

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

SPOKOJENOST S OBJEMEM A NÁPLNÍ VOLNÉHO ČASU U 11–15LETÝCH  
ADOLESCENTŮ  
Bakalářská práce

Autor: Martina Kopřivová, rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Petr Baďura

Olomouc 2018

Tato bakalářská práce vznikla v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ (IGA\_FTK\_2017\_009)

**Jméno a příjmení autora:** Martina Kopřivová

**Název závěrečné písemné práce:** Spokojenost s objemem a náplní volného času u 11–15letých adolescentů

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí:** Mgr. Petr Baďura

**Rok obhajoby:** 2018

**Abstrakt:**

Volný čas dětí a dospívajících, jeho množství a náplň, je důležitým faktorem jejich životního stylu. Bakalářská práce zkoumá úroveň spokojenosti s objemem a náplní volného času u 11–15letých adolescentů. Práce byla realizována v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“. Do dotazníkového výzkumu bylo zapojeno 7 základních škol Olomouckého kraje, s celkovým počtem 856 testovaných respondentů z 5., 7. a 9. tříd. Výsledkem našeho výzkumu je zjištění, že většina dětí je se svým volným časem spokojená, jak s jeho množstvím, tak i náplní, i v závislosti na pohlaví, věku a velikosti místa bydliště.

**Klíčová slova:** adolescence, dotazník, volný čas, volnočasové aktivity, životní spokojenost

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

**Author's first name and surname:** Martina Kopřivová

**Title of the thesis:** Satisfaction with amount and contents of leisure time in 11–15 years old adolescents

**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies

**Supervisor:** Mgr. Petr Baďura

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:**

Leisure time of children and youth, its amount and content, is an important lifestyle factor. The thesis investigates a level of satisfaction with amount and content of leisure time in 11–15 years old adolescents. The study was conducted under the project titled “Development and validation of the questionnaire for the assessment of leisure-time activities in 11–15-years-old adolescents – HBSC study”. Seven elementary schools in the Olomouc region took part in this project – the total number of respondents was 856 pupils from 5<sup>th</sup>, 7<sup>th</sup> and 9<sup>th</sup> grades. The data were collected through anonymous questionnaires. As a result of our research, we found that most children were satisfied with their leisure time, its amount and content regardless of gender, age and size of the place of residence.

**Keywords:** adolescence, questionnaire, leisure time, leisure-time activities, life satisfaction

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

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

V Olomouci dne 13. 4. 2018

.....

Děkuji panu Mgr. Petru Baďurovi za odborné vedení při vypracování bakalářské práce,  
za ochotu a čas, který mi věnoval.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	9
2.1	Adolescence .....	9
2.2	Volný čas.....	11
2.3	Objem a náplň volného času .....	13
2.3.1	Organizované volnočasové aktivity.....	15
2.3.2	Neorganizované volnočasové aktivity .....	16
2.3.3	Doporučení pohybové aktivity pro 11–18leté adolescenty.....	16
2.4	Životní spokojenost.....	17
3	CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	20
3.1	Hlavní cíl práce .....	20
3.2	Dílčí cíle .....	20
4	METODIKA.....	21
4.1	Popis výzkumného souboru .....	21
4.2	Základní charakteristika výzkumného souboru .....	22
4.3	Popis výzkumných nástrojů .....	22
4.4	Zkoumané otázky a proměnné .....	23
4.5	Popis statistických metod.....	23
4.6	Hladina statistické významnosti $p$ .....	24
5	VÝSLEDKY.....	25
5.1	Volný čas u adolescentů 5. – 9. tříd .....	25
5.2	Volný čas v porovnání mezi dívkami a chlapci .....	27
5.3	Volný čas adolescentů v porovnání s věkovými kategoriemi .....	29
5.4	Volný čas adolescentů v porovnání regionálním - město/vesnice .....	31
6	DISKUZE .....	33
7	ZÁVĚRY .....	36
8	SOUHRN.....	37
9	SUMMARY .....	38
10	REFERENČNÍ SEZNAM .....	39

# 1 ÚVOD

Volný čas představuje velmi důležitou determinantu v životě každého z nás, obzvláště pak u dětí v období adolescence. V tomto období totiž dochází k zásadnímu biologickému, mentálnímu i psychickému vývoji, utváření vlastních hodnot, osvojování návyků a také k rozvoji znalostí a dovedností. Jedinec je v adolescenci z velké části ovlivňován svým okolím, vrstevníky, prostředím, ve kterém tráví svůj volný čas.

Proto je důležité zabývat se volným časem adolescentů, jeho množstvím a náplní, jelikož především vhodně trávený volný čas pozitivně ovlivňuje rozvoj jedince, jeho zdraví a životní spokojenost. Dospívajícím bychom měli nechat prostor ve výběru volnočasových aktivit, čímž bude zajištěna větší motivace, zapojení, spokojenost a aktivita jedince. Svobodu v rozhodování jim lze však nechat pouze do takové míry, aby byl jejich volný čas hodnotně využíván. K tomu je důležité vést děti již od útlého věku. V období dospívání je totiž velmi snadné, aby se jedinec nechal strhnout chováním ostatních vrstevníků a začal trávit svůj volný čas pouhým poflakováním, nudou, konzumním způsobem života, v některých případech to může skončit až pitím alkoholu, kouřením, vandalstvím, atd.

Tématem volného času se zabývalo již mnoho autorů, proto také existuje celá řada definic na toto téma např. Hroncová (2001, s. 141) říká, že „Volný čas můžeme definovat jako dobu, kterou člověk disponuje podle vlastního rozhodnutí, na seberealizaci po vykonání pracovních, studijních a dalších povinností vyplývajících z jeho sociální pozice.“

Zelinová (2012, s. 12) na něj nahlíží, jako na „čas, který zůstane po splnění pracovních povinností, školních povinností a nevyhnutelných činností spojených s osobní hygienou, jídlem a spánkem.“

Pro Žumárovou (2006, s. 21) představuje volný čas „všechn čas, který nám zbude po splnění všech povinností (pracovních, společenských/sociálních a rodinných) a po uspokojení biologických a fyziologických potřeb.“

Avšak studie na téma spokojenost s volným časem adolescentů, s jeho množstvím a způsobem trávení, jsou dosud ojedinělé. Proto jsem si tohle dodnes téměř neřešené téma vybrala pro svoji bakalářskou práci, abych zhodnotila úroveň spokojenosti dnešních adolescentů s objemem a náplní jejich volného času.



## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 Adolescence

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje adolescenci, jako přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Dospívající osoby – adolescenti jsou osoby ve věku 10–19 let, u nichž začíná období se specifickými potřebami v oblasti zdraví a vývoje. Dochází k rozvoji znalostí a dovedností, učení se zvládnání emocí a vztahů (World health organization, 2014).

Adolescence, též označována jako první fáze dospívání, je charakteristická dozráváním reprodukčního systému. Typické znaky tohoto období jsou růstové skoky, vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků, hormonální změny a s tím související změny nálad, změny postavy, atd. Vývoj jedince po stránce emocionální, sociální, intelektové i anatomicke-fyziologické je obvykle nerovnoměrný. Období dospívání lze rozdělit na dvě období: pubescence (11–13 let) a vlastní pubescence (13–15 let). Součástí adolescence je i příchod puberty, která u mládeže nastupuje většinou na druhém stupni základní školy a přetrvává (především u chlapců) až do prvních ročníků na střední škole (Průcha, 2001).

Psychický nebo též emocionální vývoj charakterizuje Vágnerová jako proces vzniku, rozvoje a proměn psychických procesů a vlastností, zahrnujících i psychosociální vývoj. Zde se jedná o proměny osobností, rolí, mezilidských vztahů nebo chování jedince. City dospívajících se stávají hlubšími, charakteristické je střídání nálad, emoční labilita, vztahovačnost a výbušnost. Mívají sklon k uzavřenosti, nechtějí projevovat své city, což způsobuje neschopnost vyznat se v jejich pocitech (2000).

Erikson uvádí, že adolescence představuje důležitou etapu v životě dospívajících pro budování vlastní identity a sebepoznání (2002). Vágnerová dodává, že ne vždy jsou dospívající s výsledky vlastního sebepoznání spokojeni. Vývoj adolescentů je z velké části ovlivněn jejich okolím a prostředím, ve kterém vyrůstají. Často se srovnávají s ostatními vrstevníky a přijímají jejich názory a hodnocení. Pro adolescenty je rozhodující, zda jsou ostatními vrstevníky přijímáni. Právě ztotožněním se se skupinou, která jedince určitým

způsobem definuje a tím podporuje jeho sebevědomí, vytváří jeho identitu. Pokud se adolescent z nějakého důvodu odlišuje a nedokáže se začlenit nebo se svým vrstevníkům přiblížit, narušuje to jeho psychický vývoj a neumí si tak vytvořit vlastní sociální síť, potřebnou v dospělosti (Vágnerová, 2000; 2012).

Jedinci si v období adolescence budují své postoje, názory, ideály a životní plány. Určují si svůj životní vzor, např. někoho ze svých vrstevníků, z okolí, známé, vedoucí zájmových kroužků nebo populární osobnosti (Hájek et al., 2008).

Ústřední postavení v životě dospívajících zaujímá přátelství. Představuje jednu z nejdůležitějších podmínek pro spokojenost adolescentů v období dospívání. Stává se pro ně oporou, jistotou, bezpečím a neformální autoritou, často s větším vlivem než mají dospělí. Přátelství umožňuje sdílení pocitů, zkušeností a názorů. Přátele si jedinci většinou vybírají s podobnými psychologickými a sociálními charakteristikami (Vágnerová, 2000).

Také dochází ke změně vztahu adolescentů k druhým lidem. Především k dospělým je charakteristická zvýšená kritičnost, která se projevuje především ve vztahu ke dříve uznávaným autoritám, např. rodiče, učitelé, vychovatelé, trenéři nebo vedoucí zájmových kroužků. Dospívající vyžadují, aby s nimi dospělí jednali jako se sobě rovnými. Mnohdy však tento požadavek sami svým chováním znemožňují, např. přílišným sebevědomím (Hájek et al., 2008). V diskusi s dospělými se snaží názorově odlišit. Následně pak dochází ke vzájemnému nedorozumění, napětí a konfliktům (Vágnerová, 2000; Šimíčková-Čížková, 2008).

Avšak pokud je vztah dětí a rodičů otevřený, dospívající cítí, že může svobodně vyjadřovat své názory a rodiče mu naslouchají (i přesto, že s ním ne vždy souhlasí), pak nemusí docházet ke vzniku závažných konfliktů, není zasažena sebeúcta ani sebevědomí jedince. Důležité v tomto specifickém období dospívajících tedy zejména je, jak vzájemnou komunikaci a interakci vnímají a hodnotí sami adolescenti (Macek & Lacinová, 2006).

I přes pokles závislosti dětí na rodičích a následného osamostatňování se v období dospívání, zaujímají vztahy dítěte k rodičům stále ještě první místo. Ve výsledku dospívajícím nejde o plnou nezávislost na rodičích, spíše o jejich zájem, emoční podporu, vzájemnou komunikaci a respekt. Proto je dobré jedince nechat samotné, aby si určili, v čem a kdy chtějí od svých rodičů pomoci, co a kdy s nimi chtějí sdílet.

Během adolescence by jedinci měly dosáhnout jisté autonomie a přijmout za ni odpovědnost (Macek & Lacinová, 2006; Řičan, 2006; Šimíčková-Čížková, 2008; Mareš & Mareš, 2014).

V období dospívání prochází změnami i vůle jedinců. Dospívající jsou více uvědoměli při plánování a realizaci cílů. Upřednostňují bližší a konkrétnější cíle, které si volí na základě momentální nálady, náhody, podnětů ze sociálního prostředí, ale také podle schopností, sebevědomí a předchozích zkušeností. Typická je větší vytrvalost, sebeovládání a snaha o překonání překážek (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2008).

V průběhu adolescence také dochází k vyhraňování potřeb a zájmů jedinců a zvyšuje se u nich význam volného času. Dané období je klíčové pro budování návyků ke smysluplnému využívání volného času (Hájek et al., 2008). Dospívající si začínají sami rozhodovat o svém volném čase. Díky rozličným volnočasovým aktivitám získávají zkušenosti, které je obohacují do dalšího vývojového období – dospělosti (Larson, 2001).

## **2.2 Volný čas**

Jedná se o těžko uchopitelný termín, pro který neexistuje jednoznačná definice. Mnoho autorů se tématem volného času zabývalo a díky nim vysvětlujeme volný čas mnoha způsoby.

Pojem volný čas můžeme chápat jako soubor činností, sloužících k odpočinku, pro pobavení, rozvoj znalostí, pro dobrovolnou účast na společenských akcích či svobodnou uměleckou tvorbu, které člověk může libovolně provozovat, poté co se uvolnil ze závazků rodinných, pracovních i společenských (Hájek et al., 2004). Podle Filipcové (1970) představuje volný čas souhrn činností, které rozvíjejí a aktualizují nejrůznější lidské schopnosti. Je důležitou součástí vývoje dětí, poskytuje příležitost pro získávání nových dovedností, vytváření společenských vztahů a budování identity (Trainor, 2010).

“Volný čas je součástí lidského života a plní v něm řadu důležitých funkcí. Je to čas, ve kterém člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociálních rolí” (Hofbauer, 2004, p. 13).

Nejčastěji používáme volného času k realizaci volnočasových aktivit, či příjemných činností, které si jedinec volí podle sebe a jsou charakterizovány jako svobodný čas a také jako čas pro sebe (Codina 2002, 2004).

Mnoho lidí shledává svůj volný čas uspokojivější než čas strávený v práci nebo ve škole. Volný čas může být hlavním zdrojem potěšení a dokáže poskytnout pocit naplnění (Robert, 2001). V dnešní době mají lidé více volného času než dříve, nicméně mnohým lidem, kteří mají spoustu volného času, se nepodaří najít uspokojující forma, jak tento čas trávit (Agate, Zabriskie, Agate, & Poff, 2009; Lu & Kao, 2009).

Dalším vysvětlení volného času (z ang. originálu „leisure“) popisujeme jako množství času mimo pracovní/školní dobu, ve kterém vykonáváme určité aktivity, či subjektivně definovanou zábavu ve volném čase. Tento pohled na volný čas integruje dva myšlenkové koncepty, jimiž lze vysvětlovat pojem volný čas: strukturální a subjektivní (Newman, 2014).

Termín strukturální používáme pro označení volného času uspořádaného časem či aktivitou. Na základě této definice lze volný čas charakterizovat, jako množství času stráveného mimo práci/školu nebo též počet hodin vyhrazených pro stravení s přáteli, rodinou či pro volnočasové aktivity (Brajša-Zganec, Merkas, & Sverko, 2011; Lloyd & Auld, 2002).

Ačkoli strukturální pojetí volného času je přesně definované, je zároveň z psychologického hlediska neúplné. Je to proto, že strukturální definice udává nepsaný předpoklad, že čas strávený mimo práci/školu představuje pro jednotlivce volný čas. Nicméně to tak nemusí vždy platit. Například někteří jedinci mohou brát uklízení jako volný čas, zatímco jiní to považují za práci.

Proto je důležité posuzovat volný čas i ze subjektivního hlediska, podle individuálního smyslu. Z toho tedy vyplývá definice pro subjektivní volný čas. Jedná se o čas, kdy se jedinec cítí být zapojován do volného času, provádí vybrané volnočasové aktivity nebo jej využívá jako volný čas pro sebe. Na základě těchto definic je patrný klíčový rozdíl mezi strukturálním pojetím, souvisejícím s objemem volného času a subjektivním pojetím, souvisejícím s náplní a prožitky ve volném čase (Newman, 2014).

## 2.3 Objem a náplň volného času

Ve 20. století prošel způsob trávení volného času prudkým rozvojem. Navýšil se jeho objem, náplň, vliv a význam pro život jedince. V důsledku vývoje společnosti a volného času se začaly měnit i způsoby jeho trávení. S rostoucím objemem volného času rostla i jeho různorodost.

V dnešní době se často setkáváme s názory lidí, kteří tvrdí, že mají málo volného času. V některých případech jde spíše o neschopnost čas ve svém životě účelně využívat (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2003).

Obsah i způsoby realizace volnočasových aktivit mají velký vliv na všestranný rozvoj mládeže, formování společenských vztahů a utváření předpokladů pro uplatnění v dospělosti (Hájek et al. 2008). Najdou se ale i jedinci, kteří nemají představu, jak smysluplně využít svůj volný čas a často propadnou nudě a jako náhražku aktivní činnosti zvolí počítače a chytré mobily. Elektronická média se stávají stále významnější součástí volného času dnešních dětí i dospívajících. Zprostředkovávají okamžitě nové informace o světě vrstevníků i dospělých, jsou prostředkem komunikace a uspokojení. Tyto nové formy trávení volného času se staly součástí každodenního života dětí v dnešní společnosti. Jedinci s nimi přichází do kontaktu doma, ve škole, ale i ve volném čase. Média se stala individuálním i hromadným způsobem trávení volného času i v celosvětovém kontextu (Hájek, 2003; Hofbauer, 2004).

Pro dnešní mládež je typické sedavé chování prakticky už od školního věku (někdy dokonce již od předškolního), což přispívá k nárůstu smíšené a zejména lokomoční inaktivity. K vyváženému režimu, týkajícímu se kompenzačního pohybu, po čase stráveného sezením např. ve školních lavicích, se v dnešní době blíží jen malá část populace (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011).

Avšak ne všichni jedinci tráví svůj volný čas pasivním způsobem na mobilu či počítači. Mnoho adolescentů v dnešní době tráví čas po škole návštěvou různých organizovaných volnočasových aktivit.

Důležitým zdrojem, který formuje volný čas dospívajících je rodina. Volnočasové aktivity jsou nedílnou součástí životního stylu adolescentů, který je však do určité míry závislý na volném čase jejich rodičů. Pokud rodina tráví svůj volný čas aktivně, dá se

předpokládat, že jedinec bude mít k pohybu rovněž vybudovaný pozitivní vztah (Zumarova, 2015). Rodina umožňuje rozvíjet zájmy dítěte, které podporují rozvoj osobnosti a uvádí jej do světa hodnot. Navíc řádná organizace volného času zabraňuje demoralizaci dětí a mládeže (Durka, 2017).

Sporty a pohybové programy jsou stále nejoblíbenější, resp. nejčastěji vykonávanou (organizovanou) volnočasovou aktivitou. Pohybová aktivita zajišťuje zlepšení tělesného a duševního zdraví, zdokonalení se v učení, výkonných funkcích, paměti a chování (Savina, Garrity, Kenny, & Doerr, 2016). Optimalizace pohybových aktivit u jedinců má zásadní význam pro zmírnění výskytu chronických onemocnění a zlepšení sociálního a kognitivního zdraví (Smith, Hannon, Brusseau, Fu, & Burns, 2016).

Dalšími faktory ovlivňujícími účast adolescentů na volnočasových aktivitách jsou kromě rodičovské podpory i vnitřní motivace jedince a seberealizace (Fawcett, Garton, & Dandy, 2009).

Mezi složkami motivace pro volný čas a uspokojení z volného času, existuje významný vztah. Motivace a spokojenost jsou dva důležité faktory při volbě volnočasových aktivit. Motivace pomáhá pochopit důsledky výběru volnočasových aktivit a uspokojení může sloužit jako přímý ukazatel účinků vybraných aktivit (Chen, Li, & Chen, 2011).

Oblast volnočasových aktivit je tedy pozitivně spojena s růstem životní spokojenosti. Aktivity pro volný čas, poskytující adolescentům rozvoj dovedností, také umožňují pocítit, že jsou v něčem dobří, že zastávají určitou roli, upevňují sociální vztahy a ovlivňují pozitivní interakci mezi účastníky. Mohou podpořit osobní rozvoj a zvýšit úroveň spokojenosti v jejich životě (Leveresen, Danielsen, Birkeland, & Samdal, 2012).

Výzkumy prokázaly, že v USA mají adolescenti, z celkového času, který netráví spánkem, 50% volného času a v Evropě to bývá cca okolo 40% (Larson, 2001, Width et al, 2009). To znamená, že by adolescenti měli mít okolo 5 hodin volného času ve všední dny a okolo 7 hodin o víkendech.

V sociologickém průzkumu, provedeného v České republice ve školním roce 2010/2011, bylo zjištěno, že dospívající věnují většinu svého volného času médiím. Kromě hraní her na počítači a chytrých mobilech je pro adolescenty typická i internetová

komunikace s přáteli, sledování videí a poslouchání hudby. Dále svůj volný čas tráví setkáváním s přáteli, hrou s kamarády a sportem (Vašutová & Panáček, 2013).

Často vyhledávané nežádoucí aktivity jsou kouření, pití alkoholu a užívání drog. Většinou jde pouze o příležitostnou zkušenost, ovšem určité procento adolescentů návyku podléhá. V tomto věku se také objevují první kázeňské přestupky a delikventní činy. Nejčastěji jde o záškoláctví, lhaní, krádeže, šikanu, poškozování cizích věcí atd.

Dospívající mají tendenci jakékoli řízení či organizaci volného času spojit s manipulací, ovlivňováním, a tudíž je mohou činnosti ze strany dospělých demotivovat. Proto by měl být hlavní úkol dospělých zejména poskytnutí nabídky určitých aktivit pro volný čas jedinců a samotný výběr by měl zůstat na dospívajících (Vágnerová, 2004; Čonka & Čonková, 2015).

Larson tvrdí, že bychom volný čas neměli chápat jako prázdný (rizikový) čas, ale naopak jako příležitost k rozvoji silných stránek dětí a tím k jejich zdravému vývoji (2001). Je důležité věnovat pozornost tomu, jak dnešní mládež tráví svůj volný čas. Ten by měl být vyplněn nejlépe aktivitami, které mají pozitivní vliv na rozvoj jedinců, přináší jim pocit radosti, odreagování a naplnění (Hájek, 2003; Hofbauer, 2004).

### **2.3.1 Organizované volnočasové aktivity**

Volný čas trávený organizovanou volnočasovou aktivitou má pozitivní vliv na tělesnou zdatnost a duševní spokojenost adolescentů. Tento způsob aktivního trávení volného času je pohlavně i věkově specifický. Zatímco chlapci a starší děti mohou mít větší užitek účastí v týmových nebo individuálních sportech, na uměleckých soutěžích mají početnější zastoupení dívky a mladší děti (Badura, Geckova, Sigmundova, van Dijk, & Reijeneveld, 2015).

Adolescenti, kteří tráví svůj volný čas organizovanou volnočasovou aktivitou, prokazují nižší úroveň úzkosti a deprese, větší zapojení do školních aktivit a s tím související i lepší akademické výsledky. Zároveň u těchto jedinců klesá výskyt rizikového chování, antisociálního chování, související s nižší úrovní kouření, užívání marihuany a jiných drog, pití alkoholu a kriminality (Calldwell & Faulk, 2013).

### **2.3.2 Neorganizovanévolnočasové aktivity**

Neorganizovaná aktivita je důležitá pro zdravý vývoj jedince a sebevyjádření. Elkins (2003) zastává názoru, že mnoho současných dětí a dospívajících je zaneprázdněných a organizovaných, což pravděpodobně povede k tomu, že budou stresováni, místo toho, aby se zapojili do běžných dětských aktivit, jako je hra v přirozeném a kreativním pojetí. Nestrukturovaný volný čas může přispět k rozvoji tvořivosti, vytrvalosti, komunikativnosti a vlastní identity.

Je třeba zvážit rovnováhu mezi organizovanou a neorganizovanou volnočasovou aktivitou, jelikož adolescenti potřebují vyvážený výběr aktivit, do kterých se mohou zapojit. Přínosem jim je sociální, fyzické, mentální a duševní obohacení (Calldwell & Faulk, 2013).

### **2.3.3 Doporučení pohybové aktivity pro 11–18leté adolescenty**

Jak již bylo zmíněno, sport a pohyb patří k běžným volnočasovým aktivitám. Lze jej dělat organizovaně i neorganizovaně. Tak, aby byl zdraví prospěšný, je dobré, řídit se základním doporučením pro pohybovou aktivitu dospívajících

#### **Základní doporučení**

- pohybová aktivita alespoň střední intenzity po dobu minimálně 60 minut denně (World Health Organization, 2010);
- pohybová aktivita vysoké intenzity, podporující rozvoj a udržení kardiopulmonální zdatnosti, nejméně 20 minut alespoň 3× týdně;
- kombinace předchozích doporučení pro PA vysoké nebo střední intenzity s možností rozložení času do 10 minutových i delších úseků v rámci celého dne;
- denní počet kroků v převažujícím počtu dnů v týdnu by měl dosahovat 11 000 kroků u děvčat 13 000 kroků u chlapců (Sigmund & Sigmundová, 2011).



## **Další doporučení**

- podporovat pohybově aktivní (pěší a cyklistický) transport adolescentů do školy a ze školy, zájmových organizací, klubů a dalších volnočasových aktivit;
- specializovanou sportovní přípravu lze u adolescentů uplatňovat při kontinuálním zachování jejich dalšího všestranného pohybového rozvoje;
- zvýšit podíl adolescentů, kteří jsou alespoň 3× týdně zapojeni do organizované pohybové aktivity (zahrnující vyučovací jednotky tělesné výchovy);
- zvýšit podíl adolescentů, kteří ve vyučovací jednotce tělesné výchovy stráví alespoň 50 % času při pohybové aktivitě střední až vysoké intenzity;
- nepřetržité sledování televize či monitoru počítače by nemělo překročit 2 hodiny denně (Sigmund & Sigmundová, 2011).

## **2.4 Životní spokojenost**

Životní spokojenost vypovídá o pozitivním hodnocení celého života. Souvisí s pravidelností účasti na společenských aktivitách, s finančním zajištěním v životě jedince, s významnými životními událostmi, věku, pohlavím, úrovní vzdělání, rodinným životem, společenskými vztahy a zdravotním stavem. Vysoká úroveň spokojenosti totiž zlepšuje zdraví, odbourává nepříjemné fyzické i psychické potíže a prodlužuje život (Roysamb et al., 2003; Diener & Ryan, 2009).

Životní spokojenost lze také charakterizovat jako globální hodnocení života a dá se vyjádřit pomocí posouzení pěti oblastí:

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

Spokojenost je tedy úzce spjata s emočními komponenty a se subjektivním hodnocením vlastního života.

Subjektivní spokojenost zahrnuje širokou škálu psychologických proměnných. Klade důraz především na pozitivní prožívání pocitů. Krívohlavý popisuje subjektivní spokojenost jako stav, kdy je člověku dobře (2004). Jak už je z názvu patrné, člověk hodnotí prožívání osobní spokojenosti pomocí subjektivních kritérií, pomocí vlastních vnitřních pocitů. „Člověk sám je jediný kompetentní posoudit, zda je spokojený či nikoli a žádný objektivní přístup nemůže jeho mínění vyvrátit“ (Dosedlová, Fialová, Kebza, & Slováčková, 2008).

Dle Šolcové a Kebzy tvoří subjektivní pocit osobní spokojenosti čtyři komponenty:

- psychická osobní pohoda
- sebeuplatnění
- sebeúcta
- osobní zvládnání (2003).

Spokojenost s volným časem lze dále definovat jako pozitivní projevy či emoce, které jedinec navenek ukazuje a získává je díky účasti ve volnočasových aktivitách (Lapa, 2013). U adolescentů, splňujících doporučenou úroveň denní pohybové aktivity, je výrazně vyšší míra spokojenosti, než u méně aktivních jedinců (Breslin et al., 2017).

V rámci volnočasových aktivit může být spokojenost pro jedince důležitá pro pokračování v činnosti. V případě nespokojenosti může dojít až k odchodu z organizované aktivity, proto je důležité spokojenost trvale podporovat (Leveresen et al., 2012).

Vnímání svobody ve volném čase, je dalším důležitým faktorem spokojeného chování jedinců. Důležité je vědět, že to co dělají, vykonávají dobrovolně a podle vlastního výběru. Aby bylo naplněno uspokojení ve volném čase, měli by mít jedinci právo řídit a iniciovat tvorbu aktivit (Lapa, 2013). Adolescenti, kteří věří, že mají více volnosti při zážitcích ve volném čase, mají tendenci vykazovat vyšší úroveň aktivity, mají větší vnitřní motivaci a jsou hravější (Janke, Carpenter, Payne, & Stockard, 2011).

Také sociální prostředí ve volném čase dospívajících významně ovlivňuje jejich spokojenost. Má prokazatelný vliv na účast adolescentů ve volnočasových aktivitách, na pozitivní vývoj a psychickou pohodu. Přátelské prostředí umožňuje sdílení pocitů, zkušeností, radostí a upevňuje jejich vztahy (Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003; Fredricks & Eccles, 2008; Fredricks & Eccles, 2006; Gilman 2001). Výsledky studie

Dienera a Seligmana dokazují, že šťastní jedinci mívají bohatou síť sociálních kontaktů a jejich mezilidské vztahy jsou uspokojivé, o samotě pak tráví jen velmi málo času. Naopak nešťastní jedinci hodnotí své sociální vztahy jako podprůměrně uspokojivé. Harmonické sociální vztahy jsou nutnou podmínkou pro vysokou životní spokojenost, avšak nikoliv dostačující podmínkou. Spokojenost nelze prožívat bez dobrých interpersonálních vztahů, ale samo o sobě to k celkové spokojenosti nestačí (2002).

Hlavním kritériem pro posouzení spokojenosti s volným časem dětí představuje už zmíněné subjektivní hodnocení. Spokojenost s objemem a náplní volného času adolescentů může nejlépe posoudit individuálně každý jedinec dle svých vlastních pocitů a vnitřního cítění, proto stojí za to zkoumat jak spokojenost s celkovým objemem volného času adolescentů tak i spokojenost s jeho náplní.

### **3 CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

#### **3.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň spokojenosti s objemem a náplní volného času 11–15letých adolescentů.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- Posoudit rozdíly ve spokojenosti s objemem a náplní volného času dle pohlaví respondentů;
- Posoudit rozdíly ve spokojenosti s objemem a náplní volného času dle ročníku;
- Posoudit rozdíly ve spokojenosti s objemem a náplní volného času dle velikosti místa bydliště.

## 4 METODIKA

### 4.1 Popis výzkumného souboru

Sběr dat výzkumného projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ (IGA\_FTK\_2017\_009)“ (dále jen „Volný čas – HBSC 2017“) proběhl v období září a říjen 2017. Výběrový soubor tvořilo 7 základních škol Olomouckého kraje, přičemž byly zastoupeny 4 okresy (Olomouc, Prostějov, Přerov, Šumperk). Školy byly vybrány tak, aby byly 2 z větších měst (Olomouc, Prostějov), 2 z menších měst (Litovel, Mohelnice) a 3 z vesnic (Dub nad Moravou, Slatinice, Troubky). Do výzkumu byly zapojeny děti z 5., 7. a 9. tříd. Celkem bylo registrováno 1017 žáků, z nich bylo přítomno 856 (84 %) a omlučeno 161 (16 %). Žáků, kteří odmítli, resp. nedodali informovaný souhlas, bylo 72 (7 %), 62 (6 %) chybělo kvůli nemoci a 27 (3 %) chybělo z jiného důvodu. Sběr dat probíhal formou dotazníků. Během optických kontrol bylo vyřazeno 12 dotazníků pro nevěrohodnost či neúplnost informací o věku, pohlaví či počtu obyvatel místa bydliště. Do elektronické podoby bylo převedeno 844 dotazníků. Výběrový soubor tedy tvoří 844 respondentů.

## 4.2 Základní charakteristika výzkumného souboru

Tabulka 1.

*Výzkumný soubor „Volný čas – HBSC 2017“ podle věkových kategorií a pohlaví:*

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

*Poznámka:* M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

## 4.3 Popis výzkumných nástrojů

Výzkumné šetření bylo prováděno u žáků 5., 7. a 9. tříd pomocí anonymních dotazníků, zaměřených na získání poznatků o způsobu života mladých lidí a trávení jejich volného času. Dotazníky byly administrovány v rámci projektu „Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC“ (IGA\_FTK\_2017\_009), který metodicky vycházel z mezinárodní výzkumné studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), které se v letošním školním roce 2017/2018 účastní 48 zemí v Evropě, Severní Americe a Asii. Dotazník se skládal ze 4 oblastí. V úvodní části jsme se ptali na základní údaje žáka: pohlaví, třída, věk a počet obyvatel v místě bydliště, další oblasti se týkaly pohybových aktivit dítěte, volného času a rodinného zázemí. Žáci měli na vyplnění 57 otázek vždy 45 minut. Dotazník obsahoval uzavřené otázky, na které respondenti odpovídali křížkem a otevřené otázky, kde museli odpovědi vypsát.

## 4.4 Zkoumané otázky a proměnné

Naším tématem „Spokojenost s objemem a náplní volného času u 11–15letých adolescentů“ se v dotazníku zabývala otázka obsahující dalších 6 podotázek. Instrukce zněla takto: „*Níže je několik tvrzení o Tvém volném čase, kolik volného času máš nebo co ve svém volném čase děláš. Uved' prosím, jak moc s nimi souhlasíš nebo nesouhlasíš.*“ Podotázky, na které respondenti odpovídali, byly následující: a) Mám dostatek volného času; b) Ve svém volném čase se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat; c) Jsem spokojený/á s množstvím svého volného času; d) Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, které mě baví a zajímají; e) Na tom, co dělám ve svém volném čase, bych nic neměnil/a; f) Ve svém volném čase se často nudím. Možné odpovědi zněly takto: 1) Rozhodně souhlasím; 2) Souhlasím; 3) Ani souhlasím, ani nesouhlasím; 4) Nesouhlasím; 5) Rozhodně nesouhlasím. Odpovědi jsme dále kategorizovali a sloučili do jednodušší formy: 1) Souhlasím; 2) Ani souhlasím ani nesouhlasím; 3) Nesouhlasím. Zároveň jsme u otázky: Kolik obyvatel má obec, ve které bydlíš?, s možnými odpověďmi: 1) 50 000 obyvatel nebo více; 2) 10 000 - 49 999 obyvatel; 3) 2 000 - 9 999 obyvatel; 4) Méně než 2 000 obyvatel, stanovili velikost místa bydliště, podle měřítko pod 2 000 obyvatel je vesnice, nad 2 000 obyvatel je město.

## 4.5 Popis statistických metod

Získaná data z dotazníků jsme přepsali do elektronické podoby pomocí programu IBM SPSS v 22.0 (IBM Corp. Released, Armonk, NY), kde jsme následně i zpracovali jednotlivé výsledky šetření. Nejprve byly popsány demografické charakteristiky výzkumného souboru (relativní podíl respondentů dle pohlaví, ročníku) a dopočítán průměrný věk v jednotlivých ročnících. Rozdíly dle pohlaví, ročníku a velikosti místa bydliště byly posuzovány pomocí Pearsonových chí-kvadrát testů, resp. testů dobré shody.

## 4.6 Hladina statistické významnosti $p$

Takzvaná P-hodnota, někdy též nazývaná jako významnost – signifikance, se v současné době objevuje téměř ve všech výstupech statistických programů. Usnadňuje nám poměrně dost práce, jelikož stačí pouze porovnat P-hodnotu s požadovanou hladinou významnosti  $\alpha$ , a je-li P-hodnota  $\leq \alpha$  (tzn.  $\leq 0,05 = 5 \%$ ), řekneme, že test potvrdil statistickou významnost. Pokud je P-hodnota  $> \alpha$ , považujeme testovaný rozdíl za statisticky nevýznamný, můžeme jej vysvětlit pouze pomocí náhody (Procházka, 2015).



## **5 VÝSLEDKY**

### **5.1 Volný čas u adolescentů 5. – 9. tříd**

Ve výsledném souhrnu všech věkových kategorií jsme zaznamenali, že většina adolescentů je spokojená má dostatek volného času (62,9 %). Jedinci, kteří se ve svém volném čase nestíhají věnovat všemu, čemu by chtěli, je 41,9 %, což je pouze o 7,2 % více než adolescentů, které s tímto výrokem nesouhlasí, tudíž můžeme tvrdit, že 34,7 % dospívajících se ve svém volném čase stihá věnovat tomu, čemu chtějí. Více než polovina žáků (64,2 %) je spokojena s množstvím svého volného času. Razantní většina adolescentů (91 %) se ve svém volném čase věnuje aktivitám, které je baví a zajímají a 68,3 % by na tom, co dělají ve svém volném čase, nic neměnili. S tím souvisí také zjištění, že pouze 17,3 % jedinců se ve svém volném čase často nudí.

Tabulka 2.

*Volný čas u adolescentů 5. – 9. tříd*

	Rozhodně souhlasím		Souhlasím		Ani souhlasím, ani nesouhlasím		Nesouhlasím		Rozhodně nesouhlasím		Počet chybějících odpovědí	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
Otázka 1.	179	21,3	349	41,6	236	28,1	61	7,3	14	1,7	5	
Otázka 2.	105	12,6	243	29,2	195	23,5	204	24,5	84	10,1	13	
Otázka 3.	250	29,8	289	34,4	176	21,0	92	11,0	32	3,8	5	
Otázka 4.	495	58,9	269	32,0	62	7,4	10	1,2	4	0,5	4	
Otázka 5.	283	33,9	287	34,4	177	21,2	67	8,0	20	2,4	10	
Otázka 6.	49	5,9	95	11,4	186	22,3	268	32,1	236	28,3	10	

*Poznámka:* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím

Otázka 1. - Mám dostatek volného času.

Otázka 2. - Ve svém volném čase se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat.

Otázka 3. - Jsem spokojený s množstvím svého volného času.

Otázka 4. - Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, které mě baví a zajímají.

Otázka 5. - Na tom, co dělám ve svém volném čase, bych nic neměnil.

Otázka 6. - Ve svém volném čase se často nudím.

## 5.2 Volný čas v porovnání mezi dívkami a chlapci

Signifikantně ( $p = 0,002$ ) více spokojení s dostatkem volného času jsou chlapci (67,0 %) než dívky (58,1 %). Je zajímavé, že na otázku „Ve svém volném čase se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat.“, odpověděla obě pohlaví z větší části kladně, chlapci (40,7 %), dívky (43,3 %), i přes to, že většina chlapců (66,2 %) i dívek (61,8 %) je spokojená s množstvím svého volného času. Na otázku „Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, které mě baví a zajímají“, odpověděli respondenti obou pohlaví procentuálně téměř shodně, chlapců souhlasilo 92,2 %, dívek 89,5 %. Signifikantně ( $p = 0,021$ ) více dívek (13,4 %) než chlapců (7,9 %) by chtělo, na tom co dělají ve svém volném čase, něco změnit. Co se týče nudění se ve volném čase adolescentů, je z výsledků patrné ( $p = 0,004$ ), že chlapci se nudí méně (16,5 %) než dívky (18,2 %).

Tabulka 3.

*Volný čas v porovnání mezi dívkami a chlapci*

	Chlapci						Dívky						<i>p</i>
	Souhlasím		Ani souhlasím, ani nesouhlasím		Nesouhlasím		Souhlasím		Ani souhlasím, ani nesouhlasím		Nesouhlasím		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Otázka 1.	306	67,0	106	23,2	45	9,8	222	58,1	130	34,0	30	7,9	0,002
Otázka 2.	183	40,7	104	23,1	163	36,2	165	43,3	91	23,9	125	32,8	0,580
Otázka 3.	304	66,2	86	18,7	69	15,0	235	61,8	90	23,7	55	14,5	0,213
Otázka 4.	423	92,2	30	6,5	6	1,3	341	89,5	32	8,4	8	2,1	0,382
Otázka 5.	325	71,6	93	20,5	36	7,9	245	64,5	84	22,1	51	13,4	0,021
Otázka 6.	75	16,5	83	18,3	296	65,2	69	18,2	103	27,1	208	54,7	0,004

*Poznámka:* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím; *p* = hodnota *p* na základě Pearsonova chí-kvadrát testu.

Otázka 1. - Mám dostatek volného času.

Otázka 2. - Ve svém volném čase se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat.

Otázka 3. - Jsem spokojený s množstvím svého volného času.

Otázka 4. - Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, které mě baví a zajímají.

Otázka 5. - Na tom, co dělám ve svém volném čase, bych nic neměnil.

Otázka 6. - Ve svém volném čase se často nudím.

### 5.3 Volný čas adolescentů v porovnání s věkovými kategoriemi

Statisticky významně nejvíce spokojená skupina s dostatkem volného času je z věkových skupin 11, 13 a 15letých adolescentů nejmladší skupina (67,8 %). S věkem postupně ubývá volného času. Důkazem je nejvyšší hodnota ve výsledku pozitivních reakcí 15letých žáků na otázku „Ve svém volném čase se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat.“ (48,8 %). Negativních odpovědí u stejné věkové kategorie bylo značně méně a to 29,7 %, oproti tomu 11 i 13letí adolescenti, na stejnou otázku, zareagovali téměř ve stejném poměru souhlasně i nesouhlasně. Podobný vztah platí u otázky, týkající se spokojenosti s množstvím volného času adolescentů. Nejvyšší hodnoty kladných odpovědí byly zaznamenány u nejmladší skupiny respondentů (75,7 %), nejnižší pak u 15letých (50,4 %), kteří jsou signifikantně ( $p < 0,001$ ) nejméně spokojeni s množstvím svého volného času. Naopak věkový rozdíl nemá vliv u odpovědí, zda se adolescenti ve svém volném čase věnují aktivitám, které je baví a zajímají. Zde jsou všechny věkové kategorie se svojí volbou aktivit spokojené. Podobně je to s nuděním adolescentů ve volném čase, kdy všechny 3 věkové skupiny reagovaly téměř shodným počtem odpovědí, převážně záporných. 56,9 % respondentů ve věku 15 let by nic neměnilo na tom, co dělají ve svém volném čase, což je signifikantně méně ( $p < 0,001$ ) než u jedinců ve věku 11 (76,0 %) a 13 let (70,3 %).

Tabulka 4.

*Volný čas adolescentů v porovnání s ročníky*

	5. ročník						7. ročník						9. ročník						<i>p</i>
	Souhlasím		Ani souhlasím, ani nesouhlasím		Nesouhlasím		Souhlasím		Ani souhlasím, ani nesouhlasím		Nesouhlasím		Souhlasím		Ani souhlasím, ani nesouhlasím		Nesouhlasím		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Otázka 1.	204	67,8	80	26,6	17	5,6	185	64,0	83	28,7	21	7,3	139	55,8	73	29,3	37	14,9	0,001
Otázka 2.	118	39,5	65	21,7	116	38,8	110	38,5	77	26,9	99	34,6	120	48,8	53	21,5	73	29,7	0,050
Otázka 3.	228	75,7	54	17,9	19	6,3	185	64,2	64	22,2	39	13,5	126	50,4	58	23,2	66	26,4	0,001
Otázka 4.	273	89,8	27	8,9	4	1,3	261	90,6	19	6,6	8	2,8	230	92,7	16	6,5	2	0,8	0,282
Otázka 5.	228	76,0	43	14,3	29	9,7	201	70,3	59	20,6	26	9,1	141	56,9	75	30,2	32	12,9	0,001
Otázka 6.	51	17,0	55	18,3	194	64,7	55	19,2	61	21,3	170	59,4	38	15,3	70	28,2	140	56,5	0,063

*Poznámka:* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím; *p* = hodnota *p* na základě Pearsonova chí-kvadrát testu

Otázka 1. - Mám dostatek volného času.

Otázka 2. - Ve svém volném čase se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat.

Otázka 3. - Jsem spokojený s množstvím svého volného času.

Otázka 4. - Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, které mě baví a zajímají.

Otázka 5. - Na tom, co dělám ve svém volném čase, bych nic neměnil.

Otázka 6. - Ve svém volném čase se často nudím.

#### **5.4 Volný čas adolescentů v porovnání regionálním - město/vesnice**

Při porovnání odpovědí respondentů z hlediska velikosti místa bydliště se od sebe počet odpovědí procentuálně liší jen o velmi málo cifer. Taktéž P-hodnota nebyla ani u jedné z dílčích otázek nižší než hodnota  $p < 0,05$ , což vypovídá o zanedbatelných odlišnostech u odpovědí dětí z měst či vesnic. Tudíž můžeme tvrdit, že spokojenost s volným časem u adolescentů 11–15 let není ovlivněna velikostí místa bydliště.

Tabulka 5.

*Volný čas adolescentů v porovnání regionálním - město/vesnice*

	Město						Vesnice						<i>p</i>
	Souhlasím		Ani souhlasím, ani nesouhlasím		Nesouhlasím		Souhlasím		Ani souhlasím, ani nesouhlasím		Nesouhlasím		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Otázka 1.	330	60,3	165	30,2	52	9,5	174	67,4	63	24,4	21	8,1	0,148
Otázka 2.	230	42,5	122	22,6	189	34,9	106	41,4	62	24,2	88	34,4	0,871
Otázka 3.	347	63,6	119	21,8	80	14,7	166	64,3	52	20,2	40	15,5	0,851
Otázka 4.	499	91,1	40	7,3	9	1,6	236	91,5	18	7,0	4	1,6	0,981
Otázka 5.	381	69,8	107	19,6	58	10,6	168	66,1	61	24,0	25	9,8	0,359
Otázka 6.	93	17,1	117	21,5	334	61,4	46	18,0	63	24,6	147	57,4	0,528

*Poznámka:* n = počet respondentů; % = procento respondentů odpovídající daným kritériím; *p* = hodnota *p* na základě Pearsonova chí-kvadrát testu

Otázka 1. - Mám dostatek volného času.

Otázka 2. - Ve svém volném čase se nestíhám věnovat všemu, co bych chtěl/a dělat.

Otázka 3. - Jsem spokojený s množstvím svého volného času.

Otázka 4. - Ve svém volném čase se věnuji aktivitám, které mě baví a zajímají.

Otázka 5. - Na tom, co dělám ve svém volném čase, bych nic neměnil.

Otázka 6. - Ve svém volném čase se často nudím.



## 6 DISKUZE

Dle výsledků našeho výzkumu jsou adolescenti s množstvím svého volného času spokojeni. Procentuální vyváženost shledáváme u odpovědí na otázku, zda se jedinci stíhají věnovat všemu, čemu chtějí. Zde je podobný počet kladných i záporných odpovědí, z čehož vyplývá, že někteří adolescenti by ve svém volném čase rádi stíhaly ještě další aktivity, na které jim už ale nezbyvá čas. Možný důvod je v množství volnočasových kroužků, kterých jedinci v dnešní době navštěvují opravdu velké množství, a potom jim už nezbyde čas na neorganizované aktivity, jako např. hraní her venku s kamarády, jízda na kole apod., kterým by se také rádi věnovali.

Avšak výsledky týkající se náplně volného času adolescentů, vyšly z velké části pozitivně. Adolescenti jsou spokojeni s tím, jakým aktivitám se ve svém volném čase věnují a nic by na tom neměnili. Podobné výsledky uvedla studie, která objevila pozitivní účinky volnočasových aktivit na spokojenost z volného času a s tím související životní spokojenost (Shin & You, 2013). Spokojenost z aktivit ve volném čase souvisí s početnou a různorodou nabídkou dnešních volnočasových kroužků, ve kterých si každá jedinec najde, co ho baví a zajímá. Pozitivním shledáváme i související zjištění, že většina dospívajících se ve svém volném čase nenudí. To může být rovněž zapříčiněno, množstvím navštěvovaných kroužků a zájmových organizací.

Chlapci oproti dívkám výrazně častěji uváděli, že jsou spokojeni s tím, kolik volného času mají. Toto zjištění je v souladu s předchozími výzkumy, které prokázaly, že chlapci v adolescentním věku mají objektivně více volného času než dívky (Wight et al., 2009; Hunt, McKey, Dahly, Fitzgerald, & Perry, 2014; Inchley et al., 2013/14). Netráví například tolik času domácími pracemi či osobní péčí (hygienou). Dívky ovšem neuváděly, že by s daným tvrzením nesouhlasily, ale zůstávaly především nevyhraněné. Zároveň je třeba zmínit, že u zbylých dvou proměnných zkoumajících objem volného času nebyly rozdíly signifikantní. To by naznačovalo, že se chlapci a dívky v celkové spokojenosti s objemem volného času příliš neliší.

I přes fakt, že většina dívek i chlapců je podle odpovědí spokojená i s náplní jejich volného času, je zajímavé, že dívky by signifikantně více chtěly změnit aktivity, které

ve svém volném čase dělají. Může to být z důvodu, že dívky často touží vyzkoušet více druhů volnočasových aktivit, které například vidí u svých vrstevníků nebo také jelikož jsou dívčí aktivity rozmanitější než ty chlapecké. S náplní ve volném čase souvisí také otázka, z jejichž výsledků je patrné, že se dívky ve svém volném čase nudí více než chlapci. Chlapci jsou v tomto věku akčnější a nápaditější v hledání zábavy než dívky, díky tomu si snadněji najdou aktivitu, která je bude bavit.

V porovnání odpovědí školních ročníků, je znatelný rozdíl u spokojenosti s objemem volného času. Nejmladší skupina respondentů je výrazně více spokojená s dostatkem svého volného času než zbylé dvě věkové skupiny. Hlavním důvodem je podle předchozích studií úbytek volného času s přibývajícím věkem (Hilbrecht, Zuzanek, & Mannell, 2007). Úbytek volného času a následně i spokojenosti adolescentů nastane např. kvůli většímu času stráveným ve škole, přibýváním povinností, atd. Vlivem toho se velká část žáků 9. tříd nestihá věnovat všemu, čemu by chtěli. Souvislost odpovědi najdeme i u poslední ze tří otázek zabývajících se objemem volného času. Otázka řeší spokojenost s množstvím volného času a znatelně nejvíce spokojení se svým objemem volného času jsou jedinci v 5. třídách, na rozdíl od devátáků, kteří jsou signifikantně méně spokojeni s množstvím svého volného času, avšak stále i u této věkové skupiny převládá kladné hodnocení spokojenosti s objemem volného času.

Věkové rozdíly však nenalzáme u reakcí na spokojenost s náplní volného času. Zde jsou všechny věkové skupiny spokojené a jak většina adolescentů uvedla, ve svém volném čase se ani nenudí. V dnešní době totiž existuje velmi široká škála zábavy a volnočasových aktivit, ve které si jistě každý jedinec vybere to, co jej bude bavit. Zároveň dnes mají dospívající i více volnosti od rodičů, při volbě činností pro svoji volnočasovou zábavu, díky čemuž si mohou vybrat jen z aktivit, které se jim líbí a u kterých budou spokojeni.

Z hlediska regionálního, tedy v porovnání adolescentů podle velikosti místa bydliště, zda pochází z vesnice či města, jsme došli k závěru, že na spokojenost s objemem a náplní volného času dětí nemá toto hledisko téměř žádný vliv. Je třeba zmínit, že jak u výsledků zabývajících se objemem volného času, tak u výsledků řešících náplň volného času, nebyly žádné rozdíly signifikantní. Je to překvapující zjištění, jelikož je na vesnici méně volnočasových zařízení, celkově slabší infrastruktura než ve městě. Na druhou stranu,

předpokládané rozdíly mezi vesnicí a městem patrně nemusí být až tak velké, jak vyplynulo z šetření Poštovní spořitelny (2015). Příčinu můžeme vysvětlit mobilitou dnešních rodin, které nemají problém kamkoli a kdykoli zavést své dítě na daný kroužek.

Silnou stránkou našeho výzkumu byl relativně rozsáhlý výzkumný soubor a také design výzkumu, který byl koncipován podle standardizované metodiky HBSC studie.

Jako slabé stránky výzkumu hodnotíme formu sběru dat – dotazníky, kvůli potenciální nevěrohodnosti odpovědí. Často mohou být zkresleny podvědomím respondentů a tím úpravou odpovědí dle svého nejlepšího úsudku nebo proto, že si jedinec jednoduše nevzpomene. Avšak i přesto jsou dotazníky stále nejefektivnější metodou sběru dat. Kvůli snížení rizika takového zkreslení, byly dotazníky vždy administrovány v nepřítomnosti učitele.

Další slabou stránkou výzkumu uvádíme regionální rozsah, jelikož jsme výzkum prováděli pouze na území Olomouckého kraje, nejsme schopní výsledky dále generalizovat.

Doporučením pro budoucí výzkum, v návaznosti na tuto práci by bylo prozkoumání volného času adolescentů, tentokrát v souvislosti s jeho využitím. Čím dospívající vyplňují svůj volný čas a prozkoumat důvody spokojenosti s náplní volného času, která nám vyšla v našem výzkumu.

## 7 ZÁVĚRY

Úroveň spokojenosti s objemem a náplní volného času u 11–15letých adolescentů je nad očekávání. Pozitivním shledáváme, že ve většině případů jsou adolescenti spokojeni s množstvím svého volného času a také s tím jakým volnočasovým aktivitám se věnují. Jediné negativní zjištění bylo, že se jedinci nestíhají věnovat ve svém volném čase všemu, čemu by se věnovat chtěly. Už jim na to jednoduše nezbývá žádný volný čas. Avšak důležitějším zjištěním zůstává, že se dospívající ve svém volném čase nenudí a na svých volnočasových aktivitách by nic neměnili.

Pozitivní výsledky shledáváme i v porovnání spokojenosti s objemem a náplní volného času dle pohlaví respondentů. Chlapci jsou sice o trochu spokojenější s množstvím svého volného času, než dívky, ale i těm vyšly z větší části pozitivní výsledky. S náplní volného času jsou chlapci i dívky rovněž spokojeni, avšak dívky by chtěly některé ze svých volnočasových aktivit změnit.

V dalším porovnání spokojenosti s objemem a náplní volného času dle ročníků jsme došli ke zjištění, že nejvíce spokojená s objemem volného času je nejmladší skupina respondentů a s věkem spokojenosti ubývá. Proto také nejvíce u žáků 9. tříd vyšlo, že se nestíhají věnovat všemu, čemu by chtěli. Při hodnocení spokojenosti s náplní volného času, nebyl věkový rozdíl znatelný. Všechny tři věkové skupiny byly s náplní svého volného času spokojené.

Poslední proměnná se vztahovala k místu bydliště respondentů. Zde byly výsledky jednoznačné. Velikost místa bydliště, ať už jedinec pochází z vesnice či z města, nemá zásadní vliv na jeho spokojenost s množstvím ani náplní volného času.

## 8 SOUHRN

Spokojenost s objemem a náplní volného času adolescentů je dodnes stále neřešené téma, které je však pořád aktuální a důležité. Činnosti, jimž se dnešní adolescenti věnují a s jakou náplní a množstvím volného času vyrůstají, ovlivňují nejenom rodiny, ve kterých žijí, ale celou společnost, do které dospívají.

Teoretická část práce se podrobně zabývala definicí klíčových pojmů, zaměřených na adolescenty, jejich volný čas a životní spokojenost.

Hlavním cílem práce bylo zjistit úroveň spokojenosti s objemem a náplní volného času u 11–15letých adolescentů. Na hlavní cíl úzce navázaly cíle dílčí, ve kterých jsme zjišťovali rozdíly ve spokojenosti adolescentů s objemem a náplní volného času dle pohlaví, ročníku a velikosti místa bydliště. Pro výzkum byla použita forma sběru dat dotazníky, které byly následně převedeny do elektronické podoby a vyhodnoceny.

Výsledky byly prezentovány v tabulkách, následně byly vyhodnoceny a podrobně popsány. Následovalo vyvození závěru, že adolescenti ve věku 11–15 let jsou spokojeni s obsahem i náplní jejich volného času, i v závislosti na jejich pohlaví, věku a velikosti místa bydliště.

## **9 SUMMARY**

The satisfaction with the amount and content of leisure time of adolescents is still an unresearched area but it is actual and very important. What adolescents like to do and what amount of free time they have influences not only their families but whole society.

The theoretical part of the thesis is focused on a definition of keywords and essential concepts related to adolescents, to their free time and life satisfaction.

The main goal of this thesis was to find out the level of satisfaction with the amount and the content of leisure time in 11–15-years-old adolescents. The main goal is closely connected to specific objectives, in which we tried to investigate differences in satisfaction with the amount and the content of leisure time according to gender, school grade and size of the place of residence. The research was carried out using questionnaires, which were converted to electronic form and statistically assessed.

The results were presented in charts, evaluated and described in detail. We came to a conclusion that adolescents in the age of 11–15 were satisfied with the amount and the content of their leisure time, independently of their gender, age and size of the place of their residence.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Poštovní spořitelna (2015). Rozdíly mezi životem ve městě a na venkově? Menší než se zdá. Získáno: 10. 4. 2018 z <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/ekonomika/1528098-rozdily-mezi-zivotem-ve-meste-a-na-venkove-mensi-nez-se-zda>.

Procházka, B. (2015). *Stručná biostatika pro lékaře*. Praha: Karolinum.

Průcha, J. (2001). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

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

Říčan, P. (2006). *Cesta životem*. Praha: Portál.

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

Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7 (2), 53-62.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Smith, Ch., Hannon, J. C., Brusseau, T. A., Fu, V., & Burns, R. D. (2016). Physical activity behavior patterns during school leisure time in children. *International Journal of Kinesiology and Sport Science*, 4 (1), 17-25.

Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33, 173-186.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vašutová, M. & Panáček, M. (2013). *Mezi dětstvím a dospělostí*, Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.

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

Zelinová, M. (2012). *Volný čas efektívne a tvorivo: teória a prax výchovy mimo vyučovania*. Bratislava: Iura Edition.

Žumárová, M. (2006). *Prolínání školního a volného času*. In *Výchova a volný čas: sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase*. Kaplánek, M., České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

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