyubomirski, 2001).

Z novějších dotazníků životní spokojenosti můžeme uvést např. dotazník **Life Satisfaction Instrument** (Na-Nan a Wongwiwatthanakut, 2020), který obsahuje celkem osmnáct položek. Byl použit v průřezové studii životní spokojenosti na vzorku odborníků z praxe v oblasti řízení lidských zdrojů. Jeho spolehlivost byla ověřena měřením vnitřní konzistence. Tento nástroj měří celkovou životní spokojenost a životní spokojenost v oblastech vztahy s rodinou a ostatními lidmi, osobní život, život a společnost, faktory pracovního života a seberozvoje (Na-Nan, Wongwiwatthanakut, 2020).

**Dotazník životní spokojenosti** (QLS; Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brähler, 2000) je nástrojem k měření celkové životní spokojenosti a životní spokojenosti v deseti významných oblastech života, které jsou škálami dotazníku. Konkrétně jde o zdraví, práci a zaměstnání, finanční situaci, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osobu, sexualitu, přátele, známé a příbuzné a bydlení, přičemž do výpočtu celkové životní spokojenosti se nezapočítávají výsledky škál práce a zaměstnání, manželství a partnerství a vztah k vlastním dětem. Každá škála obsahuje 7 položek, které jsou hodnoceny na sedmibodové Likertově škále v rozsahu od „velmi nespokojen/a“ po „velmi spokojen/a“. Dotazník tedy obsahuje celkem 70 položek. Tuto metodu využíváme v rámci naší práce.

### 1.3.1 Vnitřní přístupy k hodnocení vlastní životní spokojenosti

Dosud byla pozornost zaměřena na snahu o vědecké postižení, určení míry životní spokojenosti. Nicméně, jak již bylo řečeno v úvodu, často i lidé sami si dělají svá vlastní vnitřní hodnocení podle toho, nakolik jsou či nejsou se svým životem spokojeni.

Je zřejmé, že většina lidí je schopna ohodnotit svou životní spokojenost. Otázkou však zůstává, jak taková hodnocení dělají. Cambell a kol. (1976) konceptualizovali životní spokojenost jako rozdíl mezi tím, co člověk chce, a tím, co má – tedy porovnáním ideálu a reality. Jedinec tedy porovná své osobní standardy a očekávání, které o životě má, s realitou a dojde k hodnocení životní spokojenosti.

Podle Michalosovy teorie vícenásobné diskrepance (Michalos, 2014) je spokojenost určena vnímáním toho „jaké věci jsou“ a „jaké by měly být“. Srovnáním toho, jaké věci jsou a jaké by podle nás měly být; co jsme měli oproti tomu, co jsme očekávali a co mají ostatní a co cítíme, že si také zasloužíme. Malá diskrepance mezi realitou a ideálem vede k větší životní spokojenosti, velká diskrepance vede k životní nespokojenosti. Tato teorie byla ověřena na vzorku sedmi set účastníků vysokoškolského studia, přičemž bylo zjištěno, že muži a ženy zapojení do výzkumu odvozovali svou životní spokojenost srovnatelným způsobem.

K úsudku o životní spokojenosti vedou různá srovnání jako např. očekávání, čeho je člověk schopen dosáhnout, jaké byly životní okolnosti v minulosti, jaké jsou naše ideály a přesvědčení ohledně toho, co si zasloužíme, co potřebujeme ke spokojenosti a čemu věříme, že nastane v budoucnosti (Lyubomirski, 2001).

Jiné výzkumy se zabývaly tím, zda lidé určují svou životní spokojenost přístupem „shora dolů“ (top-down), nebo „zdola nahoru“ (bottom-up). Přístup „zdola nahoru“ stojí na předpokladu, že celkovou životní spokojenost tvoří souhrn hodnocení spokojenosti v jednotlivých oblastech života. Přístup „shora dolů“ předpokládá, že existují osobnostní procesy, které ovlivňují celkové emocionální naladění, a to pak ovlivňuje hodnocení zážitků a zkušeností. To znamená, že pokud jsme se životem celkově spokojeni, jsme spokojeni i v jednotlivých oblastech života (Blatný, 2018).

## 1.4 Faktory ovlivňující životní spokojenost

Souvislostem mezi životní spokojeností a proměnnými jako je např. věk, pohlaví, charakteristiky osobnosti, zdraví, rodinný stav, kulturní souvislosti, socioekonomické faktory aj. byla věnována řada výzkumů. Na některé z nich se zaměříme v následující části textu.

### 1.4.1 Životní spokojenost a věk

Fahrenberg a kol. (2001, in Kálová, 2022, s. 3) uvádějí, že „celková životní spokojenost s věkem neklesá, ale mění se úroveň životní spokojenosti v jednotlivých oblastech.“ Naopak Hamplová (2004) ve své studii zabývající se problematikou životní spokojenosti a štěstí v české populaci zjistila, že s rostoucím věkem životní spokojenost klesá. Křeménková, Kvintová a Pugnerová (2017) uvádějí, že úroveň životní spokojenosti se v průběhu života mění. S přibývajícím věkem bude pravděpodobně klesat spokojenost se zdravotním stavem, s financemi a se sexualitou. Naopak ve střední dospělosti bude růst spokojenost s finanční situací, s vlastní osobou a s rodinným zázemím. Je tedy zřejmé, že vliv věku na životní spokojenost není jednoznačně dán a profiluje se pravděpodobně vlivem jiných/dalších proměnných, ať již ve vazbě na zdraví, finanční zabezpečení, vzdělání, zemi původu či jiné charakteristiky.

### 1.4.2 Životní spokojenost a pohlaví

Ve většině výzkumných šetření, ve kterých byla sledována životní spokojenost žen a mužů, nebyly zjištěny významnější rozdíly v míře spokojenosti obou pohlaví. Mezi výzkumníky, kteří se vazbě životní spokojenosti na pohlaví věnovali, můžeme jmenovat například Pavota a kol. (1991), Dienera, Fujity a Sandvika (1991), Fahrenberga a kol. (1994) a Hamplovou (2004).

Podle autorek Sousy a Lyubomirski (2001, in Kálová 2022) muži a ženy odvozují životní spokojenost z různých zdrojů. Zmiňují výzkum Dienera, Fujity a Sandvika (1991, in Kálová 2022), kteří zjistili, že sociální zdroje (např. rodina, přátelé, přístup k sociálním službám) jsou z hlediska životní spokojenosti důležité pro obě pohlaví, ale u žen je vazba na životní spokojenost silnější.

Naopak Pinqart a Sørensenová (2000, in Kálová, 2022) ve svém výzkumu zaznamenali, že úroveň příjmu má u mužů silnější vazbu na životní spokojenost než u žen. Autoři předpokládají, že je tak tomu proto, že muži častěji odvozují svou identitu od práce a příjmu, a tak je pro ně

příjem měřítkem úspěchu a životní spokojenosti. V několika studiích bylo potvrzeno, že ženy žijící ve společnostech s rovnoprávnějším postavením žen a mužů jak v manželství, tak ve společnosti jsou spokojenější (Kálová, 2022). I zde se tedy ukazuje, že do vzájemných vztahů vstupují ještě další intervenující proměnné.

### 1.4.3 Životní spokojenost a zdravotní stav

Na základě řady výzkumných studií se ukazuje, že životní spokojenost významně koreluje se zdravím, a to fyzickým i duševním. Stock a Okun (1982) prováděli výzkum s 93 staršími zdravotně postiženými osobami a s 223 osobami bez postižení. Ve všech škálách byli zdraví respondenti se životem spokojenější než postižení lidé. Fahrenberg (1994) srovnával pacienty procházejících psychoterapií s kontrolním vzorkem osob, přičemž zjistil, že pacienti vykazovali větší míru nespokojenosti s rodinnou a finanční situací a v porovnání s kontrolní skupinou si častěji a více stěžovali na různé zdravotní neduhy. Newson a Schulz (1996) provedli studii s více než čtyřmi tisíci Američany ve věku 65 let a staršími. Zkoumali souvislost mezi fyzickým postižením a životní spokojeností, přičemž došli k závěru, že s rostoucím mírou fyzického postižení klesala úroveň životní spokojenosti (srov. viz Fahrenberg, 2001). K podobným závěrům dospěli i Berg, Hoffman, Hassing, McClearn, a Johansson (2009) ve studii realizované ve Švédsku.

Fahrenberg a kol. (2001) dále uvádějí, že aktivní trávení volného času přispívá k životní spokojenosti. Naopak chybějící kontrola stravovacích návyků a konzumace návykových látek (tabáku, alkoholu a drog) vede k životní nespokojenosti. Příznivý vliv aktivně tráveného volného času na životní spokojenost prokázali také Nawijn a Veenhoven (2011), kteří zjistili, že životní spokojenost respondentů zvyšují oproti jiným volnočasovým aktivitám hlavně výlety během prázdnin a dovolených. Kladný vliv volnočasových aktivit na subjektivní osobní pohodu dokládají také Kuykendallová, Boemerman a Zhu (2018) a to napříč kulturami a věkem.

Vzájemnou souvislost mezi životní spokojeností a kvalitou života související se zdravím (HRQoL)<sup>3</sup> prokázali také Abellán, Garrido a Mendez (2013), kteří provedli výzkum na 870 respondentech reprezentujících španělskou dospělou populaci.

---

<sup>3</sup> Kvalita života související se zdravím (HRQoL) je vnímání fyzického a duševního zdraví jednotlivce nebo skupiny v průběhu času. (*Center for Disease Control and Prevention* [online]. 2022 [cit. 2022-08-03]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/hrqol/index.htm>)

Obecně lze konstatovat, že zdravější lidé vykazují vyšší míru životní spokojenosti.

#### **1.4.5 Životní spokojenost a rodinný stav**

Kvalitní sociální vztahy a příslušnost ke komunitě s životní spokojeností úzce souvisí. V mnoha výzkumech (např. Fahrenberg a kol., 1994, Susan Nolen-Hoeksema, 1999, Hamplová, 2004, Uthso a Akter, 2022) bylo prokázáno, že osoby žijící v manželství a osoby žijící s partnerem dosahují vyšší úrovně životní spokojenosti. Totéž platí i pro osoby, které jsou sociálně podporovány svými rodinnými příslušníky. Botha a Booysen (2013) zjistili, že manželství má pozitivní vliv na životní spokojenost žen. Naopak u mužů nebyl signifikantní vliv manželství na životní spokojenost prokázán. Veenhoven (1996) potvrzuje spojitost životní spokojenosti s přítomností a kvalitou blízkých vztahů a dodává, že zvláště v západních zemích manželství přispívá k životní spokojenosti více než vztahy s přáteli a příbuznými. Naopak nebylo prokázáno, že by k životní spokojenosti přispívalo rodičovství.

#### **1.4.6 Životní spokojenost a socioekonomické parametry – vzdělání, povolání a příjem**

Veenhoven (1996) tvrdí, že vliv vzdělání na životní spokojenost je větší v ekonomicky méně rozvinutých zemích oproti zemím ekonomicky prosperujícím, přičemž platí, že vyšší vzdělání vede k větší životní spokojenosti. V ekonomicky rozvinutějších zemích byla zaznamenána lehce negativní korelace mezi vzděláním a životní spokojeností což, jak autor dodává, může být dáno nedostatkem pracovních míst pro lidi s vyšším vzděláním. Dále dodává, že korelace mezi životní spokojeností a povoláním je obecně stabilnější – odborníci a manažeři jsou se svým životem spokojenější, přičemž není zcela jasné, zda jejich spokojenost pramení z uspokojení z práce, z příjmu či ze sociální prestiže. Dodává také, že životní spokojenost je vyšší u osob, které mají placenou práci oproti např. ženám v domácnostech.

Vyšší vliv vzdělání na životní spokojenost v chudších zemích oproti bohatším zemím potvrzují také Sousa a Lyubormiski (2001) a dodávají, že to může být způsobeno větším uspokojením z jeho dosažení ve srovnání se zeměmi, ve kterých je přístup ke vzdělání univerzální. Dále uvádějí, že v bohatých zemích jsou jedinci s vyšším vzděláním lehce nespokojenější, což může být dáno jejich většími očekáváními a cynismem. Shrnují, že příjem je oproti vzdělání lepším prediktorem životní spokojenosti, přičemž osoby s vyšším příjmem jsou obecně spokojenější než osoby s nižším příjmem, přesto růst příjmu nemusí vždy vést k větší životní spokojenosti a uvádějí příklad ze Spojených států amerických, kde byl v období po druhé světové válce



zaznamenán prudký ekonomický růst, který však nešel ruku v ruce s růstem životní spokojenosti.

To, že vzdělání není významným prediktorem životní spokojenosti, potvrzuje i Hamplová (2004). Její výzkum odhalil, že muži se základním vzděláním jsou v průměru méně spokojeni než ostatní, což autorka považuje za logické, protože mají v porovnání s jinými skupinami respondentů nejhorší ekonomické a pracovní vyhlídky. Dále bylo zjištěno, že spokojenost se zaměstnáním do středního věku klesá a od čtyřicátého pátého roku zase narůstá, že mladší lidé mají tendenci nechat se prací ovlivňovat více než starší lidé a že spokojenost s rodinným životem přispívá k celkové životní spokojenosti více než spokojenost s prací, což platí jak u mužů, tak u žen.

## 2 Volný čas

Volný čas je prostorem, ve kterém můžeme realizovat naše potřeby a přání. Je-li dobře a kvalitně využíván, může sloužit našemu rozvoji, nabídnout protiváhu pracovnímu a studijnímu životu a být zdrojem příjemných a zajímavých zážitků. Je oblastí, jejímž zkoumáním se zabývá řada odborníků. V této části práce se pokusíme definovat pojem volný čas, pojednat o jeho funkcích a uvést, co ovlivňuje výběr volnočasových aktivit.

### 2.1 Vymezení volného času

Existuje mnoho definic volného času. Obecně se dá říci, že co autor, to trochu odlišné pojetí. My bychom na tomto místě chtěli uvést dva hlavní proudy v této oblasti, a to pozitivní a negativní vymezení volného času.

Pozitivní vymezení volného času bývá označováno jako obsahové tzn. popisující vše, co volný čas představuje. Jako příklad můžeme uvést definici Hofbauera (2004, s. 13), který volný čas charakterizuje jako „činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“

Podle Dumazediera (1973) je volný čas prostorem k sebenaplnění po splnění pracovních, rodinných a společenských závazků. Lidé se v rámci volného času snaží vyhledávat odpočinek, zábavu i vlastní rozvoj, a to v různých časových obdobích a sférách společenského života.

Marcellino (1997) zdůrazňuje 2 dimenze volného času, a to čas, kdy jsme osvobozeni od práce a společenských závazků, a potěšení, jako prožitek uspokojení a naplnění.

Kratochvílová (2004, s. 79) popisuje volný čas jako „čas na oddych, rekreaci, regeneraci fyzických a psychických sil, uvolnění po práci, studiu, na společenská setkání (...), na poznávání světa, života, na seberealizaci v aktivitách, činnosti podle vlastních potřeb a zájmů, představ, tužeb, aspirací a hodnot.“

Ciucurelová, Ciucurel a Raveica (2012) definují volná čas pocit svobodného bytí, stav mysli a duše, který jedinci pomáhá zažívat realitu světa.

Negativní definice přistupují k volnému času jako k množině prvků, která vznikne odečtením všeho, co volným časem není.

Jako příklad můžeme uvést definici Průchy, Mareše a Walterové (2003, s. 274), kteří uvádějí, že volný čas je časem „který zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“

Podobné vymezení volného času uvádí i Geist (1992, s. 52). Podle něj je volný čas zdrojem „v rozhodující míře nezávislým na ekonomických, fyziologických a rodinných závazcích a možnostech.“

## 2.2 Funkce volného času

Otázka zaměření a funkcí volného času patří ve společenských vědách k jedné z nejstarších a nejdiskutovanějších.

Dumazedier (1973) uvádí tyto funkce volného času:

- odpočinek a relaxace
- zábava a potěšení
- osobní rozvoj (zapojení do volitelných vzdělávacích nebo kreativních aktivit)

Horst Opaschowski (Vážanský, 2001) hovoří o volnočasových potřebách, přičemž zmiňuje tyto:

- **rekreace**: zotavení po studiu či po práci, obecně odpočinkové činnosti;
- **kompensace**: doplnění toho, čeho se nám ve studijním či pracovním životě nedostává, vyrovnání toho, co se nedaří;
- **edukace**: kulturní aktivity, učení se novým věcem, osobní rozvoj;
- **kontemplace**: čas na rozjímání, sebereflexi, introspekci, čas pro sebe; duchovní rozměr činností, hledání smyslu života;
- **komunikace**: sociální kontakty a družnost obecně, pospolitost, sdílení;
- **integrace**: navazování vztahů s druhými lidmi, prožívání sounáležitosti, naplnění potřeby uznání, učení se v sociálních skupinách, hry a rituály;
- **participace**: účast na společenském životě, spolupráce, přebírání iniciativy, účast na rozhodování ve skupině;
- **enkulturace**: vrůstání jedince do kultury, rozvoj tvůrčích schopností, inovativnost.

Zatímco první skupinu výše uvedených potřeb můžeme označit jako individuální, směřující k rozvoji jednotlivce, druhá skupina je všeobecná, sociální, týkající se vztahů s lidmi. Dohromady tvoří tyto potřeby propojený celek. K harmonickému vývoji jedince i společnosti by měly být rozvíjeny všechny tak, aby se předešlo jednostrannosti a nerovnováze.

Kratochvílová (2004) přistupuje k funkcím volného času z pohledu jejich výchovného významu. Uvádí těchto pět funkcí volného času:

- **zdravotně-hygienickou** znamenající, že volný čas vytváří protiváhu studijní a pracovní zátěže, umožňuje odpočinek a relaxaci;
- **seberealizační** znamenající možnost rozvoje zájmů člověka, individuálních předpokladů, nadání a schopností;
- **formativně výchovnou** vyjadřující všestranný rozvoj osobnosti člověka, upevňování jeho charakteru, mravních a volních vlastností;
- **socializační** představující vytváření vhodných podmínek pro vznik a rozvoj společenských kontaktů;
- **preventivní** proti vzniku sociálně patologických jevů.

Se zajímavým a v evropském kontextu netradičním členěním funkcí volného času přišel Rojek (2005), který rozlišuje:

- funkci **manipulativní**: volný čas je prostředkem sociálního rozvrstvení;
- funkci **regulativní**: volný čas ovlivňuje životní styl a způsoby pohledu na život;
- funkci **identitní**: volný čas slouží k sociální inkluzi nebo exkluzi (např. možnost členství v golfovém klubu, zájmovém sdružení);
- funkci **mobilizační**: volný čas pomáhá jedinci odolávat vůči tlaku společnosti.

Výše uvedená pojetí a funkce volného času je třeba chápat jako teoretická s tím, že se navzájem prolínají, doplňují, nebo nahrazují.

## 2.3 Činitele ovlivňující způsob trávení volného času

Náplň a způsob trávení volného času odráží životní postoje a životní styl. Každý člověk je individualitou, a proto i jeho přístup k volnému času je svébytný. Dá se říci, že porozumění skladbě a způsobu prožívání volného času člověka může být klíčem k porozumění jemu samotnému.

Činitele ovlivňující způsob trávení volného času dělí Vyhnálková (2013) na vnitřní a vnější. K vnitřním činitelům volného času řadí demografické charakteristiky (věk, pohlaví), zdravotní stav, fyzické možnosti a psychické charakteristiky, k vnějším pak rodinu, vliv skupin, místo bydliště, celospolečenské podmínky a vliv médií.

### 2.3.1 Věk v kontextu volnočasových aktivit

Náplň volného času se nejvíce mění s věkem. Vývojové aspekty volného času přehledně shrnuje Řehulka (Řehulka, 1994, in Spousta a kol., 1994).

Pro předškolní věk je typické velké množství volného času, který je naplněn především hrami a odpočinkem. O skladbě volného času plně rozhodují rodiče. Povinností je málo a jsou ovlivněny okolnostmi života rodiny (Řehulka, 1994, in Spousta a kol., 1994).

V mladším školním věku má dítě první povinnosti, které jsou zpravidla spojeny se školní docházkou, ale mohou vyplývat také z potřeb domácnosti. O volném času dítěte stále rozhodují rodiče, ale dítě má možnost vybrat si některé volnočasové činnosti samo. Pro toto období je typická přelétavost a povrchnost zájmů, a tak je na rodičích a vychovatelích, aby dítěti pomohli zorientovat se v pestré škále volnočasových aktivit a tím zajistili jeho všestranný rozvoj (Pávková, 2014). Důležité přitom je, aby dítě nebylo zájmovými aktivitami fyzicky, ani psychicky přetěžováno (Řehulka, 1994, in Spousta a kol., 1994).

Během dospívání dochází k osamostatňování a hledání vlastní identity. Dospívající chce o svém volném čase rozhodovat sám. Volnočasové aktivity už odráží jeho zájmovou orientaci, postoje a hodnoty. Jakákoliv snaha o ovlivňování volného času ze strany dospělých bývá vnímána negativně, zpravidla jako vměšování, které působí demotivačně (Řehulka, 1994, in Spousta a kol., 1994). V období dospívání také mizí určitá zájmová roztržitost. Jedinec zpravidla

zůstává věrný jedné, nebo dvěma zájmovým aktivitám, které pak přetrvávají i v dospělosti (Pávková, 2008).

V dospělosti je volný čas výrazně ovlivněn rodinným a pracovním životem. Volný čas představuje uvolnění od pracovní zátěže, čas sdílení a dobu, kdy se člověk může věnovat svým zájmům a koníčkům. Jeho konkrétní podoba je individuální.

Období stáří je pro oblast volného času specifická. Zejména po odchodu do důchodu se množství volného času zvětšuje. Skladba volnočasových aktivit může zůstat stejná, takže se životní styl a denní režim člověka nezmění. Může dojít k rozšíření stávajících volnočasových aktivit vlivem možnosti investovat do nich více času a/nebo zintenzivnění zájmu o danou aktivitu. Lidé si v tomto období také volí nové zájmové aktivity – často ty, na které neměli během produktivního věku čas. Někteří pokračují v profesních činnostech, kterým se nyní věnují v rovině zájmu (Janiš ml., 2017).

### **2.3.2 Vliv pohlaví na výběr volnočasových aktivit**

„Pohlaví jsou biologicky podmíněné rozdíly mezi muži a ženami, které jsou univerzální. Jsou to biologické vlastnosti, které odlišují lidské bytosti jako muže a ženy, zejména odlišnosti týkající se pohlavních orgánů a reprodukčních dispozic (ČSÚ, 2016).“

„Gender (někdy také nazýván sociálním pohlavím) označuje kulturní charakteristiky a modely přiřazované mužskému nebo ženskému biologickému pohlaví a odkazuje na sociální rozdíly mezi ženami a muži. Genderové role se mění s časem a významně se liší podle kultury národa a dané historické etapy (ČSÚ, 2016).“

Řada autorů uvádí, že muži a ženy nemají stejný přístup k volnému času. Hochschild a Machungová (1989) obracejí pozornost k tzv. druhé směně žen, které se po návratu ze zaměstnání musí věnovat domácím povinnostem a péči o děti, protože jsou to právě ony, na kom tyto povinnosti leží. Oproti tomu muži vnímají volný čas jako svébytnou oblast, oddělenou od domova a rodiny. Z toho vyplývá, že ačkoliv formálně mají všichni lidé stejné příležitosti, v oblasti volného času mezi pohlavími stále existují nerovnosti. Hendersonová a kol. (2013) v tomto kontextu hovoří o tzv. *leisure gap*.

Rodové vzorce ovlivňují životy lidí od narození do smrti. Dětem je od útlého dětství vštěpována genderová identita, která se promítá do toho, jak jsou oblékány, či jak se samy oblékají, jak se mají chovat a emocionálně projevat, s jakými hračkami si mají hrát i jaké volnočasové aktivity a hry jsou pro ně vhodné (Hendersonová a kol., 2013). V dospívání význam rodových rozdílů klesá – dospívající experimentují a zkoušejí si role opačného pohlaví.

Škola jakožto klíčová instituce, která spoluvytváří hodnoty, normy, vzorce a osobnost chlapců i dívek, může také přenášet genderové stereotypy. Působí v tomto ohledu spíše konzervativně – uchovává především tradiční hodnoty a normy.

Vliv genderu na výběr volnočasových aktivit potvrzuje i Kůst (2014), který ve svém výzkumu zaznamenal rozdíl v pojetí volného, ničím nevyplněného času u chlapců a dívek. Pro dívky byl volný čas často spojen s nějakou povinností (brigádou, nebo přípravou do školy), chlapci dávali ve volném čase přednost svým zájmům. Kůst (2014) dále hovoří o paradoxu předkládané rovnosti, který spočívá v tom, že ač jsou lidé navenek svobodní ve svých volbách, v individuální a interakční rovině dochází k neustálému opakování genderových stereotypů. Jako možnou cestu k jejich překonání vidí vlastní zkušenost s překračováním genderových rámců.

### **2.3.3 Zdravotní stav v kontextu volnočasových aktivit**

Možnosti trávení volného času jsou výrazně ovlivňovány přítomností akutních a chronických onemocnění. Například lidé s epilepsií či se závažným kardiovaskulárním onemocněním nemohou provozovat některé adrenalinové volnočasové aktivity jako např. bungee jumping. Děti, které mají dietní omezení, se někdy nemohou účastnit vícedenních pobytových akcí, protože je obtížné zajistit pro ně speciální stravu (Vyhnálková, 2013).

Lidé s tělesným postižením mají různá omezení, na která je třeba při přípravě a realizaci volnočasových aktivit brát zřetel a vhodně přizpůsobit podmínky. Oblast volného času pro tyto lidi představuje možnost rozvoje, ať už formou hry, nebo zapojení do aktivit, které jim umožní trávit čas s vrstevníky a rozvíjet sociální kontakty.

Výběr sportovních aktivit pro osoby s pohybovým postižením je v dnešní době poměrně široký. Mezi největší organizace sdružující sportovce s tělesným postižením patří Český paralympijský výbor, z.s., Česká federace Spastic Handicap, z.s. a Česká asociace tělesně hendikepovaných sportovců, z.s.

Jako příklad instituce, která organizuje volnočasové aktivity pro osoby se zdravotním postižením, uvádíme Centrum pro integraci osob se zdravotním postižením Královéhradeckého kraje, o.p.s., které pro své klienty z řad dětí a mládeže pravidelně pořádá víkendové pobyty a prázdninové tábory. Mimoto zajišťuje sociálně aktivizační služby a psychorehabilitační pobyty. Centrum nabízí profesionální služby pro klienty s různým stupněm a druhem zdravotního postižení (Khýrová, 2015).

Volnočasové aktivity mají příznivý vliv také na zdravotní stav duševně nemocných. V řadě psychiatrických nemocnic jsou v léčbě využívány činnostní terapie, které klientům umožňují rozvoj manuálních dovedností, pracovních kvalit a sociálních vztahů (Sadílek, 2006).

Jako příklad instituce, která pomáhá osobám s chronickým duševním onemocněním starším 50 let (zejména osobám trpícím Alzheimerovou demencí, chronickým psychickým onemocněním, nebo jinými druhy demencí), uvádíme Městský ústav sociálních služeb v Plzni, který pro své klienty zajišťuje širokou škálu volnočasových aktivit od aktivizačních činností, přes ergoterapii, muzikoterapii, filmový klub po účast na společenských událostech.

#### **2.3.4 Fyzické možnosti a jejich vliv na skladbu volnočasových aktivit**

Některé aspekty fyzických možností v kontextu volby a provozování volnočasových aktivit byly již popsány výše. Jiné možnosti má zcela zdravý člověk, jiné člověk s chronickým či akutním onemocněním. Jiné volnočasové aktivity jsou vhodné pro děti, jiné pro dospělé, starší, nebo staré lidi. Limity dané fyzickými možnostmi musí při volnočasových aktivitách zohlednit každý (Vyhnálková, 2013). Musí na ně myslet také organizátoři těchto aktivit – počítat s nimi během přípravy i v průběhu realizace.

K tomu, abychom mohli vnímat fyzické možnosti našeho těla, je nutné, abychom si jej byli vědomi, naslouchali mu. Je to obzvláště důležité v dnešní době, která potlačuje tělo ve prospěch mysli. To, že tělo je důležitým nástrojem poznání a zdrojem energie, vědí primitivní národy možná lépe než my, lidé žijící v moderní společnosti. Jejich příslušníci jsou k tělu velmi



vnímaví a naslouchají jeho signálům v každodenním rozhodování, kdežto my se od něj z různých důvodů odpojujeme – třeba proto, abychom zvládli nároky uspěchané doby zaměřené na výkon. Jednou z možností, jak se k tělu vracet je rozvíjet všímavost v každodenním životě.

### **2.3.5 Psychické charakteristiky a volný čas**

Vliv psychických charakteristik na náplň a výkon volnočasových aktivit je poměrně rozsáhlou a komplexní oblastí. Vyhnálková (2013) zmiňuje kognitivní procesy (inteligence, paměť, pozornost, představivost a tvořivost), emocionální stav, vůli, motivaci, ale také charakter, temperament a hodnoty.

My se v této části práce zaměříme na osobnostní charakteristiky v pojetí Big Five, na motivaci a hodnotovou orientaci v kontextu volby volnočasových aktivit.

### **2.3.6 Osobnostní charakteristiky v pojetí Big Five a volný čas**

Model osobnosti Big Five obsahuje 5 univerzálních osobnostních vlastností, kterými jsou otevřenost (*openness*), svědomitost (*conscientiousness*), extraverte (*extraversion*), vstřícnost (*agreeableness*) a neuroticismus (*neuroticism*). Každá z nich se váže na soubory dalších specifických vlastností, které vzájemně souvisí.

Barnettová (2006) a Emmons a Diener (1984) ověřili, že lidé si volí ty volnočasové aktivity, které jsou v souladu s jejich osobnostními rysy. Sirgy a kol. (2017) zjistili, že přínos volnočasových aktivit je silnější, pokud jsou tyto aktivity v souladu s osobnostními rysy a cíli.

Výzkumy ukazují, že extraverte (*extraversion*) je spojena účastí na volnočasových aktivitách společenské povahy (Barnettová, 2006, 2013; Kandler a Piepenburgová, 2020; Sanderová a kol., 2021; Wilkinson a Hansenová, 2006), s fyzickými aktivitami (Rhodes a Smith, 2006; Wilsonová a Dishman, 2015), s používáním sociálních médií (Liu a Campbell, 2015; Vaid a Harariová, 2021), s večerní socializací a povídání si s blízkými lidmi (Kuper, Harariová a Kroenckeová, 2022).

Otevřenost vůči zkušenosti (*openness to experience*) je spojena s účastí na tvořivých a kulturních činnostech (Barnettová, 2006, 2013; Kandler a Piepenburgová, 2020, Sanderová a kol., 2021, Wilkinson a Hansenová, 2006), což souvisí s vazbou mezi estetickou citlivostí a

otevřeností vůči zkušenosti (Soto a John, 2017). Podle Sýkorové (2015) se lidé s vysokým skóre otevřenosti vůči zkušenosti rádi účastní outdoorových volnočasových aktivit.

Svědomitost (*conscientiousness*) je podle Kupera, Harariové a Kroenckeové (2022) negativně spojena s online aktivitami ve volném čase a s fyzickými aktivitami. Naopak podle Sýkorové (2015) lidé s vysokým skóre svědomitosti rádi vyhledávají sportovní aktivity.

Lidé s vysokým skóre vstřícnosti (*agreeableness*) ve volném čase rádi vyhledávají společenské aktivity a rádi si povídají s blízkými lidmi (Kuper, Harariová a Kroenckeové, 2022).

Neuroticismus (*neuroticism*) je negativně spojen s některými volnočasovými aktivitami jako je např. cvičení a účast na dovolených a naopak kladně spojen s účastí na online aktivitách jako je např. používání sociálních sítí (Kuper, Harariová a Kroenckeová, 2022). Podle zjištění Argylea a Lua (1992) lidé s vysokým skóre neuroticismu dávají ve volném čase přednost aktivitám o samotě a tvořivým činnostem.

### **2.3.7 Motivace v kontextu volnočasových aktivit**

Motivace má z pohledu výběru a účasti na volnočasových aktivitách významný vliv. Pokud cítíme nutkání, touhu po naplnění nějaké potřeby, hledáme cesty, jak to udělat. Motivace nám v tomto procesu ukazuje směr. Podle Maslowovy hierarchie potřeb máme tendenci nejprve naplňovat fyziologické potřeby (hlad, žízeň, spánek), poté přichází na řadu uspokojení potřeby jistoty (u dětí jde o potřebu řádu – chtějí vnímat svět jako předvídatelný a důsledný, u dospělých může jít o touhu po zaměstnání s jistým platem, touhu po hmotných statcích, zajištění v důchodu, nebo úsilí o zlepšení podmínek v práci). Jsou-li uspokojeny tyto potřeby, chceme naplnit společenské potřeby (společenský život, přijetí, pocit sounáležitosti, láska a přátelství). Další v pořadí je potřeba uznání, která se dělí do dvou podskupin – potřeba úspěchu, zvládnání úkolů, nezávislosti a svobody a potřeba prestiže, statutu, uznání a pozornosti. Na vrcholu hierarchie potřeb je potřeba seberealizace, kterou lze popsat jako potřebu stávání se tím, čím člověk doopravdy jest – většinou jde o snahu realizovat se v oblastech, pro které má člověk předpoklady. Maslow tyto vyšší potřeby nazval potřebami konativními. Vedle nich existují ještě dvě další, spřízněné, skupiny potřeb, a to potřeby kognitivní (potřeba vědět, porozumět) a potřeby estetické (potřeba krásy) (Adair, 2004).

Volnočasové aktivity mohou být ideálním prostředkem naplnění výše uvedených potřeb – zejména těch vyšších, tedy od společenských potřeb, přes potřeby uznání po potřeby seberealizace (konativní, kognitivní a estetické potřeby) (Řehulka, 1994, in Spousta a kol., 1994). Dá se však také říci, že volnočasové aktivity dovedou poměrně dobře naplnit také potřebu jistoty např. určitou pravidelností, kdy se jim věnujeme, či podmínkami, které se s nimi vážou (místo, činnost, skupina lidí apod.) (Hájek, 2008).

Obecně mají volnočasové aktivity pozitivní dopad na rozvoj jedince zejména v oblasti motivace a iniciativy, zodpovědnosti, cílevědomosti a občanské angažovanosti (Řehulka, 1994, in Spousta a kol., 1994).

### **2.3.8 Hodnotová orientace a volný čas**

Hodnotové orientace jsou nejvšeobecnější postoje, které určují životní styl a mohou být chápány jako nejvyšší abstrakce z konkrétních postojů (Říčan, 1982). Podle Smékala (2002) můžeme hodnoty vnímat jako obecné cíle, o které člověk usiluje. Rokeach (1972) chápe hodnoty jako důvody, která nás vedou k úsilí o určité objekty, nebo vyhýbání se jim.

System hodnot každého člověka má svou strukturu a funkci. Vzniká osobnostním nastavením, preferencemi rodiny, sociálních skupin a společnosti obecně. V hodnotovém systému se odráží celkové nastavení společnosti a celospolečenské klima. Hodnotový systém pak odráží jak dědictví hodnot dané společností, tak individuální volby jedince. Velký význam zde hraje sociální okolí (rodina, vrstevníci). Rodina jako primární sociální skupina se zásadně podílí na formování osobnosti. Je prvotním prostředím volnočasového života a výchovy. Zajišťuje jedince po hmotné stránce, poskytuje mu sociální ochranu, vychovává, vzdělává, má zásadní vliv na budování mezilidských vztahů a pokládá základy systému hodnot (Hofbauer, 2004). Zázemí a ochranu poskytují také vrstevnické skupiny. Příslušnost k vrstevnickým skupinám kompenzuje sociální a citovou deprivaci, pomáhá překonávat sociální izolaci, dodává jedinci pocit bezpečí. Příslušnost ke skupině má pro své členy stejný význam jako obsah činnosti, kterou si zvolí. Přispívá k socializaci a k osvojování hodnot (Hofbauer, 2004). Pozitivně zaměřené vrstevnické skupiny podporují rozvoj člověka – umožňují mu navazovat vztahy, zlepšovat komunikační dovednosti, dávají prostor kvalitně a smysluplně trávenému volnému času. Stanovují si jednoduché, přístupné a krátkodobé cíle. Jsou zdrojem intenzivních zážitků, trvalých vzpomínek a hlubších osobních vztahů. Naopak negativně zaměřené vrstevnické skupiny jsou pro jedince rizikové, protože mohou vytvářet podmínky pro vznik a rozvoj

sociálně patologických jevů (závislosti, záškoláctví, šikana, rasismus, xenofobie, homofobie aj.). Vliv vrstevnických skupin na vznik rizikového chování adolescentů potvrzuje studie Thorlindssona a Bernburga (2006). Autoři uvádějí, že pokud se adolescenti stýkají s osobami, které užívají alkohol a návykové látky, roste riziko, že vlivem sociálního učení a vrstevnického tlaku, budou chování svých vrstevníků přejímat. Tvrdí také, že sportovní aktivity a účast na organizované klubové činnosti výrazně oslabuje vliv vrstevníků užívajících alkohol a návykové látky na adolescenty a působí tak preventivně z pohledu vzniku závislosti.

### **2.3.9 Rodina a její vliv na volbu volnočasových aktivit**

Jak uvádí Agate a kol. (2009), rodina je jak základní jednotkou společnosti, tak pravděpodobně nejstarší a nejstálejší společenskou institucí. Podle Průchy, Walterové a Mareše (2003) plní nejen základní socializační funkce, ale i funkce ekonomické, výchovné, reprodukční a další - vzniká v ní citové klima, je prostorem, kde se utvářejí základní mezilidské vztahy a osobnost člověka, ale také hodnoty, etická pravidla, postoje a životní styl.

Ač dnešní rodina prošla mnoha změnami (nárůst individualizace, volnější vztahy mezi jejími členy), stále plní v životě každého člověka zásadní roli. Právě z rodiny si odnášíme postoje k volnému času a také způsob jeho naplňování (Hofbauer, 2004). Partneři se přizpůsobují jeden druhému. Mnoho individuálních plánů je možné uskutečnit jen se souhlasem partnera, nebo po dohodě s ním. Rodina dospělým i dětem rozšiřuje sociální pole. Díky partnerovým příbuzným a sociálním kontaktům dětí, přicházíme do kontaktu s lidmi, se kterými bychom se jinak nesetkali (Vyhnálková, 2013). Děti a dospívající přebírají životní styl svých rodičů. Během puberty, kdy hledají vlastní identitu a osamostatňují se, experimentují také s možnostmi náplně volného času. Postupně si utváří svůj vlastní životní styl, který se nemusí lišit od životního stylu původní rodiny, nebo naopak může být diametrálně odlišný. Rodinný volný čas je příležitostí k posílení vzájemných vztahů, zlepšení komunikačních dovedností a schopnosti řešit efektivně problémy a celkově k rozvíjení životních a sociálních dovedností (Agate a kol., 2009). Výzkum provedený na vzorku 898 amerických rodin potvrdil, že spokojenost se způsobem zapojení se do volnočasových aktivit rodiny je nejlepším prediktorem celkové spokojenosti s rodinným životem, a to i při úvaze proměnných jako je rodinný příjem, rodinný stav, věk a rozvodová historie. Ukázalo se také, že právě spokojenost se zapojením do rodinných volnočasových aktivit je pro celkovou spokojenost s rodinným životem důležitější než množství času, které tráví rodina pohromadě, z čehož plyne, že je dobré znát volnočasové potřeby jednotlivých členů

rodiny a vzít je při plánování volnočasového vyžití v úvahu, aby byl společně trávený čas co nejkvalitnější (Agate a kol., 2009).

Volnočasové postoje a chování často ovlivňuje socioekonomický status rodiny (SES). SES poskytuje obraz postavení rodiny ve struktuře společnosti, a to zejména na základě vzdělání, povolání a příjmu rodičů. Řada volnočasových aktivit je finančně náročná. Rodiny s nižšími příjmy nebo rodiny s více dětmi mohou mít potíže hradit dětem účast na volnočasových aktivitách včetně nákladů, které se s nimi pojí (srov. Sýkorová, 2015; Gužíková, 2022). Nedostatečný příjem rodiny často stojí za pasivním a nezdravým životním stylem (Gužíková, 2022). Naopak rodiny s vyšším SES mohou svým dětem zajistit účast na řadě pestrých volnočasových aktivit. Podle Blatného (2017) dostatek finančních prostředků v rodině zabezpečuje příležitosti k podpoře talentů dítěte, k rozvoji v zájmových aktivitách a usnadňuje přístup k výběrovým školám. Vyšší SES však může být vykoupen nedostatkem času na děti a nedostatkem volného času obecně. Rodiče pak mohou mít tendenci svou nepřítomnost dětem vynahrazovat nákupy nákladných věcí, což v dětech může pěstovat materialismus a individualismus (srov. Vyhnálková, 2013, Kraus 2017). Jak uvádí Agate (2009) v již zmíněném výzkumu, je třeba mít na paměti, že ač někteří členové rodiny, zvláště dospívající, mohou přikládat větší hodnotu novým, vzrušujícím a náročnějším volnočasovým aktivitám, jsou to právě časté, jednoduché, domácí a nízkonákladové volnočasové aktivity, které vytvářejí základ pro spokojenost s obsahem rodinného volného času a spokojenost s rodinným životem.

### **2.3.10 Vlivy sociálního okolí**

Vrstevnické skupiny a nejbližší sociální mají na volbu volnočasových aktivit velký vliv (Hájek a kolektiv, 2011). V dětství jsme ovlivněni primárními vzory v rodině – rodiče nás učí, jak vhodně a efektivně vyplňovat volný čas. Během dospívání si činnosti vybíráme sami na základě našeho individuálního nastavení a potřeb. Náš výběr je však často ovlivněn naším sociálním okolím (pedagogy, vychovateli, přáteli, známými, spolužáky, kolegy aj.) (Kočerová, 2019). Volnočasové aktivity si volíme nejen na základě svých zájmů, ale také na základě volnočasových orientací vrstevnických skupin, do kterých patříme či chceme patřit. Význam vrstevnických skupin v životě člověka roste zejména mezi 11. až 14. rokem, a to hlavně ve spontánně vzniklých skupinách přátel, ve sportovních týmech, zájmových útvarech a dětských volnočasových organizacích (Čáp, 1996). V tomto období mohou vztahy ve skupinách kolísat. Děje se tak vlivem konfliktů, nesplněných očekávání, změny zájmů, což nezřídka vede až k vyčlenění jedince ze skupiny a hledání skupiny nové. Skupiny vrstevníků hrají ve volném

čase dětí a mládeže důležitou roli, proto je pro jejich zdravý vývoj důležité, aby skupina vyznávala pozitivní hodnoty a cíle.

Někteří lidé využívají volný čas ke svému rozvoji, jiní mohou vlivem studijních a pracovních povinností volný čas odmítat, další mohou upřednostňovat pasivní aktivity jako je sledování televize, hraní počítačových her či využívání sociálních sítí. Räsänenova studie (Räsänen, 2011) zaměřená míru, do které se mladí lidé ve Spojeném království, v Japonsku a ve Španělsku identifikují s online a offline skupinami, odhalila souvislost mezi silnější online identifikací a vysokou názorovou citlivostí. Ze zjištění plyne, že online skupina je dodatečným zdrojem identifikace vysoce sociálních jedinců (těch, kteří usilují o velkou míru přijetí vrstevníky). Celkově výsledky studie naznačují, že online aktivity hrají významnou roli v životě mladých lidí v každé rozvinuté zemi. Zatímco dříve jedinci experimentovali se svou identitou jen v několika sociálních kontextech (doma, ve škole, nebo ve společnosti blízkých přátel), dnes tvoří online hry, sociální sítě a jiná online prostředí základní kontext pro socializační a identifikační zkušenosti mladých lidí jak v tradičních, tak novějších informačních společnostech (Räsänen, 2011).

Vlivem existence sociálních nerovností vniká fenomén sociálního vylučování, čímž dochází k tomu, že někteří lidé (zvláště děti) volný čas využívat nemohou (Gužíková, 2022). Řada rodičů nemá dostatek prostředků k financování nákladných strukturovaných volnočasových aktivit, a tak jejich děti často tráví volný čas bezcílným touláním po nákupních centrech, parcích a ulicích. Vniká tak prostor pro vznik sociálně patologických jevů (záškoláctví, závislosti, šikana, netolerance, xenofobie, rasismus aj.) (Hofbauer, 2004). Pokud se děti nenaučí trávit svůj volný čas kvalitně, nemají ani v rodině, ani jinde kladné vzory, pokud jim chybí podpora, je pro ně těžké naučit se využívat volný čas ke svému prospěchu a rozvoji. Chybějící pozitivní působení rodiny a blízkého okolí, může částečně kompenzovat činnost neziskových organizací a nízkoprahových center pro děti a mládež (Společnost Podané ruce, o.p.s., KAPPA - HELP, z.s. aj.), které nabízí dětem možnost volnočasového vyžití a které je i vzdělávají, jak s volným časem vhodně naložit.

### **2.3.11 Volnočasové aktivity ve vazbě na místo bydliště**

Místo bydliště velmi ovlivňuje způsob trávení volného času. Ve městech bývá obecně pestřejší nabídka volnočasového vyžití, přesto se nedá říct, že by obyvatelé vesnic měli oproti obyvatelům měst vždy výrazně omezenější možnosti. Na vesnicích jsou volnočasové aktivity

často organizovány komunitními spolky. Tím, že jsou komunity menší, se jejich členové více znají a mohou lépe spolupracovat. Vědí také, že pokud si aktivity sami nepřipraví a nezorganizují, zůstanou o ně ochuzeni a budou za nimi muset dojíždět do města. Spousta volnočasových akcí na vesnicích je spojena s udržováním tradic – např. masopustní průvody, vynášení Morany, pálení čarodějnic, slavnosti božího těla, hodové slavnosti, dožínky aj.

V řadě obcí na venkově je možné navštěvovat kulturní (divadelní představení, zábavy, koncerty) nebo sportovní akce (utkání, turnaje apod.).

Srovnáním volnočasových pohybových aktivit na venkově a ve městě se ve své diplomové práci zabýval např. Votava (2016). Konkrétně srovnával volnočasové pohybové aktivity v obci Velké Lovosice (cca 1.200 obyvatel) a ve městě Žďár nad Sázavou (cca 21.000 obyvatel). Zjistil, že nabídka volnočasového vyžití ve městě je oproti vesnici mnohem pestřejší, přesto by obyvatelé města uvítali její rozšíření. Ve Žďáru nad Sázavou byly volnočasové preference zjišťovány prostřednictvím žádostí o dotace (jejich součástí byly počty členů sportovních oddílů a celkového počtu diváků), ve Velkých Lovosicích nebyly zjišťovány vůbec – obec finančně podporovala místní tělovýchovnou jednotu a investovala do údržby stávajících sportovišť. I zde by obyvatelé obce uvítali rozšíření nabídky volnočasových pohybových aktivit (Votava, 2016).

### **2.3.12 Vliv celospolečenských podmínek na oblast volného času**

Materiální, technická, kulturní a vzdělanostní úroveň dané společnosti volný čas významně ovlivňuje. Důležitá je role státu, který může volnočasovou oblast podporovat, ale také opomíjet (Vyhnálková, 2013).

Státní politika mládeže v České republice oficiálně vznikla koncem 90. let 20. století. Během 90. let byla většina témat v oblasti mládeže řešena ad hoc. Státní politiky mládeže jsou odsouhlasovány vládou a jsou platná pro určitá období. Prvním obdobím byl časový rámec od r. 1999 do r. 2002, druhým od r. 2002 do r. 2007, třetím od r. 2007 do r. 2013 a konečně zatím posledním v řadě od r. 2014 do r. 2020.

Oficiální název dokumentu, který státní politiku mládeže shrnuje, zní „Koncepce podpory mládeže na období 2014 – 2020 České republiky“, zkráceně „Koncepce 2020“. Koncepce 2020 definuje strategické cíle státní politiky ve vztahu k mládeži. Navazuje na Strategii EU pro mládež 2010 – 2018. Cílovou skupinou jsou mladí lidé od 0 do 30 let s tím, že primární cílovou

skupinou je mládež ve věku od 13 do 30 let<sup>4</sup>. Máme-li stručně shrnout jednotlivé strategické cíle, uveďme, že jde mj. o usnadnění rovného přístupu dětí a mládeže k právům a informacím, vytváření podmínek pro účast dětí a mládeže v zájmovém a neformálním vzdělávání, rozšiřování a zatraktivnění nabídky činností ve volném čase a motivování dětí a mládeže k jejímu využívání, podporu zvyšování přeshraniční mobility mládeže, zlepšování podmínek pro zaměstnanost, podporu dobrovolnictví, podporu dětí a mládeže v zapojování do rozhodovacích procesů, usnadňování začlenění dětí a mládeže s omezenými příležitostmi, motivování dětí a mládeže k životu v souladu s udržitelným rozvojem, podporu rozvoje kompetencí pro bezpečné a tvořivé používání médií, nabízení rozmanitých cest ke kultuře a tradicím a celkově o podporu všestranného rozvoje dětí a mládeže (MŠMT, 2022).

Hlavním gestorem naplňování strategických cílů Koncepce 2020 je Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které spolupracuje s ostatními resorty zejména s Ministerstvem práce a sociálních věcí, Ministerstvem průmyslu a obchodu, Ministerstvem kultury, Ministerstvem zemědělství a Ministerstvem životního prostředí. Úkoly vyplývající ze strategie hradí jednotlivá ministerstva ze svých rozpočtů. Využívají přitom své dotační programy a evropské strukturální fondy (MŠMT, 2022).

Nižší články státní správy (města, obce a regionální úřady) podporují občanská sdružení a nevládní organizace působící v oblasti volného času granty. Větší podpoře brání především nedostatek financí ve veřejných rozpočtech.

V závěru této části zmiňme ještě důležitost nestátních organizací v oblasti volnočasových aktivit. Jde o občanská sdružení dětí a mládeže, tělovýchovné a sportovní spolky, církve a jejich spolky. Také díky nim a jejich činnosti mají děti a mládež možnost kvalitně využívat svůj volný čas a zapojit se do společensky prospěšných aktivit.

### **2.3.13 Média a jejich vliv na volný čas**

V současnosti, kdy roste význam mezilidské komunikace jako formy společenského styku spočívající ve sdělování informací, vzrůstá také úloha médií a masmédií v každodenním životě. Hromadné sdělovací prostředky (masmédia) ovlivňují velké skupiny lidí najednou a zapojují je do komunikace. Naplňují volný čas a pomáhají spojovat různá prostředí (Hofbauer, 2004). Jejich působení při překročení míry zdravého používání vede k negativním jevům jako je

---

<sup>4</sup> Věk od 13 do 30 let je také nazýváme sociologickým věkem mládeže.



potlačení vlastní aktivity a spoluúčasti, nekritické přejímání obsahu, nadměrné trávení času ve společnosti médií a k dalším negativním jevům. Zde se otevírá prostor pro působení volnočasové a mediální pedagogiky, které mohou pomoci zvyšovat mediální gramotnost a naučit nejen děti a mládež využívat média k vlastnímu prospěchu. Problematika médií je vhodnou oblastí uplatnění zážitkové pedagogiky, která klade důraz na rozvoj dovedností a postojů vzdělávaných. Aktivní zapojení dětí a mládeže do výuky formou herních programů s tematikou médií, zapojení reflexe a sebereflexe a přenosu naučeného do života může vhodně doplnit znalosti, které zprostředkovává mediální pedagogika (Tomášková, 2017).

Médiem, které dnešní děti do 14 let využívají nejvíce, je televize. Starší děti dávají přednost sledování filmů, poslechu hudby a aktivitám na sociálních sítích. Využívají k tomu především přenosných zařízení (mobilní telefony, tablety, laptopy aj.), přičemž nejvíce používaným zařízením je mobilní telefon. Využívá jej 70 % dětí ve věku od 6 do 8 let, 89 % dětí ve věku od 9 do 14 let a 98 % mládeže ve věku od 15 do 19 let. Tyto údaje pocházejí z výzkumu České děti jako čtenáři v době pandemie covid-19, který pro Národní knihovnu v Praze dělala agentura Nielsen Admosphere. K dalším zjištěním mj. patří to, že děti ve věkové skupině od 6 do 8 let tráví čas doma nejčastěji přípravou do školy, hraním si a sledováním televize, děti ve věku od 9 do 15 let se po přípravě do školy věnují hraní elektronických her a sledování televize a mládež ve věku od 15 do 19 let se po přípravě do školy věnuje aktivitám na sociálních sítích, vyhledávání na internetu, sledování filmů a poslechu hudby (Děti sledují TV častěji než mládež. Ta preferuje sociální sítě. (In: *Mediaguru.cz* [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/clanky/2021/11/deti-sleduji-tv-castěji-nez-mladez-ta-preferuje-socialni-site/>).

Z výše uvedeného vyplývá, že s rostoucím věkem dávají děti přednost internetu před televizí. Kopecký a Szotkowski (2019) ve své výzkumné zprávě České děti v Kybersvětě uvádějí, že české děti a mládež používají internet velmi aktivně. Rády využívají online služby, komunikační nástroje, instant messengery a sociální sítě. Jako pozitivní autoři studie uvádějí, že třetina dětí a mladých lidí na internetu vyhledává informace pro své vzdělávání. V tom případě nejčastěji používají různé online encyklopedie a vyhledávání Google. Naopak alarmující je skutečnost, že 51,75 % respondentů ve věku od 7 do 12 let využívá ty sociální sítě, které v podmínkách užívání svých služeb uvádějí hranici 13 let. Průzkum ukázal, že nejoblíbenější sociální sítě jsou YouTube, Facebook, Facebook Messenger a Instagram. Z pohledu využívání videoobsahu na sociálních sítích, respondenti nejčastěji sledovali vtipná

video (žertíky a pranky), výzvy (challenge), Let's play video (záznamy hraní počítačových her), vlogy (videodeničky) a videa o módě.

Podle novější výzkumné zprávy AMI Digital Index 2022 provedené agenturou STEM/Mark oproti roku 2019 vzrostl čas strávený na sociálních sítích ze 144 minut na 165 minut denně, čímž se blíží množství času stráveného sledováním televize (přibližně 4 hodiny denně). Do výzkumu bylo zapojeno okolo 1000 respondentů ve věku od 15 do 99 let. Sociální sítě byly využívány hlavně z důvodu zábavy, na druhém místě byl kontakt s přáteli a na třetím pak vyhledávání informací. Z pohledu oblíbenosti různých formátů byly nejoblíbenější fotografie, následované videi, textem, články, dlouhými videi, animacemi a podcasty. Nejoblíbenějšími sítěmi byly YouTube, Facebook, Instagram a Pinterest AMI Digital Index 2022. In: *Amidigital.cz* [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2022/>.

Zdá se tedy, že čas, který děti a mládež tráví v online prostředí, je nemalý. Považujeme proto za vhodné na tomto místě připomenout roli rodiny, která je hlavním činitelem podílejícím se na zvyšování mediální gramotnosti dětí a mládeže. To je však možné hlavně za předpokladu, že rodiče mediální gramotností sami disponují. Jak dodává Sloboda (2013), někdy je nutné si určité dovednosti osvojit, a to např. samostudiem, nebo využitím nabídky kurzů pro dospělé.

## 2.4 Tanec a možnosti pohledu na něj

Možností, jak popsat či definovat tanec, najdeme nespočet. Podobné je to s druhy tanců a tanečních stylů obecně. Tanec je možno chápat jako pohyb, relaxaci, sport, jednu z forem společenského setkávání, zábavu, prostředek uvolnění napětí, vyjádření pocitů, formu komunikace a v neposlední řadě jako umění. Na začátek kapitoly chceme uvést některé z definic různých autorů a tím ukázat různé možnosti pohledu na tanec.

Jebavá (1998) k tanci přistupuje jako k umění, ve kterém hraje klíčovou roli lidské tělo a které s pomocí emocí a výrazu pracuje v čase a prostoru.

Blažíčková (2005) se zmiňuje o neoddělitelnosti tance a života. Tanec vnímá jako esenci života, jehož základní substancí je citová hodnota, ne čin. Je pohybovým vyjádřením citových hodnot.

Podle Navrátilové (2010) je tanec druhem lidského chování. Tanečník vytváří záměrné, rytmizované a kulturně vzorované sledy tělesných pohybů lišících se od každodenní pohybové aktivity.

Bič a kol. (2011) popisuje tanec jako komunikaci, která naplňuje základní lidskou potřebu. V tomto pojetí je pak základem tanečně-pohybové terapie. Stejný autor nahlíží na kreativní tanec jako novou zkušenost, skrz kterou je možné vnímat svět jiným způsobem.

On-line encyklopedie Wikipedia tanec definuje jako „pohybovou společenskou nebo sportovní aktivitu, provozovanou převážně za doprovodu hudby. Tanec může navodit lepší náladu, a také je vyjádřením pocitů tanečníka nebo choreografa, který choreografii (...) vymyslel. Tanec může být považován za druh umění. Umělecký tanec bývá označován slovem balet nebo také scénický tanec.“ (Tanec. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, 11. 12. 2006, last modified on 29.9.2022 [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tanec>).

Balaš (2003) se na tanec dívá z pohledu účelu a způsobu provozování. Na základě toho přichází s rozdělením na společenský tanec pro zábavu (tance tančené na plesech, diskotékách, tanečních zábavách, v tančírnách či na večírcích), taneční kurzy (v českém i slovenském prostředí hojně rozšířené, známe pod názvem „taneční“; účastníci kurzů se učí základní společenské tance a také základům společenského chování), taneční sport (soutěžní taneční činnost v párech nebo ve formacích), soutěžně zábavná taneční činnost (pořádaná tanečními

svazy s cílem pobavit během soutěžního klání v sólovém a/nebo párovém tanci a tanci v malých skupinách a formacích), sportovně taneční činnost (zjednodušeně jde o aerobick na disco hudbu) a jevištní tanec (mající výraznou úlohu v muzikálových představeních; obecně je součástí divadelních představení i filmových počinů).

Alpertová (2010) zmiňuje tanec jako alternativu ke cvičení, která je jak zdravá, tak příjemná. Díky zábavě, kterou přináší, a společenskému aspektu může být vhodnou volbou pro ty, kteří nemají v oblibě klasické cvičení. Autorka dále uvádí, že už od starověku je tanec formou vyjádření.

O významu tance jako prostředku vyjádření hovoří také Salo (2019), když říká, že skutečný přínos tance spočívá v možnosti sebevyjádření bez omezení a limitů. Tanec umožňuje prostřednictvím těla vyjadřovat emoce a vyprávět příběhy, které by běžným jazykem nebylo možné sdělit.

Z výše uvedeného lze vnímat pestrost náhledů na tanec i různost příležitostí, při kterých se možné se mu věnovat. Také jeho provázanost s životem jako takovým.

## **2.5 Tanec jako volnočasová aktivita**

Odhlédneme-li od tance provozovaného profesionálně a tance v umění, zjistíme, že je také oblíbenou a vyhledávanou volnočasovou aktivitou, která může naplňovat všechny volnočasové funkce, které jsme popsali výše.

Respondenti našeho výzkumu, o kterém podrobně pojednáme v empirické části naší práce, uvedli, že se věnují celé škále tanečních aktivit. Jedná se o standardní a latinskoamerické tance, disco a street tance, sensual a pole dance, moderní balet, americký step, kreativní a terapeutický tanec, folklorní tanec, contemporary dance, irské tance, ragaeton a zumbu, flamenco, orientální a břišní tance, hip hop tanec, jazzový a muzikálový tanec, scénický tanec, moderní country tanec a line dances, volný tanec, balet a párovou a závěsnou akrobacii. Nyní některé z výše popsaných tanečních aktivit krátce popíšeme.

### **2.5.1 Standardní tance**

Standardní tance vychází z evropské kulturní tradice. Na tanečních soutěžích se tančí těchto pět základních standardních tanců: valčík, waltz, tango, slowfox a quickstep. Tanečníci mají pevné

a neměnné rámové držení a stojí vždy čelem k sobě (Standardní tance. [www.fuego.cz](http://www.fuego.cz) [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.fuego.cz/o-nas/standardni-tance>).

### **2.5.2 Latinskoamerické tance**

K základním soutěžním latinskoamerickým tancům patří chacha, samba, rumba, jive a paso doble. Vyznačují se volným držením tanečního páru, při němž partner ukazuje a vede partnerku. Ta má často složitější kroky a více se otáčí. Chacha a rumba jsou kubánské tance. Samba pochází z Brazílie, kde se tančí na karnevalech. Její soutěžní forma je hodně poevropštěná. Jive je hravý, živý tanec, který obsahuje prvky rock'n'rollu, boogie woogie, lindy hopu a jiných tanců. Paso doble je původem španělský tanec, při kterém tanečník ukazuje zápas nad býkem v aréně. Partnerka představuje mulet, nebo tanečnici flamenca. Narozdíl od výše popsaných tanců se v něm tanečník předvádí víc než tanečnice (Latinské tance. [www.fuego.cz](http://www.fuego.cz) [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.fuego.cz/o-nas/latinske-tance>).

### **2.5.3 Disco show dance (disco dance)**

Tento taneční styl má kořeny v afroamerické, hispánské a hippie komunitě. Začal se rozvíjet koncem 60. let 20. století. Tančí se v rychlém tempu. Může obsahovat prvky gymnastiky. Důraz je kladen na choreografii. Typické jsou rekvizity, které dotváří při vystoupení dojem (Disco dance taneční styl. [www.hdc.cz](http://www.hdc.cz) [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.hdc.cz/tanecni-styly/disco-dance/>; Taneční kurzy Disco Dance. [www.of-dance.cz](http://www.of-dance.cz) [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://of-dance.cz/disco-dance/>).

### **2.5.4 Contemporary dance (moderní výrazový tanec)**

Moderní výrazový tanec má kořeny v polovině 20. let 20. století. Stal se jedním z dominantních žánrů formálně vzdělaných tanečníků. Přestože původně vzešel z klasických, moderních a jazzových tanců, obohatil se o prvky mnoha dalších tanečních stylů (obsahuje např. prvky afrických tanců, japonského současného tance butó aj.). Podobně jako v baletu a moderním tanci je kladen důraz na silnou, kontrolovanou práci nohou. Typické jsou prvky stažení a uvolnění, pádů a povstání, práce na podlaze a nečekané změny rytmu, rychlosti a směru. Důležitá často bývá improvizace. Mezi průkopníky tohoto tanečního stylu řadíme I. Duncanovou, M. Grahamovou a M. Cuninghamama (PE: Contemporary dance. [Www.newshamprimary.co.uk](http://www.newshamprimary.co.uk) [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z:

<https://www.newshamprimary.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Y6-PE-Dance-Home-Learning-22nd-26th-June-1.pdf>

### **2.5.5 Terapeutický tanec (tanečně-pohybová terapie)**

Taneční terapie patří k proudu terapií zaměřených na tělo. Začala se vyvíjet ve 40. letech 20. století v USA. Čerpá z psychoanalýzy a cílí na „osvobození těla“ či na „svobodné vyjádření“ Skrze tanec podporuje osobní vyjádření emocí a zážitků. První taneční terapeuti se často etablovali z řad profesionálních tanečníků, kteří oceňovali vliv tanečního vyjádření na zrání osobnosti a chtěli tuto zkušenost zprostředkovat dalším lidem. Americký proud taneční terapie hodně využívá moderní výrazový tanec. V Evropě se taneční terapie začala rozvíjet nejprve ve Velké Británii, později také ve Francii, Itálii, Belgii, Řecku a Německu (Dosedlová, 2012).

### **2.6 Výzkum zaměřený na taneční aktivity**

Při rešerši zdrojů k této práci jsme zjistili, že výzkumů zabývajících se účinky tance je mnoho. Nyní chceme věnovat pozornost těm, které dle našeho názoru stojí za zmínku.

Malkina-Pykh (2014) ve své studii zkoumala vliv rytmické pohybové terapie na subjektivní osobní pohodu. Studie se zúčastnilo 273 respondentů ve věku od 20 do 60 let, z čehož bylo 20 % mužů a 80 % žen. Všichni respondenti procházeli psychoterapií, pomocí které řešili různé neklinické problémy jako např. nízké sebevědomí, šikana na pracovišti, problémy s dětmi apod. Výsledky ukázaly, že rytmická pohybová terapie podstatně zlepšila míru subjektivní osobní pohody.

Romero (2012) zkoumal vliv taneční aktivity na skupinu dospívajících věnujících se hip hop tanci a break-dance, přičemž u dívek zaznamenal statisticky významné zvýšení intenzivní fyzické aktivity a zvýšení sebevědomí. U chlapců tyto změny nezaznamenal.

Burkhardt a Brennanová (2012) a Lissauová (2007) zjistili, že rekreační taneční aktivity a taneční programy na školách působily preventivně proti vzniku nadváhy a obezity u dětí a dospívajících. Tanec měl také pozitivní dopad na zvýšení psychologické osobní pohody (srov. Burkhardt, Brennanová, 2012; Lissauová, 2007).

Studie prováděné na starších dospělých ukazují, že tanec zlepšuje schopnost udržovat rovnováhu (Alpertová a kol., 2010; da Silva Borges a kol. 2014 a Eyigor a kol. 2009) a snižuje riziko pádů (da Silva Borges a kol. 2014), zlepšuje držení těla (Hackneyová a kol., 2013), pohyblivost (Krampeová, 2013) a některé aspekty kvality života (Eyigor a kol. 2009).

Jiné výzkumy zabývající se účinky tance potvrzují významné snížení stresu (Pinniger, Thorsteinsson, Brown a McKinley, 2013), úzkostí (Burkhardt a Brennanová, 2012) a mají také pozitivní účinek při léčbě deprese (Kochová, Morlinghausová a Fuchs, 2007).

Z výše uvedeného vyplývá, že pozitivní vliv tance na fyzické i psychické zdraví člověka je nesporný. Když vezmeme v potaz, že tanec je společenskou aktivitou, která přináší možnost setkávat se s lidmi a tím zlepšovat sociální osobní pohodu, lze jej jen doporučit ať už jako vhodnou pravidelnou volnočasovou aktivitu nebo jako něco, co stojí minimálně za vyzkoušení.

### 3 Pedagogika a andragogika

Vzhledem k tomu, že respondenti našeho výzkumu vedou volnočasové aktivity jak pro děti, tak pro dospělé, považujeme za užitečné krátce pojednat o pedagogice a andragogice. Volnočasové aktivity pro děti nejčastěji vedou učitelé, vychovatelé a pedagogové volného času. Volnočasové aktivity pro dospělé pak lektoři, instruktoři a trenéři.

#### 3.1 Pedagogika

Průcha, Mareš a Walterová (2003, s. 161) definují pedagogiku jako „vědu a výzkum zabývající se vzděláváním a výchovou v nejrůznějších sférách života společnosti. Není tedy vázána pouze na vzdělávání ve školských institucích a na populaci dětí a mládeže.“

Původ slova pedagogika můžeme vysledovat v antickém Řecku. Slovo „*paidagógos*“ označovalo sluhu či otroka, který doprovázel syna svého pána na cvičení a do školy. Skládá se ze slov „*paidós*“ (dítě) a „*ágein*“ (vést, doprovázet). Dá se tedy říci, že šlo o průvodce dítěte (In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, 11. 12. 2006, last modified on 4. 11. 2022 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Pedagogika>).

#### 3.2 Andragogika

Slovo andragogika má také původ ve starořečtině. Slovem „*anér*“ byl označován muž, přeneseně dospělý jedinec, člověk (Veteška, 2016). Andragogika je pak „v přesném slova smyslu doprovázení mužů“ (Beneš, 1997). Termín andragogika poprvé použil německý učitel Alexander Kapp ve své knize *Platonova nauka o výchově jako pedagogika pro jednotlivce a jako státní pedagogika* z r. 1833, ve které vymezil základy andragogické terminologie. Kapp rozvádí Platonovy myšlenky o výchově a říká, že vzdělávat je nutno i dospělé, přičemž, stejně jako Platon, zdůrazňuje význam sebepoznání a rozvoje charakteru dospělých. Kappovy myšlenky se setkaly s odmítnutím u zakladatele vědecké pedagogiky, Johanna Friedricha Herbart, který vycházel z předpokladu, že pedagogika vychovává z dítěte samostatnou osobnost, která už vychovávat nepotřebuje. Pojem andragogika pak na nějakou dobu přestal být používán. Znovu se k němu ve 20. letech 20. století vrátil německo-americký právník a organizátor vzdělávacích akcí pro dospělé, Eugen Rosenstock-Huussy, když tímto slovem nazval metody



vzdělávání dospělých. Švýcarský vzdělavatel, Heinrich Hanselmann, už považoval andragogiku za samostatný vědní obor zaměřený na péči, výchovu a vzdělávání. Holandský andragog Tonko T. ten Have pak ve 40. letech 20. století rozvinul vlastní koncepci oboru a položil teoretické základy andragogiky jako vědy o vzdělávání dospělých (Beneš, 2014).

### 3.3 Pedagog

Průcha, Mareš a Walterová (2003, s. 153) uvádějí, že slovo pedagog má dva významy. V prvním významu jde o „učitele, v různých typech a stupních škol, včetně vysokoškolských učitelů, resp. pedagogický pracovník v širším slova smyslu. Anglicky educator, padagogue.“ V druhém významu pak jde o „teoretického pedagoga, odborníka v pedagogické vědě, pedagogickém výzkumu. Anglicky „educationalist.“ Nás se pro účely této práce týká první uvedený význam.

Podle platného znění zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů je pedagogickým pracovníkem ten, „kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálněpedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu<sup>5</sup> (dále jen „přímá pedagogická činnost“); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb (Zákon č. 563/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů)<sup>6</sup>.“ Dále zákon uvádí, kdo vykonává přímou pedagogickou činnost. Jsou to „učitelé, pedagogové v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, vychovatelé, speciální pedagogové, psychologové, pedagogové volného času, asistenti pedagoga, trenéři, metodici prevence v pedagogicko-psychologických poradnách a vedoucí pedagogičtí pracovníci (Zákon č. 563/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů)<sup>7</sup>.“

---

<sup>5</sup> Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů, (školský zákon). In: Sbírka zákonů České republiky. Dostupný také z: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/zakon-c-561-2004-sb-o-predskolnim-zakladnim-strednim-vyssim>.

<sup>6</sup> Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In: Sbírka zákonů České republiky. Dostupný také z: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/novela-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich>.

<sup>7</sup> Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In: Sbírka zákonů České republiky. Dostupný také z: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/novela-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich>.

Předpoklady pro výkon činnosti pedagogického pracovníka jsou uvedeny v § 3 zákona č. 563/2004 Sb., v odstavcích č. 1 až 3. Uvedený zákon říká, „že pedagogickým pracovníkem může být ten, který splňuje tyto předpoklady:

- je plně způsobilý k právním úkonům,
- má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává,
- je bezúhonný a
- prokázal znalost českého jazyka, není-li dále stanoveno jinak (Zákon č. 563/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů).“

Posuzování zdravotní způsobilosti se řídí zvláštním právním předpisem.<sup>8</sup> Zákon 563/2004 Sb. v odstavci č. 3 hovoří o uznávání odborné kvalifikace a říká, že „splnění předpokladu bezúhonnosti a zdravotní způsobilosti u státních příslušníků členských států Evropské unie, případně jejich rodinných příslušníků, a státních příslušníků ostatních států, které jsou v členském nebo jiném státě oprávněni konat přímou pedagogickou činností, se řídí zvláštními právními předpisy<sup>9</sup> (Zákon č. 563/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů).“

Požadovanou odbornou kvalifikaci pro výkon přímé pedagogické činnosti upravuje rovněž zákon č. 563/2004 Sb., a to v § 7 až § 22. Zpravidla se jedná „o vzdělání získané studiem vzdělávacího programu akreditovaného pro vzdělávání pedagogických pracovníků a uskutečňovaným vysokou školou nebo zařízením pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (Zákon č. 563/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů).“ Toto vzdělání je možné získat na některé z pedagogických či jiných (např. fakulta humanitních studií) fakult v České republice. Pedagogické obory lze studovat na univerzitách v Praze, v Brně, v Olomouci, v Hradci Králové, v Pardubicích, v Ústí nad Labem, v Plzni, v Liberci a ve Zlíně.

Pro účely naší práce nás z výše uvedeného výčtu budou zajímat především učitelé, vychovatelé a pedagogové volného času, protože právě tyto profese jsou profesemi respondentů našeho výzkumu.

---

<sup>8</sup> Směrnice Ministerstva zdravotnictví č. 49/1967 Věstníku Ministerstva zdravotnictví o posuzování zdravotní způsobilosti k práci (reg. v částce 2/1968 Sb.), ve znění pozdějších předpisů.

<sup>9</sup> Zákon č. 18/2004 Sb., o uznávání odborné kvalifikace a jiné způsobilosti státním příslušníkům států Evropské unie a některých příslušníků jiných států a o změně některých zákonů (zákon o uznávání odborné kvalifikace), ve znění pozdějších předpisů.

### 3.4 Lektor

Livečka a Skalka (1983, s. 78) charakterizují lektora jako „externího učitele. Termínu se dosud používalo ve vysokoškolské výuce předmětů. Po 2. světové válce se termín ustálil v mimoškolské, později i podnikové sféře pro označení dobrovolného pracovníka – odborníka, který řídí a realizuje proces výuky s dospělými. Spolu s organizátorem studia je odpovědný za řízení výuky.“ (Livečka, Skalka, 1983)

Podle Langer (2016, s. 14) má „pojem lektor odlišit formální vzdělávání na školách od dalšího vzdělávání.“ Autor uvádí, že ač pojem označuje mnoho osob, které vykonávají různé činnosti, všichni lektoři usilují o rozšíření poznání u svých studentů, ovlivňují jejich postoje, myšlení a přístup ke světu a usilují o to, aby dovedli naučené prakticky využívat v osobním, pracovním a společenském životě. Mimo obsahu vzdělávání odpovídá lektor také za přípravu vzdělávací akce, její realizaci a hodnocení (Langer, 2016).

V České republice profesi lektora systémově ukotvují 2 nástroje, a to Národní soustava povolání (NSP) a Národní soustava kvalifikací (NSK). Veteška (2016, s. 183) uvádí, že „zatímco NSP upravuje jen základní náležitosti lektorské profese, jako jsou pracovní činnosti, pracovní podmínky a kvalifikační požadavky na výkon profese lektora, a stanovuje také jeho kompetenční profil, NSK obsahuje detailní popis kompetencí lektora i se standardem ověření těchto kompetencí.“

Mužík (2011) rozděluje lektory do následujících 4 skupin:

- lektoři podnikatelé – pracují na základě živnostenského oprávnění dle § 25 živnostenského zákona, ve znění nařízení vlády č. 492/2004 Sb. a nařízení vlády č. 100/2005 Sb. Vzhledem k tomu, že lektorská činnost spadá do živností volných, k jejímu výkonu není nutné prokazovat odbornou, ani jinou způsobilost. Je třeba pouze splnit všeobecné podmínky a ohlašovací povinnost.
- lektoři zaměstnanci – pracují pro vzdělávací instituce pro dospělé (např. jazykové školy, instituce manažerského vzdělávání či jiné instituce zaměřené na vzdělávání), kde se jim dostává metodické a logistické podpory. Často působí také ve firmách, kde se podílejí na školení pracovníků. Hojně bývají zastoupeni v oblasti finančnictví, obchodu a hotelnictví.
- manažeři a specialisté – zajišťují vzdělávání pracovníků v soukromém sektoru. Nejčastěji jde o zaměstnance firem, pro které vzdělávání realizují. Výuka je součástí náplně jejich práce, nebo ji doplňuje.

- lektoři dobrovolníci v neziskové sféře – jedná se o pracovníky neziskových organizací, kteří vykonávají lektorskou činnost. Součástí jejich práce bývá také osvěta, v rámci níž představují účel činnosti organizace s cílem získat další spolupracovníky, nebo finanční a jinou podporu.

Vzdělávací činnost v oblasti vzdělávání dospělých je velmi rozmanitá a široká, a proto se pro vzdělavatele dospělých užívá i jiných pojmů. V odborné literatuře se setkáváme s těmito:

- konzultant – poradce, odborník, který vysvětluje probírané učivo, nebo poskytuje odborná stanoviska v daných oblastech (Palán, 2002).
- kouč – vzdělavatel, který pomáhá koučovanému zlepšovat pracovní výkon tím, že mu pomáhá nacházet řešení různých situací v pracovním životě. Může mu pomáhat také při realizaci těchto řešení. Většinou používá cílené a strukturované otázky, které koučovaného vedou k tomu, aby dokázal sám rozebrat různé situace a našel k nim řešení (Medlíková, 2010).
- mentor – je většinou věkově i služebně starším člověkem, který svého svěřence (menteeho) zasvěcuje do filozofie firmy a do jejích procesů. Mentee během společně tráveného času pozoruje jednání, chování a návyky svého mentora a učí se od něj. Spolupráce trvá delší dobu, zpravidla několik měsíců (Medlíková, 2010).
- moderátor – vzdělavatel, který používá interaktivní techniky např. moderační metodu, řízené otázky, diskuzi a další s cílem zahrnout všechny účastníky výuky, semináře, workshopu či konference do řešení problému a najít řešení. Klade důraz na práci v týmu. (srov. Palán, 2002; Medlíková, 2010, Langer, 2016).
- tutor – poradce, který se zaměřuje na individuální práci s účastníkem vzdělávání, nebo na práci v malých skupinách. Nejčastěji jde o distanční, nebo kombinované vzdělávání. Pomáhá s orientací v probíraném učivu, hodnotí práce účastníků a jejich úspěšnost, dává jim zpětnou vazbu (Palán, 2002).
- instruktor – vzdělavatel zaměřený na vedení praktického výcviku v daném oboru. Pomáhá účastníkům vzdělávání při osvojování si konkrétních motorických a senzomotorických dovedností, rozvíjí jejich pracovní dovednosti a dává jim odborné rady týkající se výkonu práce (srov. Palán, 2002; Langer, 2016).

Pro účely naší práce nás z výše popsaných profesí budou zajímat především učitelé, vychovatelé a pedagogové, instruktoři a lektori volnočasových aktivit. Tito lidé působí ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání, zejména ve střediscích volného času, v domech dětí a mládeže, ve školních družinách a školních klubech, ale také v jiných institucích zabývajících se volnočasovým vzděláváním jako jsou např. neziskové organizace, volnočasové a zážitkové agentury, taneční školy aj., případně mohou působit jako osoby samostatně výdělečně činné a provozovat volnou živnost.

### 3.5 Předpoklady pro výkon profese pedagoga a lektora

Část profesních předpokladů pro výkon profese pedagoga je daná zákonem a zmiňujeme se o ní výše v textu. Na tomto místě bychom rádi pojednali o dalších předpokladech, které by pedagogové a lektori měli dle názorů odborníků mít.

Langer (2016) hovoří o základních kompetencích, ke kterým patří:

- **kompetence odborné** v činnosti, kterou se pedagog či lektor zabývá. Získává je během svého vzdělávání, ale také praxí. Měl by dobře znát nejen svůj obor, ale mít i všeobecný rozhled v jiných oblastech lidského poznání, aby své znalosti dokázal zasadit do širšího kontextu. Důležité je, aby se pedagog i lektor neustále vzdělával a měl přehled o aktuálních poznacích ve svém oboru.
- **kompetence metodické**, které umožňují dosahovat zvolených vzdělávacích cílů. Jedná se o znalost didaktických zásad, metod a forem výuky, schopnost používat ve výuce rozmanité učební pomůcky a didaktickou techniku, ale také o schopnost efektivně komunikovat, spolupracovat, motivovat studenty a řešit problémové situace.
- **osobnostní předpoklady** jako zodpovědnost, vnímavost k potřebám studentů, zájem o studenty, pružnost, tvořivost, schopnost nadhledu, empatie a rozhodnost.

Langer (2016) dále podotýká, že výše uvedené kompetence by měly být v rovnováze a že by lektor měl oplývat všemi kompetencemi z uvedeného výčtu.

Odborné a metodické kompetence lze získat dlouhodobou přípravou v rámci formálního vzdělání v systému škol, účastí v kurzech, na odborných seminářích, konferencích a jiných

vzdělávacích akcích, účastí v profesních asociacích a sdruženích a dalšími aktivitami jako je např. supervizní činnost (Langer, 2016).

Důležitá je také péče o fyzickou a psychickou kondici, protože práce vzdělavatele je náročná.

Při přípravě konkrétní vzdělávací akce by vzdělavatel měl znát odpovědi na následující otázky:

- Komu je kurz určen?
- Co se mají účastníci naučit?
- Proč je důležité, aby se to naučili?
- Jaké nástroje k tomu použijí (metody, pomůcky)?
- Jak vyhodnotím výsledky vzdělávání? (srov. Langer, 2016, Prášilová, 2006)

Lektor by měl dbát také na úpravu svého zevnějšku tzn. mít oděv a obuv vhodné pro daný typ vzdělávací akce, upravené vlasy, pleť i nehty, vůni apod.

## **II. VÝZKUMNÁ ČÁST**

## 4 Cíl výzkumného šetření a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumné části práce je provést analýzu životní spokojenosti u lektorů tanečních volnočasových aktivit a u lektorů netanečních volnočasových aktivit v komparaci s životní spokojeností běžné populace, tedy těch účastníků výzkumu, kteří nejsou lektory volnočasových aktivit. Chceme tak zaplnit jistou mezeru ve výzkumných šetřeních, neboť problematikou životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit se, pokud je nám známo, zatím nikdo nezabýval. Věříme, že zjištění, ke kterým dojdeme, budou nejen zajímavá a poučná, ale že budou mít význam také z hlediska konkrétních doporučení pro praxi, zejména pro pregraduální přípravu budoucích volnočasových pedagogů a andragogů, pro zvyšování úrovně jejich životní spokojenosti a pro zvyšování úrovně životní spokojenosti stávajících lektorů tanečních volnočasových aktivit. Věříme totiž, že dosažení spokojenosti v životě je velice cenné a přínosné nejen pro daného člověka, ale i pro celou společnost, protože spokojený člověk dokáže lépe rozvíjet svůj potenciál, čímž přispívá k rozvoji celé společnosti.

Z hlavního cíle výzkumné části práce postulujeme následující dílčí cíle a výzkumné otázky:

1) Analyzovat možné rozdíly v životní spokojenosti u tří sledovaných skupin (lektori tanečních volnočasových aktivit, lektori netanečních volnočasových aktivit, běžná populace)

**Výzkumná otázka č. 1: Jaká je průměrná životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit, lektorů netanečních volnočasových aktivit a běžné populace?**

2) Analyzovat možné rozdíly mezi lektory tanečních a netanečních volnočasových aktivit v rámci vybraných faktorů životní spokojenosti.

**Výzkumná otázka č. 2: Existuje rozdíl v životní spokojenosti v oblasti zdraví u lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit?**

**Výzkumná otázka č. 3: Existuje rozdíl v životní spokojenosti s vlastní osobou u lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit?**

3) Analyzovat rozdíly v životní spokojenosti u lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na základní demografické charakteristiky.

**Výzkumná otázka č. 4: Jaká je životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na věk?**



**Výzkumná otázka č. 5: Jaká je životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na pohlaví?**

4) Analyzovat rozdíly v životní spokojenosti u lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na tzv. netvrdá demografická data tzn. na délku praxe a na skutečnost, zda jsou volnočasové aktivity zdrojem jejich příjmů.

**Výzkumná otázka č. 6: Jaká je životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na délku praxe?**

**Výzkumná otázka č. 7: Jaká je životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na skutečnost, zda jsou tyto aktivity zdrojem jejich příjmů?**

## 5 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor se skládal ze tří skupin respondentů, kterými byli lektoři tanečních volnočasových aktivit, lektoři netanečních volnočasových aktivit a běžná populace. Lektoři tanečních volnočasových aktivit a lektoři netanečních volnočasových aktivit byli výzkumnými skupinami, běžná populace byla skupinou kontrolní. Výzkumu se zúčastnilo celkem 131 respondentů, z čehož bylo 39 lektorů tanečních volnočasových aktivit (29,8 %), 41 lektorů netanečních volnočasových aktivit (31,3 %) a 51 respondentů z běžné populace (38,9 %). Pokud všechny tři skupiny rozdělíme podle věku (Nakonečný, 1993), pak je tvořili lidé v mladší dospělosti (19 – 30 let), lidé ve střední dospělosti (31 – 45 let) a lidé ve starší dospělosti (46 – 60 let).

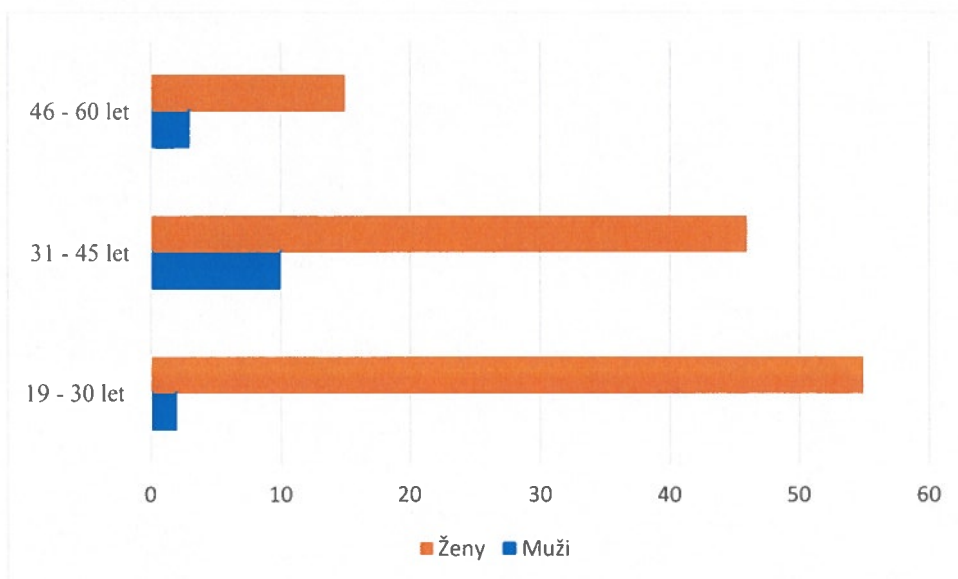
### Věk a pohlaví

Ve všech skupinách bylo 57 mladších dospělých (43,5 %), 56 lidí ve střední dospělosti (42,8 %) a 18 starších dospělých (13,7 %). Výzkumu se zúčastnilo 15 mužů (11,4 %) a 116 žen (88,6 %). Z toho do věkové skupiny 19 – 30 let spadali 2 muži a 55 žen, do věkové skupiny 31 – 45 let spadalo 10 mužů a 46 žen a do věkové skupiny 46 – 60 let spadali 3 muži a 15 žen.

	Muži	%	Ženy	%
19-30	2	1,5	55	42
31-45	10	7,6	46	35,1
46-60	3	2,3	15	11,5
<b>celkem</b>	<b>15</b>	<b>11,4</b>	<b>116</b>	<b>88,6</b>

Tab. č. 1 Zastoupení mužů a žen ve všech skupinách

Nyní detailněji představíme celý výzkumný soubor tzn. obě výzkumné skupiny (lektoři tanečních volnočasových aktivit, lektoři netanečních volnočasových aktivit) a kontrolní skupinu (běžná populace), a to ve vazbě na zjišťované demografické údaje, z nichž s některými je dále pracováno ve vazbě na výzkumné otázky.

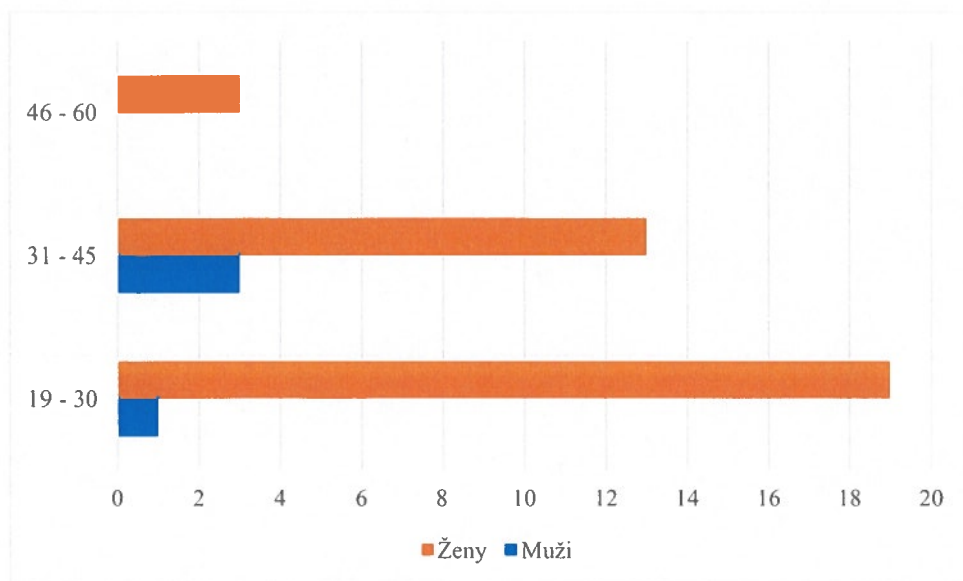


*Graf č. 1 Zastoupení mužů a žen ve všech skupinách*

Ve skupině lektori tanečních volnočasových aktivit (lektori TVA) bylo celkem 39 respondentů. Z toho bylo 20 mladších dospělých (51,3 %), 16 lidí ve střední dospělosti (41 %) a 3 starší dospělí (7,7 %). Ve skupině byli 4 muži (10,3 %) a 35 žen (89,7 %). Z toho do věkové skupiny 19 – 30 let spadal 1 muž a 19 žen, do věkové skupiny 31 – 45 let spadali 3 muži a 13 žen a do věkové skupiny 46 – 60 let spadaly 3 ženy.

	Muži	%	Ženy	%
19 - 30	1	2,6	19	48,7
31 - 45	3	7,7	13	33,3
46 - 60	0	0	3	7,7
<b>celkem</b>	<b>4</b>	<b>10,3</b>	<b>35</b>	<b>89,7</b>

*Tab. č. 2 Zastoupení mužů a žen ve skupině lektori tanečních volnočasových aktivit (lektori TVA)*

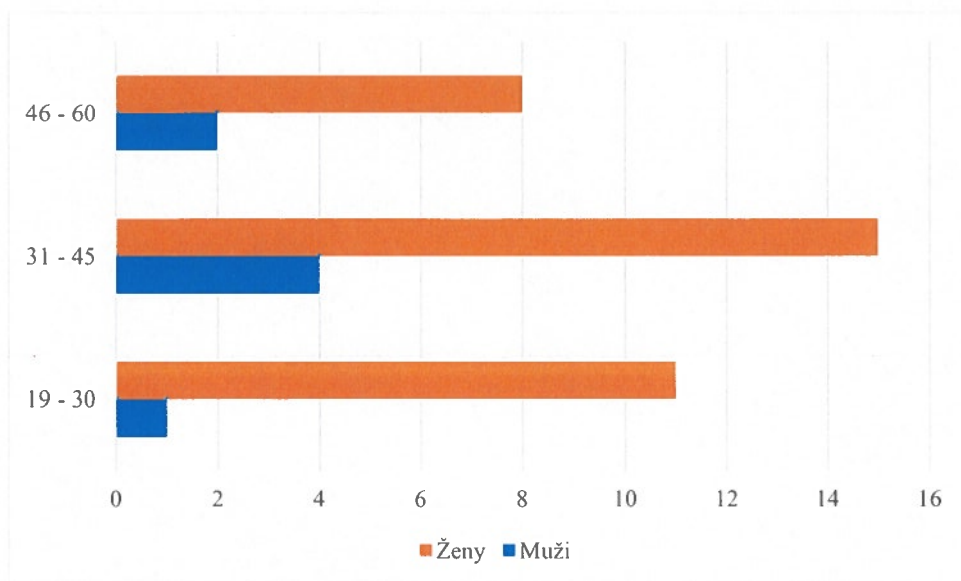


Graf č. 2 Zastoupení mužů a žen ve skupině lektori tanečních volnočasových aktivit (lektori TVA)

Ve skupině lektori netanečních volnočasových aktivit (lektori NVA) bylo celkem 41 respondentů. Z toho bylo 12 mladších dospělých (29,3 %), 19 lidí ve střední dospělosti (46,3 %) a 10 starších dospělých (24,4 %). Ve skupině bylo 7 mužů (17,1 %) a 34 žen (82,9 %). Z toho do věkové skupiny 19 – 30 let spadl 1 muž a 11 žen, do věkové skupiny 31 – 45 let spadali 4 muži a 15 žen a do věkové skupiny 46 – 60 let spadali 2 muži a 8 žen.

	Muži	%	Ženy	%
19 - 30	1	2,4	11	26,8
31 - 45	4	9,8	15	36,6
46 - 60	2	4,9	8	19,5
<b>celkem</b>	<b>7</b>	<b>17,1</b>	<b>34</b>	<b>82,9</b>

Tab. č. 3 Zastoupení mužů a žen ve skupině lektori netanečních volnočasových aktivit (lektori NVA)

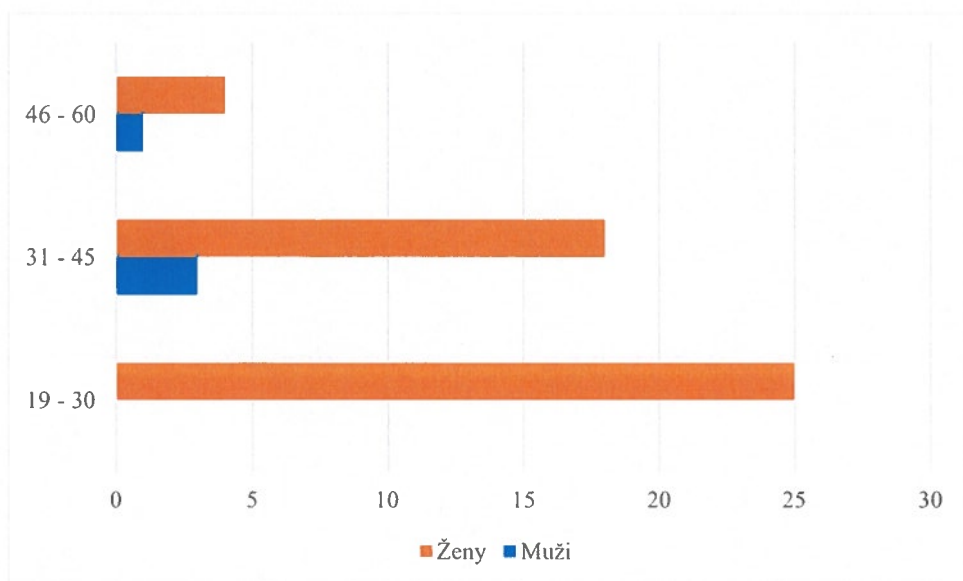


*Graf č. 3 Zastoupení mužů a žen ve skupině lektori netanečních volnočasových aktivit (lektori NVA)*

Ve skupině běžné populace bylo celkem 51 respondentů. Z toho bylo 25 mladších dospělých (49 %), 21 lidí ve střední dospělosti (41,2 %) a 5 starších dospělých (9,8 %). Ve skupině byli 4 muži (7,8 %) a 47 žen (92,2 %). Z toho do věkové skupiny 19 – 30 let spadalo 25 žen, do věkové skupiny 31 – 45 let spadali 3 muži a 18 žen a do věkové skupiny 46 – 60 let spadal 1 muž a 4 ženy.

	Muži	%	Ženy	%
19 - 30	0	0	25	49
31 - 45	3	5,9	18	35,3
46 - 60	1	2	4	7,8
<b>celkem</b>	<b>4</b>	<b>7,9</b>	<b>51</b>	<b>92,1</b>

*Tab. č. 4 Zastoupení mužů a žen ve skupině běžná populace*



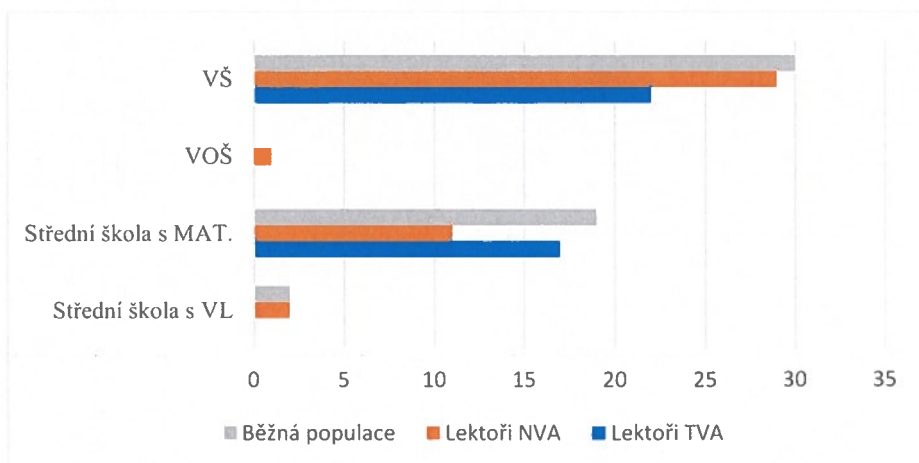
Graf č. 4 Zastoupení mužů a žen ve skupině běžná populace

### Dosažené vzdělání respondentů

Pokud jde o vzdělání respondentů, pak 2 respondenti měli středoškolské vzdělání s výučním listem, 47 respondentů mělo středoškolské vzdělání s maturitou, 6 respondentů dosáhlo vzdělání na vyšší odborné škole a 76 respondentů mělo vysokoškolské vzdělání.

	Lektoři TVA n = 39	Lektoři NVA n = 41	Běžná populace n = 51
Střední škola s výučním listem	0	0	2
Střední škola s maturitou	17	11	19
VOŠ	5	1	0
VŠ	17	29	30

Tab. č. 5 Dosažené vzdělání respondentů



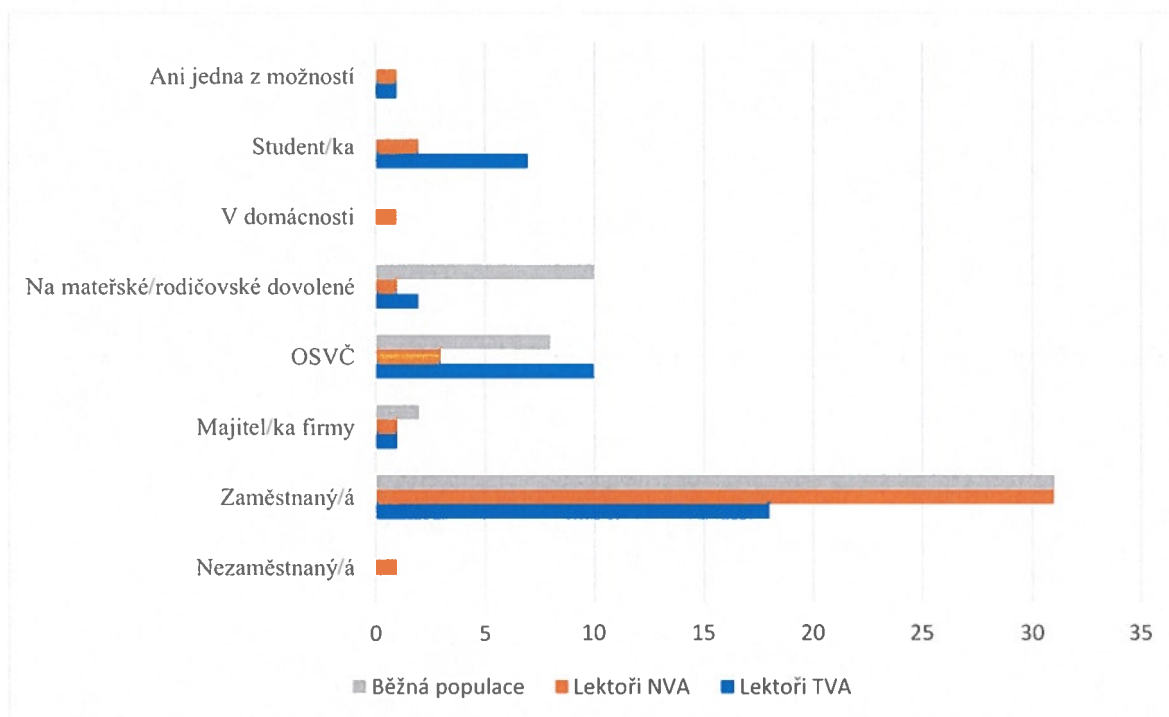
Graf č. 5 Dosažené vzdělání respondentů

### Povolání respondentů

Nejvíce respondentů našeho výzkumu tvořili zaměstnanci, kterých bylo 80. Druhou nejpočetnější skupinou byly osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) – celkem 21, následovali rodiče na mateřské/rodičovské dovolené, kterých bylo 13, studenti – celkem 9, majitelé firem – celkem 4, 1 respondentka je v domácnosti, 1 respondent je nezaměstnaný a 2 respondenti uvedli, že nespádají ani do jedné z popsaných kategorií.

	Lektoři TVA n = 39	Lektoři NVA n = 41	Běžná populace n = 51
Nezaměstnaný/nezaměstnaná	0	1	0
Zaměstnaný/zaměstnaná	18	31	31
Majitel/majitelka firmy	1	1	2
OSVČ	10	3	8
Na mateřské/rodičovské dovolené	2	1	10
V domácnosti	0	1	0
Student/studentka	7	2	0
Ani jedna z uvedených možností	1	1	0

Tab. č. 6 Povolání respondentů



Graf č. 6 Povolání respondentů

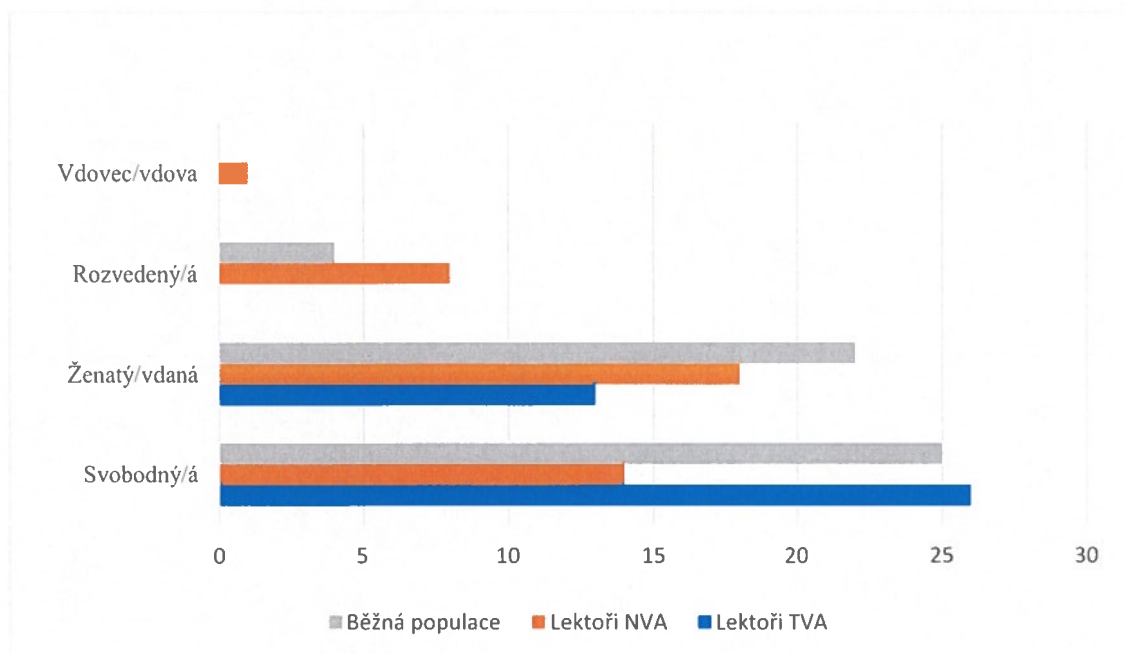
## Rodinný stav

Z pohledu rodinného stavu tvořili nejpočetnější skupinu svobodní respondenti (celkem 65), následovali ženatí respondenti a vdané respondentky (celkem 53) a nakonec rozvedení a rozvedené (celkem 12). Jedna respondentka byla vdovou.

	Lektoři TVA n = 39	Lektoři NVA n = 41	Běžná populace n = 51
Svobodný/svobodná	26	14	25
Ženatý/vdaná	13	18	22
Rozvedený/rozvedená	0	8	4
Vdovec/vdova	0	1	0

Tab. č. 7 Rodinný stav respondentů





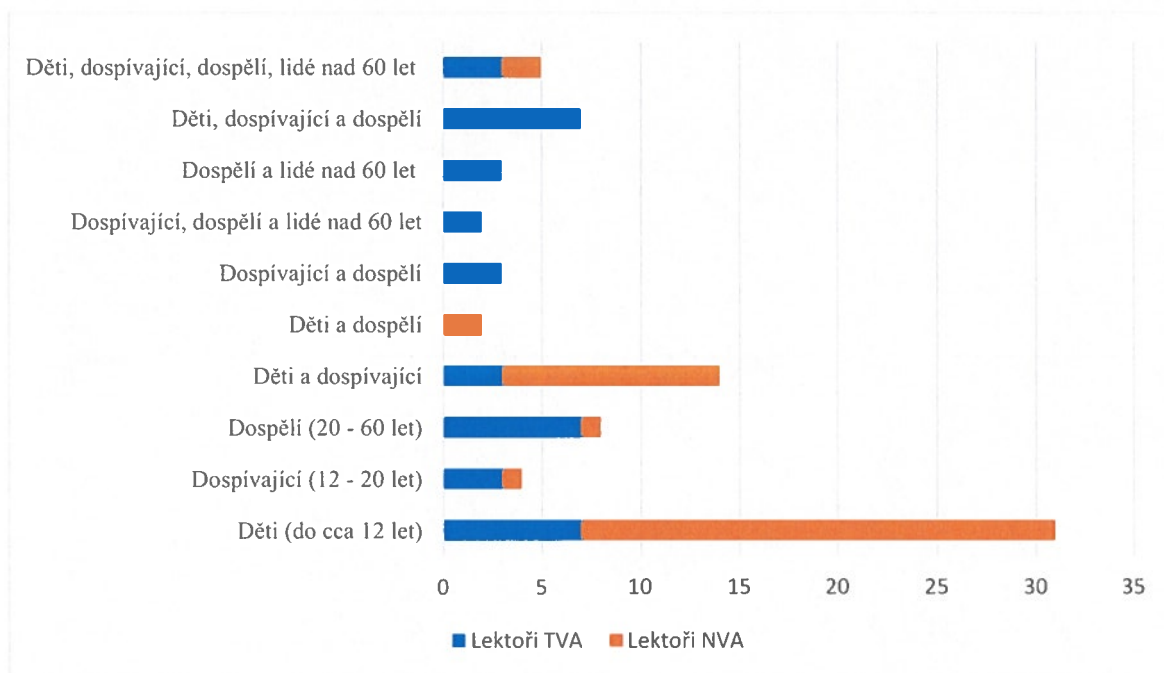
Graf č. 7 Rodinný stav respondentů

### Skupiny klientů, se kterými respondenti (lektoři tanečních a netanečních volnočasových aktivit) pracují

Tabulka č. 5 ukazuje skupiny klientů, se kterými lektoři tanečních a netanečních aktivit pracují. Lektoři netanečních volnočasových pracují nejčastěji s dětmi do 12 let a s dětmi a dospívajícími. Lektoři tanečních aktivit pracují nejčastěji s dětmi do 12 let a s dětmi a dospívajícími. Četnosti dalších kombinací jsou uvedeny v tabulce.

	Lektoři TVA n = 39	Lektoři NVA n = 41
Děti (do cca 12 let)	7	24
Dospívající (12 - 20 let)	3	1
Dospělí (20 - 60 let)	7	1
Děti a dospívající	3	11
Děti a dospělí	0	2
Dospívající a dospělí	3	0
Dospívající, dospělí a lidé nad 60 let	2	0
Dospělí a lidé nad 60 let	3	0
Děti, dospívající a dospělí	7	0
Děti, dospívající, dospělí, lidé nad 60 let	3	2

Tab. č. 8 Skupiny klientů, se kterými respondenti pracují



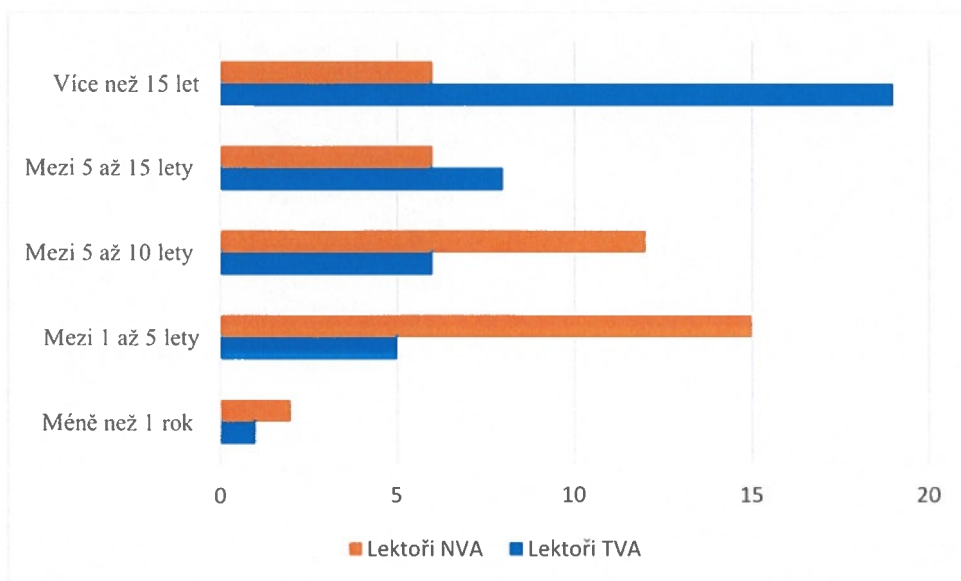
Graf č. 8 Skupiny klientů, se kterými respondenti pracují

### Délka praxe

Většina respondentů v obou skupinách lektorů měla delší než jednoletou praxi. U lektorů tanečních volnočasových aktivit mělo nejvíce respondentů více jak patnáctiletou praxi, u lektorů netanečních volnočasových aktivit mělo nejvíce respondentů mezi 1 až 5 lety praxe.

	Lektoři TVA n = 39	Lektoři NVA n = 41
Méně než 1 rok	1	2
Mezi 1 až 5 lety	5	15
Mezi 5 až 10 lety	6	12
Mezi 5 až 15 lety	8	6
Více než 15 let	19	6

Tab. č. 9 Délka praxe lektorů tanečních a netanečních volnočasových aktivit



*Graf č. 9 Délka praxe lektorů tanečních a netanečních volnočasových aktivit*

## **5.1 Průběh sběru dat**

Výzkumné šetření probíhalo od června do října 2022. V první fázi jsme provedli průzkum jednotlivých institucí, ve kterých pedagogové a lektori volnočasových aktivit pracují. Ty jsme pak e-mailem a přes sociální sítě obeslali s žádostí o vyplnění dotazníku. Dodatečně proběhl sběr dat v rámci kontrolní skupiny tak, aby respondenti byli co nejvíce demograficky vyrovnání ve srovnání s výzkumnými skupinami. Respondenti odpovídali online na platformě Google Forms. Tato cesta se ukázala být velmi efektivní, jak při rozesílání dotazníků, tak při jeho vyplňování.

## 6 Výzkumné metody

Pro náš výzkum jsme zvolily metodu dotazníku, která je pro získávání výzkumných dat jednou z nejčastěji používaných. Jak uvádí Svoboda a kol. (2013, s. 317 – 318) „dotazníky jsou psychodiagnostické metody založené na subjektivní výpovědi vyšetřované osoby o jejích vlastnostech, citech, postojích, názorech, zájmech, způsobu reagování v nejrůznějších situacích atd. Jejich konstrukce vychází z principu introspekce, neboť probandovy odpovědi jsou závislé na jeho vnitřních poznatcích“. Chráska (2007, s. 163) uvádí, že „dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“

Jak uvádí Chráska (2007), výhodou použití dotazníku je poměrně rychlé a finančně nenákladné shromáždění dat respondentů. Svoboda a kol. (2013) zmiňují jako výhodu také rychlou a jednoduchou administraci a vyhodnocení a získání mnoha odpovědí od vysokého počtu osob.

Dotazník také umožňuje získat odpovědi těch respondentů, kteří by při osobním rozhovoru měli problém na některé otázky odpovídat.

Mezi nevýhody dotazníku patří skutečnost, že neumožňuje zjistit, jací respondenti opravdu jsou, ale pouze to, jak sami sebe vidí, nebo chtějí být viděni. Neodborně sestavené a nevhodně použité dotazníky mají malou výpovědní hodnotu (Chráska, 2007).

### 6.1 Dotazník životní spokojenosti

Dotazník životní spokojenosti autorů Fahrenberga, Myrteka, Schumachera a Brählera vznikl v roce 1986. Od svého vzniku prošel několika změnami. Dotazník byl do češtiny přeložen v roce 2001 a vydalo jej nakladatelství Testcentrum. Jedná se o objektivní, standardizovanou a hojně používanou metodu měření životní spokojenosti jak u jednotlivců, tak u skupin respondentů. Dotazník obsahuje celkem 70 položek rozdělených do deseti škál. Každá škála sestává ze 7 položek, na které respondent odpovídá na sedmibodové Likertově škále od „velmi nespokojen/a“ po „velmi spokojen/a“.

Dotazník je tvořen následujícími škálami: zdraví (ZDR), práce a zaměstnání (PAZ), finanční situace (FIN), volný čas (VLČ), manželství a partnerství (MAN), vztah k vlastním dětem (DET), vlastní osoba (VLO), sexualita (SEX), přátelé, známí a příbuzní (PZP) a bydlení (BYD).

Celková životní spokojenost je součtem životní spokojenosti ve výše uvedených oblastech s tím, že výsledky škál práce a zaměstnání, manželství a partnerství a vztah k vlastním dětem se do výpočtu nezapočítávají vzhledem k faktu, že v těchto oblastech často chybějí data. Pokud na škále chybí jedna položka, nahradí se její hodnota chybějícími daty. Pokud se nejedná o škály práce a zaměstnání, manželství a partnerství a vztah k vlastním dětem, je chybějícími daty nahrazena také celková hodnota životní spokojenosti. Chybí-li v celém dotazníku více než 7 odpovědí, dotazník se nepoužije.

Nyní krátce popíšeme jednotlivé škály.

**Zdraví (ZDR):** osoby s vysokou hodnotou na této škále jsou spokojeny se svým celkovým zdravotním stavem, se svou duševní i fyzickou kondicí, se svou fyzickou výkonností a odolností vůči nemocem.

**Práce a zaměstnání (PAZ):** respondenti s vysokou hodnotou v této oblasti jsou spokojeni se svou pozicí v zaměstnání, se svými úspěchy a možnostmi postupu. Kladně hodnotí jistotu své profesní budoucnosti a atmosféru na pracovišti. Jsou spokojeni s mírou požadavků a zátěže v zaměstnání i s pestrostí, kterou jim zaměstnání nabízí.

**Finanční situace (FIN):** osoby s vysokým skóre v oblasti financí jsou spokojené se svým příjmem, majetkem a životním standardem a mají pozitivní vyhlídky ohledně své finanční budoucnosti.

**Volný čas (VLČ):** respondenti s vysokým skóre v této oblasti jsou spokojeni s množstvím, kvalitou i pestrostí svého volného času.

**Manželství a partnerství (MAN):** vysoké skóre v této oblasti značí spokojenost v partnerském vztahu, konkrétně např. s požadavky, které na ně partnerství klade, s upřímností partnera, jeho pochopením a ochotou pomoci. Cítí se v partnerství bezpečně.

**Vztah k vlastním dětem (DET):** lidé s vysokým skóre v této oblasti jsou spokojeni ve vztahu k vlastním dětem, mají z nich radost, rádi s nimi tráví čas a jsou pyšní na jejich studijní a pracovní výsledky.

Vlastní osoba (VLO): respondenti s vysokým skóre v této oblasti jsou spokojeni se svými schopnostmi a dovednostmi, se svým vzhledem, charakterem a vitalitou. Jsou sebejistí a dobře vychází s ostatními.

Sexualita (SEX): lidé spokojení v této oblasti si připadají fyzicky přitažliví, sexuálně výkonní. Jsou spokojeni s četností svých sexuálních kontaktů a tím, jak často se jim partner tělesně věnuje.

Přátelé, známí a příbuzní (PZP): lidé s vysokým skóre v této oblasti jsou spokojeni se svými společenskými vztahy, s mírou pomoci a podpory, kterou jim tyto vztahy nabízí a celkově se svou společenskou angažovaností.

Bydlení (BYD): respondenti s vysokým skóre v této oblasti jsou spokojeni s velikostí a stavem svého bytu, s jeho polohou i finančními náklady na něj.

Každá škála obsahuje sedm otázek (položek), na které respondenti odpovídají na sedmistupňové Likertově škále v rozsahu od „velmi nespokojen/a“ po „velmi spokojen/a“. Čas na vyplnění dotazníku se pohybuje od 5 do 10 minut.

Dotazníky jsme vyhodnocovali v programu Microsoft® Excel® (*Microsoft 365 Apps pro velké organizace 2022*. (2202) [Computer software]. Microsoft Corporation. <https://www.microsoft.com/cs-cz/>

## 6.2 Etické aspekty výzkumného šetření

Výzkum byl realizován v souladu se všemi platnými etickými aspekty výzkumného šetření. Respondenti dali informovaný souhlas následujícího znění: „Souhlasím s participací na tomto výzkumném šetření a jsem si vědom/a, že budu vyplňovat otázky vztahující se k mým postojům, pocitům a životu obecně. Získaná data budou využita pro vědecké účely a budou zpracovávána anonymně a v souladu s etickými principy testování.“ Všichni respondenti byli seznámeni s cílem diplomové práce. Měli možnost nás kdykoliv kontaktovat a vznést případné dotazy. Neshromažďovali jsme žádné citlivé údaje, jakými jsou např. jména respondentů, údaje o jejich bydlišti, věku, IP adresy aj.



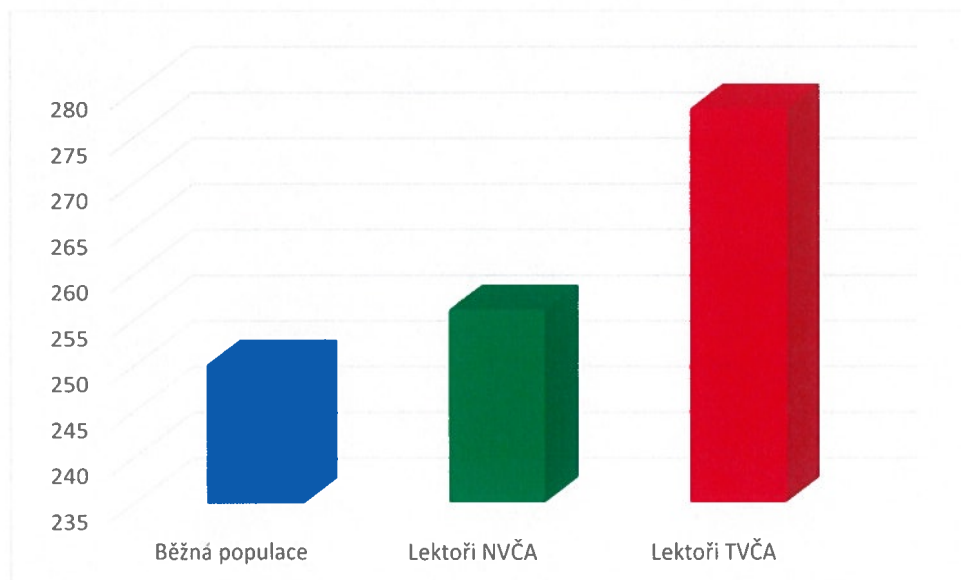
## 7 Výsledky výzkumného šetření

V této části budou prezentovány výsledky výzkumného šetření, které odpovídají stanoveným výzkumným otázkám.

### 7.1 Výzkumná otázka č. 1: Jaká je průměrná životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit, lektorů netanečních volnočasových aktivit a běžné populace?

	Běžná populace n = 51	Lektoři NVČA n = 41	Lektoři TVČA n = 39
Medián	250	256	278
Stř. hodnota	253,3	254,3	269,8
Modus	243	286	308
Směrodatná odchylka	32,5	37,5	36,8
Minimum	202	172	194
Maximum	319	325	331

Tab. č. 10 Průměrná životní spokojenost respondentů



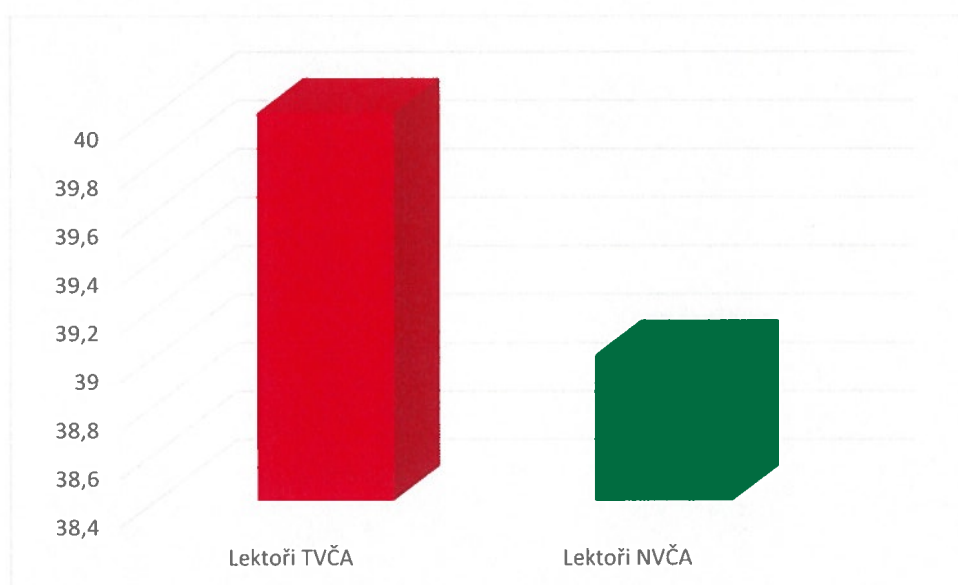
Graf č. 10 Průměrná životní spokojenost respondentů ze skupiny běžné populace, lektorů netanečních volnočasových aktivit (NVČA) a lektorů tanečních volnočasových aktivit (TVČA)

Z výsledných hodnot průměrného skóru životní spokojenosti lze usuzovat, že největší rozdíl je mezi lektory tanečních volnočasových aktivit a kontrolní skupinou. Naopak průměrný skór životní spokojenosti lektorů netanečních volnočasových se svými hodnotami blíží hodnotám kontrolní skupiny. Lektory tanečních volnočasových aktivit jsou tedy co do celkové životní spokojenosti nad průměrem.

## 7.2 Výzkumná otázka č. 2: Existuje rozdíl v životní spokojenosti v oblasti zdraví u lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit?

	Lektory TVČA n = 39	Lektory NVČA n = 41
Medián	40	39
Stř. hodnota	39,6	37
Modus	43	42
Směr. odchylka	6,1	6,6
Minimum	21	22
Maximum	49	49

Tab. č. 11 Průměrná životní spokojenost se zdravím u lektorů tanečních volnočasových aktivit (lektory TVČA) a lektorů netanečních volnočasových aktivit (lektory NVČA)



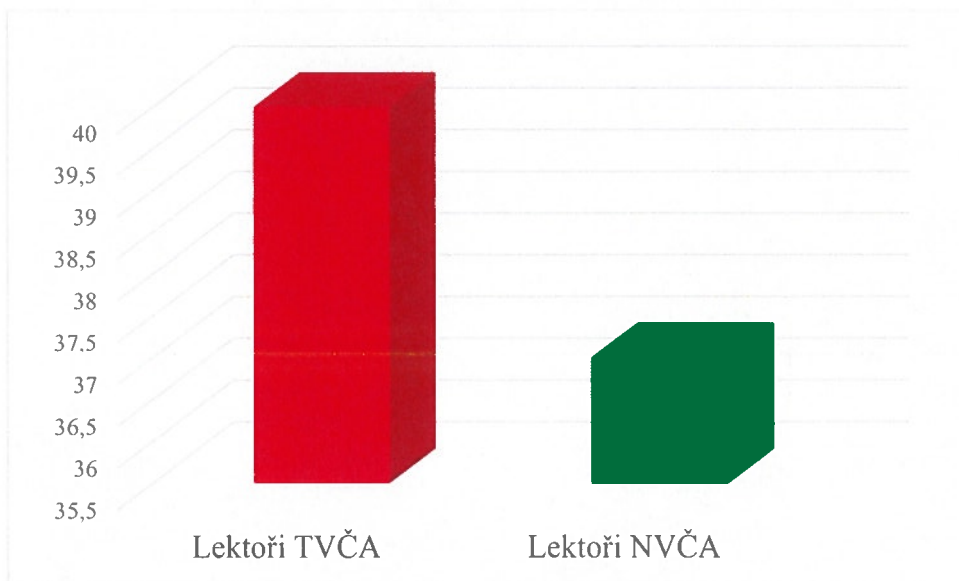
Graf č. 11 Průměrná životní spokojenost se zdravím u lektorů tanečních volnočasových aktivit (TVČA) a lektorů netanečních volnočasových aktivit (NVČA)

Z tabulky č. 11 a grafu č. 11 se jeví, že z pohledu životní spokojenosti se zdravím existuje rozdíl mezi skupinou lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit. Nicméně vzhledem k minimální hodnotě tohoto rozdílu se od sebe skupiny významně neliší.

### 7.3 Výzkumná otázka č. 3: Existuje rozdíl v životní spokojenosti s vlastní osobou u lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit?

	Lektoři TVČA n = 39	Lektoři NVČA n = 41
Medián	40	37
Stř. hodnota	38,2	36,5
Modus	41	36
Směr. odchylka	6,5	5,7
Minimum	23	19
Maximum	48	47

Tab. č. 12 Životní spokojenost s vlastní osobou u lektorů tanečních volnočasových aktivit (lektorů TVČA) a lektorů netanečních volnočasových aktivit (lektorů NVČA)



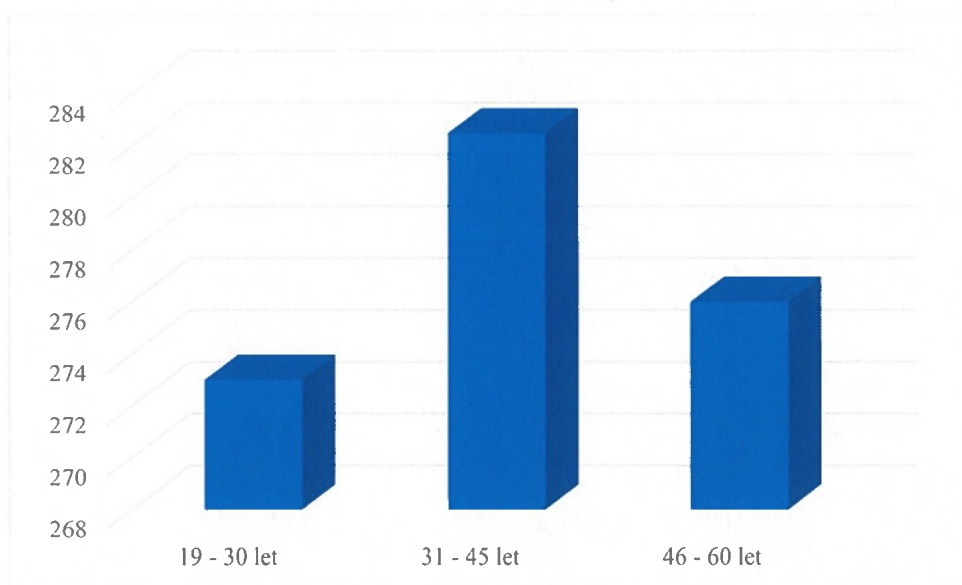
*Graf č. 12 Životní spokojenost s vlastní osobou u lektorů tanečních volnočasových aktivit (lektorů TVČA) a lektorů netanečních volnočasových aktivit (lektorů NVČA)*

Z výše uvedených výsledků lze předpokládat, že mezi skupinou lektorů tanečních volnočasových aktivit a skupinou lektorů netanečních volnočasových aktivit existuje rozdíl v životní spokojenosti s vlastní osobou. I v tomto případě však jde o rozdíl minimální hodnoty, na základě čehož je možné konstatovat, že se obě skupiny z hlediska životní spokojenosti s vlastní osobou významně neliší.

#### 7.4 Výzkumná otázka č. 4: Jaká je životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na věk?

	19 až 30 let n = 20	31 až 45 let n = 16	46 až 60 let n = 3
Medián	273	282,5	276
Stř. hodnota	267,3	270,01	285
Modus	224	308	-
Směr. odchylka	36	39	42,2
Minimum	209	194	248
Maximum	324	317	331

Tab. č. 13 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na věk



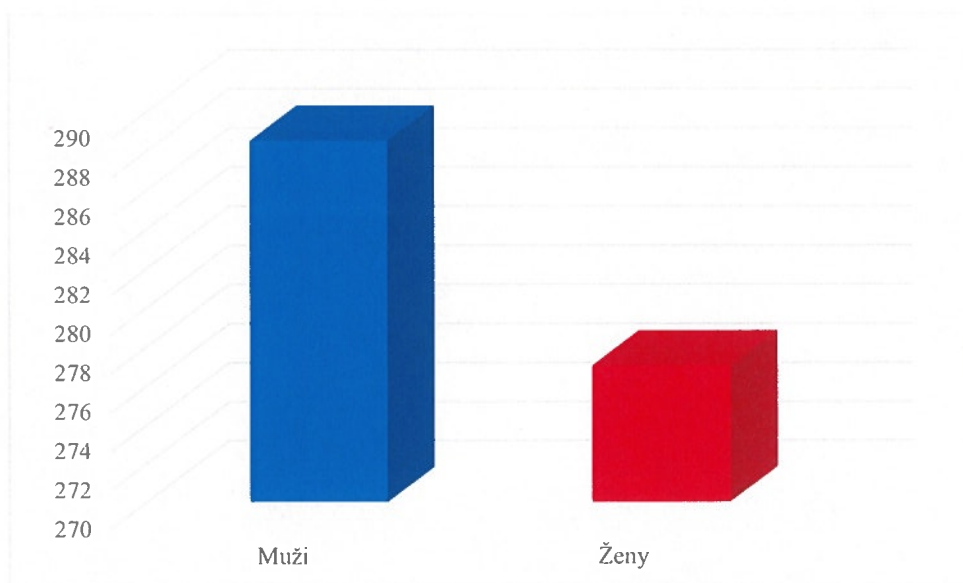
Graf č. 13 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na věk

Z tabulky č. 13 a z grafu č. 13 se ukazuje, že lektori tanečních volnočasových aktivit ve střední dospělosti (31 – 45 let) se v rámci dané skupiny jeví jako nejspokojenější. Druhou nejspokojenější skupinou se zdají být lidé ve starší dospělosti (46 – 60 let) a jako nejméně spokojená skupina se potom ukazují být mladší dospělí (19 – 30 let). Mezi skupinou mladších dospělých a skupinou v starších dospělých je rozdíl malý. Rozdíl mezi lidmi ve střední dospělosti a staršími dospělými je větší. Největší rozdíl je pak mezi lidmi ve střední dospělosti a mladšími dospělými.

**7.5 Výzkumná otázka č. 5: Jaká je životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na pohlaví?**

	Muži n = 4	Ženy n = 35
Medián	288,5	277
Stř. hodnota	286	268
Modus	-	308
Směr. odchylka	28,1	38
Minimum	249	194
Maximum	317	331

*Tab. č. 14 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na pohlaví*



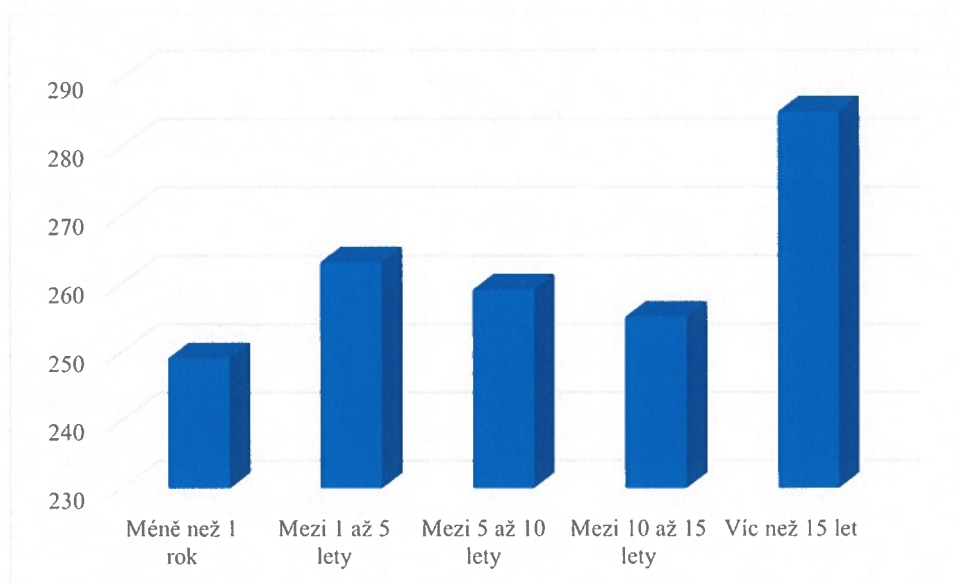
*Graf č. 14 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na pohlaví*

Na základě výše uvedených výsledků se lze konstatovat, že v rámci skupiny lektorů tanečních volnočasových aktivit jsou muži spokojenější než ženy.

## 7.6 Výzkumná otázka č. 6: Jaká je životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na délku praxe?

	Méně než 1 rok n = 1	Mezi 1 až 5 lety n = 5	Mezi 5 až 10 lety n = 6	Mezi 10 až 15 lety n = 8	Víc než 15 let n = 19
Medián	249	263	259	255	285
Stř. hodnota	249	256,8	262,2	256,6	282,3
Modus	-	-	-	224	308
Směr. odchylka	-	38,8	19,7	38,5	38,8
Minimum	249	209	240	210	194
Maximum	249	295	291	306	331

Tab. č. 15 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na délku praxe



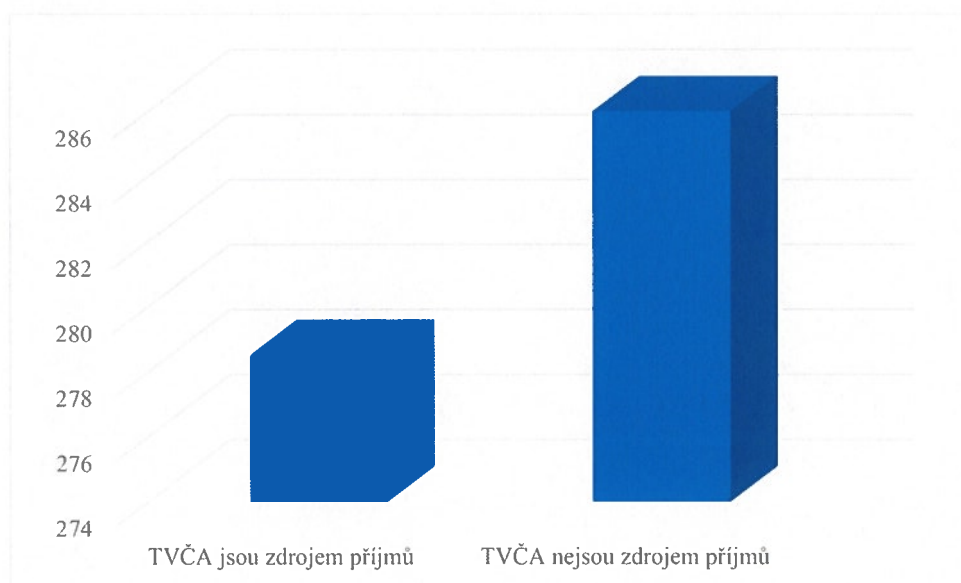
Graf č. 15 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na délku praxe

Při srovnání výsledků životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit se zdá, že v rámci této skupiny jsou nejspokojenější lektoři s více jak patnáctiletou praxí. Druhou nejspokojenější skupinou se jeví být lektoři s praxí mezi 1 až 5 lety, následují lektoři s praxí mezi 5 až 10 lety, pak lektoři s praxí mezi 10 až 15 lety a nejméně spokojení jsou patrně lektoři s méně než rokem praxe.

**7.7 Výzkumná otázka č. 7: Jaká je životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na skutečnost, zda jsou tyto aktivity zdrojem jejich příjmů?**

	TVČA jsou zdrojem příjmů n = 33	TVČA nejsou zdrojem příjmů n = 6
Medián	278,5	286
Stř. hodnota	263,9	285,7
Modus	295	-
Směr. odchylka	36	26
Minimum	194	248
Maximum	308	317

*Tab. č. 16 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na skutečnost, zda jsou tyto aktivity zdrojem jejich příjmů*



*Graf č. 16 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na skutečnost, zda jsou tyto aktivity zdrojem jejich příjmů*



Z tabulky č. 16 a grafu č. 16 je patrné, že skupina lektorů tanečních volnočasových aktivit, pro něž tyto aktivity nejsou zdrojem příjmů, je zřejmě spokojenější než skupina, pro niž jsou volnočasové aktivity zdrojem příjmů.

## 8 Diskuze

Hlavním cílem výzkumné části práce bylo analyzovat životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit v komparaci s životní spokojeností běžné populace. Z hlavního cíle jsme postulovali 4 dílčí cíle, a to analyzovat možné rozdíly v životní spokojenosti u tří sledovaných skupin, analyzovat možné rozdíly mezi lektory tanečních a netanečních volnočasových aktivit v rámci vybraných faktorů životní spokojenosti, kterými byly životní spokojenost se zdravím a životní spokojenost s vlastní osobou, analyzovat rozdíly v životní spokojenosti u lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na základní demografické charakteristiky, konkrétně na věk a pohlaví, a analyzovat rozdíly v životní spokojenosti u lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na tzv. netvrdá demografická data tzn. na délku praxe a na skutečnost, zda jsou volnočasové aktivity zdrojem jejich příjmů.

Výsledky výzkumného šetření ukázaly významnější rozdíl v hodnotách průměrné životní spokojenosti mezi kontrolní skupinou a skupinou lektorů tanečních volnočasových aktivit. Průměrný skóre životní spokojenosti běžné skupiny a skupiny lektorů netanečních volnočasových aktivit vykazoval nepatrný rozdíl. Uvedené výsledky jsou ve shodě s výzkumy Zafeiroudiové, Kouthourise a Patsiaourase (2022), kteří jako příčinu lepších výsledných hodnot tanečnicků uvádějí skutečnost, že tanec zlepšuje fyzické zdraví, motoriku a vitalitu. Park In-Sil a kol. (2015) zjistili, že účastnice komunitních tanečních aktivit mají větší tendence k osobní pohodě a větší povědomí o zdraví, což zvyšuje jejich životní spokojenost. Jako příčinu těchto vlivů uvádějí pozitivní dopad fyzických aktivit na zlepšení zdraví, redukcii stresu a zvýšení odolnosti vůči depresi a dále skutečnost, že komunitní taneční aktivity jsou pro účastnice zdrojem potěšení a zlepšují jejich společenský život. Autoři také doplňují, že čím častěji a déle co do počtu hodin týdně se účastnice tanečním aktivitám věnovaly, tím se pozitivní účinky tance zvyšovaly. Výzkum Syaifula a Oktaviantiové (2018) na starších adolescentech přinesl zjištění, že účast na tanečních aktivitách zvýšila odolnost, soucit se sebou samým a životní spokojenost. Hernandezová a kol. (2018) uvádějí, že tanec podporuje fyzické, mentální i emocionální zdraví. Napomáhá sebevyjádření, zvyšování sebedůvěry a uvolnění stresu (Hernandezová a kol., 2018). Domníváme se, že lektori tanečních volnočasových aktivit jsou spokojenější, protože jim tanec přináší lepší kontakt se sebou samým čili s tím, jak se cítí po emocionální, duševní i fyzické stránce. Díky tomu jsou schopni lépe pracovat s případnými nedostatky v těchto oblastech, což zvyšuje jejich životní spokojenost. Zdá se také, že taneční

aktivita zlepšují jejich společenský život a umožňují jim prožívat přítomný okamžik a specifický způsob sebevyjádření ve skupině dalších tanečníků. To vše může vést k pocitům intenzivnějšího propojení s ostatními a k radosti ze společného sdílení. Tanec jako fyzická aktivita také zlepšuje jejich zdravotní stav a pomáhá vytvářet zdroje životní síly, díky kterým jsou schopni lépe odolávat stresu a vyrovnávat se s nároky života.

Při porovnání hodnot životní spokojenosti v oblasti zdraví a životní spokojenosti s vlastní osobou u obou výzkumných skupin jsme zaznamenali rozdíl, přičemž lektoři tanečních volnočasových aktivit byli v obou oblastech spokojenější než lektoři netanečních volnočasových aktivit. Vzhledem k minimální hodnotě tohoto rozdílu se však obě skupiny významně nelišily. Z uvedeného se lze domnívat, že druh volnočasové aktivity, kterému se lektoři věnují, nemá vliv na spokojenost se zdravím a s vlastní osobou.

Při srovnání průměrných hodnot životní spokojenosti v rámci skupiny lektorů tanečních volnočasových aktivit jsme zjistili, že nejvyšší hodnoty dosáhli respondenti ve střední dospělosti. Jejich průměrná životní spokojenost byla vyšší než průměrná životní spokojenost skupiny lektorů tanečních volnočasových aktivit. Druhou nejspokojenější skupinou byli lidé ve starší dospělosti a nejméně spokojeni byli mladší dospělí. Hodnoty starších dospělých a mladších dospělých byly mírně pod průměrem hodnot celé této výzkumné skupiny. Tato zjištění jsou ve shodě s výsledky panelové studie britských domácností (Baird, Lucas a Donnellan, 2010), ve které lidé ve střední dospělosti dosáhli vyšších hodnot životní spokojenosti. Tyto závěry se naopak liší oproti výsledkům výzkumného šetření Hamplové (2004), která u mladších dospělých zaznamenala vyšší hodnoty životní spokojenosti ve srovnání se s lidmi ve střední dospělosti a staršími dospělými. Vyšší hodnoty životní spokojenosti u lidí ve střední dospělosti je možné vysvětlit teorií socioemocionální selektivity, která říká, že s postupujícím věkem lidé investují více zdrojů do emocionálně smysluplných cílů a činností a také upřednostňují pozitivní informace před negativními (Carstensenová, Fungová a Charlesová, 2003). Dalším vysvětlením může být fakt, že tito lidé mají již samostatné děti, tudíž se mohou více věnovat sami sobě, čímž roste jejich životní spokojenost (Mayers, 1999). Podle našeho názoru lze vyšší životní spokojenost lektorů ve věku střední dospělosti vysvětlit více důvody. Ve střední dospělosti mají lidé většinou vybudovaný jistý životní základ, o který se mohou opírat. Máme tím na mysli skutečnost, že již vyřešili otázku bydlení, získali zaměstnání a etablovali se v něm, takže se dá předpokládat, že jejich finanční situace je stabilní, pravděpodobně také našli životního partnera a založili rodinu. Lépe znají sami sebe a vědí, co jim vyhovuje a co naopak ne, díky čemuž snadněji naplňují své potřeby –

odpadá jim spousta hledání a zkoušení toho, co je pro ně vhodné. Jsou také ve věku, kdy se většinou těší dobrému zdraví. To vše pravděpodobně zvyšuje úroveň jejich životní spokojenosti.

V rámci skupiny lektorů tanečních volnočasových aktivit muži vykazovali vyšší hodnoty průměrné životní spokojenosti než ženy. Hodnoty žen se blížily průměrné hodnotě celé skupiny, hodnoty mužů byly nadprůměrné. Toto zjištění se rozchází s výsledky výzkumů Matteucciové a Limy (2016), Joshanlooa a Jovanoviće (2020) a Becchettiho a Conza (2022), podle nichž ženy vykazovaly vyšší životní spokojenost oproti mužům, a to i přes paradox, že ženy zažívají vyšší úroveň stresu a jsou náchylnější k depresi (Kessler a kol. 1993). Naše výsledky mohou být ovlivněny malým zastoupením mužů ve výzkumné skupině (4 muži, 35 žen). Je možné, že právě tito muži vykazovali vyšší hodnoty životní spokojenosti, než muži obvykle dosahují. Tři ze čtyř mužů z této výzkumné skupiny byli ve věku střední dospělosti, což je věková skupina, která podle výsledků našeho výzkumného šetření dosáhla nadprůměrných hodnot životní spokojenosti. Důvodem pro vyšší spokojenost mužů oproti ženám může být také fakt, že mužů tanečnicků bývá zpravidla méně, díky čemuž mohou být více hýčkáni a těšit se větší pozorností.

Při srovnání hodnot životní spokojenosti u lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na délku praxe se ukázalo, že nejspokojenější skupinou jsou respondenti s více než 15 lety praxe, kteří dosáhli nadprůměrných hodnot v rámci celé skupiny. Druhou nejspokojenější skupinou byli lektoři s praxí mezi 1 až 5 lety, následovali lektoři s praxí mezi 5 až 10 lety, pak lektoři s praxí mezi 10 až 15 lety a nejméně spokojení se byli lektoři s méně než rokem praxe. Hodnoty lektorů s méně jak 15 lety praxe byly pod průměrem hodnot celé skupiny. Skutečnost, že nejspokojenější byli ti lektoři, kteří se vedením tanečních aktivit věnovali nejdéle, přisuzujeme tomu, že délka jejich praxe dopomohla rozvinutí pozitivních účinků tance na životní spokojenost. Dalším důvodem pro vyšší spokojenost lektorů s nejdelší praxí může být fakt, že tito lektoři již vědí, jak přesně koncipovat taneční lekce, aby přinášely účastníkům tanečních aktivit i jim co největší uspokojení a byly co nejvíce efektivní. Díky tomu mohou být skupiny pod jejich vedením úspěšnější v tanečních soutěžích, což může mít pozitivní dopad na jejich profesní uspokojení.

Lektoři tanečních volnočasových aktivit, pro které tyto aktivity nebyly zdrojem příjmů, se ukázali jako spokojenější oproti lektorům, pro které taneční volnočasové aktivity zdrojem příjmů byly, přičemž tato skupina dosahovala téměř průměrné hodnoty celé skupiny. Domníváme se, že je tomu tak z toho důvodu, že lektoři, pro které taneční volnočasové aktivity

nejsou zdrojem příjmů, nepociťují tlak z toho, zda jim tyto aktivity vynesou dostatečné množství finančních prostředků, díky čemuž zažívají méně stresu. Je také možné, že pokud jsou taneční volnočasové aktivity finančně honorovány, může to vést k tomu, že na sebe lektori kladou vyšší profesní nároky a snaží se získat více úspěchů v tanečních soutěžích, což může být zdrojem dalšího stresu.

Na výsledky tohoto výzkumného šetření je nutné nazírat prizmatem několika limitů. Primárně byla zvolena dotazníková metoda, která sebou nese celou řadu nevýhod, které nelze vždy jednoznačně kontrolovat. Dále se jedná o výzkumný soubor, který není z hlediska své velikosti příliš robustní a je nerovnoměrně rozdělen ve vazbě na pohlaví ve výrazný neprospěch mužů. A konečně jsou výsledky výzkumu prezentovány pouze na úrovni popisné statistiky, což neumožňuje jednoznačně stanovit případné rozdíly mezi sledovanými skupinami. Pro budoucí formulaci jednoznačnějších a platnějších závěrů by proto bylo vhodné vyvarovat se výše uvedených limitů.

## Závěr

Tématem diplomové práce byla životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit.

V teoretické části práce jsme definovali pojem životní spokojenost a uvedli jej do širšího rámce souvisejících pojmů. Představili jsme nejčastěji používané metody měření životní spokojenosti a shrnuli zjištění některých výzkumů zabývajících se vazbou životní spokojenosti na věk, pohlaví a zdravotní stav. Dále jsme zabývali fenoménem volného času, jeho funkcemi a proměnnými, které mají vliv na postoje k volnému času a způsoby jeho trávení. Pojednali jsme o různých pohledech na tanec a zabývali se jím jako volnočasovou aktivitou. Popsali jsme předmět zájmu pedagogiky a andragogiky a uvedli profese, se kterými je možné se v těchto oborech setkat včetně předpokladů pro jejich úspěšné vykonávání.

Ve výzkumné části práce jsme postulovali výzkumný cíl, kterým bylo analyzovat životní spokojenosti lektorů tanečních volnočasových aktivit a lektorů netanečních volnočasových aktivit v komparaci s životní spokojeností běžné populace, a uvedli výzkumné otázky. Lektoři tanečních a netanečních aktivit byli výzkumnými skupinami, skupina běžné populace byla kontrolní skupinou. Charakterizovali jsme výzkumné skupiny a kontrolní skupinu, pojednali o průběhu sběru dat a představili výsledky výzkumného šetření. Pro výzkumné šetření jsme zvolili metodu dotazníku, konkrétně Dotazníku životní spokojenosti od Fahrenberga a kol. (2001).

Zjistili jsme, že lektoři tanečních volnočasových aktivit vykazovali vyšší úroveň životní spokojenosti než lektoři netanečních volnočasových aktivit a běžná populace. Domníváme se, že je tomu tak z důvodů pozitivních účinků tance na životní spokojenost. Lektoři netanečních volnočasových aktivit byli spokojenější než běžná populace, ale rozdíl mezi těmito skupinami nebyl velký.

Při porovnávání životní spokojenosti lektorů tanečních a netanečních volnočasových aktivit se zdravím a s vlastní osobou jsme zjistili, že lektoři tanečních volnočasových aktivit jsou v obou jmenovaných oblastech spokojenější. Nicméně vzhledem k nepatrnému rozdílu v hodnotách v obou sledovaných oblastech se zdá, že se obě skupiny významně neliší, z čehož usuzujeme, že druh volnočasové aktivity, kterému se lektoři věnují, nemá významnější vliv na jejich životní spokojenost se zdravím a s vlastní osobou.

V rámci skupiny lektori tanečních volnočasových aktivit se muži ukázali být spokojenější než ženy. Z hlediska věku byli v této skupině nejspokojenější lidé ve střední dospělosti (31 – 45 let). Pokud jde o vazbu životní spokojenosti na délku praxe, jako nejspokojenější se ukázali být lektoři s 15 a více lety praxe. Lektoři, pro něž taneční volnočasové aktivity nebyly zdrojem příjmů, byli spokojenější než lektoři, pro které taneční volnočasové aktivity zdrojem příjmů byly.

Pro další výzkumné aktivity v této oblasti doporučujeme použít další výzkumné metody, širší výzkumný soubor s vyšším zastoupením mužů a v neposlední řadě využití sofistikovanějších statistických postupů.

Domníváme se, že naše práce rozšířila úroveň poznání v oblasti životní spokojenosti a umožnila zjistit, jak si v rámci životní spokojenosti stojí lektoři tanečních volnočasových aktivit. Doporučujeme provést další výzkumná šetření se skupinou lektorů tanečních volnočasových aktivit ve střední dospělosti a se skupinou lektorů tanečních volnočasových aktivit s více jak patnácti lety praxe, aby bylo možné přesně identifikovat faktory, díky kterým se tyto skupiny respondentů jeví jako nejspokojenější. Domníváme se, že tyto skupiny by již nyní mohly pomoci rozšířit kurikulum přípravy budoucích volnočasových pedagogů a andragogů a přinést konkrétní doporučení pro praxi stávajících lektorů tanečních volnočasových aktivit. Toto by bylo možné realizovat prostřednictvím kulatých stolů, specializovaných workshopů v oblasti tance a osobní pohody, hospitacemi v tanečních hodinách a společnými tanečními projekty.

## SEZNAM LITERATURY

ADAIR, John. *Efektivní motivace*. Praha: Alfa Publishing, 2004. ISBN 80-86851-00-1.

AGATE, J., R. B. ZABRISKIE, S. TAYLOROVÁ a R. POFF. Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. *Journal of Leisure Research*. 2009, 41 (2): 205 – 223

ALPERTOVÁ, Patricia, T. a kol. Alternative exercise may be attractive to more individuals. *Home Health Care Management & Practise*. 2010, 22 (4), 301-304.

ARGYLE, Michael a Luo LU. New directions in the psychology of leisure. *The New Psychologist*. 1992, (1), 5-11.

BAIRD, B. M., R. E. LUCAS a M. B. DONNELAN. Life Satisfaction Across the Lifespan: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies. *Soc Indic Res*. 2011, 99 (2), 183-203.

BALAŠ, Radek. *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1.

BARNETTOVÁ, Lynn, A. Accounting for Leisure Preferences from Within: The Relative Contributions of Gender, Race or Ethnicity, Personality, Affective Style, and Motivational Orientation. *Journal of Leisure Research*, 2006. 38 (4), 445–474.

BARNETTOVÁ, Lynn, A. What people want from their leisure: The contributions of personality facets in differentially predicting desired leisure outcomes. *Journal of Leisure Research*, 2013. 45 (2), 150-191.

BECCHETTI, Leonardo a Gianluigi CONZO. The Gender Life Satisfaction/Depression Paradox. *Social Indicators Research*. 2022. 160 (1), 35–113.

BENEŠ, Milan. *Úvod do andragogiky*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-542-6.

BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-274-4824-5.

BERGOVÁ, A. I., L. HOFFMANOVÁ, L. HASSING, G. E. MCCLEARN a B. JOHANSSON. What Matters, and What Matters Most, for Change in Life Satisfaction in the Oldest-Old? A Study over 6 Years among Individuals 80+. *Aging & mental health*. 2009. 13 (2). 191-201.



BIČ, P., K. ČÍŽKOVÁ, R. SYROVÁTKOVÁ a I. ZEDKOVÁ. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-7313-3.

BLATNÝ, Marek. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum Press, 2017. ISBN 978-80-2463-4623.

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN: 80-7290-166-4.

BOTHA, Ferdi a Frederik BOOYSEN. The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 2013. 45 (2), 150-176.

BURKHARD, Jan a Cathy BRENNANOVÁ. The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health: An International Journal of Research, Policy and Practice*. 2012. 4 (2), 148-161.

CARSTENSENOVÁ, L. L., H. H. FUNGOVÁ a S. T. CHARLESOVÁ. Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. *Motivation and Emotion*, 2003. 27, 103-123.

CIUCUREL, M., C. CIUCUREL a G. RAVEICA. The features of leisure physical occupations on adults: a descriptive study. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012. 46, 4414 – 4417.

COSTA JR, Paul. T. a Robert R. MCCRAE. Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) In BOYLE, G. J., G. MATTHEWS a D. H. SAKLOFSKE. The SAGE handbook of personality theory and assessment, *Personality measurement and testing*. 2008. 2, 179-198.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow – The Classic Work on How to Achieve Happiness*, London: The Random House Group Limited, 2002. ISBN: 978-07-126-5759-4.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow and the Foundations of Positive Psychology, The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg New York London, 2014. ISBN 978-94-017-9088-8.

ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV nakladatelství Praha. 1996. ISBN 80-85866-15-3.

DA SILVA BORGESOVÁ, E. G., R. G. DE SOUZA VALE, S. A. CADEROVÁ, S. LEALOVÁ, F. MIGUEL, F. PERNAMBUCO, C. S. PERNAMBUCO a E. H. M. DANTAS. Postural balance and falls in elderly nursing home residents enrolled in a ballroom dancing program. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2014. 59 (2), 312-316.

DIENER, Ed. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984. 95 (3), 542–575.

DIENER, E, R. J. LARSEN, a R. A. EMMONS. Person × Situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984. 47 (3), 580–592.

DIENER, E., R. A. EMMONS, R. J. LARSEN a S. GRIFFINOVÁ. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. 49(1), 71-75.

DIENER, E., F. FUJITA, a E. SANDVIK. Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. 61, 427 – 434.

DIENER, E., J. J. SOPYTA a E. SUH. Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*. 1998. 9 (1), 33–37.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné terapii*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

DUMAZEDIER, Joffre. *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Perspectiva, 1973. ISBN 978-85-273-0219-7.

EYIGOROVÁ, S., H. KARAPOLAT, B. DURMAZ, U. IBISOGLU a S. CAKIR. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2009, 48 (1), 84-88.

FAHRENBERG, Jochen. *Die Freiburger Beschwerdenliste. (FBL) Form FBL-G und revidierte Form FBL-R*. Göttingen: Hogrefe, 1994.

FAHRENBERG, J., M. MYRTEK, J. SCHUMACHER a E. BRÄHLER. *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit*. Göttingen: Hogrefe, 2000.

FAHRENBERG, J., M. MYRTEK, J. SCHUMACHER a E. BRÄHLER. *Dotazník životní spokojenosti*, Přeložili RODNÁ, Kateřina a Tomáš RODNÝ. Praha: Testcentrum, 2001. ISBN: 80-86471-16-0.

FERGUSON, Luna, L. Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth, by Ed Diener and Robert Biswas-Diener. *The Journal of Positive Psychology*, 2011. 6 (3), 234-236.

FREDERICKSON, Barbara L. Positive emotions. In: SNYDER, C. R. a S. J. LOPEZ, eds. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002, s. 120-134. ISBN 0-19-513533-4.

FREDERICKSON, Barbara L. *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press, 2009. ISBN 978-03-073-9374-6.

GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992. ISBN 80-85605-28-7.

GUŽÍKOVÁ, Libuša. *Sociálně-ekonomické zmeny súčasnej rodiny a jejich vplyv na deti*. In: *Téma rodiny v systéme prípravy budúcich učiteľov a čiastkovým výstupom vedeckovýskumného projektu UGA č. V/4/2022 s názvom Socioekonomický status rodiny a prospech žiaka v škole*. 2022, 1-9.

HACKNEYOVÁ, M. E., C. D. HALLOVÁ, K. ECHTOVÁ, a S. L. WOLF. Dancing for balance: Feasibility and efficacy in oldest-old adults with visual impairment. *Nursing Research*. 2013, 62 (2), 138-143.

HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HAMPLOVÁ, Dana. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2004. ISBN 80-7330-063-X.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7367-569-1.

HENDERSONOVÁ, Karla. *Leisure, Women, and Gender*. Urbana: Venture Publishing, 2013. ISBN 978-1-892132-98-7.

HERNANDESOVÁ, J. C., V. C. DI CASTROVÁ, M. E. MENDOCONCA a C. C. PORTO. Quality of life of women who practice dance: a systematic review protocol. *Syst Rev.* 2018, 7 (1), 1-6.

HNILICOVÁ, Helena. Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví. In: PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. 1. Praha: Triton, 2005, s. 205-2016. ISBN 80-7254-657-0.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOCHSCHILD, Arlie, B. a Anne MACHUNGOVÁ. *The Second Shift: Working Parents and the Revolution at Home*. Ann Arbor: Viking, 1989. ISBN 978-06-7082-463-2.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

IN-SIL, P., K. JI-YOUNGOVÁ, Ch. SOON-JEONG a P. HYUN-JUNG. The relationship between well-being tendency, health consciousness and life satisfaction among local community dance program participants. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015, 205, 211-220.

JANIŠ, Karel ml. *Pedagogika volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2017.

JEBAVÁ, Jana. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN: 80-7184-620-1.

JOSHANLOO, Mohsen a Veljko JOVANOVIĆ. 2020. The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Arch Womens Ment Health*. 23 (3), 331-338.

KÁLOVÁ, Libuše. *Přehledová studie k tématu diplomové práce*. Seminární práce. Univerzita Palackého v Olomouci: 2022, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií.

KANDLER, Christian a Annika PIEPENBURGOVÁ. Leisure interests and engagement: Distinct dispositions or only expressions of personality traits? *Journal of Individual Differences*. 2020, 41 (2), 101–109.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory. In: Kolektiv autorů. *Kvalita života – Sborník příspěvků z konference konané 25.10.2004 v Třeboni*. Kostelec nad Černými lesy: IZPE - Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. s. 21-32. ISBN 80-86625-20-6.

- KESSLER, R. C., K. A. MCGONAGLEOVÁ, M. SWARTZ, D. G. BLAZER a C. B. NELSON. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey. 1: Lifetime prevalence, chronicity and recurrence. *Journal of Affective Disorders*. 1993, 29, 85–96.
- KEYES, C. L. M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 1998, 61, 121-140.
- KHÝROVÁ, Lucie. *Volnočasové aktivity dětí s těžkým zdravotním postižením*. Hradec Králové: 2015. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové: 2015, Pedagogická fakulta, Ústav primární a preprimární edukace.
- KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.
- KOČEROVÁ, Martina. Weisure, fenomén, životní styl, nebo zlozvyk? *Caritas Veritas*. 2019, 9, 141-158.
- KOCHOVÁ, S., K. MORLINGHAUSOVÁ a T. FUCHS. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*. 2007, 41 (1), 46-64.
- KOPECKÝ, Kamil a René SZOTKOWSKI. *České děti v kybersvětě: jak se chovají online a co jim hrozí? Výzkumná zpráva*. Olomouc: O2 Czech Republic a Univerzita Palackého, 2019. [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file>.
- KRAMPEOVÁ, Jean. Exploring the effects of dance-based therapy on balance and mobility in older adults. *Western Journal of Nursing Research*. 2013, 35 (1), 39-56.
- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.
- KRAUS, Bedřich. *Ohrožení dítěte v kontextu společenských změn*. In: ACTA SOCIOPATHOLOGICA IV. Hradec Králové: Gaudeamus. 2017, s. 7-17. ISBN 978- 80-7435-666-7.
- KŘEMÉNKOVÁ, L., J. KVINTOVÁ a M. PUGNEROVÁ. Vztah životní spokojenosti a jejích složek s osobnostními charakteristikami u studentů učitelských oborů. In: E-pedagogium: Nezávislý odborný časopis pro interdisciplinární výzkum v pedagogice [online]. 2017, 1, 76-

88. ISSN 1213-7499. Dostupné z: [http://old.pdf.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/PdF/e-pedagogium/2017/e-Pedagogium\\_1-2017online.pdf#page=78](http://old.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/e-pedagogium/2017/e-Pedagogium_1-2017online.pdf#page=78).

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí. Současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing, 2013, ISBN 9788024744360.

KUPER, N., HARARIOVÁ, G. M. a KROENCKE, L. Who Benefits from Which Activity? On Relations Between Personality Traits, Leisure Activities, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2022, 1-86.

KŮST, Tomáš. S dívkou a chlapcem ve volném čase: vnímání genderu v rámci zájmových aktivit. *Antropowebzin* [online]. 2014, 3-4, 119-130. Dostupné z: <https://adoc.pub/obsah-divkou-a-chlapcem-ve-volnem-ase-vnimani-genderu-v-ramc.html>.

KUYKENDALLOVÁ, Lauren, Louis BOEMERMAN a Ze ZHU. The importance of leisure for subjective well-being. In: DIENER, E., S. OISHI a L. TAY (Eds.) *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018. 1-14.

LANGER, Tomáš. *Moderní lektor – průvodce úspěšného vzdělavatele dospělých*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0093-4.

LISSAUOVÁ, Inge. Prevention of overweight in the school arena. *Acta Paediatrica*, 2007, 96 (454), 12-18.

LIU, Dong a Keith W. CAMPBELL. The Big Five personality traits, Big Two metatraits and social media: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*. 2017, 70, 229–240.

LIVEČKA, Emil a Jarolím SKALKA. *Slovník pedagogiky dospělých*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

LYUBOMIRSKI, Sonja a Lorie SOUSA. Life satisfaction. In: WORELL, Jean (Ed.). *Encyklopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. Vyd. 2., San Diego, CA: Academic Press, 2001, s. 667-676. ISBN 978-01-2227-245-5.

MALKINA-PYKH, Irina, G. Predicting and increasing subjective well-being: response function model and rhythmic movement therapy. In: *Proceedings of the 28th Conference of the European Society of Health Psychology Beyond prevention and intervention: increasing well-being held from 26th to 30th August 2014 in Innsbruck, Austria*, s. 1-17.

MALVASO, Antonio a Weixi KANGOVÁ. Differences in Leisure-Time Activities According to Level of Physical Activity in Adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*. 2008, 5 (2), 286-293.

MARGOLIS, S., E. SCHWITZGEGEL, D. J. OZER a S. LYUBOMIRSKI. A new Measure of Life Satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale, *Journal of Personality Assessment*. 2019, 101 (6), 621-630.

MATTEUCCIOVÁ, Nicola a Vieira S. LIMA. Women and happiness. In: BRUNI, Luigino a Pier Luigi PORTA. *Handbook of Research Methods and Applications in Happiness and Quality of Life*. Edward Elgar Publishing Limited, 2016. ISBN 978-1-78347-116-4.

MEDLÍKOVÁ, Olga. *Lektorské dovednosti: manuál úspěšného lektora*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3236-7

MICHALOS, Alex C. Multiple Discrepancies Theory (MDT). In: MICHALOS, Alex C. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht, s. 4203–4206. 2014, ISBN 978-94-007-0753-5.

MOTA, J., M. P. SANTOS a J. RIBEIRO. Differences in leisure-time activities according to level of physical activity in adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*. 2008, 5, 286-293.

MUŽÍK, Jaroslav. *Řízení vzdělávacího procesu*. Praha: Wolters Kluwer, 2011. ISBN 978-80-7357-581-6

MYERS, David G. Close relationships and quality of life. In: *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999, s. 374–391. ISBN 978-0871544230.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.

NA-NAN, Khanan a Supakit WONGWIWATTHANANUKIT. Development and Validation of a Life Satisfaction Instrument in Human Resource Practitioners of Thailand. *Journal of Open Innovation Technology Market and Complexity*. 2020, 6 (3), 1-16.

NAVRÁTOVÁ, J., R. VAŠEK, R. a J. BOHUTÍNSKÁ. *Tanec v České republice: definice, historie, financování, legislativa, sociální problematika, školství, reflexe oboru*. Praha: Institut umění, Divadelní ústav, 2010. ISBN 978-80-7008-241-6.

- NAWIJN, Jeroen a Ruut VEENHOVEN. The Effect of Leisure Activities on Life Satisfaction: The Importance of Holiday Trips. In: BRDAR, Ingrid. *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach*. 1. Springer Science, 2011, s. 39-53. ISBN 978-94-017-8333-0.
- NEUGARTEN, B. L., R. J. HAVIGHURST a S. S. TOBIN. The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*. 1961, 16 (2), 134-143.
- NEWSOM, Jason T. a Richard SCHULZ. Social support as a mediator in the relation between functional status and quality of life in older adults. *Psychology and Aging*. 1996, 11 (1), 34-44.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan a Cheryl L. RUSTINGOVÁ. Gender differences in well-being. In: *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999, s. 374-391. ISBN 978-0871544230.
- PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje – výkladový slovník*. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0950-7.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. (2008). In *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, ISBN: 978-80-736-7473-1.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2014. ISBN: 978-80-7290-666-6.
- PAVOT, W, E. DIENER, C. R. COLVIN a E. SANDVIK. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*. 1991, 57, 149-161.
- PAVOT, William a Ed DIENER. Personality and happiness: Predicting the experience of subjective well-being. In: CHAMORRO-PREMUZIC, Tomas, Sophie VON STUMM a Adrian FURNHAM. *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences*. Oxford: Blackwell Publishing, 2011, s. 699-717. ISBN 978-14-4434-312-0.
- PINNINGEROVÁ, R., E. B. THORSTEINSSON, R. F. BROWNOVÁ a P. MCKINLEYOVÁ. Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-referred affective symptoms. *American Journal of Dance Therapy*. 2013, 35 (1), 60-77.
- PINQUART, Martin a Silvia SÖRENSENOVÁ. Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*. 2000, 15, 187-224.



PRÁŠILOVÁ, Michaela. *Tvorba vzdělávacího programu*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-712-7.

PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří, WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4. akt. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

RHODES, Ryan a Nathaniel E. SMITH. Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2006, 40 (12), 958–965.

ROJEK, Chris. *Leisure Theory: Principles and Practice*. Londýn: Palgrave Macmillan, 2005. ISBN 978-1-4039-0570-3.

ROMEROVÁ, Andrea J. A pilot test of the Latin active hip hop intervention to increase physical activity among low-income Mexican American adolescents. *American Journal of Health Promotion*. 2012, 26 (4), 208-2011.

RYFFOVÁ, Carol D. Happiness is everything, or is it? Exploration of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, 57, 1069-1081.

RYFFOVÁ, Carol. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014, 83, 10-28.

SADÍLEK, Radek. *Otázka trávení volného času psychicky nemocných: možnosti uplatnění sociálního pedagoga*. Diplomová práce. Brno: 2006. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky.

SALERNO, B., P. F. DE ARAÚJO a D. S. SILVA. Leisure for people with disability: perceptions of undergraduate students in physical education. *Journal of Physical Education*. 2022, 33 (1), 1-13.

SALO, Amber. *The Power of Dance: How Dance Effects Mental and Emotional Health and Self-Confidence in Young Adults*. Colorado: 2015. Diplomová práce. Univerzity of Northern Colorado, Student Research at Scholarship & Creative Works @ Digital UNC.

SANDER, J., P. SCHUMANN, D. RICHTER a J. SPECHTOVÁ. Leisure Activities as a Driver of Personality Development? A Random-Intercept Cross-lagged Panel Model Across 13 Years in Adulthood. *Collabra: Psychology*. 2021, 7 (1), 1-37.

SCORSOLINI-COMIN, F., A. M. FONTAINEOVÁ, S. KOLLEROVÁ a M. From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2012, 26. 663-670.

SIRGY, M. J., M. UYSAL a S. KRUGER. Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*. 2017, 12 (1), 205–228.

SELIGMAN, Martin. E. P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar, 2003, ISBN 80-249-0293-1.

SELIGMAN, Martin E. P. a Mihaly CSIKSZENTMIHALYI. Positive Psychology: An Introduction. *The American psychologist*. 2000, 55, 5-14.

SELIGMAN, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011, ISBN 978-14-3919-076-0.

SHIN, Doh C. a D. M. JOHNSON. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*. 1978, 5, 475-492.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. Štěstí jako předmět vědeckého zkoumání pozitivní psychologie. In: *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity*. roč. 58, 2010, s. 1-18. ISSN 1211-3522.

SLEZÁČKOVÁ, Alena, *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing, 2012, ISBN 978-80-247-3507-8.

SLOBODA, Zdeněk. *Mediální výchova v rodině: postoje, nástroje, výzvy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, ISBN 978-80-244-4496-3.

Směrnice Ministerstva zdravotnictví č. 49/1967 Věstníku Ministerstva zdravotnictví o posuzování zdravotní způsobilosti k práci (reg. v částce 2/1968 Sb.), ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*.

SOTO, Christopher J. a Oliver P. JOHN. The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2017, 113 (1), 117-143.

SPOUSTA, Vladimír a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, ISBN 80-210-1007-X.

STOCK, William. A. a Morris A. OKUN. The construct validity of life satisfaction among the elderly. *Journal of Gerontology*. 1982, 37, 625-627.

SVOBODA, Mojmír, Pavel HUMPOLÍČEK a Václav ŠNOREK. *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0363-6.

SÝKOROVÁ, Zuzana. *Volnočasové aktivity: sociální a vývojové aspekty u adolescentů*. Brno: 2015. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie.

SYAIFUL, Irfan a Ratih N. OKTAVIANTIOVÁ. The Effect of Training Ratoh Jaroe Dance On Student Resiliency, Life Satisfaction and Self Compassion: A Pilot Study. *Proceedings of International Conference of Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology*. 2018,

RÄSÄNAN, Pekka. How do young people identify with online and offline peer groups? A comparison of between UK, Spain and Japan. *Journal of Youth Studies*. 2011, 14 (1), 91-108.

ROKEACH, Milton. On the validity of Spranger-based measures of value similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1978, 42 (1), 88-89.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 4. vyd. Bratislava: vlastní vydání, 1982.

THORLINDSON, Thorolfur a Jón Gunnar BERNBURG. Peer groups: Examining the direct and indirect effect of leisure activity. *Adolescence*. 2006, 41 (162), 321-39.

UTHSO, Nabil Ahmed a Noor Jahan AKTER. Determinants of life satisfaction among women of reproductive age (15 – 64 years) in Bangladesh: A cross-sectional analysis. *PLoS One*. 2022 17 (10), 1-15.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VAID, Sumer S. a Gabriella M. HARARIOVÁ, (2021). Who uses what and how often? Personality predictors of multiplatform social media use among young adults. *Journal of Research in Personality*. 2021, 91, 1-12.

VEENHOVEN, Ruut. The Study of Life Satisfaction. In: SARIS, Willem E., Ruut VEENHOVEN, Annette SCHERPENZEEL a Brendan BUNTING. *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Budapest, Hungary: Eötvös University Press, 1996, s. 1-37. ISBN 963-463-081-2.

VETEŠKA, Jaroslav. *Přehled andragogiky: úvod do studia vzdělávání a učení dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1026-9

VOTAVA, Michal. *Srovnání nabídky volnočasových pohybových aktivit na venkově a ve městě*. Brno: 2016. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra společenských věd a managementu.

VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Agentura Gavak s.r.o., 2013. ISBN: 978-80-86768-73-1.

WILKINSON, Todd, J. a HANSENOVÁ, Jo, Ida, C. The relationship among leisure interests, personality traits, affect, and mood. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2006, 39 (1), 31–41.

WILSONOVÁ, Kathryn a DISHMAN, Rodney, K. Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2015, 72, 230–242.

ZAFEIROUDIOVÁ, A., CH. KOUTHOURIS, P. PATSIAOURAS. Life Satisfaction Evaluation in Adults Participating in Dance Activities. In: *Proceedings of the conference 30th International Congress on Physical Education & Sport Science*. Komotini: Democritus Univerzity of Trace DUTH, 2022, s. 133-135, ISSN: 2585-2884.

Zákon č. 18/2004 Sb., o uznávání odborné kvalifikace a jiné způsobilosti státním příslušníkům států Evropské unie a některých příslušníků jiných států a o změně některých zákonů (zákon o uznávání odborné kvalifikace), ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů České republiky*.

## Webové stránky a elektronické dokumenty

AMI Digital Index2022. In: *Amidigital.cz* [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2022/>

BLATNÝ, Marek. *Indikátory kvality života v oblasti osobní pohoda: Závěrečná zpráva pro identifikaci relevantních indikátorů kvality života v ČR v oblasti Osobní pohoda*. 2018. dostupné ze stránek MŽP ČR [online]. Dostupné z: [https://www.cr2030.cz/strategie/wp-content/uploads/sites/2/2018/05/12\\_Osobn%C3%AD-pohoda.pdf](https://www.cr2030.cz/strategie/wp-content/uploads/sites/2/2018/05/12_Osobn%C3%AD-pohoda.pdf)

Center for Disease Control and Prevention. [online]. 2022 [cit. 2022-08-03]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/hrqol/index.htm>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Gender - základní pojmy. *cszo.cz* [online]. 2016 [cit. 2022-10-29]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/csu/gender/gender\\_pojmy](https://www.czso.cz/csu/gender/gender_pojmy)

Děti sledují TV častěji než mládež. Ta preferuje sociální síť. In: *Mediaguru.cz* [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/clanky/2021/11/deti-sleduji-tv-casteji-nez-mladez-ta-preferuje-socialni-site/>

Disco dance taneční styl. *www.hdc.cz* [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.hdc.cz/tanecni-styl/disco-dance/>

MASARYKOVA UNIVERZITA. Podpora hybnosti osob s tělesným postižením. *Is.muni.cz* [online]. [cit. 2022-11-07]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps14/hybnost/web/pages/04-03-volny\\_cas.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps14/hybnost/web/pages/04-03-volny_cas.html)

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ. Zpráva o naplňování agendy 2030 a zpráva o kvalitě života. <https://mmr.cz/cs/microsites/uzemni-dimenze/novinky/zprava-o-naplnovani-agendy-2030-a-zprava-o-kvalite> [online]. [cit. 2022-11-30].

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. MŠMT: Koncepce podpory mládeže na období 2014 – 2020. [online]. MŠMT, 2014. [cit. 2022-11-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/33599/>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. MŠMT: Národní strategie pro mládež [online]. [cit. 2022-11-30]. MŠMT, 2014. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/narodni-strategie-pro-mladez>

PE: Contemporary dance. *Www.newshamprimary.co.uk* [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.newshamprimary.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Y6-PE-Dance-Home-Learning-22nd-26th-June-1.pdf>

Standardní tance. *www.fuego.cz* [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.fuego.cz/o-nas/standardni-tance>

Tanec. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, 11. 12. 2006, last modified on 29.9.2022 [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tanec>

Taneční kurzy Disco Dance. *www.of-dance.cz* [online]. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://of-dance.cz/disco-dance/>

Pedagogika. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, 11. 12. 2006, last modified on 4. 11. 2022 [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Pedagogika>

Tanec. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, 11. 12. 2006, last modified on 29.9.2022 [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tanec>

WORLD HEALTH ORGANIZATION [online]. 2022 [cit. 2022-07-25]. Dostupné z: <https://www.who.int/tools/whoqol>

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Zastoupení mužů a žen ve všech skupinách

Tabulka č. 2 Zastoupení mužů a žen ve skupině lektorů tanečních volnočasových aktivit (lektori TVČA)

Tabulka č. 3 Zastoupení mužů a žen ve skupině lektorů netanečních volnočasových aktivit (lektori NVČA)

Tabulka č. 4 Zastoupení mužů a žen ve skupině běžná populace

Tabulka č. 5 Dosažené vzdělání respondentů

Tabulka č. 6 Povolání respondentů

Tabulka č. 7 Rodinný stav respondentů

Tabulka č. 8 Skupiny klientů, se kterými lektori pracují

Tabulka č. 9 Délka praxe

Tabulka č. 10 Průměrná životní spokojenost respondentů

Tabulka č. 11 Průměrná životní spokojenost se zdravím u lektorů tanečních volnočasových aktivit (lektorů TVČA) a lektorů netanečních volnočasových aktivit (lektorů NVČA)

Tabulka č. 12 Životní spokojenost s vlastní osobou u lektorů tanečních volnočasových aktivit (lektorů TVČA) a lektorů netanečních volnočasových aktivit (lektorů NVČA)

Tabulka č. 13 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na věk

Tabulka č. 14 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na pohlaví

Tabulka č. 15 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na délku praxe

Tabulka č. 16 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na skutečnost, zda jsou tyto aktivity zdrojem jejich příjmů

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Zastoupení mužů a žen ve všech skupinách

Graf č. 2 Zastoupení mužů a žen ve skupině lektori tanečních volnočasových aktivit (lektori TVČA)

Graf č. 3 Zastoupení mužů a žen ve skupině lektori netanečních volnočasových aktivit (lektori NVČA)

Graf č. 4 Zastoupení mužů a žen ve skupině běžná populace

Graf č. 5 Dosažené vzdělání respondentů

Graf č. 6 Povolání respondentů

Graf č. 7 Rodinný stav respondentů

Graf č. 8 Skupiny klientů, se kterými lektori pracují

Graf č. 9 Délka praxe

Graf č. 10 Průměrná životní spokojenost respondentů

Graf č. 11 Průměrná životní spokojenost se zdravím u lektorů tanečních volnočasových aktivit (lektorů TVČA) a lektorů netanečních volnočasových aktivit (lektorů NVČA)

Graf č. 12 Životní spokojenost s vlastní osobou u lektorů tanečních volnočasových aktivit (lektorů TVČA) a lektorů netanečních volnočasových aktivit (lektorů NVČA)

Graf č. 13 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na věk

Graf č. 14 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na pohlaví

Graf č. 15 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na délku praxe

Graf č. 16 Životní spokojenost lektorů tanečních volnočasových aktivit ve vazbě na skutečnost, zda jsou tyto aktivity zdrojem jejich příjmů



## SEZNAM ZKRATEK

ČSÚ	Český statistický úřad
ČR	Česká republika
HRQoL	Health Related Quality of Life (Kvalita života související se zdravím)
MMR	Ministerstvo pro místní rozvoj
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
NSK	Národní soustava kvalifikací
NSP	Národní soustava povolání
OSN	Organizace spojených národů
TVČA	Taneční volnočasové aktivity
NVČA	Netaneční volnočasové aktivity
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 Dotazník životní spokojenosti

# Dotazník

## Dotazník životní spokojenosti

[Autoři: Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E.]

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

PŘÍKLAD	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen(a)	Nespokojen	Spiše nespokojen(a)	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S počasím jsem...				X			

Pokud tedy, jako v tomto případě, nejste s počasím ani spokojen (a), ani nespokojen (a), zaškrtněte prosím ④

*U každého tvrzení, zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.*

ZDRAVÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotěte své bývalé zaměstnání)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spiše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spiše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, které mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

<b>FINANČNÍ SITUACE</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Se svým příjmem/platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

<b>VOLNÝ ČAS</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrosti svého volného času jsem...							

<b>MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ</b> (vyplňte prosím, pouze pokud máte stálého partnera/partnerku)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství/partnerství jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera/partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner/partnerka, jsem...							
S něžnosti a náklonnosti, kterou mi můj partner/partnerka projevuje, jsem...							

S bezpečím, které mi poskytuje můj partner/partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner/partnerka, jsem...							
<b>VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM</b> (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	① Velmi nespokojen/a	② Nespokojen/a	③ Spíše nespokojen/a	④ Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ Spíše spokojen(a)	⑥ Spokojen(a)	⑦ Velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

<b>VLASTNÍ OSOBA</b>	① Velmi nespokojen/a	② Nespokojen/a	③ Spíše nespokojen/a	④ Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ Spíše spokojen(a)	⑥ Spokojen(a)	⑦ Velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

<b>SEXUALITA</b>	① Velmi nespokojen/a	② Nespokojen/a	③ Spíše nespokojen/a	④ Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ Spíše spokojen(a)	⑥ Spokojen(a)	⑦ Velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner/má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne) jsem...							

Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexuálníitě hodíme, jsem...							

<b>PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomoci a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

<b>BYDLENÍ</b>	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	Velmi nespokojen/a	Nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spokojen(a)	Velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď:

pohlaví:  muž  žena

Věk: .....

Dosažené vzdělání:

nedokončené základní vzdělání

základní

vyučen bez maturity

vyučen s maturitou

Rodinný stav:

ženatý/vdaná

svobodný(á)

vdovec/ vdova

rozvedený/á

Jste zaměstnaný(á)?

ano

ano, ve vlastní firmě

v domácnosti

**-anebo jste-**

žák/žákyně

student/studentka