

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

**Vliv pohybové aktivity na životní spokojenost u dospívajících ve
věku 13 až 15 let**

Diplomová práce

Autor:	Tomáš Dohnanský
Studijní program:	M 7503 - Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – tělesná výchova Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – občanská výchova
Vedoucí práce:	Mgr. Sylvie Tichotová



Zadání diplomové práce

Autor:	Tomáš Dohnanský
Studium:	P14P0139
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - občanská nauka
Název diplomové práce:	Vliv pohybové aktivity na životní spokojenost u dospívajících ve věku 13 až 15 let
Název diplomové práce AJ:	The Influence of Physical Activity on the Life Satisfaction between 13 and 15 years of Adolescence

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce je zjistit, zda má pohybová aktivita pozitivní vliv na životní spokojenost (osobní pohodu) u dospívajících ve věku 13 až 15 let. Teoretická část definuje pohybovou aktivitu a životní spokojenost, dále popisuje starší školní věk z hlediska fyzického a psychického vývoje, význam pohybu pro psychický vývoj, vliv pohybu a dalších volnočasových aktivit na životní spokojenost a vztah pohybu a pedagogiky volného času. Praktická část obsahuje a shrnuje výzkumné šetření, které využívá kombinaci dvou dotazníků. Data jsou čerpána z 2. stupně vybraných základních škol. V závěru práce shrnuji své výsledky.

LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9. NAKONEČNÝ, M. Základy psychologie osobnosti. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9. SEKOT, A. Sociologie sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-X. SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5. TOD, D.; THATCHER, J.; RAHMAN, R. Psychologie sportu. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

Garantující pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Sylvie Tichotová

Oponent: Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 1.6.2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 22. 11. 2019

Poděkování

Děkuji Mgr. Sylvii Tichotové za odborné vedení práce, poskytování rad a trpělivost. Jsem jí také vděčný za pozitivní přístup a motivaci do další práce.

Anotace

DOHNANSKÝ, Tomáš. *Vliv pohybové aktivity na životní spokojenost u dospívajících ve věku 13 až 15 let.* Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. s. 85. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá vztahem mezi pohybovou aktivitou a životní spokojeností (osobní pohodou) u dospívajících jedinců ve věku 13 až 15 let. Teoretická část definuje pohybovou aktivitu a osobní pohodu. Zahrnuje doporučení WHO a popisuje starší školní věk z hlediska fyzického i psychického vývoje, význam pohybu pro psychický vývoj, vliv pohybu a dalších volnočasových aktivit na životní spokojenost a vztah pohybu a pedagogiky volného času. Praktická část obsahuje a shrnuje výzkumné šetření, které využívá kombinaci dotazníku DEP 36 a vytvořeného Dotazníku četnosti pohybové aktivity. Data jsou čerpána z 2. stupně dvou vybraných základních škol v České republice. V závěru práce shrnuji dosažené výsledky.

Klíčová slova: životní spokojenost, osobní pohoda, pohybová aktivita, sport, dospívání

Annotation

DOHNANSKÝ, Tomáš. *The Influence of Physical Activity on the Life Satisfaction between 13 and 15 years of Adolescence*. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2019. 85 pp. Diploma Thesis.

The diploma thesis deals with the relationship between physical activity and life satisfaction (personal well-being) of adolescents from 13 to 15 years. The theoretical part defines physical activity and personal well-being. It includes WHO recommendations and describes adolescence in terms of physical and mental development, the importance of physical activity for mental development, the impact of physical activity and other leisure activities on the life satisfaction and the relationship between the physical activity and leisure education. The practical part contains and summarizes the research that uses a combination of the DEP 36 questionnaire and the created Physical Activity Frequency Questionnaire. The questionnaires were filled-in by pupils from two different lower secondary schools in the Czech Republic. At the end of the thesis the achieved results are summarized.

Keywords: life satisfaction, well-being, physical activity, sport, adolescence

Obsah

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1. Lidské zdraví	11
2. Pohybová aktivita	11
3. Světová zdravotnická organizace (WHO).....	12
3.1 Pohybová aktivita dle WHO.....	12
3.2 Pohybová aktivita snižuje riziko nemocí.....	12
3.3 Denní doporučená dávka pohybových aktivit	13
4. Lidská psychika	13
4.1 Pohyb a ontogeneze psychiky.....	14
5. Výzkumné teorie o vlivu pohybu na duševní zdraví	15
5.1 Z pohledu psychologie sportu.....	15
5.2 Z pohledu psychiatrie v praxi	17
6. Psychohygienu ve sportu	17
6.1 Vliv pohybu na depresi a studijní prospěch.....	18
6.2 Pozitivní vliv pohybu dle Křivohlavého.....	19
7. Well-being	20
7.1 Determinanty a prediktory osobní pohody	21
7.2 Klasifikace pojmu dle Kebzy	22
8. Flow	23
9. Vztah žáků ke sportu	24
10. Klasifikace sportu	25
10.1 Podle fyziologického hlediska.....	25
10.2 Podle psychologického hlediska.....	26
11. Charakteristika pubescence	27
11.1 Introspektivní zaměření	29
11.2 Charakteristika z hlediska pohybu.....	29
11.3 Význam pohybu pro vývoj jedince.....	30
11.4 Pohyb a tělesnost	31
12. Projevy radosti z pohybu	32
13. Sport jako socializační činitel.....	32
14. Pohyb a kvalita života u dětí.....	33
15. Vztahové normy ve školní tělesné výchově a sportu	35
16. Vztah sportu a pedagogiky volného času	36
16.1 Volný čas	36
16.2 Výchova ve volném čase	36

17. Vliv sociálních sítí na kvalitu života	38
18. Vliv počítačových her na vývoj jedince	39
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	40
1. Kvantitativní výzkum	40
2. Výzkumný problém	40
3. Cíl	40
4. Návrh hypotéz	41
4.1 Hypotéza 1	41
4.2 Hypotéza 2	41
4.3 Hypotéza 3	41
4.4 Hypotéza 4	42
4.5 Hypotéza 5	42
4.6 Hypotéza 6	42
5. Problematika výzkumu	42
6. Metodika výzkumu	43
6.1 Sběr dat	43
7. Dotazník emocionálního prožívání DEP36	44
7.1 Metoda	44
7.2 Zadání	45
7.3 Hodnocení	45
8. Analýza dat	46
9. Výsledky a interpretace	48
9.1 Výsledky dotazníku DEP36 ze skupiny 1	48
9.2 Výsledky dotazníku DEP36 ze skupiny 2	52
9.4 Výsledky dotazníku DEP36 ze skupiny 4	59
10. Výsledky dotazníku DEP36: osobní pohoda dle množství PA	63
11. Doplnující výzkum	65
11.1 Vědomosti o pohybové aktivitě	65
11.2 Pohybová aktivita v tělocvičně a v přírodě	65
11.3 Volný čas a počítačové hry	66
11.4 Volný čas a sociální sítě	66
DISKUZE	67
ZÁVĚR	70
POUŽITÉ ZDROJE	71
PŘÍLOHY	76

ÚVOD

Pohybová aktivita je často zmiňována v souvislosti s prevencí tělesných onemocnění u dětí i dospělých. O jejím pozitivním vlivu na osobní pohodu (well-being), tedy na duševní zdraví člověka, se již tolik nepíše, a přijde mi, že tato informace není ve společnosti tolik rozšířena. To je i jeden z důvodů, proč jsem si v rámci své diplomové práce vybral téma vliv pohybové aktivity na životní spokojenost u dospívajících ve věku 13 až 15 let.

Práce se primárně zabývá pohybovou aktivitou, která je chápána jako činnost s jinými než soutěžními cíli, tedy sport rekreační. Je provozována pro radost a potěšení z daného pohybového projevu (běh, plavání, kolektivní sporty aj.) nebo je běžnou součástí denního harmonogramu dítěte (chůze, jízda na kole do školy či na kroužek, procházky se psem, pomoc rodičům na zahradě apod.). Práce se sekundárně zabývá i výkonnostním a soutěžním sportem dětí.

Jednou z mých aprobačí v rámci studia na vysoké škole je předmět tělesná výchova, a téma sportu mi je tak velmi blízké a je s ním spjatý celý můj život. Zároveň se ve volném čase zajímám o tematiku psychologie a osobního rozvoje. V budoucnu bych rád pracoval s dospívajícími staršího školního věku, ideálně na některé ze základních škol. Věřím, že se mi podaří je inspirovat a předávat jim své znalosti a zkušenosti, a tak jsem se rozhodl tyto tři pojmy (sport, duševní zdraví a dospívající) spojit do jednoho tématu, a tak vznikl koncept této práce.

Podobnou tematikou se na akademické půdě v rámci různých závěrečných prací zabývala již řada kolegů, a tak si několik z nich dovolím zmínit. Marie Krátká (*Vztah dětí a mládeže ke sportu a vliv sportu na jejich psychiku, 2010*), Jitka Sládková (*Vliv sportu na psychický a fyzický vývoj člověka v jednotlivých obdobích života, 2011*), Vítězslav Rázek (*Sportovní činnost a její vliv na psychickou odolnost dítěte mladšího školního věku, 2012*), Marta Malušková (*Vliv sportu na sebehodnocení dětí mladšího školního věku, 2011*), Martina Winklerová (*Vliv vybraných hodin školní tělesné výchovy na aktuální psychický stav adolescentek, 2009*).

Myslím si, že v dnešní společnosti, která je zaměřená na výkon a je pod velkým tlakem ve školním i v pracovním prostředí, je potřeba zkoumat možnosti ovlivnění psychického stavu jedince. S tímto stavem souvisí sport a pohybová aktivita, jenž pozitivně

působí na duševní zdraví, životní styl a kvalitu života jedince, jak uvádí řada autorů citovaných v této práci.

Na základě osobní zkušenosti, vlastního prožívání a pozorování lze konstatovat, že pravidelná pohybová aktivita (běh, kolečkové brusle, plavání) zmírňuje v mém životě příznaky úzkosti a stresu, podílí se na kladném sebehodnocení vlastního těla, zlepšení nálady, osobní pohody a tedy celkové radosti ze života. V rámci soutěžního běhání vnímám zvýšené sebevědomí při subjektivně uspokojivém výkonu, a také socializační prvek u seznamování s ostatními účastníky běžeckých závodů. Sport mě motivuje do ostatních životních činností, ovlivňuje činnost mozku a soustředění při studiu. V neposlední řadě mi pomáhá budovat pevnější vůli a vytrvalost. Ovšem na mou osobní pohodu nemá pozitivní vliv pouze sport, ale také přátelé, pobyt v přírodě, meditace, otužování, osobní rozvoj, četba a sledování filmů.

Práce má za cíl zjistit, jaký má pohybová aktivita a způsob trávení volného času vliv na osobní pohodu u dospívajících. Sběr dat je realizován prostřednictvím dotazníku DEP36 a Dotazníku četnosti pohybové aktivity, vytvořeného pro účely této práce. Dotazníky byly zadány žákům dvou vybraných základních škol. Výzkumná část se opírá především o kvantitativní metodologii, a proto klíčový postup pro ověření zde vyslovených hypotéz budou představovat především statistické procesy orientované na kvantifikaci jevů, popis jejich souvislostí a generalizaci získaných poznatků. K prezentaci výsledků bude použito tabulek a grafů.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Lidské zdraví

Zdraví je od roku 1946 Světovou zdravotnickou organizací definováno jako „**stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady**“ (Komárek, 2013).

V průběhu let byla definice zdraví upřesňována a doplňována. V rámci programu WHO s názvem Zdraví pro všechny do roku 2000 (Health for All, HFA) přijatém roku 1977 byla definice zdraví doplněna o schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Zdraví tak přestalo být cílem samo o sobě a stalo se prostředkem realizace harmonického vývoje člověka (Komárek, 2013).

V roce 1999 přichází WHO s novým programem Zdraví pro všechny v 21. století (HFA 21, Zdraví 21), kde je zdraví z praktických důvodů vymezeno jako snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjizvitelných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví. Dokument se také zmiňuje o zdravotním potenciálu, který je chápán jako nejvyšší stupeň zdraví, kterého může jedinec dosáhnout. Tento potenciál tkví v možnosti starat se o sebe a druhé, schopnosti samostatně se rozhodovat a uchovat si kontrolu nad svým životem. Důležité je, aby společnost vytvářela vhodné podmínky pro uplatnění potenciálu zdraví v praxi (Komárek, 2013).

Jako determinanty lidského zdraví lze definovat osobní, společenské a ekonomické faktory a faktory životního prostředí, které se ovlivňují jednak vzájemně, ale také mají vliv na zdravotní stav jedince, skupiny lidí a celé společnosti. Patří sem sociální, ekonomické a fyzické prostředí jedince a též jeho individuální charakteristiky a chování (dědičnost, životní styl apod.) (Komárek, 2013).

2. Pohybová aktivita

Pohyb je nedílnou součástí našeho života. Setkáváme se s ním denně např. při chůzi, běhu, přemísťování (lokomoci), při práci, rekreaci a dalších pohybových činnostech. S ohledem na psychologii zdraví se s pohybovou aktivitou setkáváme nejčastěji ve spojitosti s tělesným cvičením. Lidé nejčastěji cvičí pro potěšení, za účelem snížení nadváhy, zlepšení tělesné kondice, formování postavy a dobrý pocit (Křivohlavý, 2009).

Rekreační nebo také volnočasový sport spadá pod pojem moderní sport a to současně se všemi typy sportovních aktivit, které se neváží na vítězství, rekordy či materiální odměny. Pro rekreační sport je typická otevřená účast a princip soutěže s někým a ne proti někomu. Zásadní je zde osobní projev, prožitek, vzájemné porozumění, sounáležitost a zlepšování zdravotního stavu (Sekot, 2008).

Dle Měkoty (2007) lze rozdělit tělocvičnou aktivitu na tři druhy: tělesnou výchovu, sport a rekreaci. Tělesná výchova je považována za základní, povinné a všeobecné vzdělání v tělesné kultuře. Mezi sportovní aktivitu patří pohybové projevy a dílčí aktivity všech sportů a sportovních her. V rámci takové aktivity (sportu) se jedinec připravuje na závodění a jedná se o výrazně výběrovou formu. Zatímco rekreační pohybová aktivita je prostředkem aktivního odpočinku a svým prostřednictvím plní úkoly pohybové rekreace. Její zaměření je především na regeneraci, relaxaci a na příjemné a účelné prožívání volného času (Měkota, 2007).

3. Světová zdravotnická organizace (WHO)

Světová zdravotnická organizace pracuje po celém světě na podpoře zdraví, udržování bezpečného světa a službě bezbranným. Jejím cílem je zajistit, aby více než miliarda lidí měla dostupnost zdravotní péče, chránit další miliardu lidí před krizovými událostmi a zajistit další miliardě lidí lepší zdraví a osobní pohodu (who.int, 2018).

3.1 Pohybová aktivita dle WHO

Pohybová aktivita je jakýkoli pohyb těla realizovaný kosterními svaly, které využívají energii. To zahrnuje sporty, cvičení a další aktivity, jako je například hraní, chůze, domácí práce, zahrádkářství či tanec. Jakákoli činnost, ať už jde o práci, chůzi či jízdu na kole např. do školy nebo jako součást volného času, má zdravotní přínos (who.int, 2018).

3.2 Pohybová aktivita snižuje riziko nemocí

Pohybová aktivita snižuje riziko ischemické choroby srdeční a cévní mozkové příhody, cukrovky, hypertenze, různých typů rakoviny včetně rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu, a stejně tak i deprese. Fyzická aktivita je také důležitá pro energetickou rovnováhu a kontrolu hmotnosti. Na celém světě nemá cca 23% dospělých a 81% dospívajících dostatečné množství pohybové aktivity. V obecném porovnání jsou ženy a

dívky méně aktivní než muži a chlapci a starší dospělí jsou méně aktivní než mladší dospělí (who.int, 2018).

3.3 Denní doporučená dávka pohybových aktivit

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO), by měli děti školního věku provozovat alespoň 60 minut středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity denně. V celkovém týdenním součtu se jedná alespoň o 420 minut. Mělo by se jednat z pohledu vývoje o vhodnou formu, která dětem přináší radost a obsahuje pestrou škálu činností. Doporučeného denního pohybového minima je možné dosáhnout i sestavením z více pohybových bloků, z nichž každý musí trvat alespoň 10 minut.

Intenzita pohybové aktivity se týká rychlosti, se kterou je aktivita prováděna. Intenzita různých forem pohybové aktivity je u jednotlivých lidí odlišná. S ohledem na relativní úroveň fyzické kondice jednotlivce může mezi mírné pohybové aktivity patřit např. svižná chůze, tanec či domácí práce. Mezi intenzivní pohybové aktivity může být zařazen běh, jízda na kole, plavání nebo zvedání těžkých břemen (who.int, 2018).

Spojitosť mezi mírou tělesné aktivity a životní spokojeností byla zkoumána i mezi 15 letými českými školáky vyšetřovanými v rámci studie WHO Health behaviour of school aged children. Výsledky ukázaly, že chlapci i dívky, kteří se sportu nebo jiné pohybové aktivitě věnovali alespoň jednu hodinu 5krát týdně nebo častěji, měli statisticky významně lepší skóre na škále životní spokojenosti (Nešpor, 2006). Pro primární účely mého výzkumu byla nicméně zvolena přísnější varianta (hypotéza 1), která dle WHO počítá s pohybovou aktivitou alespoň jednu hodinu každý den.

4. Lidská psychika

Lidskou psychiku je možné definovat jako souhrn duševních dějů a stavů probíhajících během celého lidského života. Psychika je vybavena funkcemi umožňujícími plnit biologické cíle a majícími biologický základ. Můžeme u ní rozlišit dvě důležité kategorie, kterými jsou vědomí a nevědomí. Dále rozlišujeme psychiku senzomotorickou, která odráží rozdílné vlastnosti prostředí; percepční, jež odráží složité jevy; a intelektuální, postihující vzájemné vztahy a zákonitosti, a to především souhrn duševních obsahů a funkcí člověka (Nakonečný, 1998).

Funkcí psychiky je v obecném měřítku adaptace na životní prostředí – má funkci regulace činnosti jednotlivce, která směřuje k dosažení adaptace. Mezi dvě základní sféry

psychiky patří prožívání a chování. Prožívání je vnitřní subjektivní dění jedince a chování je jeho vnější výraz v určitých pohybových souhrnech (Nakonečný, 1998).

Chování můžeme rozdělit na volní (úmyslné a záměrné), řízené vědomým záměrem a vedoucí k jednání a aktivitě; a mimovolní (bezděčné), kam spadají nepodmíněné reflexy (dědičné, pudové) nebo vrozené automatismy (Nakonečný, 1998).

Prožívání je zásadní psychologická kategorie. Jedná se o sled vědomých psychických zážitků duševního obsahu. Všechny psychické prožitky mají složku poznávací (rozum), citovou (cit) a motivační (vůle). Rozum má výrazně předmětnou povahu, zatímco city mají prožitkový důraz na libost či nelibost a určitou míru vzrušení a s tím související prožívání zvláštních kvalit, které jsou u jednotlivých citů různé, dále nerozpoznatelných (radost, smutek, strach, zloba apod.). Snahy dělíme na předmětné (úsilí o něco konkrétního), nebo s povahou neurčitého podněcování (touha) (Nakonečný, 1998).

4.1 Pohyb a ontogeneze psychiky

Základním projevem života jedince je pohyb. Naše tělo je hlavním prostředkem pro sebevnímání, sebepochopení a vzájemnou interakci s okolím. Pohybový systém funguje jako jeden celek. Při vědomě konaném pohybu dochází k vlivu na psychické funkce člověka. Dochází k proměně mysli a stavu vědomí na základě vnímání těla a jeho potřeb (Slepička, 2009).

Již v raném dětství si děti vytváří vztah k pohybové aktivitě. Důležitou roli pro vybudování kladného vztahu k pohybu hraje především prostředí, ve kterém se tato aktivita provozuje a je kladně hodnocena (Slepička, 2009).

„Ve zdravém těle zdravý duch.“ Toto tvrzení je staré několik století a poukazuje na spojitost mezi tělesným pohybem a duševním zdravím. Věda se tímto tvrzením začala zabývat mnohem později a jasnější porozumění tohoto vztahu přinesla teprve během posledních pár let (Tod, 2012).

Zástupce britského ministerstva zdravotnictví prohlásil: „O pohybových aktivitách je třeba uvažovat nejen pro jejich terapeutické působení na duševní nemoci, ale také pro jejich dopad na duševní zdraví...účinky jsou konzistentní a přesvědčivé v celé řadě zkoumání duševního zdraví“ (Tod, 2012).

Podle Morgana (1985) a jeho modelu duševního zdraví (profil ledovce), který popisuje vztah mezi pohybovou aktivitou a náladou po cvičení, vyplývá, že pravidelně cvičící jedinci mají oproti široké populaci nižší hodnoty napětí, deprese, hostility, únavy a zmatku a k tomu mají vyšší hodnoty aktivity.

Důležitou roli u stavu nálady hraje také intenzita cvičení. Při střední intenzitě pod aerobním prahem (nejnižší tempo) prožívá většina lidí zlepšení nálady během aktivity a po ní. Tato intenzita je spojena s celou řadou výhod pro duševní i tělesné zdraví a s tím související prožívání příjemné nálady (Tod, 2012).

Podle Northa (1990) a jeho meta-analýzy bylo zjištěno, že tělesná cvičení vedla u zkoumaných jedinců ke snížení míry deprese. Největšího účinku bylo dosaženo u lidí, kteří potřebovali lékařskou nebo psychologickou pomoc. Jako účinné cvičební programy bylo sledováno posilování, vytrvalostní aktivity, chůze, jogging a aerobik. U cvičení byl zaznamenán větší účinek než u relaxace a jiných příjemných aktivit. Větší účinek měly také dlouhodobější a časově dotovanější programy.

Mezi vědci obecně panuje shoda, že tělesná cvičení snižují příznaky úzkosti, a to jak u zdravých jedinců, tak i u lidí, kteří trpí některou z chronických úzkostných poruch. Hlavní účinek zde má aerobní cvičení (chůze, běh, jízda na kole) na střední úrovni zátěže třikrát až pětkrát týdně po dobu 30-60 minut. Tento cvičební program nemá vliv pouze na duševní zdraví, ale také na zdraví tělesné, což uvítají především jedinci, kteří neoplývají dostatkem volného času, ale chtějí se udržovat ve fyzické i psychické kondici (Tod, 2012).

5. Výzkumné teorie o vlivu pohybu na duševní zdraví

5.1 Z pohledu psychologie sportu

Zde je přehled některých teorií, které na základě výzkumných nálezů vysvětlují, proč tělesná cvičení mohou zlepšovat duševní zdraví:

1) Fyziologická vysvětlení

a) Zvýšení hladiny endorfinů

Jedná se o hormony (tělem produkované chemické látky), které mají vliv na činnost některých orgánů a procesů. Při pohybové aktivitě jsou uvolňovány (zvýšení jejich hladiny) a tím se podílí na zlepšení nálady a zvýšení pocitu duševní pohody.

b) Změny v biologii mozku

Pravidelná pohybová aktivita souvisí s tvorbou mozkových buněk, s jejich funkčností a organizací a s prouděním krve do mozku.

c) Zvýšení hladiny nervových přenašečů

Jedná se o následující chemické látky: dopamin, adrenalin, noradrenalin a serotonin, jejichž hodnoty zvyšuje tělesná aktivita. Tím se podílí na snižování míry deprese a úzkosti.

d) Snižování reakce stresových hormonů

V obdobích stresu a zátěže se v mozku zvyšuje hladina stresových hormonů a s tím spojená negativní nálada a úzkost. Pohybová aktivita vede k uvolnění stresových hormonů a s její pravidelností se snižuje jejich množství uvolňovaného při stejné intenzitě zátěže. Díky tomu tělo v budoucnu při setkání se zátěží (stresem) produkuje méně stresových hormonů (Tod, 2012).

2) Psychologická vysvětlení

a) Zlepšení sebeúcty

Sebeúcta je důležitá hodnota, která souvisí s duševním zdravím. Nízká sebeúcta může být spojena s duševními problémy (sociální úzkost, úzkost z vlastního vzhledu, poruchy příjmu potravy apod.). Pohybová aktivita zlepšuje fyzickou zdatnost, dovednosti a vzhled jedince (redukce váhy). Zlepšením těchto kritérií může dojít u člověka s duševními problémy ke zvýšení jeho sebeúcty a sebedůvěry.

b) Sociální podpora

Určitý vliv na duševní zdraví hraje také interakce s ostatními lidmi a sociální podpora, ke které dochází při cvičení. Ovšem toto vysvětlení zatím není psychology tolik prostudované (Tod, 2012).

5.2 Z pohledu psychiatrie v praxi

V rámci fyziologických hypotéz působení by mohla mít pohybová aktivita vliv na nabídku centrálních neurotransmiterů, například zvýšení hladiny serotoninu a ovlivnění vylučování hormonů, a to především kortizolu, adrenalinu a noradrenalinu. Na hladinu kortizolu má pravděpodobně vliv centrální mechanismus působení na ose hypofýza – hypothalamus – nadledvinky. Snížení hladin kortizolu a adrenalinu byl sledován např. v rámci experimentu týmu Ch. Nabkasorna u skupiny pacientů, kteří běhali 50 minut 5krát týdně (Pastucha, 2007).

Psychologické hypotézy působení pohybové aktivity vycházejí zejména z kognitivně behaviorální teorie a předpokladu, že pohybová aktivita může napomáhat přeměně maladaptivního kognitivního nastavení. Zlepšováním tělesného stavu a výkonnosti má pohyb za následek zvyšování sebedůvěry a rozsahu vlastní působnosti a tím zlepšení celkové nálady. Snižování hmotnosti spojené s pohybem má kladný přínos na sebepojetí jedince a omezení výčitek v případě nadměrné konzumace jídla. Na náladu jedince má také pozitivní vliv celková úprava životosprávy a spánku. V případě potlačování pocitů frustrace, hněvu či agresivity může pohybová aktivita pomáhat k rozptýlení těchto pocitů. Důležitým faktorem je též odpoutání pozornosti od vlastních potíží. Při cvičení realizovaném ve skupině lidí dochází z pravidla k efektu skupinové sounáležitosti, nápodoby, učení a podpory. Pozitivní efekt dokládají i studie zaměřené na individuální pohybové aktivity, a proto není faktor skupinové sounáležitosti považován za hlavní (Pastucha, 2007).

V případě, kdy jedinec cvičí nad hranici doporučené či individuálně stanovené intenzity, hrozí riziko syndromu přetrénování, jež se primárně projevuje vyčerpáním, dále úbytkem váhy, ztrátou chuti k jídlu nebo sexu, podrážděností, bolestmi svalů a depresemi. Při stanovení doporučeného rozmezí intenzity a délky trvání je důležité brát v úvahu psychickou kondici a somatický stav jedince včetně body-mass indexu (Pastucha, 2007).

6. Psychohygienu ve sportu

Dle Paulíka (2010) je pravidelná pohybová aktivita důležitým prvkem pro ochranu a posílení psychické odolnosti. Jak sám říká: „Účinným prostředkem pro zvýšení odolnosti ke stresu je vykonávání určité činnosti, zejména činnosti motorické“. Z tohoto důvodu je zmiňován význam práce a jiných činností pro zpevnování a zvyšování odolnosti ve výchově. Člověk, který je psychicky odolnější, se cítí lépe a má méně důvodů být

nespokojený. Podává výkony odpovídající vlastním dispozicím, má méně problémů v mezilidských vztazích a zdravotních obtížích.

Sportovní aktivita je z pohledu duševní hygieny doporučována jako vhodná činnost pro své antidepresivní a antistresové účinky, a to díky svému zábavnému a průpravnému charakteru. Oceňována je hlavně její rekreační a regenerační funkce. Známa je též teze římského básníka Juvenala „v zdravém těle, zdravý duch“, která klade důraz na zdravotní účinky kondice získané sportem (Slepička, 2009).

Z pohledu psychologie jsou antistresové účinky sportu spatřovány v jeho zábavném, průpravném a herním charakteru. Dochází k emočnímu přeladění a prožívání radosti, jež má harmonizační účinky a vede ke zkvalitňování života (Slepička, 2009).

Jak uvádí Slepička (2009), sport přináší biologickou, psychologickou a sociální funkci také pro školní děti. Pohybová spontánnost a tvořivost hraje důležitou roli v rozvoji dítěte již v předškolním věku pomocí psychosociálního a psychohygienického významu pohybu. U dětí dochází k tělesnému rozvoji a ke kompenzaci jejich emotivity. Dnešní děti jsou však často o tento rozvoj emotivity ochuzeni a náhradu hledají ve virtuálním a imaginárním světě, nebo se dokonce snaží experimentovat s drogami, což vede k závislostem.

Sportovní činnost obecně zvyšuje psychickou odolnost. Když někdo něco bere sportovně, znamená to, že to bere s nadhledem, tolik se tím netrápí a ví, že je potřeba vydržet a věřit v lepší zítřky. Základním kamenem odolnosti je lidská kondice (Slepička, 2009).

6.1 Vliv pohybu na depresi a studijní prospěch

Pravidelná pohybová aktivita prospívá specifickým mozkovým mechanismům. Neurologové na Kolumbijské univerzitě v New Yorku publikovali v roce 2007 práci, která označuje přínos pohybových aktivit pro výkon mozku v oblasti kůry mozkové, spojený s učením a pamětí, za nesporný (Dobry, 2007).

Pohybová aktivita má vliv na snížení stresu před školním hodnocením, přerušením jednotvárné duševní činnosti a navozením relaxace těla, odstraněním napětí a přípravou mozku na další studium. Doporučenou aktivitou je např. desetiminutová svižná procházka, která zrevitalizuje mozek, dojde k přísunu čerstvého vzduchu, jenž má vliv na vzpruhu pro

šedou hmotu mozkovou. Ve stresových obdobích je dobré si dopřát trochu relaxace jógou nebo pilates. Člověk se tak snáz zbaví vnitřního tlaku než při provozování vrcholového sportu, který má vysoce soutěžní charakter a může u něj dojít k ještě většímu prohloubení stresu (Dobrá, 2007).

Pohybové aktivity snižují stres, zlepšují náladu a pozornost, podporují metabolismus, brání zvýšenému krevnímu tlaku, vysokému cholesterolu, cukrovce a mrtvici. Psychologové nedávno objevili, že třetím nejúspěšnějším způsobem léčby deprese je právě pohybová aktivita. Jak dokazuje Northova metaanalytická studie z roku 1990, pohybové aktivity jsou bezprostředním i dlouhodobým účinným antidepresivem. Další studie dokládají pozitivní účinky pohybové aktivity při léčení úzkosti, problémů se sebeúctou, kontrolou tělesné hmotnosti a závislostmi (Dobrá, 2007).

Podle psychoterapeutky Kate Haysové neexistuje jedna výlučná pohybová aktivita pro léčbu deprese. Někomu vyhovuje chůze, běh nebo plavání, jinému dělá dobře jóga a někdo jiný zase přilne ke kondičnímu cvičení. Je to záležitost především osobního experimentování (Dobrá, 2007).

6.2 Pozitivní vliv pohybu dle Křivohlavého

Pohybová aktivita má vliv nejenom na fyzickou, ale také na psychickou stránku člověka. Za zmínku určitě stojí pozitivní účinek na snižování deprese a úzkosti, zlepšení vlastního sebehodnocení a posilování psychiky při stresovém vypětí. Při sledování maratonských běžců se ukázalo, že je u nich výskyt depresí nižší než u jiných srovnatelných skupin lidí. Podobné výsledky byly zjištěny i u lidí, kteří pravidelně běhají a plavou, ale i u neaerobních forem cvičení, například u lidí, kteří chodí do posilovny. V rámci experimentu byly sledovány dvě skupiny lidí trpící depresí. Jedna byla léčena pravidelným běháním a druhá psychoterapií. Výsledky ukázaly, že v případě běhu bylo dosaženo mnohem podstatnějšího snížení deprese než v případě lidí léčených obvyklým způsobem (Křivohlavý, 2009).

Lidé, kteří mají pravidelný pohyb, se cítí volnější, svěžejší a méně úzkostní. Dle Hinkleho (1992) cvičení v řadě výzkumů prokázalo kladný dopad na snížení úzkosti, deprese a zvýšení kladného sebehodnocení. Nemusí se jednat jen o aerobní druh pohybu, jako je např. jogging, ale též o chůzi, procházky a pěší výlety. Tyto aktivity mají obdobný účinek a to jak u mladých, tak i u starších lidí (Křivohlavý, 2009).

Sonstroem roku 1988 zveřejnil přehled studií, které zkoumaly vliv pohybové aktivity na sebehodnocení. Myslí si, že pozitivní vliv cvičení působí nepřímo, a to prostřednictvím zvyšování sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty, povědomí o síle sebekázně, pocitů zdraví, povědomí o zlepšeném celkovém vzhledu a zvýšené energii. A proto je zřejmé, že ti, kdo cvičí, se cítí lépe (Křivohlavý, 2009).

Dle Browna (1991), jenž se ve svém výzkumu soustředil na pohybovou aktivitu u dětí ve věku 7 – 11 let a zjistil, že u dětí, které se málo pohybovaly, byl častější počet různých onemocnění, a to samé i u žen. Ženy, které měly nedostatek pohybu, měly vyšší míru příznaků stresu a vyšší výskyt civilizačních onemocnění (Křivohlavý, 2009).

7. Well-being

Osobní pohoda (well-being) je tématem pozitivní psychologie. Rozmach pojmu trvá od roku 1948, kdy jej WHO využila k definici zdraví. Zabývá se kognitivním a emocionálním hodnocením aktuálního života člověka. Z psychologické stránky se jedná o stav mezi emocemi (nálada) a osobností (postoj), kdy emoce jsou považovány za aktuální složku osobní pohody a osobnost za složku obvyklou, ustálenou. Roli v tomto stavu hrají i meziosobní vztahy. Jednoduše řečeno se jedná o biopsychosociální aktualizaci pocíťované kvality života a jejím hlavním projevem je životní spokojenost člověka. Délka jejího trvání je většinou v rádech dnů. Osobní pohoda není ustrnulý stav. To dokazuje pohled na děti, u kterých je osobní pohoda přímo spojována s výdejem energie, a proto stavy „když se nic neděje“ mohou být ohrožujícími okolnostmi osobní pohody. Z tohoto důvodu je příhodné tvrdit, že osobní pohoda souvisí s aktivním životním stylem (Hošek, 2010).

Za součást osobní pohody se vztahem k pohybu je možné považovat sebeúctu, jež patří mezi důsledky pohybových aktivit. Dále sem patří sebeuplatnění, které je spojováno s výkonností člověka a s vědomím vlastních pohybových schopností. Sebezdokonalování zase provází průpravné kondiční aktivity. Je vhodné sem zařadit i prožívání souladu s vlastní osobou. To souvisí s vnímáním, že má jedinec své záležitosti ve vlastních rukou, a tuto formu sebedůvěry pohyb napomáhá upevnit (Hošek, 2010).

Ve spojitosti s pohybovou aktivitu je potřeba zmínit význam tělesné složky pro osobní pohodu. Již Platón tvrdil: „Z pozemských statků je na prvním místě tělo“. Stav našeho těla je pro osobní pohodu zásadní. Jedná se především o prožívání vlastního těla, naše spokojenost s ním a s tím související problematika „psychotopu“ vlastní existence.

Člověk se do osobní pohody může dostat pomocí aktivního odpočinku nebo pomocí pohybové rekreace, k čemuž přispívá i přírodní prostředí. Životní prostředí je považováno za významný faktor osobní pohody. Po staletí je předkládána magická léčivá síla přírody, ať už ve formě helioterapie, aeroterapie či hydroterapie. Vliv přírodních sil je součástí člověka od jeho narození. Stromy, slunce, vodu, vzduch, hory, skály a vítr, ve kterých člověk vidí nespoutanost a krásu a mohou mu připomínat jeho dětství. Vnímá je tedy jako kamarády a o to více, pokud je omezován moderní civilizací. Mezi pohybové aktivity v přírodě patří běh, chůze, plavání, jízda na kole, na bruslích, na lyžích apod. (Hošek, 2010).

Dle Akhtarové (2015) se jedná o model pohody zahrnující šest složek. Pokud člověk může na každou položku na svém vlastním seznamu odpovědět „ano“, pak pravděpodobně zakouší duševní pohodu. Jestliže jsou však jeho výsledky u některých z níže zmíněných oblastí nízké, může to člověka navést tam, kam by měl nasměrovat svoji pozornost.

- 1) Sebepřijetí: *přijímáte se takoví, jací jste?*
- 2) Dobré vztahy s lidmi: *máte kvalitní vazby s druhými?*
- 3) Životní smysl: *máte v životě smysluplný směr a cíl?*
- 4) Osobní růst: *pečujete o svůj osobní rozvoj?*
- 5) Autonomie (soběstačnost): *máte pocit dostatečné kontroly nad svými činy a myšlenkami?*
- 6) Ohleduplnost k okolí: *zvládáte svůj život tak, abyste prospívali jak sami sobě, tak svému okolí?*

7.1 Determinanty a prediktory osobní pohody

Mezi hlavní determinanty osobní pohody většina autorů řadí lidské zdraví, subjektivně prožívanou osobní spokojenost a postavení člověka v sociální hierarchii. Významnou roli zde hrají i náboženské aktivity, které jsou však sociokulturně a ekonomicky determinovány. V podrobnějším přehledu je možné sem zařadit zdravotní stav, objektivní ukazatele činnosti a fyzických funkcí, subjektivní posouzení celkového zdraví, sociálně ekonomický status a věk. Dalšími determinanty jsou etnicita, okolnosti

jako penzionování, vdovství, rodičovství, sociální opora, životní události, osiření, a v neposlední řadě sebeúcta (Kebza, 2005).

Riffová a Singer roku 1998 zkoumali vliv pohlaví na úroveň osobní pohody. Z výsledků ze všech jimi analyzovaných studií vyplývá, že ženy posuzují pozitivněji osobní rozvoj a své vztahy s druhými než muži. S přibývajícím věkem u obou pohlaví přibývá kladné hodnocení zvládnání prostředí, naopak jejich hodnocení osobního rozvoje a smyslu života se s věkem snižuje. U obou pohlaví v rámci sledování školního IQ, vzdělání, příjmu a postavení rodičů autoři tvrdí, že s vyšší úrovní vzdělání, jakožto významné složky socioekonomického statusu, se zvyšuje úroveň osobní pohody a to především ve sféře smyslu života. U žen navíc došlo k prokázání vlivu míry vzdělání na sféru zvládnání prostředí, vztahy s druhými a sebepřijetí. Autoři na závěr upozorňují, že s nižším postavením na společenském žebříčku (úroveň vzdělání aj.), se snižuje pocit osobní pohody, což u těchto osob mnohdy souvisí i s nedostatečným finančním zajištěním a z toho plynoucím stresem (Kebza, 2005).

7.2 Klasifikace pojmu dle Kebzy

Z psychologického hlediska je osobní pohodu možné zařadit mezi nálady, afekty a osobnostní rysy. Je potřeba počítat i s důležitou sociální stránkou osobní pohody a též s její individuální úrovní zahrnující strukturu a dynamiku. Jedná se o prožitek, který trvá dny až týdny, a díky tomu je tak možné ho zařadit ke stabilnějším emočním náladám. Obsahuje však i některé proměnné související s aktuálním psychickým stavem, proměnlivostí a dynamikou nálad, a také ji ovlivňuje řada podnětů z vnějšího a vnitřního prostředí. U osobní pohody je také těžké odlišit její aktuální (emoční složku) a osobnostní (habituální složku). Osobní pohoda je v řadě studií brána jako součást kvality života. Kvalitu života lze rozdělit na dvě základní oblasti: subjektivní osobní pohodu a objektivní osobní pohodu. Jde o funkční kapacitu organismu, zdravotní stav a socioekonomický status (Kebza, 2005).

Mezi čtyři části tvořící subjektivní pocit osobní pohody patří: psychická osobní pohoda tvořená emočními a kognitivními sférami (pozitivní a negativní afektivita, štěstí, životní spokojenost, úspěšnost dosahování životních cílů, nálada, psychosomatika apod.), sebeúcta (self-esteem), sebeuplatnění (self-efficacy) a osobní zvládnání (personal control, mastery). V psychologii a medicíně patří téma kvality života k nejrychleji se rozvíjejícím. V rámci jejího studia jsou zakládána výzkumná pracoviště a mezinárodní odborné společnosti, jako je např. International Society for Quality of Life Research. Ve světových

i českých odborných textech se začíná objevovat výzkumná oblast týkající se této problematiky (Kebza, 2005).

8. Flow

Dalším druhem štěstí je v odborné literatuře označován stav flow. Jedná se o stav plného prožívání, neboli doslova „proud“. Při tomto stavu je člověk naplno pohlcen prožíváním dané příjemné aktivity do takové míry, že ztrácí pojem o čase. Znamená to, že plně prožívá přítomný okamžik „teď a tady“ a nevnímá nic jiného. Jedná se o velmi příjemný stav, který si dotýčný v danou chvíli ani neuvědomuje. Způsob, jak se do tohoto stavu dostat, je velmi individuální. Jedná se většinou o oblast osobních zájmů, ať už sportovní, tvůrčí, pracovní, vzdělávací či duchovní (Akhtar, 2015).

Jak uvádí autor pojmu flow (plynutí) Csikszentmihalyi (2015): „Jedná se o stav, v němž jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento požitek je sám o sobě natolik radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu“. Průzkumy naznačují, že optimální prožitky popisují stejným způsobem ženy i muži, mladí i staří, bohatí i chudí a to bez ohledu na kulturní odlišnosti. Konceptu stavu flow používají psychologové studující štěstí, životní spokojenost a motivaci, sociologové, kteří na něj nahlíží jako na protiklad odcizení a anomie, a také antropologové, které zajímá kolektivní vzrušení a rituály.

Podle Csikszentmihalyie (2015) jsou lidé, kteří se naučily ovládat své vnitřní prožitky, schopni určovat kvalitu svého života a tím i své štěstí. Vnímání vlastního života je výsledkem mnoha sil působících na naše prožívání, které mají vliv na to, jak se cítíme, nicméně většina z těchto sil je mimo naši kontrolu. Jde o vzhled, temperament, konstituci, inteligenci, rodiče, politickou a hospodářskou situaci, geny apod. Díky tomu máme sklonnost si myslet, že náš osud je určován především vnějšími vlivy. Lidé ale doopravdy neuspokojí to, když jsou konečně štíhlí nebo bohatí, protože si hned poté vytvoří nový seznam tužeb. To, co je ale doopravdy uspokojí, je stav dobrého pocitu z vlastního života, neboť na cestě za štěstím nefungují částečná řešení.

Aktivity určené k vyvolání stavu flow mají hlavní funkci poskytovat zážitky, které přinášejí radost. Jako příklad je v obecném měřítku možné uvést hry, umění, různé slavnosti, rituály a sport. Koncipovány jsou tak, aby účastníkům nebo divákům přinesly velké potěšení skrz dosažení uspořádaného stavu mysli. Francouzský psycholog Roger

Caillois rozdělil všechny existující hry do čtyř hlavních skupin podle zážitku, který poskytují. *Agon* (závod, zápas), kam spadají hry, jejichž hlavním znakem je soutěživost, tedy většina sportů. *Alea* (kostka, nejistota) jsou hry založené na štěstí, od kostek po bingo. *Ilinx*, také *vertigo* (závrat'), jsou aktivity nabourávající normální vnímání jako jízda na kolotoči nebo parašutismus. A nakonec *mimikry* (napodobování), které jsou skupinou aktivit, při kterých je vytvářena alternativní realita jako tanec, divadlo a umění obecně (Csikszentmihalyi, 2015).

Mezi fyzické zážitky, které používají tělo jako zdroj radosti, nepatří pouze sport a kondiční cvičení, ale také velké množství aktivit, které využívají rytmických a harmonických pohybů k vyvolání stavu flow. Patří sem především tanec, který je prostřednictvím reakce těla na hudbu častým způsobem pro zlepšení kvality prožívání. U adolescentů je možné zmínit variantu tance v klubech, ve kterém nalézají důležitý zdroj radosti. Dle svých slov vyjadřují dospívající prostřednictvím taneční hudby sami sebe. Je to pro ně jazyk těla, něco jako dorozumivací prostředek (Csikszentmihalyi, 2015).

9. Vztah žáků ke sportu

V této kapitole budou zmíněny některé závažné jevy související se vztahem ke školní tělesné výchově. Se zvyšujícím se školním věkem se snižuje frekvence a struktura pohybové aktivity a to především po třináctém roku života, tedy ve věku teenagerů. Úroveň pohybových aktivit dívek je oproti chlapcům nižší. Klesá podíl organizovaných sportovních aktivit a zájem o celoživotní aktivity jako je chůze, jízda na kole a plavání. Proto by měl systém sportovní motivace dětí a mládeže více přispívat k získávání osobnostní potřeby pohybu v životě každého jedince (Sekot, 2006).

Kinantropologická literatura používá termínu pohybový režim, jenž se zaměřuje na vhodné dávkování sportovních aktivit pro udržení dobrého zdravotního stavu v jednotlivých etapách života. S ohledem na pohlaví, zdravotní stav, věk, kondici, postoje a zájmy by měli dospělí věnovat pravidelné sportovní činnosti 4 až 6 hodin týdně, děti předškolního věku 14 až 16 hodin týdně a děti školního věku 8 až 10 hodin týdně. Zde hraje při utváření vztahu dítěte ke sportu důležitou úlohu rodina jakožto základní socializační činitel a primární neformální skupina, a to prostřednictvím osobního příkladu a osobní zkušenosti. Národní i mezinárodní výzkumy potvrzují značnou paralelu mezi sportovní aktivitou dětí a jejich rodičů (Sekot, 2006).

Účast dětí na pohybových aktivitách je ze sociálního pohledu ve vyšším školním věku (12 až 15 let) nejčastěji ovlivňována dostupností příležitostí, podporou rodinných příslušníků a mírou dětské vnímavosti vůči sportu. Rozhodování dítěte o pravidelné sportovní aktivitě je spojeno s jeho individuální identitou, představou o tělesném ideálu, úspěchem a vlastním sebevědomím. Důležitou roli zde hrají i zkušenosti s pohybem v raném dětství. Z tohoto úhlu pohledu je vidět, že dospívající vnímají sport zejména v rovině výkonnostní, ale už ne tolik v rovině sportovní neorganizované aktivity v přírodě, zahradách, parcích apod. Jedním z důvodů nesportování je dávání přednosti jiným činnostem, především poslechu hudby, sledování televize (dnes spíše sociální sítě) a také nedostatek financí. Celkově se jedná o vysoce individualizovaný soubor podmínek týkajících se rodinné situace, materiálních možností, úrovně společenských zařízení a přírodních možností. Roli zde hraje i zdravotní stav, hodnoty, zájmy a připravenost na využívání volného času s ohledem na společensko-ekonomické podmínky v konkrétním lokálním prostředí sledovaného žáka (Sekot, 2006).

Důležitou roli ve vztahu dětí ke sportu hraje trenér, učitel tělesné výchovy či jiná kompetentní osoba, která děti doprovází při pohybových aktivitách a prostřednictvím svého řízení a přístupu, velmi zásadním způsobem ovlivňuje to, jestli mají děti ke sportu kladný vztah a jak dlouho u něj v budoucnu zůstanou (Jansa, 2014).

10. Klasifikace sportu

10.1 Podle fyziologického hlediska

Dle Křivohlavého (2009) můžeme z fyziologického hlediska rozlišit pět druhů cvičení, kterými jsou:

- izometrická cvičení
- izotonická cvičení
- izokinetická cvičení
- anaerobická cvičení
- aerobická cvičení

Izometrické cvičení je cvičení typické tlakem proti pevné překážce (dlaně proti stěně) a je vhodné pro získání svalové síly, nicméně nerozvíjí pohyblivost.

Při izotonickém cvičení dochází ke stahování svalů za pomoci pohyblivosti kloubů (zdvihání činek). Jedná se o oblíbené tělesné cvičení u lidí, kteří chtějí zlepšit celkový tělesný vzhled.

Izokinetické cvičení znamená, že dochází ke cvičení síly a pohybům kloubů, ale s možností regulace odporu. K jeho překonání je potřeba svalového výkonu. Probíhá především na trenažérech v tělocvičnách a posilovnách.

Anaerobické cvičení je spojené s krátkodobým výkonem svalové energie. Můžeme ho vidět například při vzpírání nebo atletických závodech na krátkou vzdálenost. Spotřeba kyslíku je zde na normální úrovni.

Pod aerobické cvičení nespadá pouze aerobik, ale je jím každý druh cvičení, při kterém dochází ke spotřebě kyslíku po delší dobu. Charakteristická pro něj je zvýšená činnost srdce projevující se zvýšením srdečního tepu po dobu alespoň 10 minut, ideálně 20-30 minut. V rámci tepové frekvence by se jednalo o 60-85 % maximální tepové frekvence. Daly by se sem zařadit běhy na dlouhou vzdálenost, plavání, běh na lyžích, vysokohorská turistika, jogging apod. (Křivohlavý, 2009).

10.2 Podle psychologického hlediska

Dle Vaňka (1984) můžeme z psychologického hlediska rozlišit 6 druhů sportů, kterými jsou:

Senzoricko-koncentrační (biatlon, golf, šipky, šachy, střelba, lukostřelba, kuželky aj.), u kterých je důležitá emoční stabilita, rozhodnost, svědomitost, odhad vzdálenosti, rychlosti a směru a senzomotorická koordinace.

Funkčně-mobilizační (atletika, cyklistika, plavání, veslování, běh na lyžích, jízda na koni, kolečkové brusle aj.), u kterých je zásadní dlouhodobé zvládnání nepříjemných pocitů z vlastního těla, sebejistota, psychická odolnost a vysoké psychometrické tempo.

Esteticko-koordinační (aerobic, gymnastika, snowboarding, krasobruslení aj.), u kterých je potřeba kreativita, citlivost, pohybová paměť a sebekontrola.

Rizikové (sjezdové lyžování, ski-alpinismus, horolezectví, potápění aj.), u kterých je na místě odvaha, vyrovnanost, stabilita, realismus, nezávislost, agresivita a nekonvenčnost.

Heuristicko-individuální (badminton, tenis, stolní tenis, box, karate, úpoly aj.), u kterých je nezbytná soutěživost, agresivnost, frustrační tolerance a odolnost.

Heuristicko-kolektivní (baseball, košíková, fotbal, házená, volejbal, futsal aj.), u kterých je potřebná extraverze, sebedůvěra, agresivnost, průbojnost, výbušnost a pohotovost.

11. Charakteristika pubescence

Dospívání lze vymezit do dvou období. První období je pubescence trvající zhruba od 11 do 15 let a druhé je období adolescence, které trvá zhruba od 15 do 22 let. Tato práce se zabývá pubescencí, která má dvě fáze: fázi prepuberty (první pubertální fáze) a fázi vlastní puberty (druhá pubertální fáze) (Langmeier, 2006).

a) Fáze prepuberty se vyznačuje prvními známkami pohlavního dospívání, objevením prvních sekundárních znaků a zrychleným růstem. U dívek končí nástupem menarche a u chlapců noční polucí. V naší domovině trvá tato fáze u dívek zhruba od 11 do 13 let, zatímco u chlapců je fyzický vývoj o 1 až 2 roky opožděn.

b) Fáze puberty začíná po dokončení prepuberty a trvá až do dosažení reprodukční schopnosti. První menstruace jsou většinou anovulační a nepravidelné. Schopnost oplodnění a pravidelná ovulace se dostavuje za 1 až 2 roky. Stejně je tomu i u chlapců, kde je reprodukční schopnosti dosaženo až po dokončení vývoje sekundárních pohlavních znaků. Období vlastní puberty trvá zhruba od 13 do 15 let a je velmi specifické (Langmeier, 2006).

Pro toto životní období je typické velké množství fyziologických procesů, které probíhají v organismu dítěte. Některé pokračují z minulého období, přičemž dochází k jejich eskalaci a jedná se především o růst hmotnosti, výšky a psychický vývoj. Některé jsou charakteristické až pro toto období, a to především sexuální vývoj. Souhrnně tento proces můžeme nazvat jako dospívání. U chlapců dochází k dospívání mezi 10. až 19. rokem života a u dívek mezi 8. až 18. rokem. U někoho tedy začínají pubertální změny velmi brzy a u někoho naopak poměrně pozdě, což ukazuje značné časové rozdíly ve vývoji. Rozdíly se týkají především pohlaví, kdy u dívek nastupuje puberta dříve, ale je také dříve ukončena (Matějček, 1998).

V tomto období dochází ke vzniku sekundárních pohlavních znaků. U chlapců dochází ke změně hlasu díky růstu hrtanu a u dívek ke zvětšování prsou a k celkovému

zaoblování postavy. U obou pohlaví dochází k dokončování růstu pohlavních orgánů a pubického ochlupení. U chlapců se úplné dozrání projeví tvorbou semene a u dívek první menstruací. Růst se v pubertě urychluje hlavně u chlapců, nejznatelněji po 15. roce, zatímco u dívek je růst nejmarkantnější před 15. rokem. S příchodem menstruace se u dívek růst zpomaluje a do 2 až 3 let se zpravidla zastaví úplně. U výškového růstu roste hlavně kostra a dlouhé kosti končetin. Odtud pochází známé označení „samá ruka, samá noha“. Roste také trup a dokončuje se velikost hlavy a proporce obličeje. To je sledováno hlavně dívkami, ale též chlapci, kteří bývají nešťastní z hrubých rysů a velkého nosu. To je způsobeno růstovým hormonem, který se podílí nejenom na růstu končetin a trupu, ale též obličeje. Tyto odchylky se nicméně „zarovnají“ při úplném dokončení růstu. Za všechny děje a celý proces růstu je zodpovědná hypofýza - podvěsek mozkový a nejbližší části mozku, které vytvářejí řídicí hormony. Hypofýza je součástí mozku, a díky tomu má vliv na nejvyšší korové funkce a sama je jimi ovlivňována. Na základě tohoto spojení dochází k prudkým a hlubokým psychickým změnám, které jsou typické právě pro pubertu (Matějček, 1998).

Puberta neboli lidské duševní dospívání je narůstání a zraní duševních funkcí, které tu však byly již předtím. Rozumový a citový vývoj dítěte souvisí s předchozími vývojovými obdobími. Řada těžkostí a otřesů, které jsou pozorovatelné u některých pubertálních dětí, nejsou projevem puberty, ale jak říká Matějček (1998), jedná se o výchovné hříchy minulosti, mezi které patří např. rozmazlování, pěstování sobectví, podlamování sebedůvěry a podněcování pocitů méněcennosti. Proto je i pro toto období nejdůležitějším předpokladem harmonické rodinné prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. V pubertě též dochází k rychlejšímu rozvoji abstraktního myšlení a dítě již dokáže zobecnit pozorované jevy, dobře rozumí pojmu příčiny a následku, důvodu a důsledku a pomalu se blíží k vrcholu své inteligence. Dítě dovede soudit, hodnotit a kriticky uvažovat, nicméně na základě nedostatku zkušeností a znalostí bývají výsledky často neobjektivní či nesprávné. Jejich úsudky jsou ukvapené, nepodložené fakty a z pohledu dospělých někdy i směšné. Dochází k intenzivnímu rozvoji introspekce, což je schopnost uvědomovat si a sledovat své vlastní duševní prožitky. Projevuje se denním sněním a fantazijními představami (Matějček, 1998).

Dle Ruttera (1995) se emoční rozpoložení v tomto věku liší dle pohlaví. Pubescentní chlapci si emoční labilitu a problémovost přináší již z dětství a pokračují v ní přes

adolescenci až do dospělosti. U dívek se na rozdíl od chlapců projevují psychické obtíže až v časně adolescenci v souvislosti s pubertálními změnami - prožívají je intenzivněji a dlouhodoběji.

11.1 Introspektivní zaměření

Na začátku školní docházky dítě ještě nemá dostatečné introspektivní zaměření. Na otázku: „Jak poznáš, že jsi veselý?“ odpoví šestileté dítě obvykle: „Protože se směju“. Introspektivní zaměření je zřejmé od deseti let, kdy dítě na stejnou otázku odpoví s ohledem na svůj skutečný vnitřní stav: „Protože se tak cítím“. Jedním z projevů introspektivního zaměření je spontánní sebereflexe, která se objevuje též od deseti let, kdy děti začínají mluvit o svých pocitech, zatím ale značně omezeně, stejně jako u řady dospělých jedinců. K dočasnému poklesu úrovně sebehodnocení dochází začátkem dospívání, tj. kolem 11 až 12 let. V tomto věku se stává odstupňovanější také sebepojetí. Dospívající rozdílně hodnotí vlastní schopnosti a vlastnosti v různých oblastech života na rozdíl od mladšího školního věku, kde je sebezpůsobení spíše zběžné a nerozlišené (Langmeier, 2006).

Pro duševní zdraví je kladné sebehodnocení velmi důležité. Základ velkého množství psychických problémů je právě v nejistotě o hodnotě vlastního „já“. Člověk, který se nevidí realisticky, tedy buď se podceňuje, nebo přeceňuje, může mít problémy i při kontaktu s druhými lidmi. V tomto směru může škola výrazně ovlivnit to, co rodiče začali dříve. V rámci školy se jedná o posuzování školní úspěšnosti a s tím související srovnávání s druhými žáky. To má za následek souvislý pokles sebevědomí. V případě rodičů se jedná o to, jak dávají dítěti najevo, jak si ho váží, nebo naopak jak ho podceňují. Na základě toho mu jako v zrcadle ukazují jeho vlastní hodnotu. Tomu se odborně říká zrcadlová teorie (Langmeier, 2006).

11.2 Charakteristika z hlediska pohybu

Jedná se o etapu staršího školního věku, do které patří období před pubertou, puberta samotná a období po ní. Období puberty nastupuje koncem této etapy a její součástí je předpubertální napětí, kdy je jedinec vysoce vnímavý k vnějším stimulům a k vnitřním potřebám. Pohyb patří mezi hlavní symptomy těchto změn. Anabolický efekt (biochemické reakce v těle vedoucí k hromadění a tvorbě určitých látek) vyžaduje rovnovážné zapojování všech pohybových struktur. To je často vnímáno jako pubertální nekázeň, ale ve skutečnosti se jedná o reflexně řízenou činnost. Potřeba stimulace má za následek

nesourodé pohyby i těch částí těla, které jsou v běžném životě potlačeny. Proto je v tomto období velmi důležité provádět nejen organizovaný sport, ale též nejrůznější individuální sporty. Tento fakt platí pro obě pohlaví. Toto období je tedy charakteristické výraznou potřebou pohybu. V průběhu puberty dochází především k upevňování významných změn organismu. Určující je také přístup okolí k jedinci v této životní etapě (Kučera, 2011).

U dívek puberta nastupuje mezi 9. až 13. rokem a u chlapců mezi 10. až 14. rokem života. Na základě zvýšení hormonální produkce dochází ke značným změnám v organismu. Potřeba pohybu je dána nárůstem svaloviny a kostními změnami. Na tyto dvě složky má velký vliv právě pohyb, především ve spojitosti s harmonickým rozvojem a možných jednostranných odchylek. Chlapci začínají mít zájem především o posilování a dívky mají vztah hlavně k obratnostním cvičením (Kučera, 2011).

V poslední fázi dochází k velkému množství změn týkajících se fyzického růstu, sexuálního zrání a sociálně-emočního vývoje. Vytvářejí se vyzrálé pohyby v oblasti stability a posturální kontroly. Rozvoj specializovaných pohybových dovedností se odvíjí od procvičování, povzbuzení a učení. Nervový systém je téměř vyvinut a změny vnitřního prostředí vyvolávají vyšší pohybovou potřebu a také sílu stahu svalového vlákna. Kolektiv a vrstevníci mají na dítě silný vliv a naopak klesá vliv rodičů. V tomto období se doporučuje všeobecná pohybová aktivita. Problémem zůstává chybný výběr sportu v předcházejícím období, na základě něhož dochází k poklesu zájmu o cílenou pohybovou aktivitu (Kučera, 2011).

Pro toto období je typická vyšší emoční labilita a dochází ke změnám citového prožívání. Dospívající jsou citliví především na podněty, které se týkají jejich hodnocení, a reakce na ně nejsou vždy úměrné dané situaci. S tím souvisí také větší vztahovačnost, zranitelnost a změna sebehodnocení. Za zmínku stojí změny v oblasti psychiky, mezilidských vztahů a hormonální stránky, která má za důsledek právě emoční nevyrovnanost. V chování jsou typické fáze vystupňované aktivity a apatičnosti, jež souvisí se zájmem či nezájmem o fyzickou aktivitu (Slepička, 2009).

11.3 Význam pohybu pro vývoj jedince

Pro pubescenty, kteří pravidelně sportují, přichází prožívání změn později a s nižší intenzitou. Jednou z příčin je orientace dospívajícího člověka na sportovní činnost, která je prožitkově bohatá, a jedinec se tak méně soustředí sám na sebe. Prožívání změn jde do

pozadí, na rozdíl od nesportujících vrstevníků, u kterých je prostor pro sebezpozorování vyšší (Slepička, 2009).

Podle Slepičky (2009) má pravidelná sportovní činnost výkonového charakteru pozitivní vliv na zdokonalování dovedností, intelektových předpokladů, řešení různých situací, rozvoj vytrvalosti a vůle, schopnost podřídit osobní zájem zájmu celku, která může být využita v sociálních situacích.

V dnešní době je člověk vychováván k tomu, aby příliš neprojevoval své emoce. Odborně se tomu říká emoční imploze, jež má z pohledu psychohygieny negativní účinky. Takový člověk není schopen projevit své emoce, dochází k citové oploštělosti a úzkostnosti, a proto je pro něho důležité, aby tyto emoce mohl někde svobodně projevit, nechat jim volný průběh a využít jejich energii k aktivitě. Pozitivní jsou především euforizační účinky spojené s pohybovými aktivitami, kdy dochází ke stavům zaujetí, nadšení a vášnivosti, označované jako již zmiňované flow. V tomto momentu je výrazně zkvalitněno prožívání života (Krejčí, 2016).

Přítom sport je pro člověka daleko přínosnější nejen po biologické stránce se svojí průpravnou a kondiční funkcí, ale také jako znatelné emoční odreagování a prožitková činnost s pozitivním vlivem na kvalitu života, a to díky své psychosociální i zábavné funkci a sociálnímu začlenění (Slepička, 2009).

11.4 Pohyb a tělesnost

„Tělo je hlavním nástrojem sebevnímání, sebezpočtení a interakce s okolím“. Studium aktuálního pohybového projevu jedince je možné rozpoznat jeho aktuální tělesný a duševní stav. Existuje úzký vztah v rámci tělesného sebezpojetí mezi sebeúctou a vnímáním vlastního vzhledu. Avšak tato změna není automatická a objevuje se jen u některých lidí. Typická je hlavně u žen, u kterých má vnímání vlastního tělesného vzhledu vliv na vztah k sobě, sebedůvěru a celkové sebezpojetí (Slepička, 2009).

V raném vývoji dochází k utváření tělesného schématu, kdy se rozvíjí „prožitkové Já“, „sociální Já“ a celá struktura osobnosti. Dítě tak díky vnímání informací pomocí svého těla získává možnost porozumět samo sobě a neztratit se ve virtuálním světě. Toto porozumění zvyšuje vědomý pohyb, který má také vliv na psychické funkce. Vnímání těla a potřeb s ním spojených napomáhá celkové proměně mysli a stavu vědomí (poznání o

vlastním prožívání). To se odráží v cílevědomém jednání a v aktivním vytváření vlastního světa (Slepička, 2009).

12. Projevy radosti z pohybu

Jak uvádí Hošek (2007), s pohodovými účinky cvičení (well-being) souvisejí následující zdroje radosti:

Organické (pohybové) zdroje, kam patří antidepresivní účinky cvičení, které mají vliv na zlepšení nálady, příjemný subjektivní pocit tělesné a psychické pohody a vnímání slastných účinků pohybu. Za jejich příčiny jsou považovány okysličení mozku a centrální nervové soustavy díky lepšímu prokrvení, zvýšené vylučování hormonu noradrenalinu zlepšujícího prokrvení, vylučování endorfinů (hormony štěstí) a prohrátí organismu (Hošek, 2007).

Psychologické zdroje, mezi které se řadí zvýšení sebedůvěry a sebehodnocení, hrdost po výkonu, zlepšení pocitu vědomí sociální hodnoty a zlepšení profilu nálad, kdy mluvíme o „ledovcovém efektu POMS“. Jedná se o světově nejrozšířenější metodu měření nálad, která hodnotí šest parametrů (napětí, deprese, zlost, aktivita, únava, zmatenost) a jež vede k závěrům, ve kterých všechny parametry po cvičení zaznamenávají pokles kromě aktivity, která zaznamenává vzestup. Tento efekt se podílí na emoci radosti, která je pro sport typická, a dochází ke zlepšení sebekontroly. Sportovec si uvědomuje prospěšnost vykonané aktivity z hlediska zdraví, objevuje tvořivost a estetické momenty sportovní aktivity a také přichází úspěch ve smyslu zvládnutí očekávaného (Hošek, 2007).

Sociální zdroje radosti při sportování jedinec spatřuje v sociální opoře a uznání od druhých, soupeření a srovnávání s druhými, sdílení radostných emocí v sociální skupině, momenty spojené se sportovním humorem, rituály a v neposlední řadě u triumfu při vítězství. A na závěr environmentální zdroje, které souvisí s pobytem v přírodě (les, hory, slunce, voda, vítr apod.), jež povznáší a očišťuje, zlepšuje náladu a radost ze života (Hošek, 2007).

13. Sport jako socializační činitel

Socializace (z lat. socialis = družný, spojenecký) je „komplexní proces, v jehož průběhu se člověk jako biologický tvor stává prostřednictvím sociální interakce a komunikace s druhými sociální bytostí schopnou chovat se jako člen určité skupiny či společnosti“ (Sekot, 2006. s. 47).

V rámci volnočasových aktivit by se měli mladí zaměřit na sportovní aktivity, protože posilují organismus, zdraví a zvyšují pocit životní pohody. Volnočasové aktivity by také měly být prostoupeny osobní touhou prožívat něco jiného než to, co je součástí běžné školní docházky. Důležitou roli zde hraje hra. Hra je aktivita a každá aktivita je pohyb. Pohybové hry se zaměřují na obratnost, sportovní dovednost a na zkoušení vlastních sil. Z pohledu pedagogického je hra výchovná metoda formou zábavy, zkušenosti, poučení a osobnostního rozvoje. Hra je zábavná, obsahuje formu prožitku a smyslu, zprostředkovává role, umožňuje modelové situace a simulace, ukazuje osobnostní charakter a poznání sebe sama (Sekot, 2006).

Sportovní aktivita může rozvíjet psychickou odolnost a tím pozitivně působit na socializaci jedince, posilovat jeho sebedůvěru a vybavit ho sociálními dovednostmi, jež omezují projevy agrese způsobené jak ve sportu, tak i mimo něj (Slepička, 2009).

Sportovní hra, která je opakována pro tzv. „funkční slast“, má největší význam pro socializaci jedince v dětství a to díky přesně stanoveným pravidlům, kterými se musí jedinec řídit i při vysokém emočním vypětí. U sportovní hry je důležitá spolupráce jedinců. Tím je také ovlivňován proces socializace pomocí nabytých kooperačních dovedností, které jsou využitelné i v mimosportovním prostředí. Sportovní hra má také kompenzační funkci, kdy u jedince dochází k odreagování od psychické zátěže z práce či školy, a také vyplňuje vztahovou a emoční prázdnotu (Slepička, 2009).

Dle Weisse (2000) může jedinec dosáhnout společenského přijetí a uznání druhými ve sportu, je-li uznán jako člen skupiny, pokud je jako ostatní. Rovný mezi rovnými, plnoprávný člen skupiny, což je základní forma sebezpotvrzení, typická pro týmové sporty. Je zde také rozdíl socializace lídra týmu a outsidera týmu. Navíc je předpokládáno, že outsidera daný sport časem přestane bavit.

14. Pohyb a kvalita života u dětí

Galloway (2007) uvádí řadu studií, jež dokazují, že cvičení má za následek dlouhodobé změny v chování vedoucí k tomu, že jsou děti úspěšnější ve škole i v osobním životě (Galloway, 2007).

Pohybová aktivita vede k lepším výsledkům ve škole. Následuje výčet studií, které se touto problematikou zabývaly, a rok realizace výzkumu: Lepší známky při zvýšení pohybové aktivity (1997). Lepší prospěch v matematice při zvýšení pohybové aktivity

(1994). Lepší známky z matematiky po zvýšení pohybové aktivity (1983). Znamky a docházka se zlepšily po zvýšení pohybové aktivity (2000). Více náročného cvičení vede k následujícímu: vyšší dosažené vzdělání, lepší výsledky v matematice, rychlejší učení se čtení a psaní a omezení rušivého chování (1997). Cvičení vede k lepší činnosti mozku, zlepšuje fungování částí mozku a podporuje spojení mezi neurony (1997). Zvýšení přívodu krve do mozku. Cvičení ve střední až vysoké intenzitě podstatně zvyšuje množství krve procházející mozkiem (1997). Cvičení zlepšuje kognitivní funkce (1997). Vyšší úroveň zdatnosti v páté, sedmé a deváté třídě je spojena s dosaženým vzděláním (2005). Zvýšení pozornosti, zvýšení koncentrace, lepší studijní výsledky, děti klidnější při vyučování a ochotněji studující, pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje výkonnost během vyučování a zvýšený zájem o školu (1989) (Galloway, 2007).

Pohybová aktivita zvyšuje sebeúctu, ovlivňuje depresi a dosažené vzdělání (opět následuje výčet studií, které se touto problematikou zabývaly, a rok výzkumu). Sebeúcta se zvýšila s účastí ve sportech a byla zjištěna souvislost se školními výsledky, motivací a náladami (1997). Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje deprese a úzkosti v průběhu života. Zahájení cvičení nebo zvýšení pohybové aktivity bylo spojeno s lepším školním prospěchem a zvýšenou sebeúctou. (1996, 1999, 2001). Zdatné děti mají více energie (1989, 1991) (Galloway, 2007).

Pro kvalitu života je obvykle zásadní somatický stav, pohybové funkce jedince (pohybová samostatnost), vyrovnaná psychika, fungující rodina, zakotvené vztahy, materiální zajištění a přijatelné životní prostředí. S tím souvisí také životní styl, tvořivé záliby a vášně. Z pohledu sociologie pak životní standard, svoboda, právní ochrana, kulturní klima a sociální rovnost (Slepička, 2009).

Sport je jedním z projevů kvality života, stejně jako herní aktivity. Je také považován za nástroj zvyšování kvality života. Sportující člověk má energii navíc, oplývá vnitřní vitalitou a radostí. Sport hraje důležitou roli také po tělesné stránce člověka, jelikož se podílí na údržbě stavu svalů, kostí, srdečně cévního a dýchacího systému, čímž zvyšuje úroveň lidského zdraví. Výsledky jsou také vidět po estetické stránce, kdy dochází k úpravě zevnějšku. Nevýhody sportu jsou spatřovány v častých úrazech a v jednostranném zatížení především u vrcholových sportovců (Slepička, 2009).

Psychická stránka souvisí se sportem v oblasti zábavy, emotivním a estetickým přínosem, rozvojem vůle a odolnosti. To má vliv na kvalitnější život a větší životní spokojenost. Sociální funkce sportu může také přispívat k větší životní spokojenosti. Některé sporty jsou kolektivní a člověk zde nalézá možnosti ke ztotožnění a sociální komunikaci. V environmentální oblasti má sportovec možnost kontaktu s přírodou, což je pro člověka dnešní doby důležité z pohledu fyziatrického (léčba přírodními prostředky), psychologického a estetického. To může rovněž vést ke zkvalitnění života (Slepička, 2009).

Sport má také pozitivní vliv na sebeúctu, kladné vztahy k druhým lidem, sebekontrolu a sebeurčení, na smysl života (dosahování cílů) a na snahu o osobní rozvoj (Slepička, 2009).

15. Vztahové normy ve školní tělesné výchově a sportu

Z motivačních důvodů je ve všech školních předmětech doporučováno u žáků, kteří zaostávají, volit individuální vztahovou normu. Výzkumy však ukázaly, že učitelé tělesné výchovy volí spíše sociálně vztahovou normu, která méně pohybově nadané děti demotivuje, a mají tak tendence se tělesné výchově vyhýbat. Sportovně nadané děti si díky kladnému hodnocení cestu ke sportu vždy najdou, avšak ty méně nadané jsou na základě výše zmíněného typu hodnocení spíše znechuceni a sportu se vyhýbají. U takovýchto jedinců vzniká do budoucna předpoklad zdravotních problémů a snížení kvality života (Slepička, 2009).

Z pohledu Frömela (2001) je nutné do budoucího vývoje tělesné výchovy prakticky aplikovat následující tendence: od jednostrannosti k různorodosti; od centralizace k decentralizaci; od uzavřenosti k otevřenosti; od statického vzdělávacího systému k dynamickému systému; od automaticnosti k variabilitě, od specializace k univerzalitě; od orientace na učitele k orientaci na žáka; od „nepřístupů“ a „extrapřístupů“ k „intrapřístupům“; od třídy ke skupině a dále k jednotlivým žákům; od sportovních odvětví k pohybové kultuře; od kognitivní orientace k sociokulturní orientaci; od akademičnosti k životu, společnosti a přírodě; od osvojování dovedností k pohybovému jednání; od přípravy na životní styl k bezprostřednímu ovlivňování životního stylu; od diferencovaného přístupu k integraci; od národního ke globálnímu a zpět k regionálnímu; od jednostranné orientace na výkon k uspokojení, prožitkovosti a seberealizaci (Frömel, 2001).

16. Vztah sportu a pedagogiky volného času

16.1 Volný čas

Dle Hofbauera (2004) je volný čas „činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“ Hlavními funkcemi volného času jsou: odpočinek - regenerace pracovní síly; zábava - regenerace duševních sil; rozvoj osobnosti - spoluúčast na vytváření kultury.

Podle francouzského sociologa volného času Rogera Suea jsou funkce volného času: psychosociologické - uvolnění, zábava, rozvoj; sociální - socializace, příslušnost k sociální skupině; terapeutické - zdravotní hledisko, smyslový rozvoj, prevence chorob, zdravý životní styl a ekonomické - hospodářský význam pro jednotlivce i společnost. V české literatuře se za funkce volného času pokládají relaxace, regenerace, kompenzace, sociální prevence a výchova (Hofbauer, 2004).

16.2 Výchova ve volném čase

Jedná se o působení v čase, který neslouží k uskutečnění základních biologických potřeb ani školních či pracovních povinností. Volnočasová činnost je dobrovolná a umožňuje do výchovného procesu zahrnovat děti a dospívající jako aktivní činitele, a tím tak vytvářet nové možnosti a specifické způsoby jejich formování. Tyto způsoby směřují k utváření individuálních rysů, působení ve vrstevnické či zájmové skupině a podílí se na veřejném životě. Cílem je osvojení nových znalostí, dovedností a kompetencí, ale také osvojení zdravého způsobu života nebo demokratických občanských hodnot. Souhrnně řečeno je cílem dospělých (rodiče, vychovatelé, animátoři) pomoci dětem a dospívajícím správně a samostatně volit vhodné aktivity a realizační způsoby prospěšné pro rozvoj jich samých, jejich sociálního okolí, společnosti a přírody (Hofbauer, 2004).

„Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílející na formování jejich osobnosti. Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláváním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace“ (Hofbauer, 2004. s. 56). Její tradiční podoba dnes umožňuje jejím členům v mnoha ohledech příznivější podmínky než dříve. Zároveň ale v rodině dochází k významným změnám, jako je individualizace a uvolňování vztahů mezi jejími členy, označované jako krize rodiny. To vše působí na využití volného času jejich příslušníků. Volný čas dětí

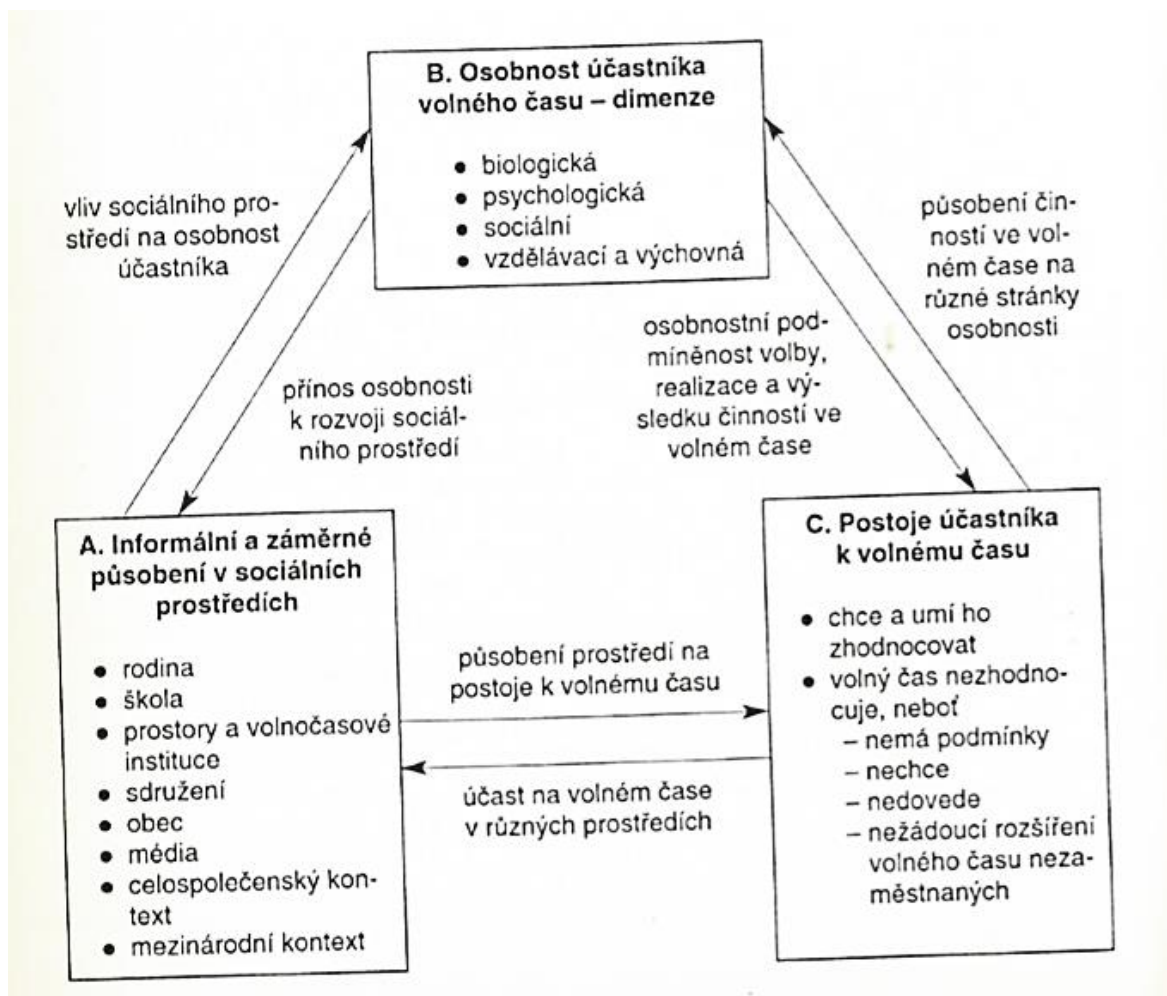
v rodině je chápán jako zdroj pozitivních a negativních vlivů. Na ty působí objektivní podmínky života a výchovy dětí v rodině, její velikost a úplnost či pozdější zakládání rodiny. Důležitý vliv má také prožívání volného času v rámci rodiny s ohledem na způsob jejího života, výchovu dětí a časové i materiální podmínky.

Zacházet s volným časem tedy učí děti především rodina a to v rámci hodnot, které zastává. Výchovu dítěte značně ovlivňuje způsob motivace k dosahování hodnot, jenž je zprostředkován pomocí následujících činitelů:

- nápodoba a reprodukce (modelování, sociální učení) – nápodoba životního stylu rodičů
- individuální a společná zájmová činnost (sportovní, turistická, umělecká aj.)
- citlivé sledování a reagování na potřeby, zájmy a nadání dítěte

Za ideál je považován demokratický styl rodinného života, který učí děti, aby se chovaly aktivně, vstřícně a zodpovědně ke svému okolí a celé společnosti (Hofbauer, 2004).

Výchovu jedince k volnému času dále zaštiťují zařízení školy a instituce volného času. Plní funkci vzdělávací a výchovnou, kulturní, sociálně-preventivní, zdravotní (regenerační a relaxační), kompenzační a oddechovou. Ve spolupráci s rodiči, institucemi volného času a obcemi volný čas rozvíjí a pěstuje zájmy a nadání, sociální vztahy a demokratické občanství. Ke sportu vychovává škola prostřednictvím povinné školní tělesné výchovy, výukou plavání, lyžařskými či vodáckými kurzy a školními výlety do přírody. Během školní docházky se děti účastní řady sportovních soutěží mezi třídami i školami. Školy nabízí dobrovolné pohybové aktivity v rámci školní družiny, školních klubů a kroužků. Jedná se například o kroužky klasických pohybových her, atletiky, aerobiku apod. Školská zařízení zájmového vzdělávání zahrnují i střediska volného času nabízející široké možnosti trávení volného času. Z nabídky je možné zmínit taneční kroužky, kolektivní sporty (florbal, basketbal aj.), individuální sporty (atletika, gymnastika, plavání, cyklistika aj.), bojové sporty (karate, judo, aikido aj.), šachy a také skautské či turistické kluby (Hofbauer, 2004). V Hradci Králové je střediskem volného času například Dům dětí a mládeže Nová generace.



Obrázek 1 – Podstatné rysy a souvislosti volného času

17. Vliv sociálních sítí na kvalitu života

Sociální sítě jsou dnes hlavní součástí mediálního světa. Facebook, Instagram a Twitter patří mezi nejznámější. Oproti ostatním věkovým skupinám tráví děti a dospívající na sociálních sítích velké množství času. Nezamýšlejí se však nad jejich negativním dopadem na své životy.

Sociální sítě ulehčují vyhledávání kontaktů a navazování nových vztahů, často se ale jedná jen o vztahy povrchní. Lidé se zde vyjadřují odvážněji a sebevědoměji než v běžném životě, což ale často vede k vulgárnímu vyjadřování, kyberšikaně a ztrátě zábrán. Dospívající často nemají smysl pro hranice, a proto na internetu navazují virtuální vztahy, zveřejňují nestydaté fotografie nebo se nevhodně chovají či vyjadřují. Z toho plyne řada nepřijemností. Na sociálních sítích má profil 59 % evropských dětí ve věku 9 až 16 let, 72 % dětí v České republice má profil na některé ze sociálních sítí a s pornografií přišlo do kontaktu 29 % dětí. Tato čísla se však neustále zvyšují (Krčmářová, 2012).

Na vliv sociálních sítí na náš život byla provedena již řada studií a výzkumů. Příkladem je studie z University of Michigan, která přišla s výzkumem, jenž dokládá celkovou zhoršující se náladu u uživatelů Facebooku. Výzkum Hewlett Packard Labs zase ukazuje, že na sociálních sítích lidé výrazně podléhají sociálnímu nátlaku. Profesor Keith Wilcox z Columbia University tvrdí, že sociální média mají negativní vliv na naši sebekontrolu. Podle Nucleus Research klesá u uživatelů sociálních sítí produktivita o 1,5 %. Lidí závislých na Facebooku neustále přibývá a dokonce vznikla Bergenova škála (BFAS), která vyhodnocuje stupeň závislosti na Facebooku (Olšanský, 2015).

18. Vliv počítačových her na vývoj jedince

Mezi pozitivní důsledky hraní počítačových her může patřit zvýšení sebekontroly, zlepšení vůle a schopnosti dosahování cílů. Strategické a logické hry trénují mozek, procvičují paměť a orientaci v neznámém prostoru. Hry mohou též podporovat rozhodování, rychlé vyhodnocení situace, trpělivost, vytrvalost, logické uvažování a jazykové dovednosti (Krčmářová, 2012).

S hraním počítačových her však souvisí především negativní jevy způsobující u dětí agresivní chování a problémy ve vztazích. Zhoršují se komunikační schopnosti, školní prospěch, zvládání neúspěchu a negativní emoce. Děti, které pravidelně hrají počítačové hry, mají zhoršenou schopnost pozornosti, kázeňské problémy a zhoršené známky ve škole. U dětí se může objevovat přehnané nadšení v případě výhry a deprese v případě prohry, zvláště tak u her, ve kterých se zdokonaluje postava. Obecně mohou být neúspěchy ve hrách pro děti silně traumatizujícím zážitkem souvisejícím s pocitem selhání. V počítačové hře může být nebezpečná i identifikace s postavou. To často vede k primárním symptomům schizofrenie a k identifikaci se zápornou postavou, jež dítěti může připadat atraktivnější (Chlumský, 2002).

VÝZKUMNÁ ČÁST

1. Kvantitativní výzkum

Filozofickým základem klasických (kvantitativně orientovaných) pedagogických výzkumů je pozitivismus, resp. novopozitivismus. Tento druh výzkumu má na mysli F. N. Kerlinger (1972), když uvádí: „Vědecký výzkum je systematické, kontrolované, empirické a kritické zkoumání hypotetických výroků o předpokládaných vztazích mezi přirozenými jevy.“ (Chráska, 2007. s. 12). Tuto definici je možné univerzálně použít pro vědecký výzkum ve všech oblastech vědy. Vědecký výzkum v pedagogice lze vymezit jako záměrnou a systematickou činnost, kdy dochází pomocí empirických metod ke zkoumání (ověřování, verifikování, testování) hypotéz, které mají vztah mezi pedagogickými jevy.

Schéma základních fází postupu klasického pedagogického výzkumu je následující:

- stanovení problému
- formulace hypotézy
- testování (verifikace, ověřování hypotézy)
- vyvození závěrů a jejich prezentace

Řeší se buď jeden, nebo více zpravidla souvisejících problémů. Při řešení vědeckého problému dochází k řadě na sobě závislých kroků a činností. Výzkumy se mohou vzájemně lišit posloupností jednotlivých realizovaných činností, ale základní schéma postupu však zůstává stejné (Chráska, 2007).

2. Výzkumný problém

Má pravidelná pohybová aktivita vliv na životní spokojenost (well-being) u dospívajících ve věku 13 až 15 let?

3. Cíl

Cílem této práce je zjistit pomocí dotazníku DEP 36, který je doplněn Dotazníkem četnosti pohybové aktivity, zdali se dospívající, kteří mají dle WHO dostatek pohybové aktivity (sportující), liší od dospívajících, kteří mají pohybové aktivity nedostatek (méně sportující), a to především z pohledu osobní pohody a celkové kvality života. Jinak řečeno, jestli je pohybová aktivita pro tuto věkovou skupinu významným benefitem kvality života, nebo jestli může být překonána pasivním trávením volného času, tedy především hraním počítačových her, aktivitou na sociálních sítích, sledováním filmů, seriálů a jejich dopadem

na spokojenost jedince v tomto věku. Pevně věřím, že to vše ukáže tato práce. Jak tvrdí Csikszentmihalyi (2015): „Život naplněný radostí je individuální tvůrčí dílo, které se nedá okopírovat z nějakého receptu“. Z tohoto hlediska je tedy možné tvrdit, že neexistuje univerzální tip na štěstí pro každého jedince.

4. Návrh hypotéz

4.1 Hypotéza 1

Dospívající v závislosti na frekvenci pohybové aktivity rozdílně prožívají radost ze života. Dospívající, kteří mají pohybové aktivity alespoň 7 hodin týdně, jsou šťastnější než jejich vrstevníci, kteří mají pohybu méně než 7 hodin za týden.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by měly děti školního věku provozovat alespoň 60 minut středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity denně.

4.2 Hypotéza 2

Chlapci jsou v tomto věku šťastnější než stejně staré dívky a to v souvislosti s pubertálními změnami a jejich vlivem na psychické obtíže u dívek.

Dle Ruttera (1995) prožívají dívky v pubertě psychické obtíže intenzivněji a dlouhodoběji než chlapci.

4.3 Hypotéza 3

Dospívající, kteří provozují týmové sporty, jsou šťastnější než dospívající, kteří provozují individuální sporty, a to na základě sebepotvrzujícího faktoru kolektivních sportů.

Tato hypotéza platí pouze v případě, když je jedinec uznán jako plnohodnotný člen skupiny a tím dosáhne určitého postavení na společenském žebříčku.

Dle Weisse (2000) může jedinec dosáhnout společenského uznání, když je přijat jako plnohodnotný člen skupiny. Tento fakt je základní formou sebepotvrzení, která je typická pro týmové sporty.

Jak uvádí Kebza (2005), s nižším postavením na společenském žebříčku se snižuje i pocit osobní pohody.

4.4 Hypotéza 4

Dospívající, kteří mají kladný vztah ke sportu, jsou šťastnější než dospívající, kteří mají z různých důvodů neutrální či dokonce záporný vztah ke sportu.

Jansa (2014) uvádí, že role kompetentní osoby doprovázející děti při pohybových aktivitách zásadním způsobem ovlivňuje jejich vztah ke sportu a pravděpodobnost, že u něj v budoucnu zůstanou.

Z logiky věci vyplývá, že čím lepší mají děti vztah k pohybu, tím déle u něj v budoucnu zůstanou a tím budou i šťastnější, jelikož pohyb má řadu zdravotních benefitů pro lidské zdraví a zlepšuje osobní pohodu, jak bylo již několikrát zmiňováno.

4.5 Hypotéza 5

Dospívající, kteří dochází na základní školu v Humpolci, jsou šťastnější než dospívající, kteří chodí na základní školu v Třebouchovicích, a to z důvodu větší nabídky sportovních aktivit a kroužků ve svém okolí.

Dle Sekota (2006) je účast dětí na pohybových aktivitách ze sociálního pohledu ve vyšším školním věku (12 až 15 let) nejčastěji ovlivňována dostupností příležitostí, podporou rodinných příslušníků a mírou dětské vnímavosti vůči sportu (Sekot, 2006)

4.6 Hypotéza 6

Dospívající, kteří se věnují pohybové aktivitě 5 a více hodin v týdnu, jsou spokojenější než jejich spolužáci, kteří takového množství pohybu v rámci týdne nedosahují.

Studie WHO *Health behaviour of school aged children* ukázala, že dospívající, kteří se sportu nebo jiné pohybové aktivitě věnovali alespoň jednu hodinu 5krát týdně nebo častěji, měli statisticky významně lepší skóre na škále životní spokojenosti (Nešpor, 2006).

5. Problematika výzkumu

Vybraná věková skupina byla zvolena z důvodu mého aporbačního zaměření orientovaného na žáky 2. stupně základní školy. Věkové rozmezí žáků na tomto stupni je 11 až 15 let a pro účely výzkumu byli vybráni dospívající žáci z 8. a 9. tříd, kteří mají nejbližší k definici dospělého muže, pro kterého byl dotazník DEP 36 původně sestaven.

Významnou roli v otázce well-beingu hrají u dospívajících samozřejmě jejich rodiče. Jedná se o vzájemný vztah rodičů, jejich vztah k vlastnímu dítěti a samotná otázka výchovy. Pokud dospívající člověk nemá vhodné rodinné zázemí - nedostává se mu dostatek lásky od rodičů, jsou na něj tvrdí a přísní nebo jsou mezi rodiči časté spory a konflikty či o svého potomka nejeví přílišný zájem, může to mít velmi negativní dopad na jeho osobní pohodu. S pomocí pohybové aktivity může dospívající jedinec alespoň částečně eliminovat negativa plynoucí z nevhodné výchovy a stresujícího domácího prostředí, a to především díky antistresovým a antidepresivním účinkům sportu. Otázka rodinného zázemí však nebyla do Dotazníku četnosti pohybové aktivity zahrnuta, jelikož se dle subjektivního názoru jedná o citlivé a velmi osobní téma, a dospívající tak nebyli zbytečně vystavováni této retrospekci či u některých jedinců přímo traumatu. Do dotazníku také není zahrnuta školní tělesná výchova z toho důvodu, aby žáci mohli vyplnit pouze pohybovou aktivitu, které se věnují dobrovolně a z vlastní iniciativy.

Důležité bude zjištění, jestli si takto mladí lidé vůbec uvědomují, že má pohyb prokazatelně pozitivní přínos pro jejich životy. Právě věk respondentů může hrát v tomto výzkumu důležitou roli. Vzhledem k jejich věku, ve kterém ještě zdaleka nepocítují existenční, rodičovskou a profesní zodpovědnost, mohou některé věci vidět trochu jinak a považovat se za šťastné a spokojené i bez pohybové aktivity, která je v tomto věku nahrazována především počítačovými či mobilními hrami a sociálními sítěmi. Teoreticky se nedá vyloučit, že někomu mohou tyto stimuly skutečně přinést do života dlouhodobější uspokojení a radost. Otázkou je, jestli jim do budoucna nepřestanou stačit. Především s ohledem na s věkem se zvyšující nároky na člověka a s tím související potřebou po vyšší psychické odolnosti, kterou pohybová aktivita bezpochyby zaštiťuje; dále první náznaky zdravotních komplikací (vyšší krevní tlak, obezita apod.) a také celková podoba těla ovlivňující sebevědomí jedince a již dostatečně zmiňované téma osobní pohody a její spojitost s pohybem. Bylo by jistě přínosné tento výzkum provést u stejného vzorku po uplynutí deseti let a porovnat ho s dosaženými výsledky z minulosti.

6. Metodika výzkumu

6.1 Sběr dat

Sběr dat byl realizován v září roku 2019 na dvou základních školách. Poprosil jsem dva své přátele pedagogy, zda by mohli dotazníky předat svým žákům v rámci vyučovací hodiny. Jednalo se o žáky 8. a 9. tříd ve věku 13 až 15 let.

První škola nese název Základní škola Třebechovice pod Orebem a nachází se v Královehradeckém kraji ve městě Třebechovice pod Orebem, které leží 13 km východně od Hradce Králové, a díky svému okolí s krásnými lesy a zákoutími řeky Orlice je oblíbeným výletním místem. Zde byl dotazník předán v pátek 27. září 2019 konkrétně 9. ročníku a jednalo se o 5. vyučovací hodinu. Následující vyučovací hodinu byl dotazník předán žákům 8. ročníku ZŠ. Co se týká sportovního vyžití, nachází se zde městské koupaliště, zimní stadion (hokejový oddíl), fotbalové hřiště (fotbalový oddíl), tenisové kurty a oddíl kanoistiky a kuželek.

Druhá škola se jmenuje Základní škola Hálkova a nachází se v kraji Vysočina ve městě Humpolec, které leží 23 km severozápadně od Jihlavy. Zde byl dotazník předán ve čtvrtek 26. září 2019 konkrétně 8. ročníku a jednalo se o 0. vyučovací hodinu. Žákům 9. ročníku byl dotazník předán 27. září 2019 a jednalo se o 5. vyučovací hodinu, tedy ve shodný čas jako v případě 9. ročníku žáků z Třebechovic. Sportovní možnosti v Humpolci jsou pro dospívající lepší než v Třebechovicích. Nachází se zde oddíl TJ Jiskra Humpolec zaštiťující velké množství sportů ve sportovní hale a sokolovně (atletika, stolní tenis, aerobic atd.). Také se zde nachází městské koupaliště, zimní stadion (hokejový oddíl), fotbalové hřiště (fotbalový oddíl), tenisová hala, kurty a jízdárna. Možností, jak sportovat, je zde tedy pro děti výrazně více, ovšem děti v Třebechovicích mají zase lepší možnosti ke sportování v přírodě. Faktor možnosti realizovat pohybovou aktivitu by mohl mít vliv na výsledky dotazníku, a proto ho zde uvádím.

7. Dotazník emocionálního prožívání DEP36

Jedná se o dotazník Jiřího Koženého (1993) ohledně emocionálního prožívání, který zachycuje psychické prožívání v emocionální rovině. V dotazníku dochází k odhadu frekvence výskytu pozitivních a negativních emocionálních zážitků. Pozitivní emocionální prožívání má blízko k chápání osobní pohody (well-beingu), kterou je možné definovat jako subjektivní emocionální rovnováhu.

7.1 Metoda

V dotazníku dochází k odhadu frekvence výskytu pozitivních a negativních emočních prožitků a podle autora J. Koženého (1993) je pokusem o operacionalizaci emocionálního prožívání. V původním dotazníku J. Koženého je dotazován muž a je zde použit časový údaj, který ale lze dle potřeb upravit (týden, měsíc, rok), jak sám autor uvádí. Pro účely dotazníku jsem upravil oslovení u úvodních otázek, které slouží ke snížení

míry zkreslení, aby tak byly pro dospívající vhodnější. Dotazník DEP36 jsem dále doplnil doplňujícími otázkami prostřednictvím realizace vlastního dotazníku, který jsem pojmenoval Dotazník četnosti pohybové aktivity. Nacházejí se zde důležité informace týkající se času, který dospívající věnují pohybové aktivitě v horizontu jednoho týdne, jejich vztah k pohybu, sportovní preference, pasivní využití volného času apod. Tyto faktory mohou mít dle mých hypotéz zásadní vliv na osobní pohodu každého dítěte. (viz Příloha 2: Doplnění dotazníku DEP36 pro účely výzkumu).

Na základě momentálního emočního rozpoložení je potřeba počítat s určitou možností zkreslení odhadu výskytu daného problému, a proto je na začátek dotazníku zařazena doplňující otázka, která zjišťuje momentální emocionální stav jedince a dále otázka, která vede k uvědomění si příčin daného stavu. Tyto doplňující otázky mohou přispět ke snížení míry zkreslení.

7.2 Zadání

Dotazník obsahuje 36 výroků, kdy 18 položek vyjadřuje pozitivní emocionální prožívání a 18 výroků vyjadřujících negativní emocionální prožívání. Dotazník tak vychází ze dvoufaktorové struktury emocionální rovnováhy. Respondent má k dispozici 5-bodovou škálu (1 - téměř nikdy, 2 - málokdy, 3 - někdy, 4 - často, 5 - velmi často), přičemž si má uvědomit a následně zodpovědět, jak často prožíval daný pocit za stanovené časové období. Stupnice nabízí rozmezí 18 - 90 bodů. (KŘENKOVÁ, 2011).

Dle Koženého (1993) psychometrické parametry dotazníku naznačují, že konstruktivní validita a reliabilita nástroje umožňuje použití škál k experimentálním účelům, a díky tomu je možné upravit dotazované časové období. Pro tento výzkum je zvoleno období uplynulého měsíce a je zachována anonymita respondentů.

7.3 Hodnocení

Mezi pozitivní emoce zahrnuté do dotazníku patří dobrá nálada, pocit štěstí, radost z nového dne, ze života, optimismus, smysluplný a bohatý život, láska, přátelství, dobré vyhlídky do budoucnosti, dostatek odpočinku, dostatek energie, kladné sebehodnocení, smích, veselost, vyrovnanost. Naopak negativní emoce zahrnují nervozitu, úzkost, strach, napětí, nevyrovnanost, špatnou náladu, vztek, tlak, třes rukou, negativismus, nechut', mrzutost, špatné vyhlídky do budoucna, deprese. Položky jsou dle charakteru uspořádány nesystematicky, díky čemuž nedochází při vyplňování k procesu habituace.

Mezi pozitivně hodnocené položky patří následující: 1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 18, 21, 22, 24, 26, 29, 32, 33, 34, 36 a mezi negativní položky řadíme: 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 23, 25, 27, 28, 30, 31 a 35. Čím vyššího bodového rozdílu jedinec dosáhne při porovnání pozitivní a negativní škály, tím je jeho prožívání emocí pozitivnější. To znamená, že čím má vyšší číslo, tím se cítí lépe (Křenková, 2011).

Při analýze dochází k sečtení všech 18 položek, které spadají pod pozitivní škálu, a následně těch, co spadají pod škálu negativní. Výsledkem jsou dvě čísla, z nichž jedno vypovídá o výskytu pozitivních prožitků a druhé o výskytu těch negativních. Jak již bylo napsáno výše, čísla mohou dosahovat hodnot od 18 do 90. Dotazník je tedy sestaven tak, aby byl zřejmý rozdíl mezi pozitivní a negativní škálou. Po sečtení bodů na obou škálách je každému respondentovi spočítána hodnota rozdílu v daném měsíci a tedy i jeho osobní pohoda neboli well-being (Křenková, 2011).

Minimální hodnota, které lze v dotazníku po sečtení na obou škálách dosáhnout, je - 72 bodů (18-90) a maximální hodnota, kterou je možné získat, je 72 bodů (90-18).

8. Analýza dat

V rámci techniky sběru dat bylo použito standardizované formy běžného dotazníkového šetření umožňující snadné statistické třídění jako základ pro zpracování dat.

Ve výzkumu byly sledovány následující skupiny:

- 1. skupina: žáci 8. třídy ZŠ Třebechovice pod Orebem
- 2. skupina: žáci 8. třídy ZŠ Hálkova v Humpolci
- 3. skupina: žáci 9. třídy ZŠ Třebechovice pod Orebem
- 4. skupina: žáci 9. třídy ZŠ Hálkova v Humpolci

Podskupiny byly rozděleny podle hypotéz na:

- a) sportující a méně sportující žáky, kdy mezi sportující žáky byli zařazeni pouze ti, kteří provozují jakoukoliv pohybovou aktivitu alespoň 60 minut každý den nebo 420 a více minut za týden (doporučení WHO)
- b) dívky a chlapce
- c) jejich vztah ke sportu a to buď kladný, záporný nebo neutrální
- d) provozující primárně týmové či individuální sporty

Zde je zapotřebí zmínit, že celkový počet dospívajících zařazených mezi sportující byl výrazně nižší, než bylo očekávání před samotným zahájením výzkumu. Očekával jsem, že z celkem 102 dotázaných žáků bude alespoň 33 % žáků pravidelně sportujících, tedy 34 žáků. Ve skutečnosti se mezi sportující dalo zařadit pouze 25 žáků (24,5 %), což svědčí o převládající tendenci k pasivnímu trávení volného času u této věkové kategorie. Zbylých 77 žáků bylo zařazeno mezi méně sportující, jelikož nesplnili týdenní doporučený limit pohybové aktivity v rámci svého věku podle WHO.

Dotazník vyplnilo 50 chlapců a 52 dívek. 14 dívek bylo ve věku 13 let, 21 dívek ve věku 14 let a 17 dívek ve věku 15 let. U chlapců jsou počty následující: 12 chlapcům bylo 13 let, 20 chlapcům 14 let a 18 chlapcům 15 let. Kladný vztah ke sportu uvedlo 59 dětí, což podle mého názoru není až tak nízké číslo, neutrální vztah zaškrtnulo 38 dotázaných a pouze 5 dětí vnímá sport záporně. Týmové sporty preferuje 62 žáků a zbylých 38 upřednostňuje sporty individuální.

Úvodní doplňující otázku dotazníku DEP36, která zjišťuje momentální emocionální stav jedince, a dále otázku, která vede k uvědomění si příčin daného stavu, zodpovědělo pouze 22 ze 102 dotázaných žáků, a proto jsem se rozhodl z důvodu nízké četnosti odpovědí tento faktor do výzkumu vůbec nezahrnout. Zmiňuji ho pouze při vyhodnocení minimálních a maximálních hodnot u žáků, kteří jej uvedly. Naopak v rámci momentální nálady je potřeba počítat s vyučovací hodinou, ve kterou byl žákům dotazník předán. V případě obou 9. tříd se jednalo o páteční 5. vyučovací hodinu, tudíž pro žáky dle mého názoru ideální čas, neboť se již pravděpodobně těší na víkend, tudíž odpovědi by neměly být zkreslené pocitem z nezdařené písemné práce či z koloběhu navazujících a pro žáky často nudných nebo stresujících vyučovacích hodin. V případě 8. třídy v Třeběchovicích, jak jsem již zmínil výše, se jednalo dokonce o páteční 6. vyučovací hodinu, tedy pro žáky ideální podmínky pro vyplnění dotazníku. Zde mohla hrát roli menší roztěkanost a nesoustředěnost, ale myslím si, že na prožívání vlastních emocí žáka to nemá větší vliv. V případě 8. třídy v Humpolci, kde byl dotazník předán čtvrtěční nultou vyučovací hodinu, již můžeme mluvit o možném zkreslení vnímání emocí, pod hrozcím písemným či ústním zkoušením v nastávajících vyučovacích hodinách.

9. Výsledky a interpretace

Celkový výsledek dotazníku DEP36 byl vypočítán odečtením bodů za negativní škálu od bodů za pozitivní škálu (POZ-NEG). Čím vyššího počtu bodů žák v dotazníku dosáhl, tím je jeho osobní pohoda a životní spokojenost vyšší. Následně byl spočítán aritmetický průměr, medián a směrodatná odchylka výsledků u jednotlivých skupin a podskupin. Rovněž byl brán ohled na minimální a maximální hodnoty. Následně došlo k vyhodnocení jednotlivých hypotéz na základě výsledků dotazníku DEP36 a za pomoci Dotazníku četnosti pohybové aktivity, ve kterém byly zjištěny potřebné informace o žácích.

9.1 Výsledky dotazníku DEP36 ze skupiny 1

V rámci první skupiny, tedy žáků 8. třídy základní školy v Třebechovicích pod Orebem, byly výsledky na základě ověřování hypotéz více než uspokojivé. Celkový počet žáků byl **25** (*9 sportujících*). Aritmetický průměr (M) odpovědí tvořil hodnotu **3,52**, která není v porovnání s ostatními skupinami příliš vysoká. U mediánu vyšlo číslo **5**. Směrodatná odchylka vyšla **20,058**. Tento fakt vypovídá o velkých rozdílech mezi žáky v rámci jednotlivých podskupin.

Minimální hodnota byla **-43** a jednalo se o dívku, jejíž pozitivní škála měla hodnotu **35** a negativní škála hodnotu **78**. Pohyb v jejím životě hraje důležitou roli. Její vztah ke sportu je kladný. Dívka je také členkou sportovního klubu. Pohybovou aktivitu má 5krát týdně, v součtu se tak jedná o 360 minut, tedy 6 hodin. Sportu se věnuje pro radost, pro jeho zdravotní a estetický přínos a také pro pocit vítězství. Respondentka si myslí, že díky pohybové aktivitě je v životě spokojenější a je si vědoma zdravotního benefitu, který pohyb přináší pro lidské zdraví. Nejčastěji se věnuje gymnastice, posilování a kolečkovým bruslím. Preferuje individuální sporty a aktivity v přírodě. Nejblížejšími typy sportu jsou pro ni kondiční aktivity. Při pohybové aktivitě se projevuje vyrovnaně a klidně. Při pasivním trávení volného času je aktivní na Instagramu, tráví čas s kamarády a stará se o domácího mazlíčka. Uvedla také, že daným aktivitám věnuje více času než těm pohybovým, ale pohybové ji naplňují více. Výsledky jsou pozoruhodné, neboť dle zmíněných kritérií bych očekával, že dívka bude mít mnohem lepší výsledek v dotazníku DEP36. Nicméně v úvodní otázce uvedla, že je její momentální nálada na stupnici od 1 do 10 na úrovni **4** a že se během uplynulého dne stala událost, která výrazně ovlivnila její aktuální náladu. Těmito fakty může být vysvětlen její negativní výsledek.

Maximální hodnota vyšla **42** a jednalo se také o dívku. Její pozitivní škála měla hodnotu **81** a negativní škála **39**. I přestože její aktuální náladu během uplynulého dne ovlivnila nějaká událost, na 10- bodové stupnici zaškrtnula, že se cítí skvěle, tedy hodnotu 10. Pohyb v jejím životě hraje důležitou roli a má k němu kladný vztah. Je členem sportovního klubu a sportuje každý den, tedy více než 7 hodin týdně. V dotazníku uvádí, že sport skutečně miluje. Myslí si, že právě díky pohybu je v životě spokojenější a ví o jeho pozitivním přínosu pro lidské zdraví. Nejčastěji provozuje vodní slalom. Preferuje individuální sporty a pohybové aktivity v přírodě. Nejblíže jí jsou pohybové aktivity ve vodě, v přírodě a dále kondiční a individuální sporty. Respondentka uvedla, že pasivní trávení volného času nezná. Zde se plně potvrzuje, že pohyb má pro její život velmi pozitivní důsledky.

V první podskupině se za dospívající s dostatečným množstvím pohybové aktivity (PA), pro zjednodušení je budeme označovat jako sportující, dalo označit **9** žáků. Zbylých **16** žáků dostatečný pohyb dle WHO nemělo, a označíme je tedy jako méně sportující i přestože někteří z nich nesportují vůbec. U sportujících žáků byl vypočítán aritmetický průměr **18,666** a u nesportujících **5**. Potvrzuje se zde tedy hypotéza 1 neboli fakt, že sportující dospívající jsou šťastnější než ti, kteří nesportují nebo sportují méně.

V rámci druhé podskupiny byly porovnány výsledky chlapců s výsledky dívek a celkový výsledek byl následující: u dívek, kterých bylo ve třídě **16** (*2 sportující*), vyšel aritmetický průměr **0,066** a u chlapců, kteří byli zastoupeni počtem **9** (*7 sportujících*), byl spočítán aritmetický průměr s hodnotou **13,777**. Zde se potvrdila hypotéza 2, tedy že chlapci jsou v tomto věku šťastnější než dívky.

U třetí podskupiny bylo pozorováno, jestli žáci provozují spíše týmové, nebo individuální sporty. Týmové sporty zde provozovalo **19** dětí (*7 sportujících*) a individuální pouze **6** dětí (*2 sportující*). Vyššího výsledku dosáhly týmové sporty, které měly $M = 4,789$, naopak individuální sporty měly $M = -0,5$. Předpoklad, že šťastnější jsou dospívající věnující se týmovým sportům (hypotéza 3), se zde potvrdil.

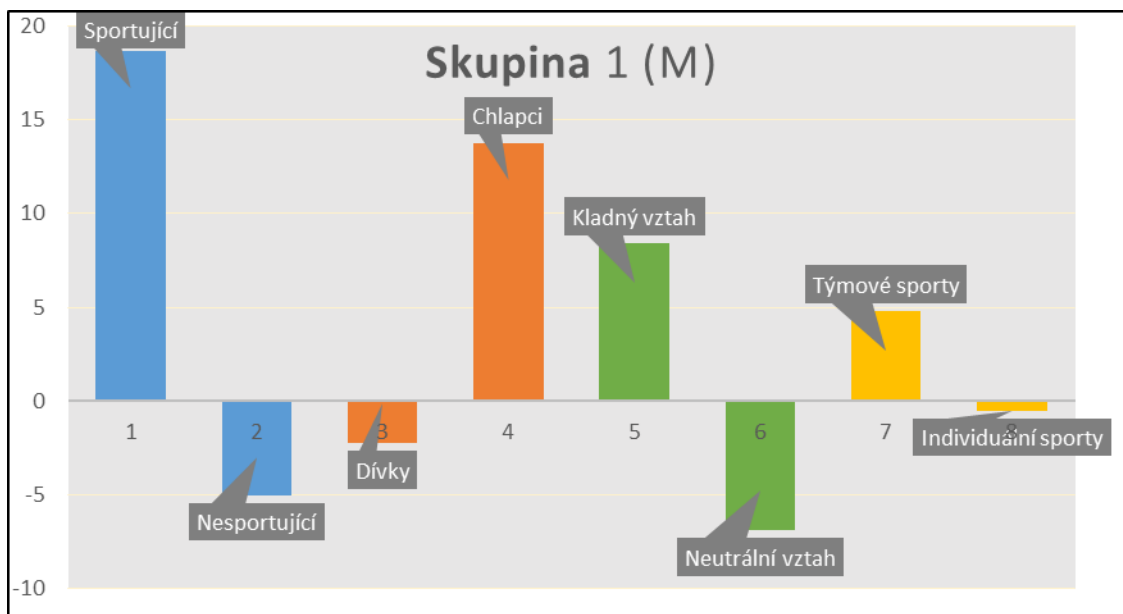
Ve čtvrté podskupině se řešil vztah žáků ke sportu a to buď kladný, neutrální či záporný. V této třídě byl zastoupen pouze kladný a neutrální postoj. Kladný vztah ke sportu mělo **17** žáků (*8 sportujících*) a neutrálně sport vnímalo **8** žáků (*1 sportující*). Žáci s kladným vztahem ke sportu měli $M = 8,411$ a s neutrálním postojem měli $M = -6,875$.

Potvrdila se zde tedy i v pořadí 4. hypotéza, která předpokládá lepší výsledky u žáků s kladným vztahem ke sportu.

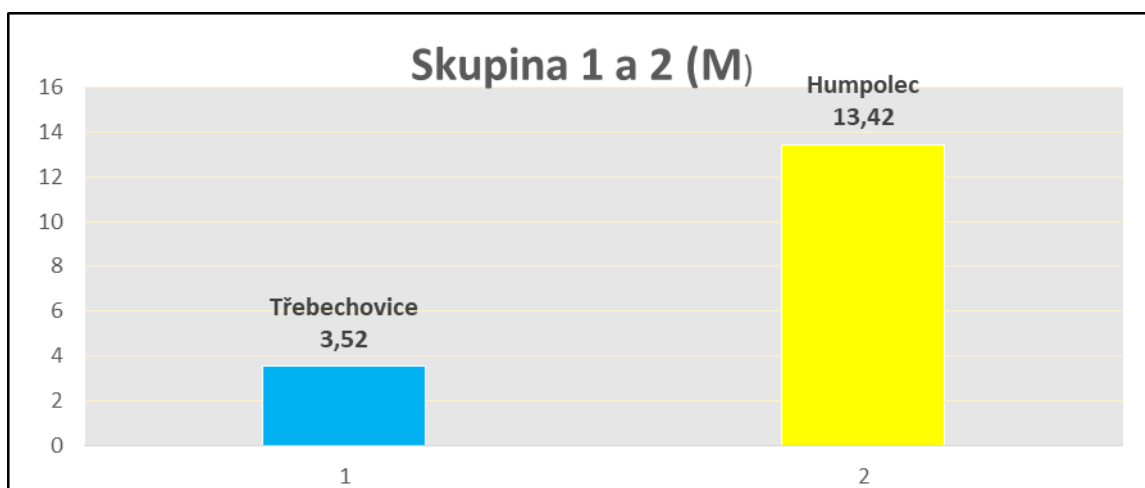
Poslední porovnání je v rámci 8. tříd v obou sledovaných městech a tedy hypotéza č. 5, podle které by měly být dospívající v Humpolci šťastnější než jejich vrstevníci v Třeběchovicích pod Orebem. U dospívajících z 8. třídy ZŠ Hálkova v Humpolci (6 sportujících) vyšlo $M = 13,423$ a u dospívajících v Třeběchovicích (9 sportujících) vyšlo $M = 3,52$. Lepší výsledky tedy mají dle předpokladu dospívající této věkové kategorie v Humpolci.

Tabulka 1 – Skupina I (výsledné hodnoty)

Podskupina	N	M	Median	Minimum	Maximum	SD
Sportující	9	18,66667	18	2	42	12,543258
Nesportující	16	-5	-5	-43	30	18,994268
Dívky	16	-2,25	-5,5	-43	42	21,918885
Chlapci	9	13,77778	10	2	31	9,9529759
Kladný vztah	17	8,411765	14	-43	42	21,828365
Neutrální vztah	8	-6,875	-9	-18	10	9,2660334
Týmové sporty	19	4,789474	6	-37	30	16,162266
Individuální sporty	6	-0,5	-9	-43	42	28,773541
Celkově	25	3,52	5	-43	42	20,058155
Vysvětlivky	N - počet subjektů, M - aritmetický průměr, SD - směrodatná odchylka					

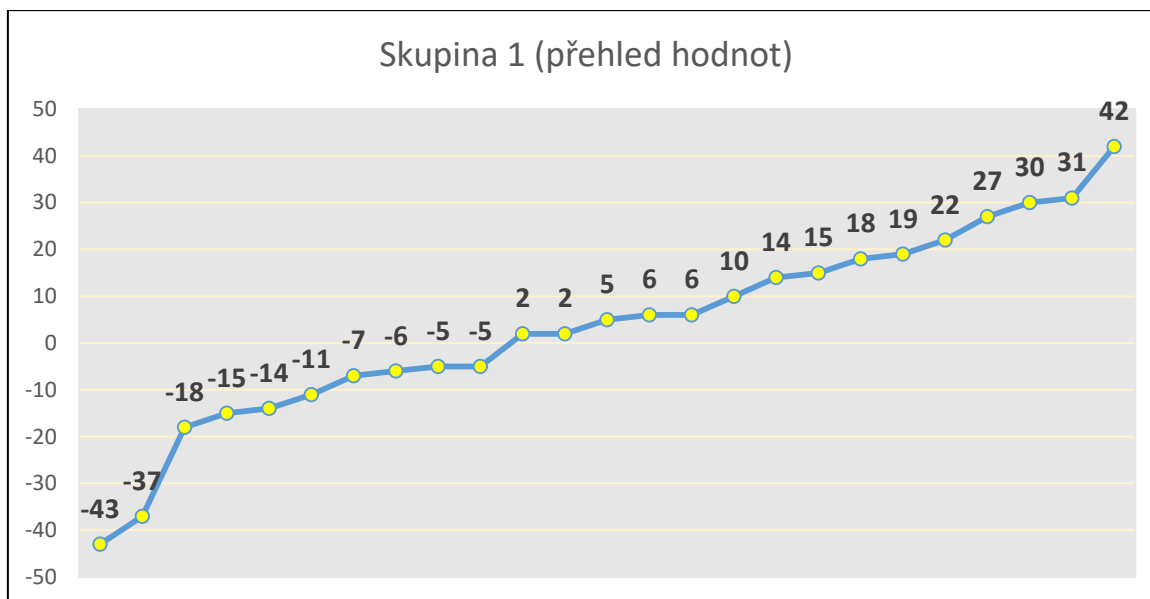


Graf 1 - Skupina 1 (aritmetický průměr dle podskupin)



Graf 2 - Skupina 1 a 2 (celkový aritmetický průměr)

Přehled vyhodnocených skóre v dotazníku DEP36 u jednotlivých žáků 1. skupiny a seřazený podle velikosti: -43, -37, -18, -15, -14, -11, -7, -6, -5, -5, 2, 2, 5, 6, 6, 10, 14, 15, 18, 19, 22, 27, 30, 31, 42.



Graf 3 - Skupina 1 (přehled celkových výsledků u jednotlivých žáků)

9.2 Výsledky dotazníku DEP36 ze skupiny 2

Do druhé skupiny byli zařazeni žáci 8. třídy ZŠ Hálkova z Humpolce. Výsledky zde byly ještě lepší z pohledu pozitivní škály, než v případě žáků z Třebechovic. Dohromady dotazník vyplnilo **26** žáků (*6 sportujících*). Celkový aritmetický průměr (M) vyšel **13,42**. To je o deset více než v případě žáků z Třebechovic i přes fakt, že se jednalo o čtvrtěční nultou hodinu a mezi žáky s dostatečnou PA se dalo zařadit pouze 6 jedinců. Hodnota mediánu je číslo **12** a směrodatná odchylka vyšla **16,348**, tedy rozdíly mezi žáky jsou o něco nižší než v případě skupiny 1.

Minimální hodnota vyšla **-21** a jednalo se o dívku, u které měla pozitivní škála hodnotu **29** a negativní škála hodnotu **50**. Pohyb v jejím životě nehraje důležitou roli, má k němu neutrální postoj a není členem žádného sportovního klubu. Pohybovou aktivitu má 2krát týdně a v součtu se jedná o 2 hodiny, tedy 120 minut. Žákyně si nemyslí, že by díky pohybu byla v životě spokojenější, ale o jeho zdravotním přínosu ví. Preferuje pohybové aktivity v přírodě a při sportu je nejčastěji smutná. U pasivního trávení volného času preferuje sledování filmů a seriálů, stará se o domácího mazlíčka nebo je v přírodě. Pasivně tráví volný čas mnohem častěji než aktivně. Pasivní trávení volného času ji naplňuje více než pohybová aktivita. V úvodní otázce navíc uvedla, že se během uplynulého dne nestala žádná událost, která by výrazně ovlivnila její aktuální náladu. Proto by se zde dalo tvrdit, že malý zájem dívky o pohyb a jeho nedostatek může mít negativní vliv na její náladu a spokojenost.

Maximální hodnota vyšla **41** a jednalo se o chlapce, jehož pozitivní škála měla hodnotu **78** a negativní **37**. Pohyb v jeho životě hraje důležitou roli, ke sportu má kladný vztah, nicméně není členem žádného sportovního klubu. Pohybovou aktivitu (PA) provozuje každý den, tedy více než 7 hodin týdně. Je přesvědčen, že díky pohybu je v životě spokojenější. Zná rovněž jeho zdravotní přínosy pro lidské zdraví. Nejčastěji se věnuje cyklistice a preferuje individuální sporty. Dále preferuje pohyb v přírodě a kondiční cvičení. Při sportu je nejčastěji veselý. Při pasivním trávení volného času sleduje filmy a seriály, tráví čas s kamarády, stará se o domácího mazlíčka nebo je v přírodě. PA se věnuje častěji než pasivnímu trávení volného času a uvedl, že ho to také více naplňuje. U žáka jsou zřejmé pozitivní dopady dostatku pohybu na jeho osobní pohodu a radost ze života.

V případě první podskupiny se za sportující dalo označit 6 žáků s výsledným $M = 33,333$ a za méně sportující zbylých 20 žáků, u kterých bylo $M = 7,45$. I přes nízký počet sportujících se zde potvrdila hypotéza 1, tedy že lepší well-being mají dospívající, kteří více sportují.

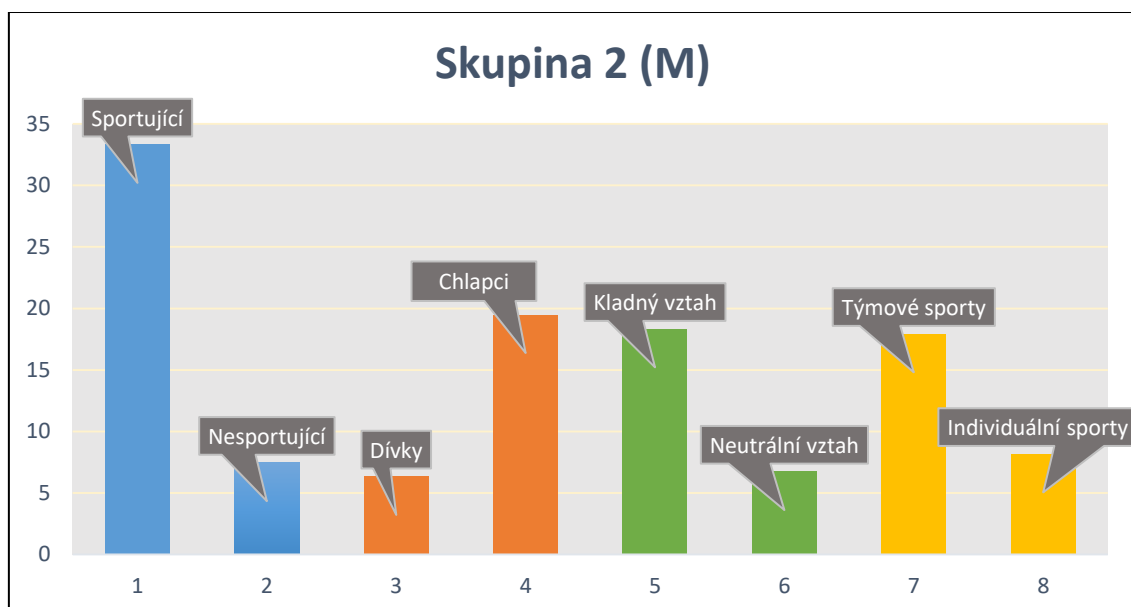
U druhé podskupiny bylo zastoupeno 12 dívek (*2 sportující*) s výsledným $M = 6,333$ a 14 chlapců (*4 sportující*), u kterých bylo $M = 19,5$. Potvrdila se zde tedy hypotéza 2, tedy že chlapci jsou v tomto věku spokojenější než dívky.

Ve třetí podskupině bylo porovnáváno zastoupení týmových a individuálních sportů. Týmové sporty preferovalo 14 dětí (*4 sportující*) s výsledným $M = 17,928$ a individuální sporty 12 dětí (*2 sportující*) s $M = 8,166$. Potvrdila se zde 3. hypotéza pojednávající o větší osobní pohodě u jedinců provozujících týmové sporty.

Ve čtvrté podskupině byl zájem orientován na vztah dospívajících ke sportu. Kladný vztah ke sportu mělo 15 dětí (*6 sportujících*) s výsledným $M = 18,333$ a neutrální vztah mělo 11 dětí (*0 sportujících*) s $M = 6,727$. Došlo k potvrzení i 4. hypotézy, která předpokládá, že děti s kladným vztahem ke sportu mají vyšší životní spokojenost než děti s neutrálním postojem.

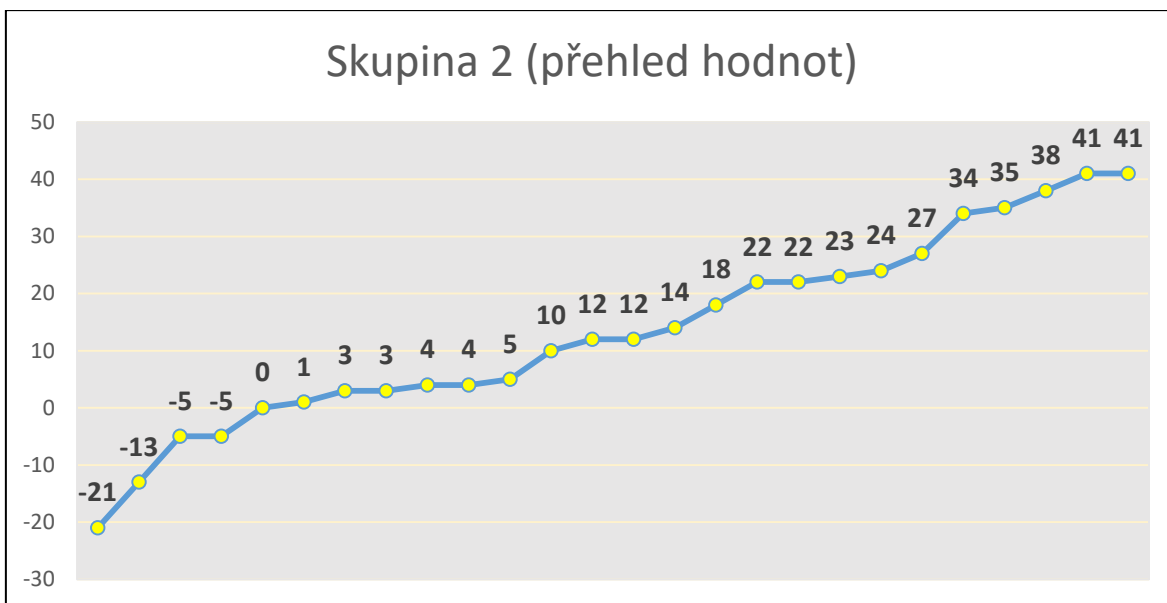
Tabulka 2 – Skupina 2 (výsledné hodnoty)

Podskupina	N	M	Median	Minimum	Maximum	SD
Sportující	6	33,33333	34,5	22	41	6,944222
Nesportující	20	7,45	4,5	-21	38	13,35468
Dívky	12	6,333333	4	-21	35	15,06836
Chlapci	14	19,5	20	-5	41	14,88887
Kladný vztah	15	18,33333	18	-5	41	14,67273
Neutrální vztah	11	6,727273	4	-21	38	16,1363
Týmové sporty	14	17,92857	18	-5	41	15,10659
Individuální sporty	12	8,166667	7	-21	41	16,1701
Celkově	26	13,42308	12	-21	41	16,3476
Vysvětlivky	N - počet subjektů, M - aritmetický průměr, SD - směrodatná odchylka					



Graf 4 - Skupina 2 (aritmetický průměr dle podskupin)

Přehled vyhodnocených skóre v dotazníku DEP36 u jednotlivých žáků 2. skupiny a seřazený podle velikosti: -21, -13, -5, -5, 0, 1, 3, 3, 4, 4, 5, 10, 12, 12, 14, 18, 22, 22, 23, 24, 27, 34, 35, 38, 41, 41.



Graf 5 - Skupina 2 (přehled celkových výsledků jednotlivých žáků)

3.9.3 Výsledky dotazníku DEP36 ze skupiny 3

V případě 3. skupiny se jednalo o žáky 9. třídy ZŠ v Třebechovicích pod Orebem. Výsledky zde byly pozoruhodné, neboť se potvrdila pouze jedna z pěti sledovaných hypotéz. Dotazník vyplnilo celkem **27** žáků (*5 sportujících*). Celkový aritmetický průměr vyšel $M = 15,444$ a jedná se o nejvyšší číslo ze všech 4 sledovaných skupin. Hodnota mediánu byla **16** a směrodatná odchylka vyšla **12,896**. To značí, že rozdíly mezi žáky v jednotlivých podskupinách nebyly příliš vysoké, a proto by mohlo dojít i k odchylce výsledků v rámci jednotlivých hypotéz.

Minimální hodnota vyšla **-9** a jednalo se o chlapce, jehož pozitivní škála měla hodnotu **46** a negativní měla hodnotu **55**. Pohyb v jeho životě hraje důležitou roli. Ke sportu má kladný vztah a je členem sportovního klubu. Pohybovou aktivitu (PA) má 4krát týdně a v součtu se jedná o 360 minut, tedy o 6 hodin. Sportuje pro radost a za účelem setkání s kamarády a zvýšení kondice. Myslí si, že díky pohybové aktivitě je v životě spokojenější a o jejích pozitivních účincích na lidské zdraví ví. Jeho oblíbeným sportem je judo a dává přednost individuálním sportům. Preferuje PA v přírodě a nejradši má bojová umění. Při sportu je klidný a vyrovnaný. Při pasivním trávení volného času hraje počítačové hry, čte knížky a tráví čas s kamarády. PA provozuje častěji než pasivní trávení volného času a také ho to více naplňuje. Úvodní otázku týkající se aktuální nálady však nevyplnil. Chlapec i přes relativní dostatek pohybu nedopadl v dotazníku DEP36 nejlépe. Vysvětlení by se dalo najít v aktuální náladě, kterou ale respondent nevyplnil. Druhé

vysvětlení by mohlo spočívat v provozování individuálních sportů, ve kterých chybí dostatečný sociální kontakt, nicméně při pasivním trávení volného času chlapec mimo jiné tráví čas s kamarády, tudíž ani v tomto ohledu by neměl být zásadní problém. Není ovšem ani známo, jaké má dotazovaný rodinné zázemí. Nelze tak přesně určit příčinu jeho výsledku.

Maximální hodnota vyšla **43** a jednalo se o dívku, jejíž pozitivní škála měla hodnotu **71** a negativní škála **28**. Uvedla, že pohyb v jejím životě nehraje důležitou roli, má k němu neutrální vztah a není členem žádného sportovního klubu. Pohybovou aktivitu provozuje 4krát týdně a v součtu se jedná o 240 minut. Pohybu se věnuje za účelem setkání s kamarády, zvýšení kondice a sebevědomí. Myslí si, že díky pohybové aktivitě je v životě spokojenější a ví, že PA má zdravotní přínos pro její zdraví. Jejím nejoblíbenějším sportem je běhání a celkově preferuje individuální sporty a aktivity v přírodě. Při sportu je veselá a při pasivním trávení volného času sleduje filmy či seriály, čte knížky, tráví čas s kamarády a stará se o domácího mazlíčka. Pasivním způsobem tráví čas častěji než aktivním a také jí to více naplňuje. V úvodní otázce zaškrtnula na 10- bodové stupnici číslo 9, tedy skoro maximum, což značí, že její aktuální nálada byla velmi pozitivní. Dalo by se říci, že i přes relativní nedostatek pohybu se tato dívka cítí velmi šťastná a spokojená. Tento fakt může být důsledkem toho, že způsob jejího trávení volného času je velmi pestrý a zajímavý.

U první podskupiny se za sportující dalo označit pouze 5 žáků s výsledným $M = 14,4$ a zbylých 22 žáků jako méně sportujících, u nichž vyšlo $M = 15,681$. Hypotéza 1 se vyvrátila, protože šťastnější byly v tomto případě dospívající, kteří tolik nesportují a volný čas věnují spíše pasivním činnostem.

V rámci druhé podskupiny bylo ve třídě 12 dívek (*2 sportující*) a 15 chlapců (*3 sportující*). U dívek bylo výsledné $M = 17,083$ a u chlapců bylo $M = 14,133$. Dívky tedy v porovnání s chlapci dopadly lépe a hypotéza 2 se v tomto případě vyvrátila.

Třetí podskupina patří sportům. Týmové sporty provozovalo 14 žáků (*4 sportující*) a individuální sporty 13 žáků (*1 sportující*). Žáci provozující převážně týmové sporty měli výsledné $M = 17,142$ a žáci preferující individuální sporty měli $M = 13,615$. Hypotéza 3 tak zůstává jedinou, která se u této skupiny potvrdila.

Ve čtvrté podskupině byl porovnáván vztah ke sportu. Kladný vztah mělo 15 žáků (*2 sportující*), neutrální vztah 9 žáků (*1 sportující*) a záporný vztah 3 žáci, z nichž překvapivě

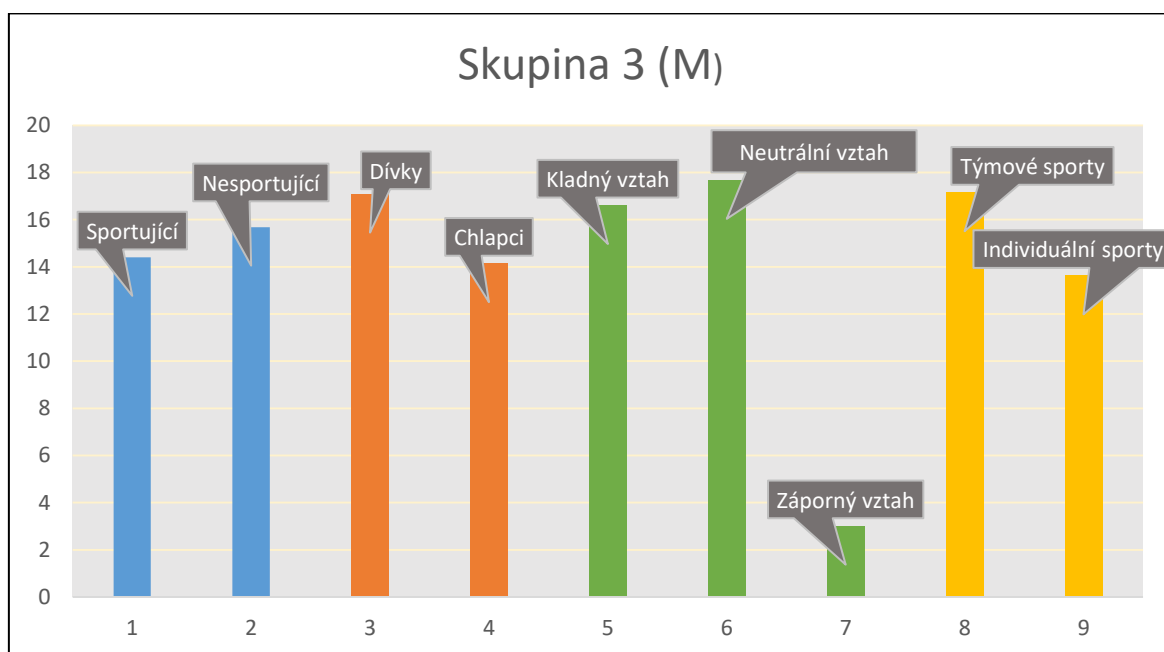
2 byli sportující. Nejlépe dopadli žáci s neutrálním vztahem, jejichž $M = 17,666$, žáci s kladným vztahem měli $M = 16,6$ a u žáků se záporným vztahem bylo $M = 3$. Hypotéza 4 se tedy vyvrátila, jelikož nejlépe dopadli žáci s neutrálním vztahem ke sportu, kteří hodně volného času tráví pasivním stylem života.

Velmi zajímavý je ale fakt, že zde byli dva žáci, kteří sportují více než jejich vrstevníci, ale jejich vztah ke sportu je záporný a jejich celkový výsledek v dotazníku DEP36 podprůměrný při porovnání s většinou. U prvního sportujícího žáka se záporným vztahem ke sportu se jedná o chlapce, který hraje fotbal a jeho celkový výsledek byl -1 . Druhý sportující žák se záporným vztahem ke sportu byl opět chlapec, jenž provozuje karate. Jeho celkový výsledek byl 14 . Je možné, že na jejich celkovou náladu a vnímání sportu mohou mít vliv právě jejich rodiče, kteří jsou na ně tvrdí a preferují výsledky a úspěchy svého dítěte před jeho prožitkem radosti ze sportu a pohybu obecně. Říká se tomu realizace vlastních nedosažených cílů skrz své dítě. Jedná se ale pouze o mou domněnku.

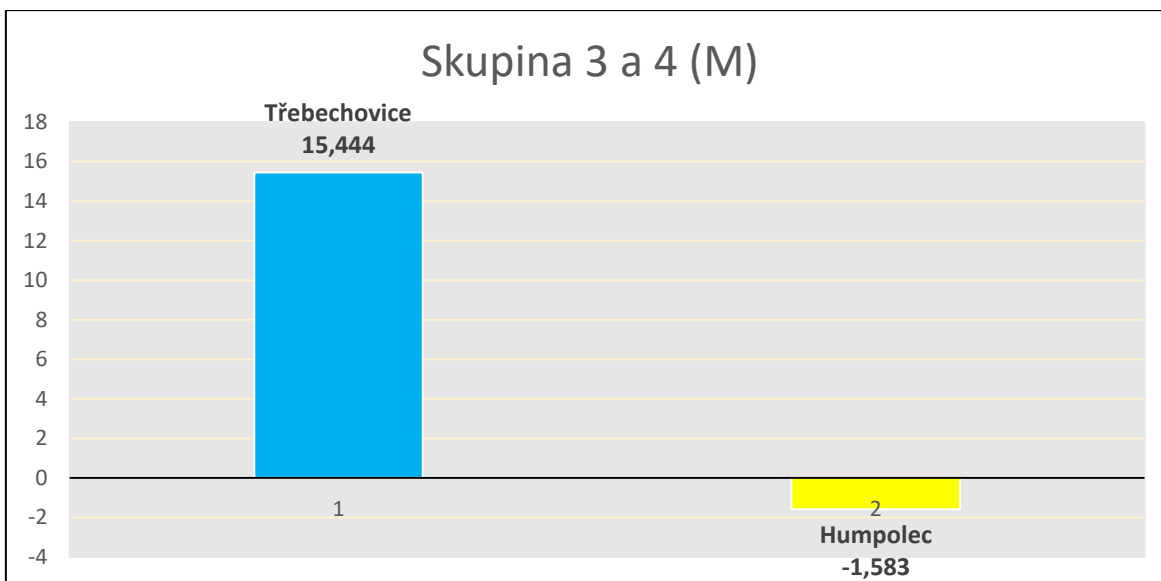
Poslední porovnání u této skupiny je v rámci obou sledovaných měst, tedy hypotéza č. 5 pojednávající o větší spokojenosti dětí z Humpolecké základní školy. Zde jsem porovnával žáky 9. třídy. Lepších výsledků dosáhli žáci ZŠ z Třebechovic s $M = 15,444$, zatímco žáci ZŠ Hálkova měli $M = -1,583$. Je ale potřeba zmínit fakt, že dle slov pana učitele se jedná o velmi podprůměrnou třídu, ba dokonce o jednu z nejhorších tříd v novodobé historii školy.

Tabulka 3 - Skupina 3 (výsledná hodnota)

Podskupina	N	M	Median	Minimum	Maximum	SD
Sportující	5	14,4	16	-1	23	8,309031
Nesportující	22	15,68182	15,5	-9	43	13,7159
Dívky	12	17,08333	17	-8	43	11,84243
Chlapci	15	14,13333	14	-9	38	13,53941
Kladný vztah	15	16,6	17	-9	38	13,22523
Neutrální vztah	9	17,66667	16	4	43	11,31371
Záporný vztah	3	3	-1	-4	14	7,874008
Týmové sporty	14	17,14286	18	-8	38	12,76635
Individuální sporty	13	13,61538	14	-9	43	12,78544
Celkově	27	15,44444	16	-9	43	12,89655
Vysvětlivky	N - počet subjektů, M - aritmetický průměr, SD - směrodatná odchylka					

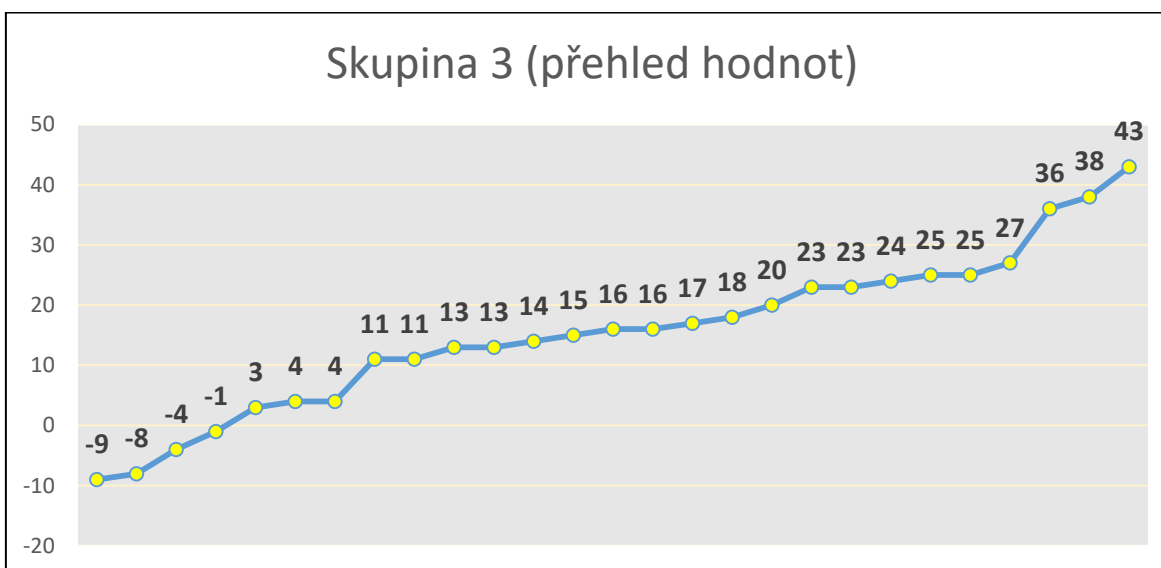


Graf 6 – Skupina 3 (aritmetický průměr dle podskupin)



Graf 7 – Skupina 3 a 4 (celkový aritmetický průměr)

Přehled vyhodnocených skóre v dotazníku DEP36 u jednotlivých žáků 3. skupiny a seřazený podle velikosti: -9, -8, -4, -1, 3, 4, 4, 11, 11, 13, 13, 14, 15, 16, 16, 17, 18, 20, 23, 23, 24, 25, 25, 27, 36, 38, 43.



Graf 8 - Skupina 3 (přehled celkových výsledků jednotlivých žáků)

9.4 Výsledky dotazníku DEP36 ze skupiny 4

Poslední 4. skupina je orientována na žáky 9. třídy ZŠ Hálkova v Humpolci. I přes velmi podprůměrné výsledky v rámci dotazníku DEP36 se zde vyvrátila pouze jedna hypotéza. Dotazník vyplnilo **24** žáků (*5 sportujících*) s celkovým aritmetickým průměrem $M = -1,583$. Hodnota mediánu, tedy prostřední hodnoty, vyšla **6** a směrodatná odchylka

signalizující rozptyl hodnot byla **28,017**. To je vůbec nejvyšší číslo v rámci sledovaných skupin a s tím související největší rozdíly mezi žáky.

Minimální hodnota vyšla **-72** a jednalo se o dívku, jejíž pozitivní škála měla hodnotu **18** a negativní **90**. Jedná se tedy o krajní hodnoty, jak na pozitivní, tak na negativní škále. Pro tuto dívku nehraje pohyb v jejím životě důležitou roli, má k němu neutrální vztah, není členem žádného sportovního klubu a vyjma hodin tělesné výchovy vůbec nesportuje. Myslí si, že díky sportovní aktivitě není v životě spokojenější, a její zdravotní přínos jí není znám. Preferuje týmové sporty a aktivity v přírodě. Její emoční projevy při sportu jsou primárně smutné. Při pasivním trávení volného času nejčastěji hraje počítačové hry, kterým věnuje mnohem více času než PA a také ji více naplňují. Úvodní otázka týkající se aktuální nálady nevyplnila. Pokud se u této dívky nejedná o vtip či recesi při vyplňování dotazníku, tak jsou její výsledky skutečně alarmující a bylo by vhodné zvážit zařazení jakékoliv pohybové aktivity do jejího života, nebo dokonce návštěvu dětského či školního psychologa.

Maximální hodnota vyšla **34** a jednalo se o chlapce, jehož pozitivní škála měla hodnotu **67** a negativní **33**. Pohyb v jeho životě hraje důležitou roli, má k němu kladný vztah a je členem sportovního klubu. Pohybové aktivitě se věnuje 2krát týdně 90 minut a jedná se o tréninky fotbalu, na které dochází především za účelem zvýšení kondice. Díky PA je v životě spokojenější a je mu znám její zdravotní přínos. Preferuje týmové sporty a aktivity v přírodě. Při PA je vyrovnaný a klidný. U pasivního trávení volného času je nejčastěji s kamarády, kterým věnuje více času, než věnuje pohybu, nicméně pohyb ho naplňuje více. I přes nedostatek pohybu dle WHO se jedná o velmi šťastného chlapce. Pravděpodobně za tuto skutečnost vděčí svým kamarádům, ale také tréninkům fotbalu.

U první podskupiny se dalo za *sportující* označit 5 žáků s výsledným $M = 8$. Ostatních 19 žáků bylo *méně sportujících* s $M = -4,105$. Hypotéza 1 se potvrdila i přes nebývale nízký aritmetický průměr sportujících žáků.

Druhá podskupina řešící rozdíl mezi chlapci a dívkami dopadla následovně: chlapců bylo ve třídě 12 (*3 sportující*) a jejich výsledné $M = 5,666$ a dívek 12 (*2 sportující*), u nichž bylo $M = -8,833$. Hypotéza 2 pojednávající o větší spokojenosti chlapců než dívek se zde tedy potvrdila.

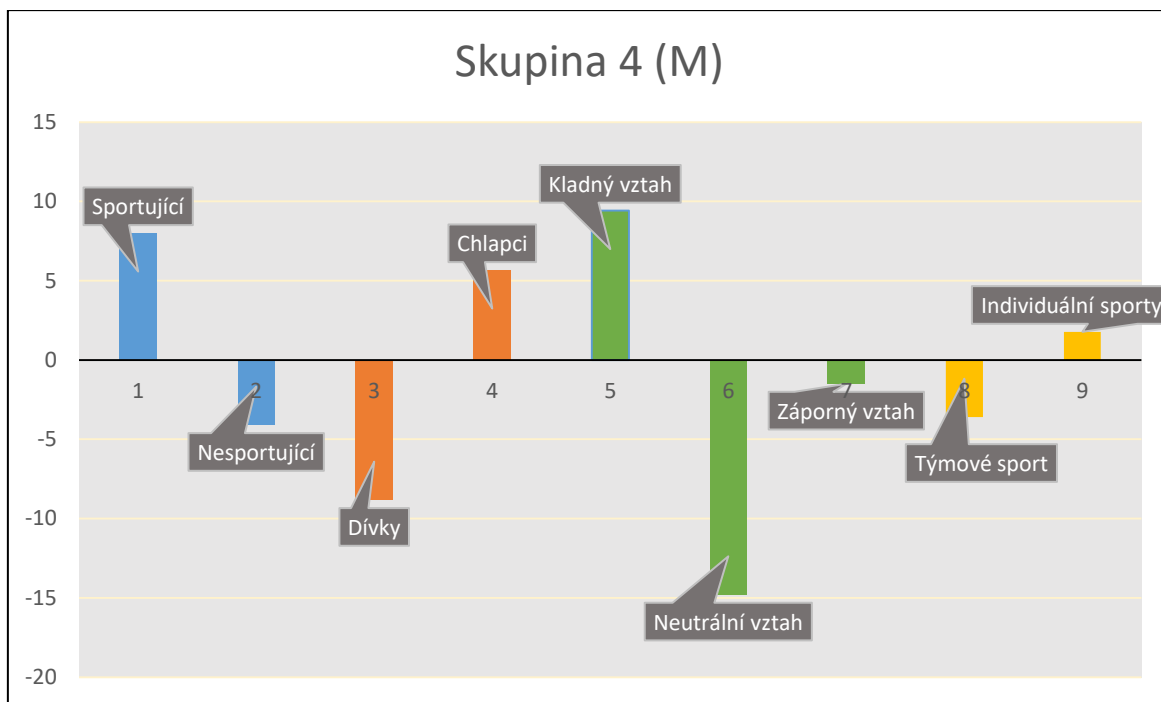
V rámci třetí podskupiny se jednalo o týmové a individuální sporty. Týmovými sporty se zabývalo 15 dětí (3 sportující) s $M = -3,6$ a individuálními sporty zbylých 9 dětí (2 sportující), u kterých bylo $M = 1,777$. Došlo k vyvrácení hypotézy č. 3, jelikož jedinci preferující individuální sporty měli lepší skóre než stejně staří jedinci, kteří preferují sporty týmové.

Čtvrtá podskupina zabývající se vztahem k pohybové aktivitě měla následující výsledky: žáků s kladným vztahem k PA bylo 12 (3 sportující) s výsledným $M = 9,416$. Neutrální vztah mělo 10 žáků (1 sportující) s $M = -14,8$. Našli se zde ale i 2 žáci se záporným vztahem k pohybu (1 sportující) s $M = -1,5$, a jedná se tak o lepší výsledek než v případě žáků s neutrálním vztahem. Hypotéza 4 může být každopádně potvrzena.

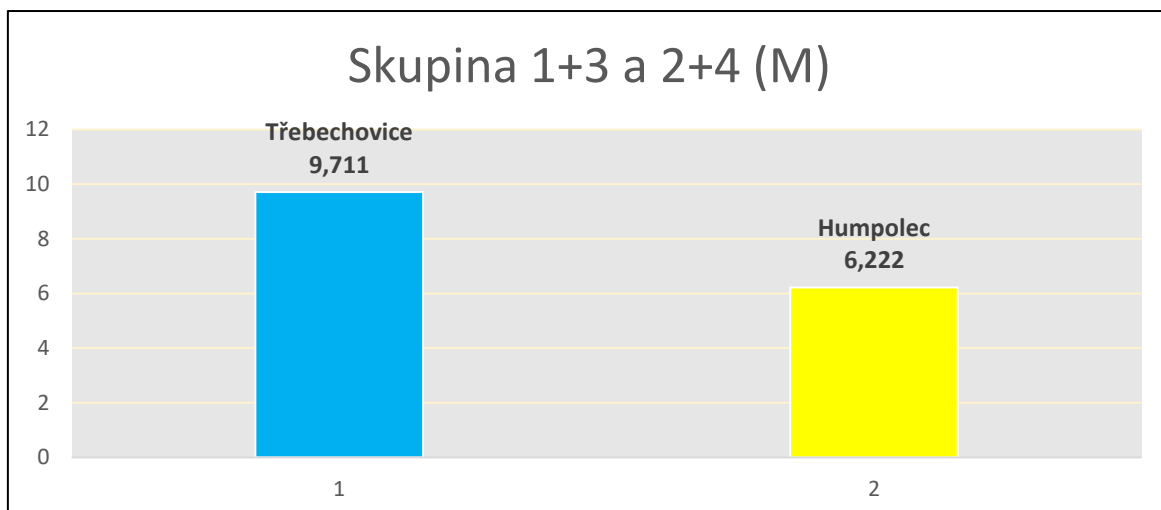
V závěrečném porovnání bylo vyhodnoceno celkové průměrné skóre z dotazníku DEP36 v rámci součtu obou tříd z Třebechovic, u kterých vyšlo $M = 9,711$, a posléze u obou sledovaných tříd z Humpolce, jejichž $M = 6,222$. Lepší životní spokojenost vyplynula u žáků z Třebechovic pod Orebem. Hypotéza č. 5 tedy může být vyvrácena. Výsledek je pravděpodobně ovlivněn především silně podprůměrnou 9. třídou ZŠ Hálkova, jejíž stav byl již zmíněn výše. Vliv na vyšší životní spokojenost žáků z Třebechovic může mít místní přírodní prostředí čítající velké množství lesů, jež jsou plné turistických a cyklistických tras, a také okolí protékající řeky Orlice. Důvodů ale bude pravděpodobně mnohem více. Celkové průměrný výsledek všech 102 respondentů vyšel **8,000**.

Tabulka 4 – Skupina 4 (výsledné hodnoty)

Podskupina	N	M	Median	Minimum	Maximum	SD
Sportující	5	8	10	-10	20	10,29563
Nesportující	19	-4,10526	4	-72	34	30,54745
Dívky	12	-8,83333	1	-72	24	28,67296
Chlapci	12	5,666667	15	-66	34	25,35197
Kladný vztah	12	9,416667	15	-66	34	24,71996
Neutrální vztah	10	-14,8	-8	-72	19	28,57201
Záporný vztah	2	-1,5	-1,5	-10	7	8,5
Týmové sporty	15	-3,6	7	-72	34	32,05578
Individuální sporty	9	1,777778	5	-46	19	19,04251
Celkově	24	-1,58333	6	-72	34	28,01773
Vysvětlivky	N - počet subjektů, M - aritmetický průměr, SD - směrodatná odchylka					

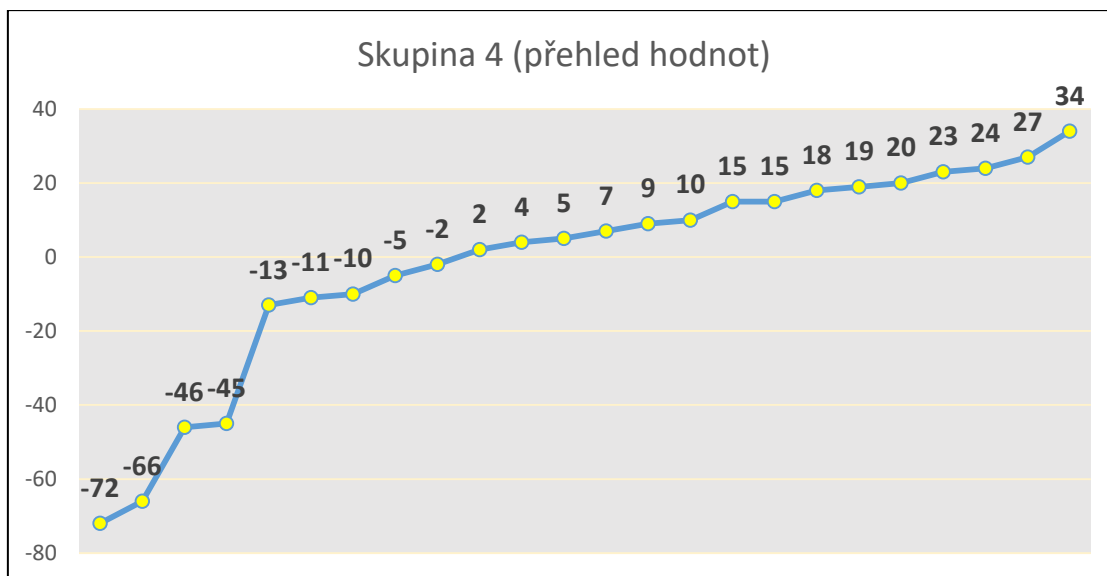


Graf 9 – Skupina 3 (aritmetický průměr dle podskupin)



Graf 10 – Skupina 1+3 a 2+4 (celkový aritmetický průměr)

Přehled vyhodnocených výsledků v dotazníku DEP 36 u jednotlivých žáků 4. skupiny a seřazený podle velikosti: -72, -66, -46, -45, -13, -11, -10, -5, -2, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 15, 15, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 34.



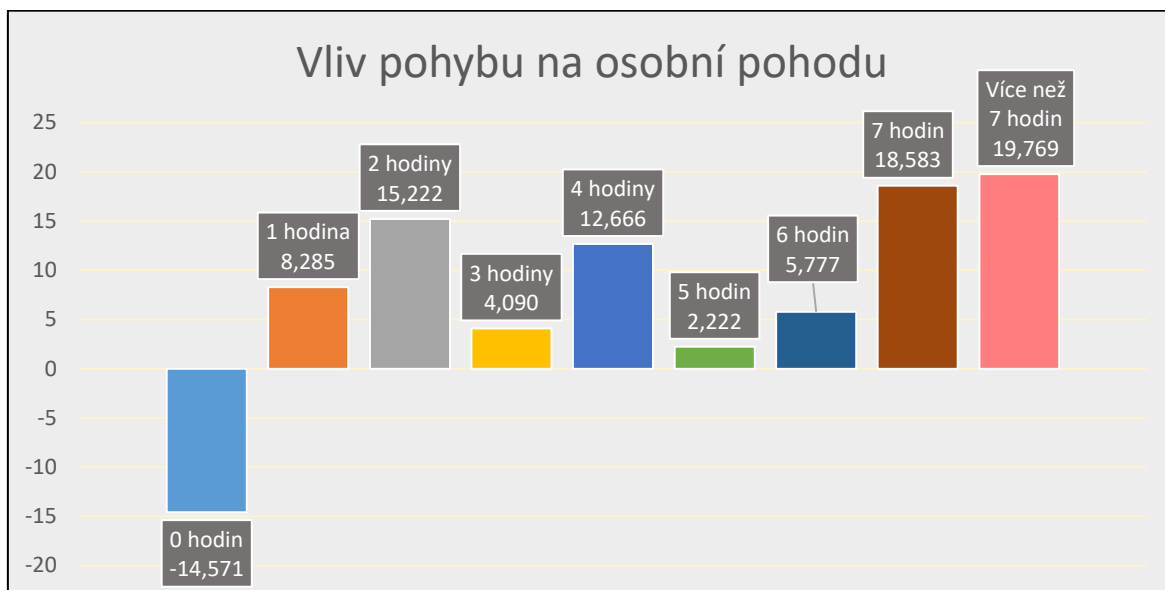
Graf 11 – Skupina 4 (přehled celkových výsledků jednotlivých žáků)

10. Výsledky dotazníku DEP36: osobní pohoda dle množství PA

Při zkoumání hypotézy č. 6 byli respondenti v rámci dotazníku četnosti pohybové aktivity dotazováni, kolik času týdně věnují pohybové aktivitě, a na základě odpovědí byla provedena jejich selekce do následujících osmi skupin: pohybová aktivita 0 hodin týdně, 1 hodina týdně, 2 hodiny týdně, 3 hodiny týdně, 4 hodiny týdně, 5 hodin týdně, 6 hodin týdně, 7 hodin týdně a více než 7 hodin týdně. WHO provedla studii *Health behaviour of school aged children*, jenž byla již zmiňována výše a která potvrdila lepší životní spokojenost u žáků, kteří se sportu nebo jiné pohybové aktivitě věnovali alespoň jednu hodinu 5krát týdně nebo častěji. Ve spojitosti s tím byl středem zájmu fakt, jestli i výzkumný vzorek v této práci bude mít statisticky lepší výsledek životní spokojenosti v případě pohybu 60 minut 5 krát týdně a častěji. Zde jsou výsledky dotazníku DEP36, u kterých je vždy uvedeno za hodnotou aritmetického průměru pořadí skupiny v rámci celku.

Skupina, která ve svém týdenním harmonogramu pohybu nevěnuje žádný čas, byla zastoupena počtem 14 žáků a měla aritmetický průměr (M) **-14,571 (9.)**, medián **-13** a směrodatnou odchylku (σ) **24,371**. Žáků, kteří věnují pohybu jednu hodinu týdně, bylo 7 a jejich M = **8,285 (5.)**, medián **4** a směrodatná odchylka **9,851**. Žáci věnující pohybu dvě hodiny týdně byli zastoupeni počtem 9, jejich M = **15,222 (3.)**, medián **15** a směrodatná odchylka **18,347**. Žáků, u nichž byl pohyb tři hodiny týdně, bylo 11 a měli M = **4,090 (7.)**, medián **3** a směrodatnou odchylku **8,722**. Žáci provozující pohyb čtyři hodiny týdně měli největší zastoupení s počtem 18 a jejich M = **12,666 (4.)**, medián **14,5** a směrodatná odchylka **11,907**.

Nyní se dostáváme ke skupině žáků, která by dle výzkumu WHO měla mít statisticky lepší výsledky. 9 žáků mělo pohybovou aktivitu pět hodin týdně s $M = 2,222$ (8.), mediánem 4 a směrodatnou odchylkou 34,071. Stejným počtem byli zastoupeni žáci mající pohyb šest hodin za týden a jejich $M = 5,777$ (6.), medián 6 a směrodatná odchylka 19,077. Žáků, kteří sportují sedm hodin týdně, bylo 12 a dosáhli na $M = 18,583$ (2.), medián 19 a směrodatnou odchylku 11,961. A na závěr 13 žáků, kteří sportují více než sedm hodin týdně a jejichž $M = 19,769$ (1.), medián 20 a směrodatná odchylka 14,671.



Graf 12 – Vliv pohybu na osobní pohodu

Z grafu je zřejmé, že dospívající, kteří mají pohyb 7 a více hodin týdně, dopadli ve výzkumu výborně a jejich hodnota výsledku v dotazníku DEP36 je velmi vysoká. Naopak se nepotvrdila hypotéza č. 6, která říká, že ve výzkumu by měli lépe dopadnout ti žáci, kteří mají pohybu 5 a více hodin týdně. Tito žáci ve výzkumu výrazně propadli, bohužel ale není možno tento fakt objektivně vysvětlit. Další výsledky nejsou tolik překvapivé, až na velmi nízký výsledek u nesportujících žáků a solidní výsledek u žáků provozující jakýkoliv pohyb alespoň 2 hodiny týdně.

11. Doplnující výzkum

11.1 Vědomosti o pohybové aktivitě

Na základě vyhodnocení Dotazníku četnosti pohybové aktivity a konkrétně otázky „*Věděl jsi, že má pohybová aktivita zdravotní přínos pro Tvé zdraví?*“ bylo vyhodnoceno následující: z celkového počtu 102 respondentů jich **85 (83,33 %)** odpovědělo, že vědí o kladných účincích sportu na lidské zdraví a „pouze“ **17 (16,66 %)** o jejím kladném přínosu nevědělo. Z toho plyne, že jedinci z výzkumného vzorku jsou o zdravotních účincích pohybu na lidské zdraví dostatečně informováni, ať už ve školním či rodinném prostředí, nicméně je nutno dodat, že ve věku 13 až 15 let by měla být znalost o takto důležité sféře života 100%.

Ve školním prostředí dochází k edukaci tohoto tématu pomocí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, realizované vzdělávacími obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. K výuce dochází také v rámci vzdělávací oblasti Člověk a společnost, realizované vzdělávacím oborem Výchova k občanství a jeho tematickým okruhem Člověk jako jedinec.

11.2 Pohybová aktivita v tělocvičně a v přírodě

Dospívající vnímají sport zejména v rovině výkonnostní, ale už ne tolik v rovině sportovní neorganizované aktivity v přírodě (Sekot, 2006). To ale neznamená, že by dospívající nepreferovali pohyb v přírodě před pohybem v tělocvičně, jak ostatně ukázal i Dotazník četnosti pohybové aktivity a konkrétně otázka „*Jakou z těchto dvou druhů pohybových aktivit preferuješ?*“, kde měli žáci na výběr z pohybových aktivit v tělocvičně a pohybových aktivit v přírodě. Pohybové aktivity v přírodě preferuje **57** dětí a pohybové aktivity v tělocvičně zbylých **45**. Formulací otázky již ale nelze s jistotou tvrdit, zda se aktivitě více věnují z hlediska času, nebo ji pouze preferují. Tento vztah lze pouze předpokládat. Aritmetický průměr vyšel lépe u dětí, které preferují PA v tělocvičně, kdy $M = 9,191$, směrodatná odchylka **18,738** a hodnota mediánu byla u obou skupin shodná s výsledkem **11**. Aritmetický průměr u dospívajících preferujících PA v přírodě byl $M = 6,981$ a směrodatná odchylka **22,834**. Z toho plyne, že děti z výzkumného vzorku preferují aktivity v přírodě na rozdíl od aktivit v tělocvičně. V rámci dotazníku DEP36 měly ale lepší výsledek děti preferující aktivity v tělocvičně, nicméně rozdíl hodnot nebyl příliš znatelný.

11.3 Volný čas a počítačové hry

V rámci pasivního trávení volného času bylo zkoumáno, kolik dospívajících věnuje svůj čas hraní počítačových her. Bylo očekáváno, že alespoň polovina respondentů (51) bude svůj volný čas trávit u počítače, realita byla ale odlišná. U počítačových her tráví svůj volný čas z celkového počtu 102 respondentů jen **30 (29,41 %)** jedinců a z toho pouze **19** žáků („*hrající nesportovci*“) věnuje počítači více času než pohybovým aktivitám. Ostatních **11** žáků („*hrající sportovci*“) také tráví svůj čas na počítači, ale pohybové aktivitě věnují dle svých slov více času než virtuálnímu světu. Aritmetický průměr u všech 30 žáků hrajících na počítači vyšel $M = 11,2$, hodnota mediánu byla **16** a směrodatná odchylka **23,106**. U „*hrajících nesportovců*“ vyšlo $M = 7,473$, hodnota mediánu byla **13** a směrodatná odchylka **26,067**. U „*hrajících sportovců*“ (zpravidla se nejedná o jedince, kteří sportují 420 minut a více, ale jde pouze o označení pro skupinu dospívajících, kteří věnují pohybu více času než počítačovým hrám) vyšlo $M = 17,636$, hodnota mediánu byla **22** a směrodatná odchylka **14,73**. Výrazně lépe tedy dopadli „*hrající sportovci*“. V porovnání s absolutním výsledkem všech respondentů, který vyšel **8,000**, vyplývá, že „*hrající nesportovci*“ dopadli celkově podprůměrně s výsledkem **7,473** a naopak „*hrající sportovci*“ dopadli nadprůměrně s výsledkem **17,636**.

11.4 Volný čas a sociální sítě

Ve výzkumu bylo nejvíce překvapující zjištění, že ze 102 respondentů jich pouze 53 (**51,96 %**) tráví svůj pasivní volný čas primárně na sociálních sítích. Toto číslo bylo předpokládáno jako mnohem vyšší především z toho důvodu, jaké jsou Facebook a Instagram fenomény dnešní doby a též na základě dolní věkové hranice pro založení účtu, která činí 13 let, kam všichni respondenti spadají. Zbývá **49 (48,03 %)** respondentů, kteří svůj pasivní volný čas tráví jinak než prostřednictvím sociálních sítí, ale **19** z nich ho tráví na počítači, tudíž zbývá **30 (29,41 %)** respondentů, kteří svůj pasivní volný čas věnují ostatním činnostem jako kamarádům, sledováním filmů a seriálů, četbou, hrou na hudební nástroj či péčí o domácího mazlíčka. U žáků, kteří tráví svůj pasivní volný čas primárně na sociálních sítích, vyšlo $M = 8,434$, medián **12** a směrodatná odchylka **19,415**. Žáci, jež při pasivním užívání volného času netráví čas na sociálních sítích, ale mají mezi sebou hráče počítačových her, měli $M = 7,530$, medián **10** a směrodatnou odchylku **22,726**. A na závěr žáci, kteří věnují svůj pasivní volný čas primárně ostatním činnostem, měli $M = 12,6$ medián **11,5** a směrodatnou odchylku **17,456**. Lze zde tedy pozorovat, že nejlepšího výsledku dosáhli žáci věnující se ostatním činnostem.

Pro účely práce lze konstatovat, že **nejlepších výsledků dosáhli jedinci sportující a jedinci věnující se při pasivním trávení volného času ostatním činnostem** jako kamarádům, sledováním filmů a seriálů, četbou, hrou na hudební nástroj a péčí o domácího mazlíčka.

DISKUZE

Výsledky výzkumu naznačily, že **pravidelná pohybová aktivita alespoň 60 minut každý den může mít kladný dopad na pozitivní emocionální prožívání (osobní pohodu) jednotlivých žáků.** U tří ze čtyř zkoumaných skupin je možné hypotézu 1 potvrdit, protože sportující dosáhli v dotazníku DEP36 lepších výsledků než méně sportující. Výjimkou je skupina č. 3, ve které dosáhli méně sportující žáci lepšího výsledku než ti sportující, nicméně sportujících bylo v této skupině pouze 5 a na základě toho může jeden výrazněji negativní výsledek ovlivnit výsledek celé skupinky sportujících. Ze subjektivního hlediska lze říci, že sportující dosáhli celkově lepších výsledků především díky fyziologickým změnám souvisejících s pohybem, kterými jsou zvýšení hladiny endorfinů, změny v biologii mozku, zvýšení hladiny nervových přenašečů a snížení reakce stresových hormonů a dále pomocí psychologických aspektů pohybové aktivity, které zlepšují sebeúctu a zvyšují sociální podporu.

Při porovnání osobní pohody v rámci pohlaví dosáhli lepších výsledků chlapci než dívky a to ve třech ze čtyř případů. Ve skupině č. 3 dopadly na základě proběhlého měření lépe dívky. Výsledek zde byl poměrně těsný, ale i tak hypotézu č. 2 můžeme u této skupiny vyvrátit, na rozdíl od ostatních skupin. Celkový výsledek lze vysvětlit větší emoční nerovnováhou u dívek v tomto věku.

Na základě zkoumání vztahu žáků k pohybu je možno potvrdit hypotézu č. 3. Výjimku tvoří opět skupina č. 3, kde vyšla vyšší osobní pohoda u žáků, kteří mají neutrální vztah k pohybu. Tato skupina se již po třetí vymyká standartním výsledkům výzkumu, a proto je na místě položit si otázku, proč tomu tak je. V této souvislosti lze tvrdit, že ne vždy je pohybová aktivita, mužské pohlaví a kladný vztah k pohybu předpokladem pro větší osobní pohodu, neboť v této skupině dopadli lépe méně sportující, dívky a dospívající s neutrálním vztahem k pohybu. Pohybová aktivita pravděpodobně není výrazným benefitem pro jejich život a je překonána pasivním trávením volného času, který je u této skupiny dominantnějším faktorem pro ovlivnění osobní pohody. Jedná se ale o malý vzorek čítající 27 žáků a u všech tří hypotéz o těsné výsledky.

V rámci sledování sympatií k týmovým či individuálním sportům se u tří ze čtyř skupin potvrdila hypotéza č. 4, tedy pozitivnější emocionální prožívání u jedinců provozujících primárně týmové sporty. Pouze u skupiny č. 4 dopadli lépe žáci preferující sporty individuální. Je pravděpodobné, že žáci provozující týmové sporty jsou spokojenější především díky prosociálnímu faktoru týmových sportů, kde hrají důležitou roli vztahy ve skupině a kontakt s kamarády, kteří se výrazně podílejí na prožívání osobní pohody.

Nutno dodat, že v porovnání základní školy v Humpolci a Třebechovicích pod Orebem dopadli v rámci celkového skóre lépe žáci z Třebechovic. Jak bylo již zmíněno výše, výsledky ovlivnila podprůměrná 9. třída z humpolecké základní školy. Vliv na výsledek může mít také fauna a flóra Třebechovických lesů, neboť přírodní prostředí má pozitivní harmonizující efekt na lidskou psychiku.

Poslední 6. hypotéza s sebou přinesla jedno potvrzení a dokonce i nejedno velké překvapení. Výsledky ukázaly, že žáci, kteří měli pohybu 7 a více hodin za týden, byli statisticky spokojenější než žáci, kteří ho měli méně, a mezi sledovanými skupinami obsadili 1. a 2. místo. To by nebylo až tak překvapivé jako to, že žáci mající pohybu 5 a více hodin, tedy dle jedné ze studií WHO měli předpoklad pro lepší osobní pohodu, v tomto výzkumu výrazně propadli a jejich výsledek byl velmi nízký. V rámci devíti sledovaných skupin skončili až na 7. a 8. místě. Tento výkyv nelze reálně posoudit a roli by v něm mohly hrát níže zmíněné proměnné. Naopak překvapivé byly výsledky žáků, kteří měli pohybovou aktivitu 2 hodiny týdně a skončili na 3. místě. Tyto žáky v rámci vnímání osobní pohody uspokojuje především pasivně trávený volný čas a ukazuje se zde skutečnost, že **u této věkové skupiny nemusí být ukazatelem kvality života a s tím související osobní pohody pouze pohybová aktivita.**

Uvědomuji si, že předkládaný výzkum má své limity a hranice a objevují se v něm proměnné, které mohou mít vliv na jeho výsledky v rámci subjektivního prožívání osobní pohody. Jedná se především o věk respondentů a jejich úroveň prožívání ve zkoumané životní etapě. Zde je výčet dalších proměnných, uvedených pro přehlednost odrážkovitě.

- *vrozený temperament*: vliv na způsoby chování a jednání osobnosti
- *vlastní osobnost*: vliv na tempo prožívání, schopnost introspekce a dispoziční optimismus
- *roční období*: vliv teplého léta a naopak chladné zimy
- *počasí*: vliv slunečného a naopak deštivého počasí

- *město*: vliv nabídky a pestrosti sportovních kroužků a možností sportovního vyžití (podpora sportu ze strany města)
- *aktuální nálada*: vliv momentálního emocionálního stavu jedince, který ale vyplnilo nízké procento žáků
- *rodina*: vliv příkladu sportujících rodičů, vedení dítěte k pohybu, rodinné zázemí (výchova a vztahy)
- *učitel tělesné výchovy*: vliv učitele a jeho schopnost nadchnout a zaujmout dítě pro pohyb
- *kolektiv*: vliv klimatu třídy
- *počet*: vliv nízkého počtu respondentů
- *sportující*: vliv nízkého počtu sportujících
- *školní prostředí*: vliv stresujícího prostředí školy
- *intenzita pohybu*: vliv nízké, střední a vysoké intenzity pohybu, která byla v doplňujícím dotazníku opomenuta zmínit (dle WHO je potřeba alespoň střední intenzita)

Je nutno podotknout, že celkové kvalitě výzkumu by pravděpodobně prospěl vyšší počet respondentů, a proto by bylo příhodné ho zadat na větším množství základních škol. Z pohledu nízkého zastoupení sportujících žáků by bylo přínosné výzkum realizovat i v rámci sportovních klubů a volnočasových zařízení, kde by mělo dojít k navýšení tohoto počtu a na základě toho i k větší validitě měření. Výzkum by se dal také realizovat se staršími žáky na středních školách, jejichž vztah ke sportu, pasivní trávení volného času, stupeň prožívání a celková vyspělost bude pravděpodobně na jiné úrovni než u žáků, kteří jsou školou povinni, a proto by jistě i samotné výsledky dotazníku byly relevantnější, jelikož v původním dotazníku J. Koženého je dotazován dospělý muž. Zajímavé by také bylo srovnání s větším městem okresního či krajského typu, kde se očekává vyšší životní úroveň a tedy předpoklad lepší kvality života. Pro zvýšení přesnosti výzkumu by jistě posloužil i NEO pětifaktorový osobnostní inventář (Big five), který by ukázal, do jaké míry je výsledek ovlivněn některou z pěti osobnostních dimenzí (otevřenost, svědomitost, extraverte, přívětivost a neuroticismus). Důležitá by přitom byla především dimenze neuroticismu, která souvisí s negativními emocemi, a dimenze extraverte, jež koreluje s pozitivními emocemi. S ohledem do budoucna by zadání dotazníku stejnému vzorku lidí za 10 až 20 let jistě přineslo pozoruhodné výsledky. Je tím myšlen především vývoj názorů

a pohledů na pohybovou aktivitu a smysluplné využití volného času a jeho realizace a s tím související prožívání osobní pohody u sledovaných jedinců.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce je zaměřená na téma vlivu pohybové aktivity na osobní pohodu u dospívajících jedinců. Teoretická část se zabývá především poznatky v oblasti duševní pohody člověka a přehledem studií, které poukazují na pozitivní potenciál pohybu pro lidské zdraví. Výzkumná část zkoumá souvislost mezi pohybem a způsobem trávení volného času na subjektivní prožívání osobní pohody. K tomu je použito dotazníku DEP36 a Dotazníku četnosti pohybové aktivity, který byl vytvořen pro účely práce.

Výsledky výzkumu ukázaly značnou variabilitu mezi jednotlivými skupinami. Obecně lze tvrdit, že nejlepších výsledků dosáhli jedinci sportující a jedinci věnující se při pasivním trávení volného času ostatním činnostem jako kamarádům, sledováním filmů a seriálů, četbou, hrou na hudební nástroj a péčí o domácího mazlíčka. Výsledky také ukázaly, že pravidelná pohybová aktivita alespoň 60 minut každý den může mít kladný dopad na subjektivní prožívání osobní pohody sportujících žáků. Překvapivě kladných výsledků dosáhli také žáci, kteří mají pohyb pouze 120 minut za týden, a v rámci vnímání duševní pohody je uspokojuje především pasivně trávený volný čas. Ukazuje se zde skutečnost, že u této věkové skupiny nemusí být ukazatelem kvality života a s tím související osobní pohody pouze pohybová aktivita. Výsledky však byly ovlivněny řadou proměnných, nízkým zastoupením sportujících žáků a celkovým počtem respondentů.

POUŽITÉ ZDROJE

Literatura

- 1) AKHTAR, M. *Pozitivní psychologii proti depresi*. Praha: Grada, 2015. 184 s. ISBN 978-80-247-4839-9.
- 2) CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015. 328 s. ISBN 978-80-262-0918-8.
- 3) BLATNÝ, M.; KEBZA, V. aj. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 109 s. ISBN 80-86633-35-7
- 4) DOBRÝ, L. Pohybové aktivity pomáhají zlepšovat studijní prospěch i likvidovat depresi. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2007, roč. 73, č. 8, s. 13-16.
- 5) DOBRÝ, L. Studie: Přínos pohybových aktivit pro výkon mozku v oblasti kůry mozkové, 2007
- 6) FRÖMEL, K. (2001). Tělesná výchova a sport v systému vzdělávání a výchovy v počátku tisíciletí. *Česká kinantropologie*, 2001, roč. 5, č. 1, s. 39-47.
- 7) GALLOWAY, J. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007. 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7.
- 8) HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- 9) HOŠEK, V. Sport a osobní pohoda. In *Wellness jako odbornost: sborník sdělení z mezinárodní konference „Východiska pro odborné vzdělávání wellness specialistů 2009“*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2010. s. 7-13. ISBN 978-80-904435-0-1
- 10) HOŠEK, V. Sport a osobní pohoda. In: FIALOVÁ, L., (ed). *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2007. 88 s. ISBN 978-80-86317-54-0
- 11) CHLUMSKÝ, J. Závislost na počítačových hrách – novodobý fenomén. *Prevence sociálně patologických jevů*, 2002, roč. 1, č. 5/6, s. 21-24.

- 12) JANSA, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2014. 226 s. ISBN 978-80246-2026-8.
- 13) KOŽENÝ, J. Dotazník emocionálního prožívání (DEP 36). Explorační a konfirmační analýza. *Československá psychologie*, 1993, roč. 37, č. 6, s. 523-533.
- 14) KRČMÁŘOVÁ, B. a kol. *Děti a online rizika: sborník studií*. 1. vyd. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. 178 s. ISBN 978-80-904920-2-8.
- 15) KREJČÍ, M. a kol. *Wellness*. Praha: Grada; Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016. 304 s. ISBN 978-80-271-0010-1.
- 16) KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- 17) KUČERA, M.; KOLÁŘ P.; DYLEVSKÝ, I. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.
- 18) LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- 19) MORGAN, W. P. Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1985. 17, s. 94–100.
- 20) MATĚJČEK, Z.; POKORNÁ M. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. 205 s. ISBN 80-86022-21-8.
- 21) MĚKOTA, K., CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. 163 s. ISBN 9788024417288
- 22) NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1998. 437 s. ISBN: 80-200-0625-7.
- 23) NEŠPOR, K. Psychotropní účinky tělesné aktivity. In *Zpravodaj drogového informačního centra*, 2006, č. 50, s. 1-3.
- 24) NORTH, T. C.; MCCULLAG, P.; TRAN, Z. V. Effect of Exercise on Depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 1990. 18, s. 379-416.

- 25) PASTUCHA, P. Pohybová aktivita v léčbě úzkostných a depresivních poruch. In *Psychiatrie pro Praxi*. Olomouc: Psychiatrická klinika FN a LF UP, 2007, č. 8(5), s. 206-207.
- 26) PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. 362 s. ISBN 978-80-247-5646-2
- 27) RUTTER, M. *Psychosocial disturbances in young people: challenges for prevention*. Cambridge University Press. Cambridge, 1995.
- 28) SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. 223 s. ISBN 978-80-247-2562-8
- 29) SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 410 s. ISBN 80-210-4201-x.
- 30) SLEPIČKA, P.; HOŠEK V.; HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 2009. 230 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 31) STACKEOVÁ, D. Pohybová aktivita a sport v životě mužů a žen. In HELLER, D.; PROCHÁZKOVÁ, J.; SOBOTKOVÁ, I., (ed). *Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny 2004*. Olomouc: Universita Palackého, 2005.
- 32) TOD, D.; THATCHER J.; RAHMAN R. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. 194 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
- 33) VANĚK, M. *Psychologie sportu*. 2. přepracované vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 197 s.
- 34) WEISS, O. Faktory ovlivňující účast na sportovním dění v Rakousku. In SLEPIČKA, P.; SLEPIČKOVÁ I. (ed). *Sport, stát, společnost*. Praha: UK FTVS, 2000. s. 251–267.

Internetové stránky

35) Physical activity [online]. 2018 [cit. 8.10.2019]. Dostupné z:

<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity>

36) GAUDIN, S. Study: Facebook use cuts productivity at work, 2009.

Dostupné z: <https://www.computerworld.com/article/2526045/study--facebook-use-cuts-productivity-at-work.html>

37) KOMÁREK, Lumír. Podpora zdraví, prevence zdravotních rizik a nemocí [online].

2013[cit. 9.11.2019]. Dostupné z:

http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_11_definice.html

38) KROSS, E.; VERDUYN, P. aj. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. PLoS ONE 8(8): e69841, 2013.

Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

39) OLŠANSKÝ, Ben. Jak sociální sítě změnilы svět? [online]. 2015 [cit. 9.11.2019].

Dostupné z: <https://newsfeed.cz/jak-socialni-site-zmenily-svet/>

40) WILCOX, K.; STEPHEN, A. Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control. Journal of Consumer Research. 40. 10.1086/668794, 2012.

Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/256035785_Are_Close_Friends_the_Enemy_Online_Social_Networks_Self-Esteem_and_Self-Control

41) ZHU, H.; HUBERMAN, B.A.; LUON Y. To Switch or Not To Switch: Understanding Social Influence in Online Choices. Social Computing Lab, Hewlett Packard Labs, Palo Alto, California, USA, 2012.

Dostupné z: http://haiyizhu.com/wp-content/uploads/2015/09/ABS_social_influence.pdf

Závěrečné práce

42) KRÁTKÁ, Marie. *Vztah dětí a mládeže ke sportu a vliv sportu na jejich psychiku*. České Budějovice, 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita. Fakulta teologická. Vedoucí práce VÁCLAV TUREK.

- 43) KŘENKOVÁ, Dominika. *Subjektivní prožívání emocí v závislosti na menstruačním cyklu u studentek ve věku 18 - 21 let*. Brno, 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta filozofická. Vedoucí práce ALENA SLEZÁČKOVÁ.
- 44) MALUŠKOVÁ, Marta. *Vliv sportu na sebehodnocení dětí mladšího školního věku*. Brno, 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta filozofická. Vedoucí práce IVA BUREŠOVÁ
- 45) MIRČEVSKÁ, Petra. *Kvalita života u osob praktikujících meditaci*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce MARTINA AUGUSTINSKÁ
- 46) RÁZEK, Vítězslav. *Sportovní činnost a její vliv na psychickou odolnost dítěte mladšího školního věku*. Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta filozofická. Vedoucí práce SIMONA HORÁKOVÁ HOSKOVCOVÁ
- 47) SLÁDKOVÁ, Jitka. *Vliv sportu na psychický a fyzický vývoj člověka v jednotlivých obdobích života*. České Budějovice, 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita. Fakulta teologická. Vedoucí práce MICHAL KAPLÁNEK.
- 48) WINKLEROVÁ, Martina. *Vliv vybraných hodin školní tělesné výchovy na aktuální psychický stav adolescentek*, 2009. Dizertační práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce BLAHOSLAV KOMEŠTÍK

PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník DEP 36

DOTAZNÍK DEP36

Úvodní otázky:

Vyznač prosím na dané 10 - bodové škále, jak se právě nyní cítíš?

Špatně, je mi na nic **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Skvěle, je mi báječně

Stala se během uplynulého dne nějaká událost, která výrazně ovlivnila Tvoji aktuální náladu? **Ano/ Ne.**

Zamysli se krátce nad každým tvrzením, které popisuje, jak jsi se cítil/a v průběhu posledního měsíce. Vyjádři míru (dle přiložené stupnice), ve které pro Tebe jednotlivá tvrzení platí. Svoji volbu zaškrtni křížkem do rámečku u každé věty.

POSUZOVACÍ STUPNICE:

téměř
nikdy málokdy někdy často velmi
1-----2-----3-----4-----5
často

1.	Měl/a jsem dobrou náladu	
2.	Byl/a jsem nervózní	
3.	Byl/a jsem šťastný/á	
4.	Cítil/a jsem úzkost nebo strach	
5.	Ráno jsem se při vstávání těšil/a na zajímavý a příjemný den	
6.	Žil/a jsem v napětí	
7.	Když jsem se rozčilil/a, dlouho jsem se nemohl/a uklidnit	
8.	Měl/a jsem pocit, že život je nádherný	
9.	Měl/a jsem špatnou náladu	
10.	Měl/a jsem radost ze všeho, co jsem dělal/a	
11.	Musel/a jsem se rozčilovat	
12.	Můj život byl plný zajímavých věcí a událostí	
13.	Žil/a jsem pod silným tlakem	
14.	Třásl/y se mi ruce	
15.	Měl/a jsem pocit, že někoho mám rád a on zas má rád mě	
16.	Měl/a jsem pocit, že nic nedopadne, jak bych chtěl	
17.	Měl/a jsem pocit, že budoucnost vypadá velmi nadějně a slibně	

18.	Když byl čas, dokázal/a jsem se zcela uvolnit a odpočívat	
19.	Byl/a jsem ze všeho otrávený/á	
20.	Měl/a jsem pocit, že mě nic nebaví	
21.	Měl/a jsem pocit, že budoucnost mi přinese mnoho dobrého	
22.	Můj život byl dobrý	
23.	Byl/a jsem nešťastný/á	
24.	Cítil/a jsem, že mám spoustu energie	
25.	Bylo mi do pláče	
26.	Měl/a jsem pocit, že v životě je mnoho krásy	
27.	Byl/a jsem mrzutý/á	
28.	Měl/a jsem pocit, že moje vyhlídky do budoucna jsou špatné	
29.	Měl/a jsem pocit, že mám některé lidi rád/a a oni mají rádi mě	
30.	Byl/a jsem na tom hůř než ostatní	
31.	Měl/a jsem pocit, že nic nemá cenu	
32.	Měl/a jsem sám/a ze sebe radost	
33.	Smál/a jsem se	
34.	Cítil/a jsem se klidný/á a uvolněný/á	
35.	Měl/a jsem pocit, že život ke mně není spravedlivý	
36.	Byl/a jsem veselý/á	

POSUZOVACÍ STUPNICE:

téměř				velmi
nikdy	málokdy	někdy	často	často
1-----	2-----	3-----	4-----	5

Příloha 2: Doplnění dotazníku DEP 36 pro účely výzkumu

DOTAZNÍK ČETNOSTI POHYBOVÉ AKTIVITY PRO ŽÁKY 8. A 9. TŘÍDY ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Věnuj prosím několik minut svého času pro vyplnění následujícího dotazníku, který se zabývá trávením volného času. Vybranou odpověď zaškrtni. Děkuji ☺

1) Jaké je Tvé pohlaví?

- Chlapec
- Dívka

2) Hraje ve Tvém životě pohyb (sport) důležitou roli?

- Ano
- Ne

3) Jaký máš vztah k pohybové aktivitě?

- Kladný
- Záporný
- Neutrální

4) Jsi členem nějakého sportovního klubu?

- Ano
- Ne

4) Kolikrát týdně pohybovou aktivitu (sport) provozuješ? (nepočítej školní tělesnou výchovu)

- Nesportuji
- Jednou
- Dvakrát
- Třikrát
- Čtyřikrát
- Pětkrát
- Šestkrát
- Každý den

5) Kolik minut/hodin by to v přepočtu dalo za týden?

- 0 minut
- do 60 minut (1 hodina)
- do 120 minut (2 hodiny)
- do 180 minut (3 hodiny)
- do 240 minut (4 hodiny)
- do 300 minut (5 hodin)
- do 360 minut (6 hodin)
- do 420 minut (7 hodin)
- nad 420 minut (více než 7 hodin)

6) Z jakého důvodu se pohybu (sportu) věnuješ? (můžeš vybrat i více možností)

- Pro jeho zábavný charakter
- Pro radost (osobní pohodu)
- Pro setkání s kamarády
- Pro zvýšení kondice
- Pro jeho zdravotní přínos (předcházení nemocem apod.)
- Pro estetický přínos (pěkná postava)
- Pro pocit vítězství, zvýšení sebevědomí
- Jiný důvod (uveď).....

6) Myslíš si, že jsi díky pohybové (sportovní) aktivitě v životě spokojenější?

(Pokud nesportuješ, odpověz, jestli si myslíš, že bys díky této aktivitě mohl být spokojenější?)

- Ano
- Ne

7) Věděl jsi, že má pohybová aktivita zdravotní přínos pro Tvé zdraví?

- Ano
- Ne

8) Jaké pohybové aktivitě se nejčastěji věnuješ?

.....

9) Jaký z těchto dvou druhů sportů preferuješ?

- Individuální sporty
- Týmové sporty

10) Jakou z těchto dvou druhů pohybových aktivit preferuješ?

- Pohybové aktivity v tělocvičně
- Pohybové aktivity v přírodě

11) Jaký druh sportu je Ti nejbližší?

- Individuální sporty
- Týmové sporty
- Kondiční aktivity (posilování, kruhový trénink aj.)
- Pohybové aktivity ve vodě
- Pohybové aktivity v přírodě
- Bojová umění
- Rytmické a taneční aktivity

12) Jak se emočně projevuješ při sportu?

- Dráždivý, výbušný
- Veselý
- Vyrovnaný, klidný
- Smutný

13) Kterou z těchto činností provozuješ nejčastěji při pasivním trávení volného času?

- Hraji počítačové hry
- Hraji na hudební nástroj
- Jsem aktivní na Facebooku a Instagramu
- Sleduji filmy, seriály
- Čtu si knížky
- Trávím čas s kamarády
- Starám se o domácího mazlíčka

14) Provozuješ výše zaškrtnutou činnost častěji než pohybovou aktivitu? (dle minut/hodin v týdnu)

- Ano
- Ne

15) Naplňuje Tě (baví Tě) výše zaškrtnutá činnost více než pohybová aktivita?

- Ano
- Ne

Příloha 3: Rejstřík grafů, obrázků a tabulek

Obrázek 1 - Podstatné rysy a souvislosti volného času	38
Tabulka 1 - Skupina 1 (výsledná skóre)	50
Tabulka 2 - Skupina 2 (výsledná skóre)	54
Tabulka 3 - Skupina 3 (výsledná skóre)	58
Tabulka 4 - Skupina 4 (výsledná skóre)	61

Graf 1 - Skupina 1 (aritmetický průměr dle podskupin)	51
Graf 2 - Skupina 1 a 2 (celkový aritmetický průměr)	51
Graf 3 - Skupina 1 (přehled vyhodnoceného skóre u jednotlivých žáků)	52
Graf 4 - Skupina 2 (aritmetický průměr dle podskupin)	54
Graf 5 - Skupina 2 (přehled vyhodnoceného skóre u jednotlivých žáků)	55
Graf 6 - Skupina 3 (aritmetický průměr dle podskupin)	58
Graf 7 - Skupina 3 a 4 (celkový aritmetický průměr)	59
Graf 8 - Skupina 3 (přehled vyhodnoceného skóre u jednotlivých žáků)	59
Graf 9 - Skupina 3 (aritmetický průměr dle podskupin)	62
Graf 10 - Skupina 1+3 a 2+4 (celkový aritmetický průměr)	62
Graf 11 - Skupina 4 (přehled vyhodnoceného skóre u jednotlivých žáků)	63
Graf 12 - Vliv pohybu na osobní pohodu	64