

Úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku

Tereza Valentová

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Tereza Valentová
Osobní číslo: H21583
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti wellbeingu, období staršího školního věku a školního prostředí.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

GUTMAN, Leslie Morrison a Leon FEINSTEIN, 2008. Children's Well-Being in Primary School: Pupil and School Effects. London: Centre for Research on the Wider Benefits of Learning. ISBN 978-0-9552810-5-1.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4436-0.

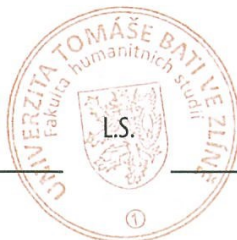
MACEK, Petr, 2003. Adolescence. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-747-7.

WATSON, Debbie, Carl EMERY, Phillip BAYLISS, Karen MCLNNE a Margaret BOUSHEL, 2012. Children's social and emotional wellbeing in schools: a critical perspective. Bristol: The Policy Press. ISBN 9781847425133.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eliška Suchánková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **15. ledna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 15.4.2024

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce zkoumá úroveň wellbeingu u starších školních žáků a jeho vztah k volnému času a školnímu prostředí. Je strukturována do dvou hlavních částí: teoretické a praktické. V teoretické části se podrobně zabývá problematikou wellbeingu ve starším školním věku a analyzuje jeho propojení s volným časem a školním prostředím. Praktická část obsahuje kvantitativní výzkum, jehož cílem bylo zjistit úroveň štěstí a obecné spokojenosti u žáků staršího školního věku a zkoumat, zda pohlaví, věk a volný čas mají vliv na wellbeing žáků.

Klíčová slova: žáci, wellbeing, starší školní věk, volný čas, školní prostředí.

ABSTRACT

This bachelor thesis examines the level of wellbeing in older school pupils and its relationship to leisure and the school environment. It is structured in two main parts: theoretical and practical. In the theoretical part, we look in detail at the issue of wellbeing in older school-age children and analyse its links with leisure and the school environment. The practical part includes quantitative research to determine the level of happiness and general satisfaction among older school-age pupils and to investigate whether gender, age and leisure have an impact on wellbeing of students.

Keywords: pupils, wellbeing, older school age, leisure, school environment.

Zde bych chtěla poděkovat hned několika lidem, bez kterých by tato bakalářská práce nevznikla. Mé velké díky patří Mgr. Elišce Suchánkové, Ph.D. za odborné vedení mé práce, trpělivost a ochotu. Dále bych chtěla poděkovat své rodině, za neustálou podporu během mého studia. V neposlední řadě bych ráda poděkovala řediteli základní školy, který mi umožnil provést ve škole výzkumné šetření.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	12
1.1 PODKATEGORIE ADOLESCENCE	13
1.2 VÝZVY JEDINCE VE STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	14
1.2.1 Mezilidské vztahy	14
1.2.2 Volnočasové aktivity a emoční změny	15
1.2.3 Sociální vyloučení	15
2 WELLBEING	16
2.1 DRUHY WELLBEINGU	18
2.2 DÍLČÍ OBLASTI WELLBEINGU	19
2.3 ORGANIZACE PODPORUJÍCÍ WELLBEING	20
2.3.1 The Children´s Society	20
2.3.2 Society for All	21
2.3.3 Providence's Well Being Trust	21
2.4 WELLBEING VE ŠKOLE	22
2.4.1 Učitel versus žák	23
2.4.2 Kolektiv třídy versus žák	23
2.4.3 Podpora wellbeingu žáků	24
2.5 WELLBEING A VOLNÝ ČAS	25
II PRAKTICKÁ ČÁST	27
3 VÝZKUM	28
3.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	29
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	29
3.3 POJETÍ VÝZKUMU	31
3.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	31
3.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	33
3.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	35
4 ANALÝZA	37
4.1 ÚROVEŇ WELLBEINGU ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	37
4.3 ÚROVEŇ WELLBEINGU ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU DLE NAVŠTĚVOVANÉHO ROČNÍKU.	43
4.4 ÚROVEŇ WELLBEINGU ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU V NÁVAZNOSTI NA ZPŮSOB TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU	44
5 INTERPRETACE DAT	48
ZÁVĚR	51

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	52
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	58
SEZNAM OBRÁZKŮ	59
SEZNAM TABULEK.....	60
SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

V dnešním rychle se měnícím světě se stále více kladou důraz na otázky související s kvalitou života a blahobytem jednotlivců. Tento trend odráží rostoucí povědomí o důležitosti psychického, fyzického a sociálního zdraví pro celkovou životní spokojenost. Mezi klíčové faktory ovlivňující kvalitu života patří wellbeing, komplexní téma, které zahrnuje nejenom pocit štěstí a spokojenosti, ale i celkovou harmonii a vyváženost v různých aspektech života.

Z hlediska fyzického zdraví má dobrý wellbeing pozitivní dopad na naši tělesnou kondici, imunitní systém a dlouhodobě i na celkovou délku života. Lidé se cítí lépe, když jsou aktivní, pravidelně cvičí a pečují o své tělo.

Wellbeing se stává stěžejním tématem ve vzdělávání, zdravotnictví, oblasti pracovního prostředí a dalších oblastech lidského života. Zvláště v prostředí škol je důležité dbát na podporu wellbeingu žáků, protože má vliv nejenom na jejich akademický úspěch, ale také na jejich celkový rozvoj a kvalitu života.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání úrovně wellbeingu žáků staršího školního věku a jeho vztahu k jejich volnému času a školnímu prostředí. Cílem této práce je zjistit úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku, zjistit rozdíly dle pohlaví a školního ročníku, který žáci navštěvují a také zjistit souvislosti mezi volným časem a wellbeingem žáků.

První část práce se soustředí na teoretický přehled problematiky wellbeingu a jeho různé oblasti, jako je subjektivní a psychologický wellbeing. Dále se zabývá výzvami jedinců, včetně konfliktů v rodině, volnočasových aktivit a sociálního vyloučení. V neposlední řadě se věnuje školnímu prostředí a jeho vlivu na wellbeing žáků, včetně role učitele, kolektivu třídy a problematiky šikany. Následně v praktické části je proveden kvantitativní výzkum, jehož výsledky pomohou lépe porozumět úrovni wellbeingu žáků a jeho dynamice v prostředí škol.

Tyto informace, získané prostřednictvím provedeného výzkumu, mají potenciál být využity k podpoře wellbeingu žáků. Díky nim lze lépe porozumět faktorům ovlivňujícím psychické a sociální zdraví mladých jedinců ve školním prostředí. Analyzované údaje mohou sloužit jako základ pro implementaci opatření, která povedou ke zlepšení školního prostředí. Tím lze dosáhnout příznivých změn ve vztazích mezi žáky a v jejich celkovém pocitu pohody ve škole. Taková opatření mohou mít pozitivní dopad na výkon a úspěch žáků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Pro účely této bakalářské práce a sjednocení rozdílových názorů jednotlivých autorů odborné literatury bude **termín starší školní věk zařazen do období adolescence, respektive její časné a střední podkategorie** (jednotlivé kategorie budou vysvětleny v podkapitole této části bakalářské práce).

Pojem “adolescence” je odvozen z latinského “adolescere”, což lze volně přeložit jako dorůstání nebo dospívání. V našem rodném jazyce se tento termín často nahrazuje výrazy jako dospívající nebo dorost, které jsou běžně používány v medicíně či sportu. Je možno se také setkat s širším označením pod pojmem mládež, typické pro sociologii a pedagogiku. V čem se jednotliví autoři shodují je to, že adolescence se primárně týká druhého desetiletí lidského života, ale přesné časové vymezení a charakteristiky tohoto období se již u různých autorů do značné míry liší. V psychologii, používané v Evropě, se adolescence obvykle odlišuje od pubescence. Termínem “pubescence”, který se primárně v České republice označuje jako dospívání, je obvykle označován časový interval od 11ti do 15ti let, čili pojem “pubescence” může být pro tuto bakalářskou práci také relevantním označením (Macek, 2003).

Pro plnou objektivitu výše uvedených argumentů o nejednoznačnosti definice termínu a rozdílných názorů, hlavně co se týče pohledů na problematiku dle autorů z různých zemí, je podle autorky bakalářské práce vhodné srovnání s konkrétní zahraniční definicí, v aktuálním případě ze Spojených států amerických.

Adolescence, fáze života mezi 13. až 19. rokem, je možno označit jako přechodné období mezi dětstvím a dospělostí člověka. Tato fáze je charakteristická tělesnými a psychickými změnami u mladých lidí, které často začínají již v předpubertálním věku, konkrétně před 12. rokem života. Adolescenci lze popsat nejen jako období zmatku, ale také jako období nového objevování. Jak si adolescenti vyvíjejí své vlastní já, mohou se setkat s náročnými rozhodnutími týkajícími se budoucího studia, přátel, sexuální orientace, zkušenost s drogami a alkoholem. Je typické, že většina dospívajících se soustředí především jenom na sebe. Často věří, že všichni ostatní, počínaje nejbližšími přáteli až po vzdálené rodinné známé či první lásky, jsou také zaměřeni jen a pouze na ně. Dříve velmi pevné vztahy s rodiči často ustupovaly do pozadí před vrstevníky a osobním vzhledem, který adolescenti v tomto období vnímají jako stále důležitější (Adolescence, ©2024).

Dle Vágnerové a Lisé (2021) je období staršího školního věku zrcadlovitým obrazem druhého stupně základní školy. Starší školní věk trvá až do ukončení povinné školní docházky, což je obvykle do věku 15ti let. Z biologického pohledu je etapa staršího školního věku definována nástupem puberty, představující první fázi dospívání. Období staršího školního věku je charakteristické psychologickými transformacemi jedinců, které se projevují změnou emočního stavu a kognitivních procesů, a dále také postupujícím procesem osamostatňování od rodinného prostředí.

1.1 Podkategorie adolescence

Období adolescence se dle výzkumné studie Pivarče (©2022) dělí do tří etap:

V první etapě zvané **časná adolescence (11 - 13 let)** se rozvíjejí kognitivní schopnosti, racionální myšlení a vytvářejí předpoklady či teorie, které jsou založeny na pozorování nebo znalostech. Klíčovým fenoménem v této etapě jsou především změny spojené s pubertou a biologickým dospíváním. Hormonální změny často významně ovlivňují emoční stav jedince, a i celkovou spokojenost.

Ve střední adolescenci (14 – 16 let), což je druhá etapa, probíhá intenzivní proces hledání identity, při kterém se jedinec zaměřuje na osobní sebeuvědomování, formování jedinečného charakteru a soustředění se na své vlastní já. V této fázi se objevují tendence k porovnávání se s vrstevníky a schopnost vnímat vnější svět s větší mírou realističnosti. Tento proces může vést k provádění kritických hodnocení, zažívání negativních situací a snižování pocitu osobního blaha.

Poslední fázi vývoje adolescence je **pozdní adolescence (17 – 20 let)**. V této fázi je osobní pohoda spojována s charakteristikami a potřebami, které jsou specifickými pro toto období. Nedostatečné uspokojení těchto potřeb může přispět ke sníženému pocitu osobní spokojenosti a štěstí. Během této fáze se snižuje četnost emoční nestability a výkyvů nálad, což obvykle klesá a postupně se vytrácí. Kolem věku 17ti let se zvyšuje touha po stabilním příslušenství k něčemu, začínají se formovat cíle a plány do budoucna a s tím spojená potřeba osobní perspektivy (Pivarč, ©2022).

1.2 Výzvy jedince ve starším školním věku

Starší školní věk je významným přechodovým obdobím, které je pro mladé lidi spojeno s množstvím změn. Tyto změny ovlivňují nejen samotnou mládež, ale také jejich rodiče, přátele či známé. Během tohoto období dochází k transformaci dítěte na dospělého jedince, a to především prostřednictvím fyzických, psychických a emočních změn, které jsou charakteristické pro toto období staršího školního věku, konkrétněji puberty. Puberta je však přirozeným procesem, kterým musí projít každý jedinec. Někteří jedinci mohou s těmito změnami zápasit více, zatímco jiní je zvládnou bez větších problémů. Existuje i malé procento těch, kteří prožívají toto období svého vývoje s extrémním zmatením. Pro jiné může být období dospívání také považováno za velmi vzrušující a jedinečné (Parenting children through puberty and adolescence, ©2022).

1.2.1 Mezilidské vztahy

Starší školní věk, období, které lze definovat jako přechod mezi dětstvím a dospělostí, představuje velmi důležitou, skoro až kritickou etapu v životě jedince, během níž dochází k tvorbě a formování osobních názorů a hodnot. Starší školní věk je charakterizován jako období sebepoznání, které může často vyústit v různé konflikty a neshody mezi rodiči a rodinou jako celkem (Abrams, ©2022).

Jedna z majoritních složek staršího školního věku je nezbytnost podpory a pochopení ze strany vnějšího prostředí, které může mít různé podoby (organizace, psycholog, rodiče, nejbližší okolí, nezaujatí experti a ostatní). Právě oni můžou asistovat žákům při hledání sebe sama v tomto velmi náročném a složitém životním stadiu. Je naprosto nezbytné, aby žáci v tomto období měli možnost využití adekvátních věcí, které podporují jejich duševní zdraví a celkovou pohodu. Například dostatek volného času, který bude naplněn jejich preferovanými věcmi a činnostmi, protože se v tomto období setkávají s množstvím psychologických a fyziologických transformací na těle i na duši (World Health Organization, ©2021).

V období staršího školního věku dochází ke změnám v oblasti fyzického a pohlavního vývoje. To znamená, že žáci jsou zranitelnější a mají emoční výkyvy. Konflikty jsou vnímány dětmi a dospívajícími jako zdroj stresu, což může ovlivnit jejich psychickou zátěž. V tomto věku se často objevují konflikty mezi dětmi a jejich rodiči. Mnoho studií potvrdilo, že vnímání rodičovského konfliktu dítětem koreluje s různými projevy maladaptace, včetně úzkostných a depresivních symptomů nebo vnějších projevů chování,

jako je agresivita a rizikové chování. Vývojová psychopatologie nabízí vhodný rámec pro zkoumání dopadu rodičovského konfliktu na psychický vývoj dětí, s důrazem na stresory, které mohou v interakci s genetickými faktory vést k psychickým problémům. Je důležité zkoumat jak samotnou podobu konfliktu, tak i úroveň kognitivních, emocionálních a sociálních kapacit dítěte, které mohou modifikovat jeho vnímání a zpracování konfliktu. Tento pohled zdůrazňuje také roli dalších rodinných procesů a individuálních charakteristik dítěte při posuzování dopadu rodičovského konfliktu na jeho vývoj (Tyrlík a kol., 2012).

1.2.2 Volnočasové aktivity a emoční změny

Zátěžové situace se vyskytují mezi žáky staršího školního věku v různých životních situacích. Je nezbytné naučit se s nimi efektivně pracovat a účinně se s nimi vyrovnávat, protože mají významný vliv na jednotlivce. Žáci ve starším školním věku využívají různé strategie k řešení těchto situací. Jednou z možností, jak zvládat zátěžové situace, jsou volnočasové aktivity. Existuje několik modelů a teorií, které zkoumají, jak mohou tyto aktivity pomoci při řešení stresu. Podle většiny autorů jsou klíčovými faktory ve zvládnutí stresových situací volnočasové aktivity, sociální podpora a vnímání vlastní svobody. Tyto faktory přispívají ke snižování úrovně stresu a jeho negativních dopadů a mohou tak podporovat celkové zdraví jedince. Při zapojení do volnočasových aktivit se žáci mohou dostat do různých situací, které mohou mít negativní dopad na wellbeing (Tyrlík a kol., 2012).

1.2.3 Sociální vyloučení

V současném globálním kontextu je jedním z nejvýraznějších rysů vysoká etnická diverzita populace v různých zemích a oblastech. Skupiny mohou představovat různé formy, nejen na základě etnické příslušnosti, ale také na základě náboženského vyznání. Jedinci často čelí omezenému přístupu k určitým příležitostem, jako je například adekvátní vzdělání nebo kvalitní zaměstnání. V současné demokratické společnosti jsou jedinci často vystaveni určitému stupni sociálního vyloučení. To může mít různé podoby - omezení příležitostí na trhu práce, omezení ve vzdělávání, diskriminace. Diskriminace je tradičně vnímána jako určitá forma zátěže a stresu, se kterou se jedinci vyrovnávají různými způsoby, ovšem ne vždy kladně (Tyrlík a kol., 2012).

2 WELLBEING

Dlouhou dobu v oblasti psychologie nebyla věnována pozornost pozitivním aspektům lidského života. Primárním cílem psychologů bylo charakterizovat a porozumět zdrojům a příčinám osobní nepohody a zjišťovat, jak tyto negativní stavy a obtíže překonávat a zvládat. Podle amerických psychologů Myerse a Dienera v minulosti výrazně převažovaly studie zaměřené na negativní stavy a situace nad výzkumy o pozitivních tématech, konkrétně v poměru 17:1 (Blatný, 2010).

Wellbeing je dynamický a adaptivní v závislosti na tom, co se kolem nás děje. Mnoho filozofů, jejichž myšlenky jsou zakotveny v antické filozofii, se snažilo tento koncept jasně definovat a pochopit. Mezi nejvýznamnější filozofy a zřejmě i nejnámější, kteří se věnovali hlubokému zkoumání této problematiky patří Aristoteles, Epikuros a Seneca (Watson a kol., 2012).

Nicméně v posledních dvaceti letech se osobní pohoda stala jedním z nejintenzivněji zkoumaných psychologických témat. V desetiletém období od roku 1996 do roku 2006 bylo publikováno více než 22 tisíc článků s klíčovým slovem „well-being“, což svědčí o rostoucím zájmu odborné veřejnosti o tuto problematiku (Křivohlavý, 2013).

Pojmy jako „životní spokojenost“, „osobní pohoda“ a „štěstí“ se stávají stále častěji klíčovými slovy psychologických článků, což naznačuje jejich rostoucí důležitost v oblasti psychologie (Blatný, 2020; Urban, ©2016).

Wellbeing je v psychologii velmi diskutované téma, nicméně jeho význam má různé podoby. Tento pojem vychází z anglických slov „well“, což znamená „dobře“, a „being“, což lze přeložit jako „život, existence“. Wellbeing bývá často překládán jako „pocit blaha“ anebo „pocit štěstí“ (Křivohlavý, 2013). Autoři Sedláčková, Kebza a Blatný tento pojem překládají jako „pohoda“ či „osobní pohoda“ (Urban, ©2016).

Křivohlavý (2013) uvádí že, wellbeing se zaměřuje na úroveň duševní pohody. Toto hodnocení je velmi subjektivní a výhradně závisí na individuálním vnímání osoby, která je hodnocena. Osoba, která je pozorována, může být se svým životem zcela spokojena a šťastna, zatímco pozorovatel může považovat stav blaha dané osoby za nedostatečný. Seligman (2014) ve své teorii navrhuje rozlišení mezi teorií wellbeing a teorií opravdového štěstí. Podle jeho přístupu teorie opravdového štěstí se zaměřuje na celkovou životní spokojenost, zatímco teorie wellbeing klade důraz na prohubování pozitivních emocí za účelem dosažení vyšší míry optimálního úspěchu.

Partnerství pro vzdělávání 2030+ (©2022) uvádí, že: *“wellbeing znamená být schopen plně rozvinout své sociální, fyzické, emocionální, kognitivní a duchovní potenciály v prostředí, které nás podněcuje a podporuje, abychom žili naplněně a souladně s ostatními lidmi.”* Fyzický aspekt spočívá v udržování zdraví a bezpečí a je ovlivňován naší fyzickou aktivitou, stravou, spánkem, prostředím, ve kterém žijeme a životním stylem. V oblasti kognitivního rozvoje se podstatně uplatňuje naše schopnost kreativity, kritického myšlení a řešení problémů. V oblasti emocionálního rozvoje je klíčové pozitivní sebehodnocení, schopnost regulovat své emoce. V oblasti sociální je velmi důležité vcítění, komunikace, budování a udržování vztahů a spolupráce. Poslední oblast duchovní je zaměřena na objevování a dosahování významu našeho života, naše hodnoty a etické principy (Partnerství pro vzdělávání 2030+, ©2022).



Obrázek 1 Oblasti wellbeingu (Partnerství pro vzdělávání 2030+, ©2022)

2.1 Druhy wellbeingu

Wellbeing lze členit na subjektivní a psychologický (Blatný, 2020).

Subjektivní wellbeing

Subjektivní pohoda je důležitým ukazatelem kvality života, který rozlišujeme na životní spokojenost a pocit štěstí. Na subjektivní wellbeing je zaměřen výzkum naší bakalářské práce. Tento koncept se zaměřuje na prožívání emocí a celkovou životní spokojenost. Existuje od konce 50. let 20. století. Tento aspekt subjektivního vnímání světa hraje zásadní roli v jednání jednotlivců a jejich adaptaci na různé životní výzvy, bez ohledu na objektivní realitu životních podmínek (Blatný, 2020).

Voukelatou a kol. (©2020) zmiňuje, že subjektivní wellbeing, často označovaný jako štěstí, představuje základní aspekt lidské existence. Diskuze o jeho definici sahají až do antiky, kdy se této problematice věnoval sám Aristoteles. Díky našemu uvědomění sebe sama máme schopnost subjektivně hodnotit kvalitu našeho života, což často označujeme jako "subjektivní pohodu" nebo štěstí.

Subjektivní wellbeing je způsob, jakým lidé vnímají a hodnotí svůj život a jeho specifické oblasti a aktivity. V posledním desetiletí jsme byli svědky výrazného vzrůstu zájmu vědecké komunity, politiků, statistických úřadů, médií a veřejnosti o informace související právě se subjektivním wellbeingem. Tyto informace jsou nesmírně cenné díky jejich potenciálu přispět ke sledování ekonomických, sociálních a zdravotních ukazatelů populace a k potenciálnímu ovlivnění politických rozhodnutí v těchto zmíněných oblastech. Odborníci z oblasti ekonomie, psychologie a sociologie identifikovali několik různých složek subjektivního wellbeingu, které existují samostatně, ale nejsou zcela nezávislé – panují mezi nimi určité podobnosti. Terminologie používaná k popisu subjektivního wellbeingu byla často používána nesprávně, což komplikovalo vedené diskuze a možná prozatím zpomalilo pokrok v této oblasti (Stone a Mackie, ©2013).

Subjektivní pohoda je velmi komplexní pojem, ve kterém je věnováno posuzování a hodnocení životních zkušeností jednotlivců, respektive, konkrétních oblastí a činností, které jsou součástí jejich každodenního života. Výsledné hodnoty jsou velmi důležité, protože mohou poskytnout velmi významný příspěvek k monitorování ekonomických, sociálních a zdravotních stavů široké populace. Tyto informace mohou být následně užitečné a použitelné pro efektivnější a cílenější politické rozhodování a zásahy (Stone a Mackie, ©2013).

Psychologický wellbeing

Teorie psychologického wellbeingu dosahuje hlubokých kořenů v psychologických definicích, které se plně soustředí na samotný lidský vývoj a jsou strukturovány tak, aby odrážely schopnost jedince čelit všemožným životním výzvám (Ordonez a kol. ©2011).

Na nejzákladnější neboli nejhlavnější úrovni lze psychologický wellbeing považovat za myšlenku, která je v mnoha ohledech velmi podobná k jiným termínům odkazujícím na pozitivní – kladné – duševní stavy, jako jsou radost či uspokojení. Psychologický wellbeing se skládá ze dvou zásadních rovin. Zásadními rovinami neboli složkami, které tvoří psychologický wellbeing jsou subjektivní pocity radosti a štěstí vyvolané aktivitami, které nás těší a naplňují a pocit, že životní cesta lidské bytosti má určitý smysl a jasný účel (Robertson, ©2024).

2.2 Dílčí oblasti wellbeingu

Kubálková (©2023) uvedla několik dílčích oblastí wellbeingu:

- **Sociální wellbeing** se zabývá našimi vztahy a sounáležitostí s ostatními lidmi. Zahrnuje komunikaci, vztahy, společné hodnoty a sociální role.
- **Fyzický wellbeing** zahrnuje péči o fyzické tělo, včetně stravy, pohybu a spánku. Tato oblast zahrnuje také biorytmy a fyzickou zdatnost.
- **Emocionální nebo psychický wellbeing** se týká našich emocí, myšlenek a schopnosti zvládat každodenní výzvy. Sem patří i naše přesvědčení, stresory a psychická odolnost.
- **Spirituální wellbeing** se zaměřuje na naši schopnost najít smysl života a propojení s vnitřní podstatou a přírodou.
- **Environmentální wellbeing** je spojen s prostředím, ve kterém žijeme a pracujeme, a může být ovlivněn pracovními podmínkami nebo okolím.
- **Intelektuální wellbeing** se týká našich znalostí, dovedností a rozvoje osobnosti.
- **Finanční wellbeing** zahrnuje zajištění na fyzické a materiální úrovni, přičemž existuje hranice, kdy nadměrný příjem nepřináší další štěstí.

- **Digitální wellbeing** je novým tématem, které se týká našeho zdraví a pohody v digitálním prostoru, včetně času stráveného online a digitální stopou, kterou zanecháváme.



Obrázek 2 Oblasti wellbeingu (Kubáková, ©2023)

2.3 Organizace podporující wellbeing

V dnešní době existuje mnoho organizací zaměřených na podporu wellbeingu jednotlivců i komunit. Tyto organizace přinášejí zdroje, informace a služby, které mají za cíl zlepšit fyzické, duševní a emocionální zdraví lidí. Mezi nejznámější instituce, které se věnují podpoře wellbeingu, patří The Children's Society, Society for All a Providence's Well Being Trust.

2.3.1 The Children's Society

The Children's Society je jedna z organizací, která se zabývá pohodou a blahem dětí a dospívajících. Programy organizace jsou zaměřeny na poskytování podpory a ochrany pro děti a mládež, aby mohli dosáhnout optimálního fyzického, emocionálního, sociálního a duševního wellbeingu. Organizace představuje nejnovější trendy v oblasti subjektivního wellbeingu dětí. Vypichuje také, že děti a dospívající potřebují být podporováni, což je klíčový nástroj pro zlepšení jejich stavu (The Children's Society, ©2023).

Od roku 2009 dochází k poklesu wellbeingu dětí. Téměř tři čtvrtiny dětí, které byly zapojeny do výzkumu v roce 2023, vyjádřily znepokojení ohledně své budoucnosti. Tomuto hrozivému výsledku nepomohl ani Covid-19, válka na Ukrajině a finanční krize. Posouzení subjektivního wellbeingu představuje zásadní krok k pochopení celkového vnímání životní spokojenosti a hodnocení konkrétních oblastí života dětí. Prostřednictvím výzkumu lze identifikovat obtíže, se kterými se děti a dospívající potýkají, a určit skupiny, které vyžadují specifickou podporu. Tento krok je důležitý pro formulaci strategií a opatření, která by mohla přispět ke zlepšení životního prostředí pro děti a mladé jedince. Organizace vytvořila dotazník, který je zaměřen na 10 oblastí, a to na wellbeing fyzický, emocionální, sociální, spirituální, intelektuální, finanční, environmentální, digitální a rodinné vazby a vzdělávání. Každá z těchto oblastí hraje důležitou roli v celkovém wellbeingu jedince a má vliv na jeho životní kvalitu. Cílem této organizace je zvrátit současný pokles blahobytu dětí do roku 2030 (The Children's Society, ©2023).

2.3.2 Society for All

Organizace Society for All, zkráceně SOFA, vznikla v roce 2011. Původní název této skupiny byl “Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání”, zkráceně ČOSIV. Hlavní misí skupiny SOFA je vytvářet prostor, kde se každé dítě a mladý člověk bez ohledu na své jedinečné vlastnosti, může cítit v bezpečí a pohodě. Mimo to, SOFA nabízí cílenou podporu specifickým rodinám a vzdělávacím institucím při zvládání komplexních problémů, které jsou – nejenom – spojeny s procesem vzdělávání (Society for All, z. s., ©2024).

2.3.3 Providence's Well Being Trust

Providence's Well Being Trust je organizace, která si určila jako závazek podporovat duševní, sociální a duchovní zdraví. Hlavním cílem organizace je investování do inovativních přístupů, které mají potenciál ukázat nové směry. Podpořit klinické, komunitní a kulturní změny, které mají potenciál transformovat zdraví národa a zlepšit blahobyt pro všechny. Tato organizace byla založena v roce 2017, kdy přijala svého prvního zaměstnance a zřídila odborný poradní panel. Providence's Well Being Trust se soustředí na využití svých zdrojů a úsilí ke zlepšení duševního zdraví a pohody komunit v rámci své působnosti, která zahrnuje Aljašku, Kalifornii, Montanu, Oregon, Nové Mexiko, Texas a Washington (Well Being Trust, ©2023).

2.4 Wellbeing ve škole

Ve školního prostředí, konkrétně na druhém stupni základního vzdělávání, se setkáváme s výraznou transformací výukového systému, než tomu bylo na prvním stupni. Žáci jsou nuceni se adaptovat na širokou škálu pedagogických a edukačních přístupů různých učitelů. Třídní učitel na druhém stupni má s třídou méně interakce ve srovnání s prvním stupněm, což může vést k menšímu povědomí o jednotlivých žácích a třídě jako celku. (Janošová a kol., 2016).

Třidu také opouštějí někteří žáci, kteří přecházejí na víceletá gymnázia, další žáci mohou třídu opustit v následujících letech z různých důvodů. Při větším odlivu žáků dochází ke slučování dvou a více tříd. Učitelé často konstatují, že po každé z výše uvedených situací začínají s budováním spolehlivého třídního klimatu prakticky „od úvodu“. Ve třídě se objevuje potřeba vystavit novou třídní hierarchii. Někteří žáci se snaží více upevnit svá stará přátelství, jiní vidí určitou šanci na získání přátel mezi nově příchozími a další se mohou pokoušet posílit svůj vliv, aby se sami nestali obětí dominance od jiných. Mění se i jejich vztah k učitelům, kteří pro ně v dalších letech postupně přestávají být automaticky přijímanými autoritami, ale spíše obtíží či pomyslnou překážkou v jejich denním režimu. (Janošová a kol., 2016).

Lze konstatovat, že na druhém stupni může být velmi náročné, aby žáci zvládali svůj každodenní pobyt mezi spolužáky bez potíží a v potřebné pohodě, aniž by si zde vytvořili alespoň nějaké základní přátelské vztahy. Touha po přijetí u nich může být dokonce natolik silná, že někdy nejednají podle svého vlastního morálního přesvědčení, ale podle očekávání ostatních (Janošová a kol., 2016).

Ve školách je klíčové uznání žáka jako jedinečné bytosti a podpora jeho komplexního rozvoje na biologické, psychologické, sociální a duchovní úrovni. Významnou roli ve vývoji dítěte hraje vzdělání, a proto je nezbytné, aby školy přistupovaly k dětem s pozitivním přístupem, který přispívá k jejich celkové pohodě. Pokud se dítě potýká s nějakým problémem, je důležité, aby mělo k dispozici někoho, kdo mu pomůže se s touto situací vypořádat. Pouhé uvědomění si, že není na problém samo, má pozitivní vliv na jeho vnitřní uspokojení. Učitelé by měli být pro žáky inspirací, oporou a měli by je hlavně motivovat (Hrbková, ©2023).

Wellbeing se však týká nejen žáků, ale všech účastníků školního systému –pedagogických a nepedagogických pracovníků, a také rodičů. Pokud jsou učitelé v dobrém osobním stavu,

mohou se plně věnovat vzdělávání nových generací a probudit v nich zájem o studium (Hrbková, ©2023).

2.4.1 Učitel versus žák

V období staršího školního věku se žáci začínají orientovat více na své budoucí já. V tomto procesu hrají učitelé velmi nezastupitelnou roli. Nicméně, narůstající pracovní zátěž a odpovědnost učitelů na druhém stupni základní školy mohou vést k narušení vztahů mezi učiteli a žáky. Tento fakt může negativně ovlivnit chování, psychický a akademický vývoj žáků. Navíc, ne všichni učitelé podporují nebo respektují své žáky. Nepoměr síly mezi učiteli a žáky může problém ještě zhoršit a vést žáky k neposlušnosti nebo k vynechávání vyučování. Potřeba sounáležitosti se zvyšuje, když žáci dosáhnou citlivého období staršího školního věku. Vztah mezi učitelem a žákem je nejdůležitějším vztahem v kontextu školy a jeho charakter by měl být plný emocí, demokracie a plné podpory. Učitelé by měli usilovat o konstruktivní vzájemnou interakci a projevovat zájem o osobní život a budoucí plány žáků, namísto toho, aby se soustředili pouze na svoji výuku. Učitelé by měli vybírat takové aktivity, které umožní žákům přemýšlet a propojit jejich myšlenky a zkušenosti do vzájemné symbiózy. Pokud si žáci myslí, že učitelé jsou tu jen proto, aby mechanicky učili, aniž by se propojili s potřebami a zájmy žáků, tak se mohou účastnit aktivit ve třídě méně a hrozí zde významné riziko bouření. Učitelé by také měli zvládat špatné chování žáků, aby předešli vzájemnému negativnímu vztahu. Měli by velmi jasně formulovat pravidla třídy a výuky, stanovit očekávání, být důslední, eliminovat určité výjimky a informovat žáky o důsledcích nenaplnění jejich očekávání (Ibrahim, El Zaatari, ©2020).

2.4.2 Kolektiv třídy versus žák

V určitých situacích se mohou žáci dostat do konfliktu mezi svým cílem stát se respektovaným členem třídního kolektivu a jejich vlastními etickými normami a hodnotami. Je důležité zdůraznit, že touha po přijetí vrstevníky není jediným důležitým faktorem ovlivňujícím chování žáka během období dospívání. Dalšími klíčovými prvky jsou sebeúcta, pozice ve třídní hierarchii a další vlivy. V těchto aspektech existuje značná variabilita mezi žáky. Někteří žáci se snaží prosadit spravedlivě, s respektem k ostatním, zatímco jiní prosazují své zájmy mnohem agresivněji a neohleduplně. Bez včasného zapojení do třídních aktivit a bez společného stanovení jasných a konkrétních pravidel chování ve třídě je velmi pravděpodobné, že ve třídě budou dominovat žáci, kteří berou méně ohledu na ostatní a více na sebe. V takovém prostředí se brzy začnou objevovat zjevné

projevy agrese, posměchy, a dokonce velmi citovaná šikana. Žáci s vysokým statutem a silnou pozicí ve třídě jsou častěji voleni do různých školních funkcí a třídních forem reprezentací (sport, parlament, ...). Úspěšným plněním svých rolí mají tito žáci možnost ještě více upevnit své postavení ve třídě a vytvořit si na dlouhou dobu jakési “pomyslné jméno”. Naopak, žáci, kteří se ocitli na okraji třídního kolektivu, mají méně příležitostí a také si méně důvěřují, bohužel nejen ve školním prostředí. Ve třídě téměř vždy najdeme žáky, kteří se kvůli své plachosti nebo introverzi neradi dostávají do centra dění, a tak jim okraj skupiny vyhovuje více (Janošová a kol., 2016).

Problematika šikany má vliv na pocity wellbeingu, což je zvláště významné v prostředí škol. Výzkumy naznačují, že šikana ve školách má negativní dopad na pocity wellbeingu nejen u obětí, ale i u pachatelů. Žáci, kteří se stali oběťmi šikany, častěji trpí emocionálními a behaviorálními obtížemi, jako jsou deprese, somatizace, panické poruchy a problémy s chováním. Tyto obtíže mohou také negativně ovlivnit jejich školní výkon a spokojenost ve škole. Naopak, žáci, kteří nejsou zapojeni do šikany a dostávají podporu od učitelů, vykazují vyšší úroveň duševní pohody. Podobné vztahy byly také zjištěny mezi viktimizací a sebevražednými myšlenkami a pokusy o sebevraždu u žáků ve starším školním věku (Arslan a kol., ©2021).

2.4.3 Podpora wellbeingu žáků

Iniciativa Partnerství pro vzdělávání 2030+ je zaměřena na problematiku vzdělávání a zaměřuje se na oblasti (©2021):

- **Kultura a prostředí:** Školní instituce by měla naformulovat a udržovat jasnou vizi. Udržování pozitivního klimatu jak v samotných třídách, tak v celkovém prostředí školy je nezbytné.
- **Učení:** Klíčovým prvkem je podpora učení u žáků. Měla by být stanovena jasná očekávání úspěchu pro každého žáka a výukové aktivity by měly být personalizovány tak, aby vyvolávaly samostatný zájem ze strany žáků.
- **Partnerství a spolupráce:** Ve škole by měly být vytvořeny a udržovány respektující a stabilní vztahy. Vzájemná spolupráce a sdílení jak uvnitř školy, tak i mimo ni, je důležité. Všichni členové školy by měli být aktivně zapojeni a škola jako celek by měla podporovat wellbeing svých pracovníků, nejen žáků.

- **Fyzická přístupnost:** Budova a celá myšlenka by měla být fyzicky přístupná a její uspořádání z hlediska prostoru a vybavení by mělo odpovídat potřebám všech žáků a pracovníků, bez výjimky.
- **Zdravý životní styl:** Škola by měla podporovat zdravé stravování a pravidelný pitný režim. Fyzické aktivity a aktivní pohybové přestávky by měly být podporovány v prostředí školy a jejím blízkém okolí.
- **Digitální platforma:** Pro školní účely by měla být využívána jednotná digitální platforma na podporu personalizované výuky, vzájemné komunikace a spolupráce.
- **Profesní rozvoj:** Fungování ve škole by měla být příležitostí pro profesní rozvoj všech svých pedagogických pracovníků, podporu wellbeingu žáků a podporu pozitivního klimatu ve všech třídách.
- **Podpora stravování:** Škola by měla podporovat pravidelné stravování žáků, kteří se jej nemohou ze socioekonomických důvodů účastnit, bez subjektivního pohledu na situaci (Oblasti podpory wellbeingu, ©2021).

V blízké budoucnosti by měl být koncept wellbeingu nedělitelnou součástí rámcového vzdělávacího programu. Cílem je vybavit studenty schopnostmi efektivně pracovat se svými emocemi, identifikovat a řešit své silné a slabé stránky a účinně zvládat stresové situace. Jedním z potenciálně efektivních přístupů, který by mohl přispět k dosažení tohoto cíle, je metodika 4R. Tato metodika, založená na principech rozmanitosti, respektu, rovnosti a resilience, je navržena tak, aby podporovala wellbeing ve vzdělávacím prostředí. Je specificky navržena pro použití na základních a středních školách a zaměřuje se na osm klíčových oblastí, které jsou relevantní pro všechny ročníky (SOFA, ©2022).

2.5 Wellbeing a volný čas

Výraz "volný čas" se začal objevovat přelomem 19. a 20. století, přičemž jeho užívání následovalo až po druhé světové válce. Odborný zájem o fenomén volného času začal vznikat v období mezi první a druhou světovou válkou, avšak jeho skutečný rozvoj v Evropě přišel až během padesátých let 20. století. Během této doby autoři působící v různých jazykových oblastech se navzájem inspirovali, což vedlo k postupnému formování a přizpůsobování samotného pojmu volného času v souladu s jeho vnímáním ve společnosti (Kaplánek, 2022).

Vědecké studie naznačují, že pro duševní zdraví a celkovou pohodu je ideální mít určité množství volného času. Každodenní životy lidí jsou mnohdy pečlivě rozděleny do určitých časových segmentů, které jsou věnovány buď pracovním úkolům, volnočasovým aktivitám nebo nezbytnému spánku. Tento pevně daný režim dne je pro mnoho lidí samozřejmostí, dokud jednotlivé poměry činností nejsou narušeny nebo se neposunou z jejich obvyklého rozdělení. Pokud je volného času nedostatek, může to vyvolat negativní stresové reakce, například pocit přetížení, únavy a vyhoření. Na druhé straně, nadbytek volného času může vést ke ztrátě produktivity a motivace. Klíčem k dosažení optimálního pocitu pohody je pravděpodobně každodenní optimální vyvážení práce a volného času (Simon, ©2021; Cross 2024).

Volný čas lze charakterizovat jako základní prvek života mnoha jedinců. Poskytuje příležitost k obnově emocionální rovnováhy v obdobích, kdy jedinci nejsou zapojeni do produktivních aktivit. Je tedy nezbytné, aby byl tento čas efektivně využit, jelikož má bezprostřední vliv na celkový zdravotní stav jednotlivců. V průběhu života se jednotlivci pohybují v různých rovinách, kterými jsou sociální a pracovní prostředí. Pro všechny jedince je důležité tyto roviny co nejvíce skloubit dohromady. Volný čas může být tím nejcennějším zdrojem radosti, který má lidská bytost v průběhu jejího života k dispozici. Lidé se totiž rozvíjejí v mnoha oblastech: osobní, sociální, emocionální, kognitivní a duchovní. Pokud je některá z nich zanedbána, například nedostatkem či přebytkem volného času, lze to výrazně pocítit, protože všechny tyto oblasti jsou vzájemně propojeny (THE IMPORTANCE OF HAVING FREE TIME, ©2021).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM

V našem výzkumu se zaměřujeme na **úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku**.

Wellbeing je důležitý a hraje klíčovou roli pro fungování lidí ve společnosti. Má vliv na svět jako celek, ale také na individuální úroveň jednotlivců. Vysokou úroveň duševní pohody může jednatlivec přispět k lepší životní kvalitě a stabilitě ve společnosti. Získáním psychické pohody a zároveň pohody sociální, dospějeme k dobrému duševnímu zdraví a získáme tím lepší životní pohodu (ČOSIV, ©2018).

Po vypuknutí pandemie Covid-19 došlo u žáků k markantnímu zhoršení duševní pohody. Projevily se psychické obtíže, přičemž téměř čtvrtina žáků začala trpět psychickými poruchami. Zhoršení psychických obtíží, zejména v oblasti emocionálního stavu, bylo nejvíce pozorováno u žáků 9. ročníků. Zhruba více než polovina žáků 9. ročníků se potýkala s degradací náladového rozpoložení a potížemi v souvislosti s usínáním. Tyto potíže byly také projevovány prostřednictvím příznaků podrážděnosti, vzteku a zvýšené nervozity (Duarte a kol., ©2021).

Bartoš a kol. (2020) zmiňují, že tato problematika, zhoršení duševního zdraví, se projevuje nejvíce u mladých lidí, u samoživitelek, ale také u rodin, které přišly o hlavní příjmy.

Cahill a kol. (2020) uvádí, že žáci mohou vykazovat známky posttraumatického stresu. U většiny žáků se tyto stresové problémy spojené s nouzovými situacemi mohou zlepšit bez odborného dohledu, bohužel ale 30 % mladistvých se s touto situací bude vyrovnávat několik let po skončení této celosvětové pandemie. Příznaky posttraumatického stresu se projevují zejména tím, že mladiství vykazují vyšší míru stresu, včetně zvýšení konfliktů s kamarády, nesoustředěnost a nemluvnost.

Od roku 2018, a to i před pandemií Covid-19 sledujeme, že klesá sebeuspokojení, sebeláska a sebehodnocení. Zhoršení pozorujeme zejména u dospívajících dívek. Od roku 2014 vnímáme zvýšený výskyt zdravotních potíží u této skupiny, jako jsou potíže se spánkem, bolesti hlavy či zad a také pocity úzkosti a deprese (World Health Organization, ©2023).

Posílení podpory duševního zdraví žáků by mohlo přispět k pozitivní změně jejich chování a případně také k pozitivnímu ovlivnění jejich školních výsledků. Studie prokazují, že aktivní péče o pohodu jednotlivců vede k výraznému posílení jejich sociálních a emocionálních dovedností, což má pozitivní vliv na vzdělávací výsledky (ČOSIV, ©2020).

U žáků staršího školního věku hraje klíčovou roli i způsob, jakým tráví svůj volný čas a jakými aktivitami ho naplňují. Tyto faktory mohou mít dopad na jejich emocionální stav, prospěch, fyzické zdraví, chování a také školní prospěch (Leto a Loginova, 2021).

Volný čas je považován za klíčový prvek lidského života. Přispívá k celkovému zdraví, štěstí a spokojenosti s životem jedince. Podporuje vedení smysluplného a plnohodnotného života a výrazně zlepšuje kvalitu života. Zdokonaluje ho zejména v tom, že volnočasové aktivity vyvolávají v jedinci pozitivní emoce a životní pohodu, pozitivně přispívají k rozvoji identity a sebevědomí, nesou přínos pro učení a sebezvoj v průběhu celého života a zlepšují sociální a kulturní vazby (Hamřík, 2022).

Tento výzkum je zaměřen na zjištění úrovně wellbeingu u žáků staršího školního věku a jaká je souvislost mezi volným časem a wellbeingem.

3.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem výzkumu je zjistit úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku.

Ve výzkumu se zaměřujeme na index obecné spokojenosti a index štěstí. Současně zjišťujeme, jak jsou žáci spokojeni se svým životem, rodinou, domem, ve kterém žijí, s možností volby, s přáteli, věcmi, které vlastní, se zdravím, vzhledem, budoucností, školou a také jakým způsobem využívají volný čas. Dále se snažíme zjistit, zda se liší úroveň wellbeingu v závislosti na pohlaví, zda se liší úroveň wellbeingu v závislosti na ročníku, který žáci navštěvují. V poslední řadě zjišťujeme, zda existuje souvislost v úrovni wellbeingu a způsobu trávení volného času.

3.2 Výzkumné otázky a hypotézy

VO1 Jaká je úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku?

1.1. Jaký je index obecné spokojenosti žáků staršího školního věku?

1.2. Jaký je index štěstí žáků staršího školního věku?

VO2 Jaký je rozdíl v úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku z hlediska pohlaví.

H1: V indexu obecné spokojenosti existuje mezi dívkami a chlapci statisticky významný rozdíl.

H2: V indexu štěstí existuje mezi dívkami a chlapci statisticky významný rozdíl.

VO3 Jaký je rozdíl v úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku dle navštěvovaného ročníku?

H3: V indexu obecné spokojenosti existují mezi žáky staršího školního věku statisticky významné rozdíly dle ročníku, který žáci navštěvují.

H4: V indexu štěstí existují mezi žáky staršího školního věku statisticky významné rozdíly dle ročníku, který žáci navštěvují.

VO4 Jaká je souvislost mezi úrovní wellbeingu žáků staršího školního věku a jejich způsobem trávení volného času?

H5: V indexu obecné spokojenosti existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a míry vnímaného volného času.

H6: V indexu štěstí existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a míry vnímaného volného času.

H7: V indexu obecné spokojenosti existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda ve volném čase dělají aktivity, které je naplňují.

H8: V indexu štěstí existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda ve volném čase dělají aktivity, které je naplňují.

H9: V indexu obecné spokojenosti existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda mají ve volném čase dostatek příležitostí k relaxaci a odpočinku.

H10: V indexu štěstí existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda mají ve volném čase dostatek příležitostí k relaxaci a odpočinku.

H11: V indexu obecné spokojenosti existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda si mohou sami rozhodnout, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas.

H12: V indexu štěstí existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda si mohou sami rozhodnout, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas.

3.3 Pojetí výzkumu

Za účelem zjištění úrovně wellbeingu žáků staršího školního věku volíme kvantitativní výzkumné pojetí, které nám umožní zmapovat, jak jsou žáci spokojeni se svým životem. Výzkum této bakalářské práce se zaměřuje na zkoumání úrovně wellbeingu žáků staršího školního věku s důrazem na jejich obecnou spokojenost a štěstí.

Cílem této studie je zjistit úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku a identifikovat potenciální rozdíly z hlediska pohlaví a navštěvovaného ročníku. Dále chceme najít souvislosti mezi úrovní wellbeingu žáků staršího školního věku se způsobem trávení volného času. Tato práce vychází z přesvědčení, že zvýšené porozumění wellbeingu žáků může přispět k vytváření podpůrných prostředí ve školách a k lepšímu plánování intervencí zaměřených na jejich celkový rozvoj.

V našem výzkumu jsme použili standardizovaný dotazník The Childhood Report (©2023), který byl rozšířen o otázky týkající se trávení volného času s cílem lépe porozumět souvislostem mezi volným časem a wellbeingem. Data získaná prostřednictvím dotazníkového šetření jsou analyzována pomocí statistických metod.

Výzkumné pojetí této práce klade důraz na praktický přínos pro pedagogickou praxi a další výzkumné snahy zaměřené na podporu wellbeingu žáků ve školním prostředí. Tímto přístupem se snažíme podpořit diskusi o důležitosti wellbeingu ve vzdělávacím prostředí.

3.4 Výzkumný soubor

Základní soubor představují **žáci staršího školního věku** vybrané základní školy. Dle školského zákona č. 561/2004 Sb. tito žáci navštěvují druhý stupeň základního vzdělávání (Česko, 2004).

Ve školním roce 2022/2023 bylo v Jihomoravském kraji 491 základních škol. Tyto školy navštěvovalo celkem 112 824 žáků a z toho 47 963 žáků chodilo na druhý stupeň základní školy (Český statistický úřad, ©2023).

Ve výběrovém výzkumném souboru byly respondenti vybráni na základě kvalifikovaného výběru. Na základě statistiky z roku 2017 bylo v okrese Brno-venkov nejvíce dětí a mladistvých ve zdravotnických zařízeních s duševní poruchou (Národní portál psychiatrické péče, ©2017). Na základě toho byl zvolen výběrový soubor v Jihomoravském kraji.

Výběrový soubor byl vybrán zcela náhodně formou losování, kdy jsme se v Jihomoravském kraji obrátili na 7 náhodných základních škol. Instituty byly zkontaktovány, ale následně nám relevantní zpětnou vazbu poskytla pouze jedna základní škola. Jelikož tato škola měla dostatečný počet respondentů, rozhodli jsem se, udělat dotazníkové šetření právě zde.

Výzkum probíhal na základní škole v Jihomoravském kraji. Obec, ve které se škola nachází, má 4 543 obyvatel (k 1.1.2023). Základní škola má celkem 405 žáků a z toho 171 žáků na 2. stupni rozdělených v osmi třídách.

Přístup k výzkumnému souboru byl organizován skrze ředitele základní školy. Před vyplněním samotného dotazníku byli respondenti informováni o účelu dotazníku a byla zdůrazněna jeho anonymita.

Výběrový soubor tvořili žáci navštěvující 6. – 9. třídu základní školy v Jihomoravském kraji. Celkem byl výběrový soubor proveden na 149 žácích, z toho bylo 81 mužů a 68 žen. 37 dotazníků muselo být vyřazeno z důvodu špatného vyplnění. Dotazníky, ve kterých respondenti zaškrtnli políčko „nevím“, museli být také vyřazeny, protože dle The Good Childhood report (©2023) by finální výsledky byly nerelevantní.

Celkem do výsledného hodnocení bylo zařazeno 112 dotazníků. Dotazník celkem vyplnilo 47 žen (42 %) a 65 mužů (58 %), což je vyznačeno v tabulce 1.

Tabulka 1 Pohlaví respondentů (vlastní zpracování)

Pohlaví respondentů	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Žena	47	42
Muž	65	58
Jiné	0	0
Celkem	112	100

V tabulce 2 je vyznačena absolutní a relativní četnost respondentů dle školních ročníků. Nejčastěji zastoupenou skupinou žáků jsou žáci 8. ročníku, tvořící 30 % dotazovaných (34 žáků) z celku. Dále pak v 7. ročníku 27 % respondentů (30 žáků), v 6. ročníku 22 % dotazovaných (25 žáků) a nejmenší zastoupení bylo v 9. ročníku, tvořící 21 % dotazovaných (23 žáků) z celku.

Tabulka 2 Školní ročník (vlastní zpracování)



3.5 Výzkumný nástroj

Výzkumným nástrojem, za účelem zjištění úrovně wellbeingu žáků staršího školního věku, jsme použili standardizovaný dotazník **The Good Childhood Index**, který slouží ke zjištění subjektivního wellbeingu (jak se žáci cítí ve svém životě). Dotazník je standardně určen pro děti ve věku 8 až 15 let (The Children's Society, ©2023).

Dotazník byl vytvořen v tištěné podobě. Díky této podobě mohla být zaručena anonymita respondentů.

Dotazník celkem obsahuje 22 položek a je rozdělen na 3 části. Úvodní část obsahuje otázky na zjištění identifikačních údajů, kdy se žáků ptáme na pohlaví a na ročník, který navštěvují na základní škole. Ve druhé části se zaměřujeme na 4 otázky týkající se volného času, který je velmi propojen s touto problematikou. Žáci na ně odpovídají na škále od „velmi nesouhlasím“ (0), přes „nesouhlasím“ (1), „spíše nesouhlasím“ (2), „spíše souhlasím“ (3), „souhlasím“ (4) až po „velmi souhlasím“ (5).

Ve třetí části byly využity otázky ze standardního dotazníku The Good Childhood Report (©2023), který je rozdělen do dvou částí.

První část je zaměřena na obecný index spokojenosti, který zkoumá žákův přístup k vlastnímu životu. Tato část obsahuje celkem 5 otázek, které jsou hodnoceny dle bodové stupnice v tabulce 3, na něž žáci odpovídají na škále od "velmi nesouhlasím" (0),

přes "nesouhlasím" (1), "ani nesouhlasím ani souhlasím" (2), "souhlasím" (3) až po "velmi souhlasím" (4), s možností označit odpověď jako "nevím", což je považováno za neplatnou a nespočítává se do celkového skóre životní spokojenosti. Otázka "Přál/a bych si mít jiný život." je reverzní, což znamená, že je formulována tak, aby odpovídala opačnému směru hodnocení.

Celkem respondent mohl získat až 20 bodů, kdy za nízký wellbeing považujeme skóre od 0 do 9 bodů. 10 až 20 bodů je bráno za vysokou úroveň wellbeingu.

Tabulka 3 Bodová stupnice - index obecné spokojenosti (The Children's Society, ©2023)

Bodová stupnice						
	Velmi nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Souhlasím	Velmi souhlasím	Nevím
Můj život se vyvíjí dobře.	0	1	2	3	4	Nerelevantní odpověď
Můj život je tak akorát.	0	1	2	3	4	
Přál/a bych si mít jiný život.	4	3	2	1	0	
Mám dobrý život.	0	1	2	3	4	
Mám v životě to, co chci.	0	1	2	3	4	

Druhá část byla zaměřena na index štěstí. Index obsahuje soubor celkem 10 oblastí. Doménami jsou rodina, přátelé, domov, zdraví, využití volného času, peníze a věci, budoucnost, volba, vzhled a škola. Tato část obsahuje celkem 11 otázek a je zobrazena v tabulce 4. Respondenti odpovídají na škále 0 – 10, zda jsou velmi nešťastní (0), ani nešťastní ani šťastní (5) nebo velmi šťastní (10). Ke každé položce je přiděleno 0 – 100 bodů. Pokud respondent zaškrtně políčko 0, získá tím 0 bodů, pokud políčko 1, dostane 10 bodů, tak to funguje i u dalších položek. Pokud žák zaškrtně políčko 10, tak dostane 100 bodů, a to je nejvíce možných dosažitelných bodů. Následně u každého respondenta byly body sečteny, ze všech jedenácti položek. Celkem respondent mohl získat 1100 bodů.

Tabulka 4 Bodová stupnice – index štěstí (zpracováno na základě The Children's Society, ©2023)

Bodová stupnice											
Jak jsi spokojen/a ...											
Otázka	0	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
... se svým životem celkově?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
... se svými vztahy s rodinou?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
... s domem, ve kterém žiješ?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
...s tím, kolik možností volby máš v životě?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
... s tvými vztahy s přáteli?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
... s věcmi, které máš (jako jsou peníze a věci, které vlastníš)?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
... se svým zdravím?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
... se svým vzhledem?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
... s tím, co se s tebou může stát v budoucnosti (s Tvou budoucností)?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
... ve škole?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Celkové skóre žáka je úměrné míře wellbeingu. Otázky v úvodu zaměřené na volný čas byly použity jako proměnné.

3.6 Způsob zpracování dat

Data získaná z dotazníkového šetření byla převedena do tabulky v programu Microsoft Excel. Ve výzkumu byly porovnány hodnoty wellbeingu u žáků na základě pohlaví a navštěvovaného ročníku. Z těchto dat byl vyhodnocen index odpovědí pro danou skupinu, který nás informuje o míře wellbeingu v dané oblasti. Dále byly vyhodnoceny průměrné hodnoty odpovědí a směrodatné odchylky. Průměrná hodnota odpovědí nám dává představu o tom, jaké jsou průměrné výsledky v dané oblasti, zatímco směrodatná odchylka nám

ukazuje, jak moc se výsledky liší mezi jednotlivými respondenty. Dále byla ve výsledcích zaznamenána nejnížší a nejvyšší naměřená hodnota.

Pro ověření stanovených hypotéz jsme definovali nulovou a alternativní hypotézu. Pro vypočítání těchto dat jsme využili program Statistica. Pro ověření hypotéz H1 a H2 týkající se pohlaví respondentů, jsme měli metrickou a kategoriální proměnnou. V závislosti na těchto proměnných jsme použily párový t-test.

Pro ověření hypotéz H3 a H4, které se týkaly rozdílu wellbeingu staršího školního věku u žáků navštěvujících 6., 7., 8. a 9. ročník jsme měli také metrickou a kategoriální proměnnou. Pro zjištění potenciálních rozdílů mezi ročníky základní školy jsme nejprve ověřili normalitu dat a poté jsme použili Brown-Forsytheův test homogenity k určení vhodnosti použití analýzy rozptylu (ANOVA). Tato metoda byla využita v důsledku toho, že jsme měli 4 kategorie – 6., 7., 8. a 9. ročník. Výsledná analýza ANOVA pak určila, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi ročníky či nikoliv.

2 metrické proměnné jsme měli u hypotéz H5 – H12. U těchto hypotéz jsme zjišťovali souvislost mezi úrovní wellbeingu a volným časem. Jako testovou statistiku využili Pearsonův koeficient korelace. Před použitím tohoto koeficientu jsme prověřili splnění předpokladů nezbytných pro použití testu.

4 ANALÝZA

V této kapitole budou analyzovány výsledky získané prostřednictvím dotazníkového šetření. Dotazník byl strukturován do tří hlavních částí. První část sloužila k identifikaci respondentů. Druhá část se zaměřovala na měření úrovně wellbeingu, která byla rozdělena do dvou podkapitol, a to na úroveň štěstí a obecnou spokojenost. V poslední části dotazníku byly obsaženy otázky týkající se volného času, s cílem porozumět vlivu volnočasových aktivit na úroveň wellbeingu. Otázky v dotazníku byly navrženy tak, aby korespondovaly s danými výzkumnými otázkami a hypotézami.

4.1 Úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku

Z výzkumné otázky č. 1 zjišťujeme **úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku**. Za účelem zjištění odpovědi na tuto otázku jsme ji rozdělili na dvě dílčí výzkumné otázky.

Dílčí výzkumná otázka č. 1.1.: **Jaký je index obecné spokojenosti žáků staršího školního věku?**

Tabulka 5 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1.1 (vlastní zpracování)

	Počet platných (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
Index obecné spokojenosti	112	12,58	4,24	1	20

Z výsledků prezentovaných v tabulce 5 je patrné, že analýza indexu obecné spokojenosti byla provedena na základě 112 respondentů. Průměrná hodnota tohoto indexu byla stanovena na 12,58 (SD = 4,24). Nejnižší zaznamenaná hodnota indexu obecné spokojenosti byla 1, zatímco nejvyšší dosažená hodnota byla 20. Průměrná hodnota indexu obecné spokojenosti žáků staršího školního věku je 12,58. Znamená to, že respondenti hodnotí svou celkovou spokojenost na úrovni větší poloviny maximální možné hodnoty.

S těmito hodnotami souvisí otázky č. 7 – 11 z dotazníku. K otázkám byly přiřazeny body dle Good Childhood Index, kdy ke každé otázce bylo přiřazeno 0 – 4 body, kdy celkem ze všech 5 otázek žáci mohli získat 20 bodů.

Tabulka 6 Index obecné spokojenosti (vlastní zpracování)

Dotazníková položka	Počet platných (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
7. Můj život se vyvíjí dobře.	112	2,49	0,96	0	4
8. Můj život je tak akorát.	112	2,50	0,89	0	4
9. Přál/a bych si mít jiný život.	112	2,38	1,18	0	4
10. Mám dobrý život.	112	2,76	1,01	0	4
11. Mám v životě to, co chci.	112	2,45	1,10	0	4

Z tabulky 6 můžeme vyčíst poznatky o subjektivním hodnocení životní spokojenosti respondenty. Průměrné hodnoty odpovědí na jednotlivé položky se pohybují v rozmezí od 2,38 do 2,76. Směrodatné odchylky jsou v rozmezí od 0,89 do 1,18, což poukazuje na určitou míru variability v odpovědích, což naznačuje, že někteří respondenti vykazují odlišné vnímání životní spokojenosti. V tabulce se objevují odpovědi od nejnižší hodnoty 0 až po nejvyšší hodnotu 4.

Dále můžeme vidět, že nejlépe hodnocenou otázkou je otázka č. 10 (Mám dobrý život.). Průměr u této otázky je 2,76 (SD = 1,01). Druhou nejlépe hodnocenou otázkou se stala otázka č. 8 (Můj život je tak akorát.) s průměrem 2,50 (SD = 0,89). Na třetím místě je otázka č. 7 (Můj život se vyvíjí dobře.), kdy průměr je 2,49 (SD = 0,96). Jako další se umístila v pořadí otázka č. 11 (Mám v životě to, co chci.) s průměrem 2,45 (SD = 1,10) a poslední otázkou s nejnižším průměrem 2,38 (SD = 1,18) je otázka č. 9 (Přál/a bych si mít jiný život.).

Dílčí výzkumná otázka č. 1.2: **Jaký je index štěstí žáků staršího školního věku?**

Tabulka 7 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1.2. (vlastní zpracování)

	Počet platných (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
Index štěstí	112	772,69	192,83	280	1090

Z výsledků prezentovaných v tabulce je patrné, že index štěstí byl stanoven u 112 respondentů. Průměrná hodnota indexu štěstí u žáků staršího školního věku byla stanovena na 772,69 to znamená, že hodnoty převyšují průměrnou úroveň, přičemž směrodatná odchylka činí 192,83. Nejnižší zaznamenaná hodnota indexu štěstí byla 280, zatímco nejvyšší dosažená hodnota byla 1090. S těmito hodnotami souvisí otázky č. 12 - 22 z dotazníku.

Tabulka 8 Index štěstí (vlastní zpracování)

Dotazníková položka	Počet platných (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
Jak jsi spokojen/a...					
12... se svým životem celkově?	112	65,89	24,88	0	100
13... se svými vztahy s rodinou?	112	74,55	26,58	0	100
14... s domem, ve kterém žiješ?	112	81,61	21,53	0	100
15...s tím, kolik možností volby máš v životě?	112	68,84	26,01	0	100
16... s tvými vztahy s přáteli?	112	75,00	24,31	0	100
17... s věcmi, které máš?	112	82,50	19,30	0	100
18... se svým zdravím?	112	76,61	26,10	0	100
19... se svým vzhledem?	112	54,46	31,36	0	100
20... s tím, co se s tebou může stát v budoucnosti?	112	70,36	23,49	0	100
21... ve škole?	112	48,66	30,22	0	100
22... se způsobem, jakým využíváš svůj volný čas?	112	74,20	27,41	0	100

Z tabulky 8 můžeme vyčíst poznatky týkající se subjektivního hodnocení štěstí respondentů. Z výsledků vyplývá, že respondenti vykazují nejvyšší průměrnou spokojenost s věcmi, které mají, a s domem, ve kterém žijí, což naznačuje, že tito respondenti obecně vnímají pozitivně své materiální a bytostné prostředí. Naopak, nižší průměrné hodnoty byly zaznamenány v oblastech jako je spokojenost se svým vzhledem, školou a pocitem kontroly nad budoucností.

Vysoká směrodatná odchylka v některých položkách, zejména ve vztahu k vzhledu a škole, naznačuje, že respondenti vykazují rozmanité úrovně spokojenosti v těchto oblastech, ačkoli průměrná hodnota může být středně vysoká nebo nízká.

Průměrné hodnoty indexu štěstí pro dotazníkové položky byly vyneseny v tabulce 8. Nejlépe hodnocenou otázkou byla otázka č. 17 (Jak jsi spokojen/a s věcmi, které máš?). Průměr této otázky byl 82,50 (SD = 19,30). U této otázky vyšla nejmenší směrodatná odchylka, což znamená, že respondenti odpovídali podobně.

Nejvyšší směrodatná odchylka, což znamená, že respondenti odpovídali nejvíce variabilně, byla u otázky č. 19 (Jak jsi spokojen/a se svým vzhledem.), kdy byl průměr 54,46 (SD = 31,36).

Nejhůře hodnocenou otázkou se stala otázka č. 21 (Jak jsi spokojen/a ve škole.). Průměr této otázky je pouze 48,66 (SD = 30,22).

4.2 Úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku z hlediska pohlaví

U výzkumné otázky č. 2 zjišťujeme jaký je rozdíl v úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku z hlediska pohlaví.

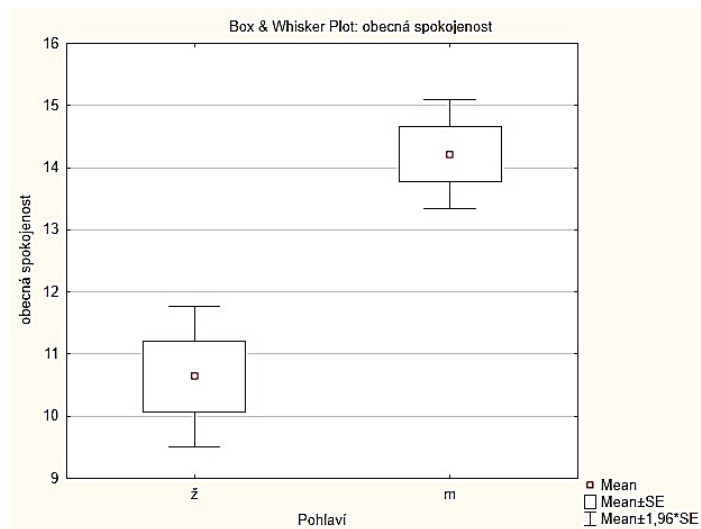
H1₀: V indexu obecné spokojenosti neexistuje mezi dívkami a chlapci statisticky významný rozdíl.

H1_A: V indexu obecné spokojenosti existuje mezi dívkami a chlapci statisticky významný rozdíl.

Tabulka 9 Index obecné spokojenosti – dle pohlaví (vlastní zpracování)

Pohlaví	Počet platných (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
Ženy	47	10,64	3,9	1	19
Muži	65	14,22	3,6	4	20

Z výsledků prezentovaných v tabulce 9 je patrné, že analýza indexu obecné spokojenosti byla provedena na 47 ženách a 65 mužích. Průměrná hodnota byla zaznamenána podstatně vyšší u mužů a to 14,22 oproti ženám s průměrem 10,64. Směrodatná odchylka u žen byla vyšší a to $SD = 3,9$ a u mužů $SD = 3,6$. Minimální hodnota zaznamenaná u žen byla pouze 1 bod a maximální 19 bodů, zatímco u mužů byla hodnota vyšší, a to minimální hodnota byla 4 body a maximální 20 bodů.



Obrázek 3 Box & Whisker Plot – obecná spokojenost (vlastní zpracování v Statistica)

Na obrázku 3 můžeme vidět porovnání průměrných hodnot se směrodatnými odchylkami u žen (Ž) a mužů (M). Vidíme, že průměrná hodnota obecné spokojenosti u mužů je vyšší než u žen. Pro účely srovnání průměrných hodnot mezi těmito dvěma skupinami byl proveden párový t-test. Koeficientem spolehlivosti byla p-hodnota 0,51. Tato p-hodnota indikuje, že mezi muži a ženami je zjištěn statisticky významný rozdíl v úrovni obecné spokojenosti, neboť překračuje standardní hladinu významnosti stanovenou na 0,05. Index obecné spokojenosti mají vyšší muži oproti ženám, proto potvrzujeme alternativní hypotézu.

Dále jsme ověřovali hypotézy v souvislosti s indexem štěstí.

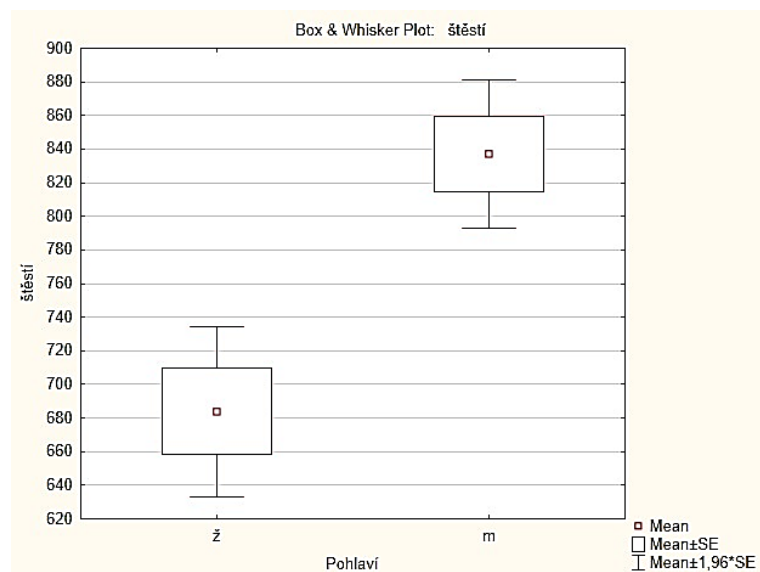
H₂₀: V indexu štěstí neexistuje mezi dívkami a chlapci statisticky významný rozdíl.

H_{2A}: V indexu štěstí existuje mezi dívkami a chlapci statisticky významný rozdíl.

Tabulka 10 Index štěstí – dle pohlaví (vlastní zpracování)

Pohlaví	Počet platných (N)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Minimum	Maximum
Ženy	47	683,83	173,56	290	990
Muži	65	836,92	179,44	280	1090

Prezentované výsledky v tabulce 10, zaznamenávají hodnoty z indexu obecné spokojenosti, který byl proveden také na 47 ženách a 65 mužích. Průměrná hodnota byla zaznamenána vyšší u mužů a to 836,92 oproti ženám s průměrem 683,83. Směrodatná odchylka u žen byla vyšší a to $SD = 173,56$ než u mužů $SD = 179,44$. Minimální hodnota zaznamenaná u žen byla 290 bodů a maximální 990 bodů. U mužů byla minimální zaznamenaná hodnota nižší a to 280 bodů, ale maximální hodnota byla 1090 bodů, tzn. zaznamenaná hodnota byla vyšší než u žen.



Obrázek 4 Box & Whisker Plot – štěstí (vlastní zpracování v Statistica)

Na základě analýzy grafu lze pozorovat, že průměrná úroveň štěstí u mužů je vyšší než u žen. Pro porovnání průměrných hodnot mezi oběma skupinami jsme využili párový t-test. Koeficientem spolehlivosti byla získána p-hodnota 0,9. V tomto kontextu zjištěná p-hodnota naznačuje, že mezi muži a ženami existuje statisticky významný rozdíl v úrovni štěstí, neboť

překračuje standardní hladinu významnosti stanovenou na 0,05. Úroveň wellbeingu v indexu štěstí mají vyšší muži oproti ženám, proto potvrzujeme alternativní hypotézu.

4.3 Úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku dle navštěvovaného ročníku.

U výzkumné otázky č. 3 zjišťujeme jaký je rozdíl v úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku dle navštěvovaného ročníku.

H3₀: V indexu obecné spokojenosti neexistují mezi žáky staršího školního věku statisticky významné rozdíly dle ročníku, který žáci navštěvují.

H3_A: V indexu obecné spokojenosti existují mezi žáky staršího školního věku statisticky významné rozdíly dle ročníku, který žáci navštěvují.

H4₀: V indexu štěstí neexistují mezi žáky staršího školního věku statisticky významné rozdíly dle ročníku, který žáci navštěvují.

H4_A: V indexu štěstí existují mezi žáky staršího školního věku statisticky významné rozdíly dle ročníku, který žáci navštěvují.

Tabulka 11 Test normality (vlastní zpracování)

Ročník	Obecná spokojenost	Štěstí
6.	0,25	0,09
7.	0,34	0,37
8.	0,09	0,17
9.	0,59	0,36

Po provedení analýzy dat a testu normality jsme získali důležité poznatky o rozložení obecné spokojenosti a pocitu štěstí mezi žáky staršího školního věku. Výsledky testu normality naznačují, jak data týkající se obecné spokojenosti, tak data ohledně pocitu štěstí vykazují charakteristiku normálního rozdělení. To je zásadní informace, která poskytuje pevný základ pro další statistické analýzy, jelikož předpokládají tuto distribuční podobu dat.

Dále jsme prověřili homogenitu dat pomocí Brown - Forsythe testu. Výsledky ukázaly, že hodnoty obecné spokojenosti i štěstí jsou homogenní mezi sledovanými ročníky. P- hodnoty byly pro obecnou spokojenost 0,65 a štěstí 0,9, což překročilo hladinu

významnosti 0,05. Tato zjištění potvrzují, že rozdíly mezi skupinami ročníků nejsou statisticky významné, což posiluje platnost našich výsledků.

Nakonec jsme provedli analýzu rozptylu (ANOVA) s cílem identifikovat případné rozdíly mezi jednotlivými ročníky v oblasti obecné spokojenosti a pocitu štěstí. V obou případech jsme obdrželi p-hodnoty nad hladinou významnosti 0,05. Koeficientem spolehlivosti pro obecnou spokojenost byla p-hodnota 0,46 a pro pocit štěstí 0,52. Tyto výsledky naznačují, že mezi sledovanými ročníky neexistuje statisticky významný rozdíl ani v oblasti obecné spokojenosti, ani v oblasti pocitu štěstí. Potvrzujeme tedy nulovou hypotézu H3 i H4.

4.4 Úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku v návaznosti na způsob trávení volného času

U výzkumné otázky č. 4 zjišťujeme jaká je souvislost v úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku v návaznosti na způsob trávení volného času.

Pomocí Personovu korelačnímu koeficientu jsme zjišťovali souvislost mezi úrovní wellbeingu (obecná spokojenost a štěstí) a volným časem. Otázky volného času byly zaměřeny na to, zda respondenti mají dostatek volného času na své zájmy, zda je tyto aktivity baví, zda mají dostatek příležitostí k relaxaci a také zda si mohou sami rozhodnout, jaké aktivity budou dělat ve svém volném čase.

Tabulka 12 Pearsonův korelační koeficient (vlastní zpracování)

	Vnímaný volný čas	Volnočasové aktivity	Relax a odpočinek	Rozhodnutí
Obecná spokojenost	0,41	0,43	0,44	0,31
Štěstí	0,48	0,50	0,46	0,40

V tabulce 12 jsou uvedeny hodnoty Pearsonova korelačního koeficientu, který měří vztah mezi proměnnými spojenými s volným časem. Analýza nezávislosti prokázala statisticky významnou souvislost mezi úrovní wellbeingu a volným časem ($p > 0,05$), tzn. všechny data spolu korelují.

H5₀: V indexu obecné spokojenosti neexistuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a míry vnímaného volného času.

H5_A: V indexu obecné spokojenosti existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a míry vnímaného volného času.

Hypotéza 5 je zaměřena na souvislost mezi wellbeingem žáků staršího školního věku a mírou vnímaného volného času. Z tabulky 12 můžeme vyčíst, že hodnota je 0,41. To znamená, že potvrzujeme alternativní hypotézu ($p > 0,05$). Čím více mají volného času na své koníčky a zájmy, tím vyšší mají úroveň obecné spokojenosti.

H6₀: V indexu štěstí neexistuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a míry vnímaného volného času.

H6_A: V indexu štěstí existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a míry vnímaného volného času.

Souvislost mezi wellbeingem žáků staršího školního věku a míry vnímaného volného času je ověřována hypotézou 6. V tabulce 12 je vyobrazeno, že hodnota mezi těmito dvěma proměnnými je 0,48. To znamená, že potvrzujeme alternativní hypotézu ($p > 0,05$). Čím více mají volného času na své koníčky a zájmy, tím vyšší mají úroveň štěstí.

H7₀: V indexu obecné spokojenosti neexistuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda ve volném čase dělají aktivity, které je naplňují.

H7_A: V indexu obecné spokojenosti existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda ve volném čase dělají aktivity, které je naplňují.

Hypotéza 7 je zaměřena na souvislost mezi wellbeingem žáků staršího školního věku a aktivitami ve volném čase, které žáky naplňují. Z tabulky 12 můžeme vyčíst, že hodnota mezi těmito proměnnými je 0,43. To znamená, že potvrzujeme alternativní hypotézu ($p > 0,05$). Čím více dělají aktivity, které je baví, tím vyšší mají úroveň obecné spokojenosti.

H8₀: V indexu štěstí neexistuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda ve volném čase dělají aktivity, které je naplňují.

H8_A: V indexu štěstí existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda ve volném čase dělají aktivity, které je naplňují.

Hypotéza 8 je zaměřena na souvislost mezi wellbeingem žáků staršího školního věku a aktivitami ve volném čase, které žáky naplňují. Z tabulky 12 můžeme vyčíst, že hodnota

mezi dvěma proměnnými je 0,5. To znamená, že potvrzujeme alternativní hypotézu ($p > 0,05$). Čím více dělají aktivity, které je baví, tím vyšší mají úroveň štěstí.

H9₀: V indexu obecné spokojenosti neexistuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda mají ve volném čase dostatek příležitostí k relaxaci a odpočinku.

H9_A: V indexu obecné spokojenosti existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda mají ve volném čase dostatek příležitostí k relaxaci a odpočinku.

Hypotéza 9 je zaměřena na souvislost mezi wellbeingem žáků staršího školního věku a jejich relaxem a odpočinkem. Z tabulky 12 můžeme vyčíst, že hodnota je 0,44. To znamená, že potvrzujeme alternativní hypotézu ($p > 0,05$). Čím více mají příležitostí k relaxaci a odpočinku, tím vyšší je úroveň obecné spokojenosti.

H10₀: V indexu štěstí neexistuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda mají ve volném čase dostatek příležitostí k relaxaci a odpočinku.

H10_A: V indexu štěstí existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda mají ve volném čase dostatek příležitostí k relaxaci a odpočinku.

Hypotéza 10 je zaměřena na souvislost mezi wellbeingem žáků staršího školního věku a relaxem a odpočinkem. Z tabulky 12 můžeme vyčíst, že hodnota je 0,46. To znamená, že potvrzujeme alternativní hypotézu ($p > 0,05$). Čím více mají příležitostí k relaxaci a odpočinku, tím vyšší je úroveň štěstí.

H11₀: V indexu obecné spokojenosti neexistuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda si mohou sami rozhodnout, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas.

H11_A: V indexu obecné spokojenosti existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda si mohou sami rozhodnout, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas.

Souvislost mezi wellbeingem žáků staršího školního věku a vlastním rozhodnutím žáků je ověřována hypotézou 11. V tabulce 12 je vyobrazeno, že hodnota mezi těmito dvěma proměnnými je 0,31. To znamená, že potvrzujeme alternativní hypotézu ($p > 0,05$). Čím více mají rozhodnutí sama na sobě, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas, tím vyšší je úroveň obecné spokojenosti.

H12₀: V indexu štěstí neexistuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda si mohou sami rozhodnout, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas.

H12_A: V indexu štěstí existuje souvislost mezi žáky staršího školního věku a toho, zda si mohou sami rozhodnout, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas.

Hypotéza 12 je zaměřena na souvislost mezi wellbeingem žáků staršího školního věku a vlastním rozhodnutím žáků. Z tabulky 12 můžeme vyčíst, že hodnota je 0,40. To znamená, že potvrzujeme alternativní hypotézu ($p > 0,05$). Čím více mají rozhodnutí sama na sobě, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas, tím vyšší je úroveň štěstí.

5 INTERPRETACE DAT

Cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku, navštěvujících 6., 7., 8. a 9. ročník základní školy. Dále jsme zjišťovaly, zda existuje rozdílnost v úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku v závislosti na pohlaví. Zaměřili jsme se také na souvislost mezi volným časem a wellbeingem. Tato kapitola představuje souhrn a analýzu získaných dat, která slouží k posouzení dosažení jednotlivých výzkumných cílů. Dále zjišťujeme, jak se naše výsledky korelují s existující odbornou literaturou a s výsledky předchozích studií zabývajících se touto problematikou.

Výzkumný soubor prezentovalo 112 respondentů navštěvující vybranou základní školu. Celkem se výzkumu zúčastnilo 47 žen (42 %) a 65 mužů (58 %). Tito žáci navštěvují druhý stupeň základní školy, 6. ročník navštěvuje 25 žáků (22 %), do 7. ročníku chodí 30 žáků (27 %), do 8 ročníku 34 žáků (30 %) a 9. ročník navštěvuje 23 žáků (21 %).

V první hodnocené oblasti byl zjišťován index obecné spokojenosti žáků staršího školního věku. Průměrná hodnota indexu byla 12,58 z 20 možných bodů. Znamená to, že celková spokojenost byla vyšší než průměrná z maximální možné hodnoty. Nejlépe hodnocenou otázkou byla otázka č. 10 (Mám dobrý život.), dále byla otázka č. 8 (Můj život je tak akorát.) a s velmi podobnou průměrnou hodnotou se umístila na 3. místě otázka č. 7 (Můj život se vyvíjí dobře.). Jako další v pořadí byla otázka č. 11 (Mám v životě to, co chci.). S nejhůřším hodnocením byla otázka č. 9 (Přál/a bych si mít jiný život.). Všechny tyto otázky byly vyhodnoceny nad střední hodnotou. V porovnání s výzkumem The Good Childhood Index z roku 2023, kdy vyšlo, že děti jsou v průměru méně spokojeni s celkovou životní spokojeností, tak nám vyšla průměrná hodnota nad průměrem. Lze předpokládat, že úroveň wellbeingu se zlepšuje.

V druhé hodnocené oblasti byl zjišťován index štěstí žáků staršího školního věku. Průměrná hodnota indexu byla 772,69 z celkového počtu 1100 bodů. Znamená to, že průměrná hodnota byla vyšší než střední hodnota. Nejlépe hodnocenou otázkou byla otázka 17 (Jak jsi spokojen/a s věcmi, které máš?). Z literatury vychází, pokud vlastníme věci, které nám dělají radost a uspokojují nás, zvedá nám to hladinu štěstí. Pokud máme peníze a můžeme si koupit co chceme, přináší nám to vyšší spokojenost, ale nepředstavuje to záruku štěstí (Studenta, ©2021).

Nejhůře byla hodnocena otázka č. 21 (Jak jsi spokojen/a ve škole?). Tato jediná otázka byla pod průměrem. V porovnání s výsledkem z výzkumu The Good Childhood Index z roku

2023 jsou naše výsledky stejné. V obou výzkumech byla tato otázka vyhodnocena s nejnižším průměrem. Organizace dále zkoumala, co může být příčinou. Nebylo odhaleno žádné podstatné zjištění, proč se spokojenost dětí se školou rok od roku snižuje. Převážně nejhůře hodnotily školu žáci, kteří nemají finanční stabilitu v rodině.

Ve třetí části jsme zkoumali rozdíl v úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku z hlediska pohlaví. Z hlediska indexu obecné spokojenosti i z indexu štěstí byl prokázán rozdíl mezi ženami a muži. Ženy měly nižší hodnotu obecné spokojenosti i hodnotu štěstí než muži. Z výzkumů vychází, že dívky, mají celkově nižší úroveň wellbeingu i ve světových výzkumech. WHO uvedla, že rozdíly se zhoršují zejména u starších dívek, protože 15leté dívky vykazují nejhorší výsledky. Přibližně čtvrtina 15letých dívek uvedla, že se většinu času nebo dokonce vždy se v posledním roce cítí osaměle, což je výrazně vyšší procento než u chlapců, kde se jedná pouze o jednoho z každých sedmi (Euronews, ©2023).

Ve čtvrté části jsme zjišťovali rozdíl v úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku dle navštěvovaného ročníku. Z analýzy dat vyšlo, že navštěvovaný ročník žáka neovlivňuje úroveň wellbeingu. Výzkumy ukazují, že čím je žák starší, tím má nižší míru wellbeingu. Výraznému zhoršení pomohla i pandemie Covid-19. Přibližně od 12 let dochází k poklesu wellbeingu zejména u žen. Ještě větší rozdíly pak jsou ve věku od 13 do 15 let, kdy se stav žáků zhoršuje (World Happiness Report, ©2024).

Souvislost úrovně wellbeingu žáků staršího školního věku se způsobem trávení volného času jsme zjišťovali v poslední části. Zjistili jsme, že existuje statisticky významná souvislost mezi wellbeingem žáků a tím, zda mají žáci dostatek volného času na své koníčky a zájmy, zda je tyto aktivity baví, zda mají dostatek příležitostí k relaxaci a odpočinku a také zda si mohou sami rozhodnout, jaké aktivity budou dělat ve svém volném čase. Tato skutečnost byla potvrzena výsledky výzkumu publikovaného v *Journal of Personality and Social Psychology* pod názvem "Having Too Little or Too Much Time Is Linked to Lower Subjective Well-Being". Studie měla za úkol prozkoumat vztah mezi volným časem a mírou wellbeingu. Studie ukázala, že míra wellbeingu se zvyšovala s rostoucím množstvím volného času. Avšak bylo zjištěno, že přibližně po dvou hodinách volného času dosáhla míra wellbeingu svého vrcholu a po pěti hodinách dokonce začala klesat. Tato korelace byla statisticky významná v obou směrech. Výzkum byl navíc dvakrát ověřen a přezkoumán v rámci dalších studií, aby byla zajištěna maximální relevance získaných dat. Pokaždé byl potvrzen získaný závěr. Vyšší úroveň volného času je spojena s vyšší úrovní wellbeingu, ale pouze do určitého bodu. Skupiny s malým a vysokým množstvím volného

času měly nejnižší míru wellbeingu, zatímco skupina, která měla průměrně tři až čtyři hodiny volného času denně, měla nejvyšší míru wellbeingu (Sharif a kol., ©2021).

Zjištění tohoto výzkumu tedy potvrzují naše závěry, že je důležité vyplnit případný přebytek volného času něčím smysluplným a obohacujícím, jako je sport nebo jiné aktivity (Sharif a kol., ©2021).

ZÁVĚR

V současné době je stále větší důraz kladen na celkovou pohodu a kvalitu života jednotlivců. Tato bakalářská práce se zaměřila na zjištění úrovně wellbeingu, konkrétně se věnovala úrovni wellbeingu žáků staršího školního věku.

V teoretické části jsme se nejprve věnovali vymezení staršího školního věku a jeho dělení. Poté jsme identifikovali výzvy, kterým žáci v této fázi vývoje čelí. Následně jsme se zaměřili na samotný pojem wellbeing, definovali jsme ho podle různých autorů, představili druhy wellbeingu a vymezili organizace, které se wellbeingu věnují. Dále jsme se zaměřily na význam wellbeingu ve školním prostředí. Dále jsme se zajímali o podporu wellbeingu ve škole a také jakou roli má učitel ve škole. Nakonec jsme propojili wellbeing s volným časem.

V praktické části jsme provedli kvantitativní výzkum. Nejdříve jsme stanovili výzkumný problém, cíle a otázky. Poté jsme vybrali vhodný výzkumný soubor a metodu sběru dat. Pomocí standardizovaného dotazníku The Good Childhood Report, doplněného o otázky týkající se volného času, jsme získali data, která jsme následně zpracovali a vyhodnotili pomocí programů MS Excel a Statistica. Díky výsledkům jsme tak získali odpovědi na výzkumné otázky.

Výsledky výzkumu ukázaly, že průměrné hodnoty wellbeingu převyšují střední hodnotu, a to v indexu obecné spokojenosti a štěstí. Největší spokojenost byla zaznamenána s vlastnictvím, domovem a také se vztahy s přáteli, zatímco nejmenší spokojenost byla zaznamenána se školou. Tato jediná otázka byla pod průměrem spokojenosti. Dále bylo zjištěno, že ženy vykazují nižší úroveň wellbeingu než muži. Díky další výzkumné otázce, jsme zjišťovali úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku dle navštěvovaného ročníku. Z výsledků vyšlo, že mezi jednotlivými ročníky neexistuje statisticky významná souvislost. Na konec jsme analyzovali vztah mezi wellbeinem a volným časem, přičemž jsme zjistili, že volný čas má významný vliv na úroveň wellbeingu, avšak je důležité volit aktivity dle našeho uvážení a také věnovat čas relaxaci a odpočinku.

Je zřejmé, že péče o wellbeing žáků je klíčová pro jejich celkový rozvoj a úspěch nejen ve škole, ale i v životě. Společným úsilím psychologů, pedagogů a dalších odborníků můžeme vytvořit prostředí podporující zdraví a pohodu žáků a přispět tak k celkovému zlepšení wellbeingu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knižní zdroje:

BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3434-7

BLATNÝ, Marek, 2020. *Osobní pohoda a osobnost v celoživotní perspektivě*. 1. Academia. ISBN 978-80-200-3064-1.

CROSS, Garry S., 2024. *Free Time: The History of an Elusive Ideal*. Spojené státy americké: NYU Press. ISBN 9781479813070.

HAMŘÍK, Zdeněk, 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 978-80-244-6182-3.

JANOŠOVÁ, Pavlína; KOLLEROVÁ, Lenka; ZÁBRODSKÁ, Kateřina; KRESSA, Jiří a DĚDOVÁ, Mária, 2016. *Psychologie školní šikany*. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2992-3.

KAPLÁNEK, Michal (ed.), 2022. *Volný čas dětí staršího školního věku: vybrané výsledky výzkumu volného času a životního stylu dětí ve věku 11-15 let a jejich využití v pedagogice*. České Budějovice: Nakladatelství Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. ISBN 978-80-7394-934-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4436-0.

LETO, I. V., & Loginova, S. V. (2021). *Pastime of children and adolescents as an indicator of their well-being*. *Psychological Journal*, 42 (4), 74-85. DOI: 10.31857/S020595920016034-3.

MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.

SELIGMAN, Martin E. P., 2014. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Pod povrchem. V Brně: Jan Melvil. ISBN 978-80-87270-95-0.

MICHALČÁKOVÁ, Radka; LACINOVÁ, Lenka; PETROVIČOVÁ, Zuzana; SÝKOROVÁ, Zuzana a , TYRLÍK, Mojmír (ed.), 2012. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6042-5.

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VOUKELATOU, Vasiliki; GABRIELLI, Lorenzo; MILIOU, Ioanna; CRESCI, Stefano; SHARMA, Rajesh et al., 2020. *Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources.* Online. International Journal of Data Science and Analytics. S. 11. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2>. [cit. 2024-03-30].

WATSON, Debbie, Carl EMERY, Phillip BAYLISS, Karen MCLNNES a Margaret BOUSHEL, 2012. *Children's social and emotional wellbeing in schools: a critical perspective.* Bristol: The Policy Press. ISBN 9781847425133.

Elektronické zdroje:

ABRAMS, Zara, 2022. *What neuroscience tells us about the teenage brain.* Online. American Psychological Association. Dostupné z: <https://www.apa.org/monitor/2022/07/feature-neuroscience-teen-brain>. [cit. 2024-04-23].

Adolescence, 2024. Online. Psychology Today. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/adolescence>. [cit. 2024-03-31].

ARSLAN, Gökmen; ALLEN, Kelly-Ann a TANHAN, Ahmet, 2021. *School Bullying, Mental Health, and Wellbeing in Adolescents: Mediating Impact of Positive Psychological Orientations.* Online. Child Indicators Research. S. 20. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12187-020-09780-2>. [cit. 2024-04-01].

BARTOŠ, Vojtěch; CAHLÍKOVÁ, Jana; BAUER, Michal a CHYTILOVÁ, Julie, 2020. *Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví.* Online. IDEA. Dostupné z: https://idea.cerge-ei.cz/files/IDEA_Dusevni_zdravi_covid-19_cervenec2020_22/IDEA_Dusevni_zdravi_covid-19_cervenec2020_22.html#p=1. [cit. 2024-03-21].

CAHILL, Helen; DADVAND, Babak; SHLEZINGER, Keren; ROMEI, Katherine a FARRELLY, Anne, 2020. *Strategies for supporting student and teacher wellbeing post-emergency.* Online. S. 16. ISSN 2036-5330. Dostupné z: <https://doi.org/10.32076/RA12108>. [cit. 2024-03-03].

ČESKO, 2004. *Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. In: Sbíрка zákonů České republiky. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2023. *Školství v Jihomoravském kraji ve školním roce 2022/2023*. Online. Český statistický úřad. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xb/skolstvi-v-jihomoravskem-kraji-ve-skolnim-roce-20222023>. [cit. 2024-03-21].

ČOSIV, 2018. *Co je wellbeing?* Online. ČOSIV. Dostupné z: <https://www.podporainkluze.cz/material/co-je-wellbeing/>. [cit. 2024-03-21].

ČOSIV, 2020. *Aktivity pro podporu wellbeingu ve školách*. Online. ČOSIV. Dostupné z: <https://www.podporainkluze.cz/material/aktivity-pro-podporu-wellbeingu-ve-skolach/>. [cit. 2023-10-17].

DUARTE, Jana; KORBEL, Václav; GARGULÁK, Karel a PROKOP, Daniel. *Dopady pandemie covid-19 na wellbeing žáků*. Online. In: . Dostupné z: <https://www.paqresearch.cz/post/pandemie-wellbeing-zaci/>. [cit. 2024-03-21].

EURONEWS, 2023. *Girls have worse mental health than boys in Europe, WHO says*. Online. Euronews.health. Dostupné z: <https://www.euronews.com/health/2023/10/10/girls-have-worse-mental-health-than-boys-in-europe-who-says>. [cit. 2024-04-23].

HRBKOVÁ, Kateřina, 2023. *Co je wellbeing a jak souvisí se vzděláváním?* Online. Škola Populo. Dostupné z: <https://www.skolapopulo.cz/blog/co-je-wellbeing>. [cit. 2024-04-02].

IBRAHIM, Ali a EL ZAATARI, Wafaa, 2020. *The teacher–student relationship and adolescents' sense of school belonging*. Online. International Journal of Adolescence and Youth. Roč. 25, č. 1, s. 382-395. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1660998>. [cit. 2024-04-03].

KUBÁLKOVÁ, Petra, 2023. *Co to vlastně je wellbeing?* Online. Petra Kubálková. Dostupné z: <https://www.petrakubalkova.cz/co-to-vlastne-je-wellbeing/>. [cit. 2024-03-29].

MORIN, Amy, 2024. *How to Improve Your Psychological Well-Being*. Online. Verywell Mind. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330>. [cit. 2024-03-30].

NÁRODNÍ PORTÁL PSYCHIATRICKÉ PÉČE, 2017. *Zdravotnická zařízení poskytující psychiatrickou péči v datech NRHZS*. Online. NÁRODNÍ PORTÁL PSYCHIATRICKÉ

PÉČE. Národní portál psychiatrické péče. Dostupné z: <https://psychiatrie.uzis.cz/cs/psychiatrie-v-datech/oborove-statistiky/zdravotnicka-zarizeni-psychiatricka-pece-nrhzs/#k02>. [cit. 2024-03-03].

Oblasti podpory wellbeingu, 2021. Online. *Partnerství pro vzdělávání 2030+*. Dostupné z: <https://partnerstvi2030.cz/wp-content/uploads/2021/09/Oblasti-podpory-wellbeingu-Tabulka.pdf>. [cit. 2024-04-01].

ORDONEZ, Tiago Nascimento; LIMA-SILVA, Thaís Bento a CACHIONI, Meire, 2011. Subjective and psychological well-being of students of a University of the Third Age: Benefits of continuing education for psychological adjustment in the elderly. Online. *Dementia & Neuropsychologia*. Roč. 5, č. 3, s. 216-225. ISSN 1980-5764. Dostupné z: <https://doi.org/10.1590/S1980-57642011DN05030010>. [cit. 2024-04-22].

Parenting children through puberty and adolescence, 2022. Online. Better Health Channel. Dostupné z: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Parenting-children-through-puberty#bhc-content>. [cit. 2024-04-01].

PARTNERSTVÍ PRO VZDĚLÁVÁNÍ 2030+, 2022. *Co je wellbeing?* Online. Partnerství pro vzdělávání 2030+. Dostupné z: <https://www.wellbeingveskole.cz/infografika-oblasti-skoly/>. [cit. 2024-04-01].

PIVARČ, Jakub, 2022. *Osobní pohoda dětí a dospívajících: Psychosociální koreláty štěstí a životní spokojenosti*. Online. *Československá psychologie* 2022. Roč. LXVI, č. 3, s. 26. Dostupné z: <https://doi.org/10.51561/cspsych.66.3.186>. [cit. 2024-03-31].

ROBERTSON, Ivan, 2024. *What is psychological wellbeing?* Online. ROBERTSON COOPER. Wellbeing Specialists. Dostupné z: <https://www.robertsoncooper.com/blog/what-is-psychological-wellbeing/>. [cit. 2024-04-22].

SHARIF, Marissa A.; MOGILNER, Cassie a HERSHFELD, Hal E., 2021. Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. Online. *Journal of Personality and Social Psychology*. Roč. 121, č. 4, s. 933-947. ISSN 1939-1315. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/pspp0000391>. [cit. 2024-04-23].

SHARMA, Rajesh et al., 2020. *Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources*. Online. *International Journal of Data Science and Analytics*. S. 11. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2>. [cit. 2024-03-30].

SIMON, Sarah, 2021. *Study: More Free Time Won't Always Make You Happier*. Online. Verywell Health. Dostupné z: <https://www.verywellhealth.com/too-much-free-time-researchers-5201270>. [cit. 2024-03-30].

Society for All, z. s., 2024. Online. Darujme.cz. Dostupné z: <https://www.darujme.cz/organizace/1201304>. [cit. 2024-04-22].

SOFA, 2022. *Jak učit žáky pečovat o jejich wellbeing? ČOSIV přináší soubor metodik pro učitele*. Online. SOFA. Dostupné z: <https://www.societyforall.cz/jak-ucit-zaky-pecovat-o-jejich-wellbeing-cosiv-prinasi-soubor-metodik-pro-ucitele>. [cit. 2024-04-22].

STONE, Arthur a MACKIE, Christopher, 2013. *Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience*. Online. Washington (DC): National Academies Press (US). ISBN 978-0-309-29446-1. Dostupné z: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK174473/pdf/Bookshelf_NBK174473.pdf. [cit. 2024-04-03].

Studenta, 2021. Online. STUDENTA. Studenta. Dostupné z: <https://www.studenta.cz/life/millennials/proc-si-kupujeme-drahe-veci/r~19c24828fdf811e8a470ac1f6b220ee8/>. [cit. 2024-04-23].

THE CHILDREN'S SOCIETY, 2023. *The Good Childhood Report 2023*. Online. The Children's Society. Dostupné z: <https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/2023-09/The%20Good%20Childhood%20Report%202023.pdf>. [cit. 2023-12-14].

THE IMPORTANCE OF HAVING FREE TIME, 2021. Online. WELLWO TECHNOLOGIC. Corporate Wellness. Dostupné z: <https://wellwo.es/en/the-importance-of-having-free-time/>. [cit. 2024-04-22].

URBAN, Petr, 2016. *Věda o well-being - několik (více méně kritických) poznámek*. Online. Československá psychologie. S. 9. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Petr-Urban/publication/304349203_The_science_of_well-being_-_Some_more_or_less_critical_remarks/links/588db93945851567c93e3138/The-science-of-well-being-Some-more-or-less-critical-remarks.pdf. [cit. 2024-03-29].

WELL BEING TRUST, 2023. *Our Story*. Online. Well Being Trust. Dostupné z: <https://wellbeingtrust.org/about/>. [cit. 2024-04-22].

WORLD HAPPINESS REPORT, 2024. *Child and Adolescent Well-being: Global Trends, Challenges and Opportunities*. Online. MARQUEZ, Jose; TAYLOR, Laura; BOYLE, Leoni; ZHOU, Wanying a NEVE, Jan-Emmanuel De. WORLD HAPPINESS REPORT. World Happiness Report. Dostupné z: <https://worldhappiness.report/ed/2024/child-and-adolescent-well-being-global-trends-challenges-and-opportunities/>. [cit. 2024-04-23].

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021. *Mental health of adolescents*. Online. World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>. [cit. 2024-04-23].

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023. *Mental health in Europe and central Asia: girls fare worse than boys*. Online. World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/news/item/10-10-2023-mental-health-in-europe-and-central-asia--girls-fare-worse-than-boys>. [cit. 2024-03-03].

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

SD Směrodatná odchylka

WHO World Health Organization

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 2 Oblasti wellbeingu (Partnerství pro vzdělávání 2030+, ©2022).....	17
Obrázek 3 Oblasti wellbeingu (Kubáková, ©2023)	20
Obrázek 4 Box & Whisker Plot – obecná spokojenost (vlastní zpracování v Statistica)	41
Obrázek 5 Box & Whisker Plot – štěstí (vlastní zpracování v Statistica)	42

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Pohlaví respondentů (vlastní zpracování).....	32
Tabulka 2 Školní ročník (vlastní zpracování).....	33
Tabulka 3 Bodová stupnice - index obecné spokojenosti (The Children's Society, ©2023)	34
Tabulka 4 Bodová stupnice – index štěstí (zpracováno na základě The Children's Society, ©2023).....	35
Tabulka 5 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1.1 (vlastní zpracování).....	37
Tabulka 6 Index obecné spokojenosti (vlastní zpracování).....	38
Tabulka 7 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1.2. (vlastní zpracování).....	38
Tabulka 8 Index štěstí (vlastní zpracování).....	39
Tabulka 9 Index obecné spokojenosti – dle pohlaví (vlastní zpracování).....	40
Tabulka 10 Index štěstí – dle pohlaví (vlastní zpracování).....	42
Tabulka 11 Test normality (vlastní zpracování).....	43
Tabulka 12 Pearsonův korelační koeficient (vlastní zpracování).....	44

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník

Úroveň wellbeingu žáků staršího školního věku

Ahoj,

jmenuji se Tereza Valentová a jsem studentkou oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. V rámci mé bakalářské práce, která se zaměřuje na zkoumání úrovně wellbeingu žáků staršího školního věku, bych Tě chtěla požádat o vyplnění tohoto dotazníku.

Tvé odpovědi budou mít klíčový význam pro mé výzkumné úsilí.

Ujišťuji Tě, že Tvé odpovědi zůstanou anonymní a žádná z otázek nebude hodnocena jako správná nebo špatná.

Předem Ti mnohokrát děkuji za ochotu a spolupráci.

Prosím, zvol následující odpověď:

1. Pohlaví

- a) Žena
- b) Muž
- c) Jiné

2. Ročník

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

U následujících otázek označ, zda s otázkami souhlasíš či nesouhlasíš.

3. Mám dostatek volného času na své koníčky a zájmy (sport, čtení, hraní na hudební nástroj atd.)

Velmi nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Velmi souhlasím
-------------------	-------------	-------------------	-----------------	-----------	-----------------

4. Baví mě aktivity, které dělám ve svém volném čase.

Velmi nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Velmi souhlasím
-------------------	-------------	-------------------	-----------------	-----------	-----------------

5. Mám dostatek příležitostí k relaxaci a odpočinku.

Velmi nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Velmi souhlasím
-------------------	-------------	-------------------	-----------------	-----------	-----------------

6. Můžu si sám/sama rozhodnout, jakým způsobem budu trávit svůj volný čas.

Velmi nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Velmi souhlasím
-------------------	-------------	-------------------	-----------------	-----------	-----------------

U každé otázky prosím označ, do jaké míry s každým následujícím tvrzením souhlasíš nebo nesouhlasíš.

	Velmi nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani nesouhlasím ani souhlasím	Souhlasím	Velmi souhlasím	Nevím
7. Můj život se vyvíjí dobře.						
8. Můj život je tak akorát.						
9. Přál/a bych si mít jiný život.						
10. Mám dobrý život.						
11. Mám v životě to, co chci.						

