

# Efektivní odpočinek v souvislosti s věkem, pohlavím a časem, který věnujeme odpočinku

## Úvod

Efektivní odpočinek není pouze pasivní nečinnost nebo jen volný čas, ale spíše schopnost jedince regenerovat psychické a fyzické zdroje způsobem, který odpovídá jeho aktuálním potřebám. Gruman a Healey (2018) zdůrazňují, že obnova sil je vícerozměrný proces a že kvalitní regenerace zahrnuje nejen samotný odpočinek, ale i vědomou práci s vlastními potřebami a zátěží. Semestrální práce studentů Univerzity Palackého na toto téma vytvořila škálu, která měří, do jaké míry lidé dokážou odpočívat efektivně. Výsledky ukázaly, že efektivní odpočinek nelze zredukovat pouze na délku času věnovaného regeneraci, ale důležitou roli hraje také způsob, jakým člověk své potřeby vnímá a jak zachází s psychickou zátěží.

V rámci předchozí analýzy byly na základě faktorového řešení identifikovány dvě subškály: **Efektivní hospodaření se zdroji** a **Kognitivní zpracování zátěže** (Plíhal et al., 2025). První z nich postihuje zejména aktivní rozpoznávání vlastních fyzických a psychických potřeb, schopnost včas zaznamenat únavu a vědomě volit takové formy regenerace, které organismu skutečně prospívají. Druhá subškála se zaměřuje více na mentální stránku odpočinku, tedy na schopnost uvolnit se, odpoutat pozornost od povinností a psychicky zpracovávat každodenní zátěž tak, aby nedocházelo k dlouhodobému přetížení. Tyto dvě dimenze spolu sice souvisejí, ale zároveň zachycují odlišné aspekty efektivního odpočinku.

V předchozí práci byly vztahy mezi škálou efektivního odpočinku a vybranými proměnnými posuzovány převážně na úrovni jednodušších souvislostí. V této navazující analýze proto byla využita **lineární regrese**, která umožňuje ověřit, zda lze míru efektivního odpočinku statisticky predikovat na základě více proměnných současně. Konkrétně budeme zkoumat, zda **věk, pohlaví a množství času věnovaného odpočinku** souvisejí s celkovým skórem škály efektivního odpočinku, případně zda některé z těchto proměnných vykazují silnější vztah než jiné.

## Metodologie

Cílem této analýzy je tedy ověřit, zda lze míru efektivního odpočinku predikovat na základě vybraných demografických a behaviorálních proměnných. Konkrétně zkoumáme, zda **věk, pohlaví a množství času věnovaného odpočinku** souvisejí s celkovým skórem Škály efektivního odpočinku. Navazujeme přitom na předchozí semestrální práci, v níž byla vytvořena finální šestnáctipoložková verze škály se dvěma subškálami: **Efektivní hospodaření se zdroji** a **Kognitivní zpracování zátěže**. Tyto dvě dimenze zachycují jednak schopnost rozpoznávat a naplňovat vlastní regenerační potřeby, jednak schopnost mentálně se odpoutat od práce či studia a psychicky zpracovávat zátěž (Plíhal et al., 2025).

Výzkumná otázka je formulována následovně: **Lze celkové skóre efektivního odpočinku predikovat na základě věku, pohlaví a množství času věnovaného odpočinku?**

Na základě předchozích zjištění byly stanoveny tři hypotézy. **H1:** Množství času věnovaného odpočinku bude pozitivně predikovat celkové skóre efektivního odpočinku. **H2:** Věk bude významně souviset s celkovým skórem efektivního odpočinku. **H3:** Pohlaví bude významně souviset s celkovým skórem efektivního odpočinku. Hypotézy byly formulovány tak, aby bylo možné ověřit samostatný přínos jednotlivých proměnných v rámci jednoho regresního modelu.

Soubor dat<sup>1</sup> vychází z výzkumu, v němž byla respondentům administrována sada 24 položek zaměřených na efektivní odpočinek. Na základě exploratorní faktorové analýzy byla následně vytvořena finální verze inventáře o 16 položkách. Výzkumný soubor po vyřazení nedbale vyplněných protokolů tvořilo 361 respondentů, z toho 71 mužů a 290 žen, s průměrným věkem 30,5 roku. Vedle položek škály byla do dotazníku zařazena také otevřená otázka zjišťující, kolik hodin denně respondenti v posledních sedmi dnech v průměru věnovali odpočinku (Plíhal et al., 2025). Pro účely této práce byli nejprve z datového souboru vyřazení respondenti, kteří neodpověděli na otevřenou otázku zjišťující čas věnovaný odpočinku, jelikož právě tato proměnná představovala jeden z prediktorů v následné lineární regresi. Tímto postupem bylo vyřazeno 140 respondentů a do finální analýzy tak bylo zahrnuto 221 osob.

---

<sup>1</sup> Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=767>.

Závislou proměnnou je **celkové skóre Škály efektivního odpočinku**. Toto skóre bylo možné vypočítat jako součet bodů dosažených v 16 položkách finální verze inventáře, přičemž vyšší hodnota znamenala vyšší míru efektivního odpočinku. Maximální celkové skóre činí 96 bodů. Při výpočtu bylo třeba zohlednit reverzně skórované položky v subskále **Kognitivní zpracování zátěže**.

Nezávislými proměnnými jsou **věk, pohlaví a čas věnovaný odpočinku**. Proměnná věk byla vytvořena odečtením ročníku narození od roku 2025, jelikož sběr dat probíhal právě v tomto roce; použití roku 2026 by naopak neodpovídalo období, v němž respondenti dotazník vyplňovali. Pohlaví bylo do analýzy zařazeno jako kategoriální prediktor. Proměnná času věnovaného odpočinku vycházela z otevřené odpovědi respondentů na otázku, kolik hodin denně v posledních sedmi dnech v průměru trávili odpočinkem.

K ověření vztahu mezi uvedenými proměnnými byla použita **lineární regrese**. Tento model umožňuje posoudit, zda a do jaké míry vybrané prediktory společně vysvětlují rozdíly v celkovém skóru efektivního odpočinku. Oproti jednodušším bivariátním analýzám tak bylo možné zjistit, zda například množství času věnovaného odpočinku zůstává významným prediktorem i po zohlednění věku a pohlaví. V rámci analýzy byly sledovány zejména regresní koeficienty jednotlivých prediktorů, jejich statistická významnost a podíl vysvětlené variance modelu.

## Výsledky analýzy

Výsledky ukázaly, že regresní model byl jako celek statisticky významný,  $F(3, 217) = 4,27, p = 0,0059$ , a že vysvětloval přibližně **5,57 % variability** celkového skóru efektivního odpočinku ( $R^2 = 0,0557$ ; **upravené  $R^2 = 0,0427$** ). Přestože se jednalo o statisticky významný model, jeho vysvětlující síla však byla spíše nízká.

**Tabulka 1: Souhrn regresního modelu**

Ukazatel	Hodnota
N	221
R	0,236
R <sup>2</sup>	0,0557
Upravené R <sup>2</sup>	0,0427
F(3, 217)	4,2707
p	0,0059
Směrodatná chyba odhadu	10,092

Z jednotlivých prediktorů se jako statisticky významné ukázaly **čas věnovaný odpočinku a věk**. Naopak proměnná **pohlaví** nedosáhla hladiny statistické významnosti. Vyšší čas věnovaný odpočinku byl spojen s vyšším celkovým skórem efektivního odpočinku. Stejně tak se ukázalo, že s rostoucím věkem se celkové skóre efektivního odpočinku mírně zvyšovalo. V případě pohlaví byl sice vztah kladný, avšak nevýznamný, a nelze tedy uzavřít, že by se muži a ženy v celkovém skóru efektivního odpočinku v tomto modelu statisticky významně lišili.

**Tabulka 2: Regresní koeficienty jednotlivých prediktorů**

Prediktor	b*	Sm. chyba z b*	b	Sm. chyba z b	t	p-hodnota
Průsečík	—	—	52,11014	2,302383	22,63313	0,000000
Pohlaví	0,121271	0,066554	3,15263	1,730185	1,82213	0,069811
Čas odpočinku	0,162140	0,066819	0,44862	0,184879	2,42656	0,016059
Věk	0,143742	0,067059	0,13474	0,062860	2,14351	0,033185

V tabulce 2 jsou uvedeny jak standardizované regresní koeficienty (b\*), tak nestandardizované regresní koeficienty (b). Z hlediska statistické významnosti se ukázalo, že čas odpočinku ( $p = 0,0161$ ) a věk ( $p = 0,0332$ ) byly významnými prediktory celkového skóru efektivního odpočinku, zatímco pohlaví významným prediktorem nebylo ( $p = 0,0698$ ).

Nestandardizovaný koeficient **b** ukazuje, o kolik se v průměru změní celkové skóre efektivního odpočinku při zvýšení prediktoru o jednu jednotku, pokud ostatní proměnné zůstávají beze změny. V případě **času odpočinku** vyšla hodnota **b = 0,44862**, což znamená, že zvýšení času odpočinku o jednu jednotku souviselo s nárůstem celkového skóru přibližně o **0,45 bodu**. U **věku** byl koeficient **b = 0,13474**, tedy s každým dalším rokem věku se skóre v průměru zvýšilo asi o **0,13 bodu**. U proměnné **pohlaví** vyšel koeficient **b = 3,15263**, což by znamenalo vyšší skóre u skupiny kódované hodnotou 1 oproti skupině kódované hodnotou 0, tento rozdíl však nebyl statisticky významný.

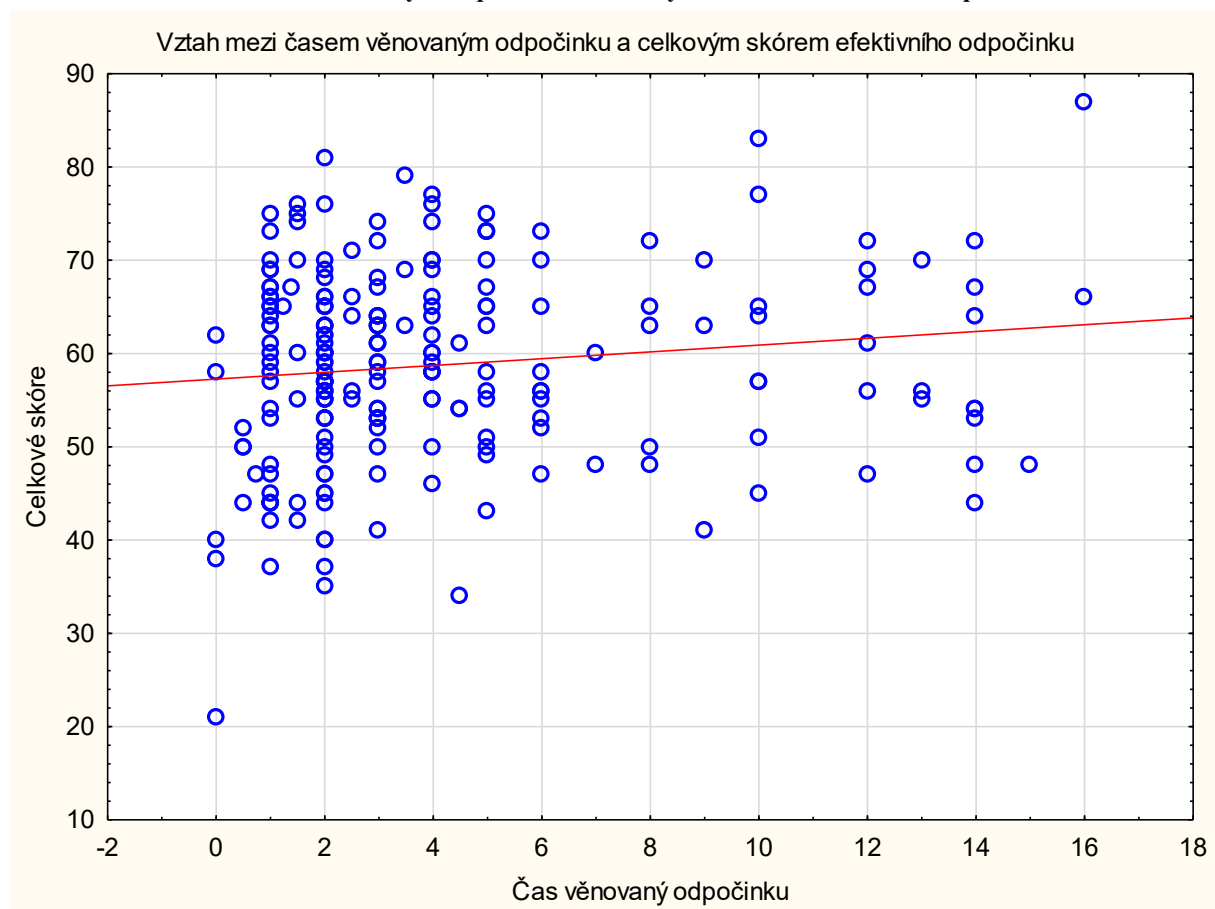
Standardizované koeficienty **b\*** ukazují relativní sílu jednotlivých prediktorů v modelu. Nejvyšší hodnotu měl **čas odpočinku** (**b\* = 0,162140**), následovaný **věkem** (**b\* = 0,143742**) a **pohlavím** (**b\* = 0,121271**). Z těchto tří proměnných tedy měl nejsilnější vztah k celkovému skóru efektivního odpočinku právě čas odpočinku, ačkoli i zde šlo o poměrně slabý efekt.

Celkově lze uzavřít, že model potvrdil význam **času odpočinku** a **věku** jako prediktorů efektivního odpočinku, zatímco **pohlaví** se jako významný prediktor nepotvrdilo. Výsledky je však třeba interpretovat opatrně, protože model vysvětloval pouze malou část variability závislé proměnné.

**Tabulka 3: Vyhodnocení hypotéz**

Hypotéza	Znění hypotézy	Vyhodnocení
H1	Množství času věnovaného odpočinku bude pozitivně predikovat celkové skóre efektivního odpočinku.	<b>Potvrzena</b>
H2	Věk bude významně souviset s celkovým skórem efektivního odpočinku.	<b>Potvrzena</b>
H3	Pohlaví bude významně souviset s celkovým skórem efektivního odpočinku.	<b>Nepotvrzena</b>

**Graf 1: Vztah mezi časem věnovaným odpočinku a celkovým skórem efektivního odpočinku**



Graf 1 znázorňuje vztah mezi časem věnovaným odpočinku a celkovým skórem efektivního odpočinku. Zobrazená regresní přímka ukazuje slabý pozitivní trend, který je v souladu s výsledky lineární regrese.

## Závěr

Cílem této zprávy bylo ověřit, zda lze celkové skóre efektivního odpočinku predikovat na základě věku, pohlaví a množství času věnovaného odpočinku. Pomocí mnohonásobné lineární regrese bylo zjištěno, že vytvořený model byl jako celek statisticky významný, avšak jeho vysvětlující síla byla spíše nízká. Z analyzovaných prediktorů se jako statisticky významné ukázaly čas věnovaný odpočinku a věk, zatímco pohlaví se jako významný prediktor nepotvrdilo.

Výsledky naznačují, že respondenti, kteří věnovali odpočinku více času, a zároveň starší respondenti dosahovali v průměru vyššího celkového skóre efektivního odpočinku. Přesto je třeba zdůraznit, že zjištěné vztahy byly spíše slabé a že model vysvětlil pouze malou část variability závislé proměnné. Efektivní odpočinek je tedy pravděpodobně ovlivňován i dalšími faktory, které v této analýze nebyly zahrnuty, a věk ani čas věnovaný odpočinku samy o sobě nepředstavují dostačující vysvětlení rozdílů mezi respondenty.

Za limit této analýzy lze považovat zejména nutnost vyřadit respondenty bez vyplněného údaje o času odpočinku, čímž došlo ke snížení velikosti analyzovaného souboru. Omezením je také skutečnost, že model pracoval pouze s úzkým okruhem prediktorů a vycházel ze sebehodnotících dat, která mohou být zatížena nepřesností. V neposlední řadě je třeba mít na paměti, že regresní analýza umožňuje popsat vztahy mezi proměnnými, nikoli vyvozovat jednoznačné kauzální závěry.

## **Použitá literatura**

Gruman, J., & Healey, D. (2018). *Boost: The science of recharging yourself in an age of unrelenting demands*. University of Guelph.

Plíhal D., Navrátilová D., Kysilková E., & Himmel E. (2025). *Re:Charging Scale – Škála efektivního odpočinku*. Studentská psychometrická laboratoř (PM Lab). [https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/pmlab/zpravy/zprava0330\\_1.pdf](https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/pmlab/zpravy/zprava0330_1.pdf)