

Trávení volného času v domácím prostředí

Bc. Barbora Vágnerová

Diplomová práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Barbora Vágnerová
Osobní číslo:	H21257
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Trávení volného času v domácím prostředí

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti volného času a výchovy ve volném čase.

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 diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

HOFBAUER, Břetislav, 2004. Děti, mládež a volný čas. Praha: Grada. ISBN 8071789275.

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 9788024713694.

JANIŠ, Kamil, 2009. Úvod do problematiky volného času. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd. ISBN 9788072485307.

KAPLÁNEK, Michal, 2017. Volný čas a jeho význam ve výchově. Praha: Portál. ISBN 9788026212508.

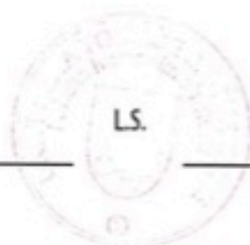
ZELINOVÁ, Milota, 2012. Volný čas efektivně a tvorivo: teória a prax výchovy mimo vyučovania. Bratislava: Iura Edition, člen skupiny Wolters Kluwer. ISBN 9788080784799.

Vedoucí diplomové práce: **doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **10. ledna 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **21. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



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

Ve Zlíně dne 10. ledna 2023

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 4.4.2023

.....

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 nevyjádřeně 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 nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, utváří-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 užit 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 přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá trávením volného času v domácím prostředí. V teoretické části popisuje volný čas z obecného hlediska, jeho funkce, znaky a vymezení více autory, ale také nabízí přehled volnočasových aktivit. Dále věnuje pozornost faktorům, které ovlivňují trávení volného času a v závěru popisuje volný čas dětí a mládeže v domácím prostředí, poskytuje informace o nejčastěji vykonávaných volnočasových aktivitách doma a také jejich vliv na vývoj jedinců.

V praktické části představuje kvantitativní výzkum, který je zaměřený na volný čas žáků druhého stupně, a to jakým způsobem tráví volný čas v domácím prostředí. Poskytuje informace o nejčastějších aktivitách, vlivu okolí a zda tento čas doma tráví z vlastní vůle a na základě svých zájmů. V neposlední řadě také nabízí přehled, ve kterém lze zjistit představy žáků o ideálním dni bez povinností.

Klíčová slova: volný čas, volnočasové aktivity, děti, mládež, volný čas v domácím prostředí, rodiče, vrstevnická skupina, elektronická zařízení.

ABSTRACT

The thesis deals with leisure time in the home environment. In the theoretical part it describes leisure time from a general point of view, its functions, features and definitions by several authors, but also offers an overview of leisure activities. It also pays attention to the factors that influence leisure time and concludes by describing leisure time of children and young people in the home environment, providing information on the most commonly performed leisure activities at home and also their influence on the development of individuals.

In the practical part, it presents quantitative research that focuses on the leisure time of second graders and how they spend their leisure time in the home environment. It provides information on the most common activities, the influence of the environment and whether they spend this time at home by their own choice and based on their interests. Last but not least, the survey on the preference how the children would spend an ideal day without any obligations is included.

Keywords: leisure time, leisure activities, children, youth, leisure at home, parents, peer group, electronic devices.

Tímto bych chtěla poděkovat panu doc. Mgr. Jakubovi Hladíkovi, Ph.D., za pomoc, ochotu a odborné rady, které mi poskytl při vedení mé diplomové práce. Také bych chtěla poděkovat všem blízkým, především rodině, kteří mě po celou dobu studia podporovali a také všem respondentům, kteří se výzkumu zúčastnili.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 VOLNÝ ČAS.....	12
2 OVLIVŇOVÁNÍ VOLNÉHO ČASU	20
3 VOLNÝ ČAS V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ.....	26
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	35
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	35
4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	36
4.3 VÝZKUMNÁ TECHNIKA.....	36
4.4 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	38
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	39
5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	40
5.1 OBLAST Č. 1 – ZPŮSOB TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ.....	40
5.2 OBLAST Č. 2 – VYKONÁVÁNÍ ČINNOSTÍ Z VLASTNÍ VŮLE A ZÁJMU	46
5.3 OBLAST Č. 3 – SPOLEČNOST PŘI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ.....	49
6 DISKUSE.....	52
ZÁVĚR.....	58
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	60
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	65
SEZNAM GRAFŮ	66
SEZNAM TABULEK	67
SEZNAM PŘÍLOH.....	68

ÚVOD

Na základě výzkumů můžeme konstatovat, že u dětí došlo k proměně způsobů trávení volného času. Dříve děti trávily více času venku s přáteli, sportováním, různými zájmovými kroužky, ale v poslední době dochází k viditelným změnám. Trávení volného času je nyní ve velké míře založeno na hraní videoher, sledování televize, brouzdání po internetu atd. Příčinnou této změny může být například rychlý vývoj technologií, snadnější přístup k internetu, dostupnost elektronických zařízení apod.

Z tohoto vyplývá, že nyní děti tráví více volného času doma než kdykoliv dříve. Proto je důležité se tímto tématem zabývat a zjistit tak, jakým způsobem děti tráví volný čas v domácím prostředí. Jaké nejčastější aktivity doma vykonávají? Tímto jsme tak nastínili základní cíl diplomové práce, který je ale také patrný ze samotného názvu práce – Trávení volného času v domácím prostředí.

Teoretická část diplomové práce je rozdělená do tří kapitol. První kapitola s názvem Volný čas obsahuje obecnou charakteristiku volného času, základní definice, vymezení volného času z pohledu více autorů, ale také například znaky volného času. Mimo jiné obsahuje klasifikaci volnočasových aktivit, ale je zde věnována pozornost i oblasti výchovy ve volném čase, která úzce s naší problematikou souvisí.

Druhá kapitola s názvem Ovlivňování volného času se zaměřuje na faktory, které ovlivňují volný čas. Zabývá se jednotlivými činiteli, kteří nějakým způsobem působí na trávení volného času a popisuje, jaký konkrétní vliv tyto faktory mohou na volný čas mít. Na druhou stranu také definuje, jak mohou určité způsoby trávení volného času ovlivňovat samotného jedince.

Třetí kapitola s názvem Volný čas v domácím prostředí se zabývá, jak už naznačuje její název, podrobnějším popisem volného času v domácím prostředí. Tato kapitola je zaměřena na konkrétní způsoby trávení volného času doma. Uvádí nejčastější volnočasové aktivity vykonávané v domácím prostředí a také definuje, jaký vliv mohou mít jednotlivé domácí činnosti na psychické a fyzické zdraví dětí.

Diplomová práce v praktické části představuje kvantitativní výzkum, který má popisný charakter. Zaměřuje se na volný čas žáků druhého stupně. Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jakým způsobem tyto žáci tráví volný čas v domácím prostředí. Jaké činnosti doma nejčastěji vykonávají.

S náplní volného času doma též úzce souvisí například, s kým tento čas žáci tráví. Výzkum mimo jiné věnuje pozornost oblasti ovlivňování volného času. Zaměřuje se tedy na činitele, kteří volný čas ovlivňují a také se soustředí na to, zda žáci tráví volný čas doma na základě svých zájmů a ze své vlastní vůle, nebo zda tento čas doma vyplňují určitými aktivitami z povinnosti či z donucení, z čehož vyplývá, zda si žáci o svém volném čase doma rozhodují sami.

Praktická část mapuje i jestli by žáci změnil způsob, jakým tráví volný čas doma, zda by se rádi věnovali i jiným aktivitám. V návaznosti na toto téma se výzkum dotýká představ žáků o jejich ideálním dni.

Jak jsme již zmínili, postupem času došlo k výrazným změnám v trávení volného času, je tedy na místě prozkoumat, k jakým konkrétním změnám došlo. A zjistit tak, ne jakým způsobem děti v dnešní době tráví volný čas obecně, ale jakým způsobem děti tento čas tráví v domácím prostředí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VOLNÝ ČAS

V první kapitole této diplomové práce se budeme zabývat volným časem v obecnější rovině, především vymezením tohoto pojmu, jeho charakteristikou a funkcemi z různých pohledů několika autorů.

Existuje mnoho vymezení a definic pojmu volný čas, kdy každý autor vysvětluje tento pojem svým způsobem. Například dle Zelinové (2012, s. 12-13) lze volný čas popsat jako čas, ve kterém žáci vykonávají aktivity dle svých zájmů a svého rozhodnutí, kdy tyto činnosti jsou dobrovolné a přináší žákům pocit uspokojení. Do volného času neřadíme spánek, povinnosti spojené se školou či pomocí v domácnosti, hygienu a stravování. Je to tedy čas, který zůstane po odečtení všech povinností. Do volného času lze zařadit například odpočinek, zábavu, rekreaci a ostatní dobrovolné činnosti. Zelinová také uvádí, že správně ovlivněný a zorganizovaný volný čas dětí a mládeže může fungovat jako prevence před rizikovým chováním, protože žáci, kteří nemají ve volném čase žádné volnočasové aktivity, se často nudí a mohou podlehnout vlivu okolí a věnovat se tak nemístným činnostem jako je vandalismus, záškoláctví, užívání drog a další.

Dumazedier vysvětluje pojem volný čas podobně jako Zelinová, z jeho definice můžeme říct, že volný čas je souborem činností, kterými se jednotlivec zabývá ze své vlastní vůle, a to za účelem odpočinku, zábavy či dobrovolného zdokonalování své tvůrčí stránky osobnosti. Také zdůrazňuje, že se jedná o čas, ze kterého odečteme rodinné, pracovní a jiné povinnosti. Dumazedier pracuje také s pojmem „polovolný čas“, který popisuje jako čas, ve kterém lidé dělají činnosti z části ze svého zájmu a z části z povinnosti, jedná se například o práci na zahradě. S těmito pojmy také souvisí pojem vázaný čas, kdy se jedná o dobu, kdy má jedinec splněné své školní, pracovní či jiné povinnosti, ale čeká ho cesta domů, kdy právě cestování ať už ze školy nebo práce je tím vázaným časem. (Spousta, 1997, s. 62)

Definice volného času můžeme také rozdělit na negativní a pozitivní vymezení volného času. Negativní vymezení volného času definuje volný čas z časového hlediska. Popisuje volný čas, tak že uvádí činnosti a vše, co volným časem není, vyjadřuje, od čeho máme volno. Samotný volný čas není natolik popisován, uvádí volný čas jako zbytek, který vznikne, když odečteme z celkového času dne čas práce, plnění povinností, uspokojování biologických potřeb atd. (Vážanský, 2001, s. 29-30)

Ukázkou negativní definice může být definice, která vysvětluje volný čas jako nějakou dobu, která zůstane jedinci, jakmile splní veškeré jeho povinnosti a uspokojí své základní životní potřeby. (Hájek, 2008, s. 10)

Naopak pozitivní vymezení volného času je obsahové, to znamená, že definice popisují konkrétní činnosti, které naplňují volný čas, k čemu můžeme své volno využít. Toto vymezení klade důraz na svobodu, dobrovolnost, vlastní volbu. (Vážanský, 2001, s. 30)

Příkladem pozitivního vymezení volného času může být definice od Kratochvílové (2004, s. 79), která popisuje volný čas jako dobu, která je určena na odpočinek, rekreaci, činnosti podle svých představ a zájmů, na uvolnění a fyzickou či psychickou regeneraci po práci či studiu.

Z uvedených definic lze volný čas rozdělit do několika kategorií podle každodenních činností. První kategorií je čas pracovní, který je u dětí typicky spojen s návštěvou školy a u dospělých čas strávený v zaměstnání. Druhou kategorií je čas vázaný, do kterého zařazujeme aktivity jako je péče o rodinu a domácnost, příprava do školy, dojíždění, uspokojování fyziologických potřeb atd. A poslední kategorií je právě čas volný. (Hájek, 2008, s. 10)

Hofbauer uvádí definici volného času následně: „*Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.*“ Je dalším autorem, který se věnuje problematice volného času. K definici dodává, že je to také čas, kterého se jedinec účastní dobrovolně, ze kterého si člověk odnáší příjemné zážitky a uspokojení. Hofbauer vymezuje také hlavní funkce volného času, kterými jsou odpočinek, který slouží jako regenerace po pracovních činnostech, dále zábava, kterou lze popsat jako regeneraci duševní a poslední funkcí je rozvoj osobnosti, který chápeme také jako spoluúčast na vytváření kultury. (Hofbauer, 2004, s. 13)

Volný čas plní několik dalších funkcí, které se mohou lišit u jednotlivých autorů. Například Roger Sue vymezil čtyři funkce volného času, kterými je psychologická, sociální, terapeutická a ekonomická. (Hofbauer, 2004, 14)

Opaschowski vysvětluje funkce volného času spíše jako volnočasové potřeby, které naplňují volný čas. Těmito potřebami jsou rekreace považována jako příležitost pro oddech a odpočinek, také činnosti, které jsou prospěšné pro zdraví člověka, další potřebou je kompenzace jako doplnění nedostatků, rozptýlení a zábava. Edukace je další potřebou neboli

funkcí, která zahrnuje další a celoživotní vzdělávání nebo také sociální učení. Potřeba kontemplace jako sebeobjevování a hledání smyslu života. Další potřebou je enkulturace jako kulturní tvořivost a kreativita, účast na kulturním životě atd. Komunikace jako prostředek k navazování vztahů, dorozumívání se a sdílení informací. Participace jako účast na společenském životě, solidarita atd. Poslední funkcí je integrace jako sociální orientace, tvoření skupin, sounáležitost atd. (Vážanský, 2001, s. 36-38)

Naopak Kratochvílová (2004, 87-88) popisuje funkce volného času více z pedagogického hlediska, tyto funkce lze ale použít i obecně:

- zdravotně hygienická funkce – vyrovnaní pracovních, školních a dalších povinností odpočinkem, rekreací, spontánními aktivitami jako jsou hry, čas s přáteli, čtení atd.,
- seberealizační funkce – možnost jedince k uspokojování svých potřeb, rozvoji zájmů, schopností a nadání,
- formativně výchovná funkce – znázorňuje formování osobnosti jedince, jeho schopností, zájmů a potřeb, rozvoj tvořivosti, motivace, mravních vlastností atd.,
- socializační funkce – vytváří vhodné podmínky pro vznik mezilidských vztahů ve společnosti ve volném čase nejen ve vrstevnických skupinách, ale v celé společnosti, které se jedinec aktivně účastní,
- preventivní funkce – poskytuje možnosti, jak trávit volný čas smysluplným způsobem a nabízí přínosné aktivity pro volný čas, taky aby se předešlo vzniku a rozvoji sociálně patologických jevů nejen u jedince, ale celé společnosti.

Na volný čas lze nahlížet z různých pohledů, které nejsou přesně odděleny, ale prolínají se mezi sebou a vzájemně se ovlivňují. Příkladem může být člověk, který je zaměstnaný ve státní sféře, který se od mládí věnuje sportu, tudíž můžeme předpokládat, že tento člověk nebude mít nadváhu a nebude tak často nemocný. Všechny zmíněné faktory se následně projeví v ekonomické oblasti, protože tento člověk bude v práci a nebude tak čerpat nemocenské pojištění, fyzické zdraví bude mít vliv na dobrý psychický stav, který je základem pro sociální pohodu. (Pávková, 2002, s. 15)

Tyto pohledy na volný čas, můžeme označit také jako aspekty volného času. Prvním aspektem je ekonomické hledisko, ve kterém se věnuje pozornost finančním prostředkům, které společnost vložila do oblasti volného času a také jak se tyto investované prostředky navrátí. Nyní volný čas není pouze jako odvětví pro vzdělávací a výchovnou činnost, ale

také jako odvětví komerční, které někdy inklinuje více k zisku než ke vzdělávání a výchově. Důležité je i to, kolik prostředků jsou lidé ochotni vložit do volného času. (Pávková, 2002, s.15-17)

Druhým aspektem je sociologicko a sociálněpsychologické hledisko, dle kterého je nutné pozorovat jakým způsobem volnočasové aktivity ovlivňují mezilidské vztahy. Sociální prostředí je hlavním prostředkem, který ovlivňuje volný čas u dětí. Především vliv rodiny, který může být jak pozitivní, tak negativní. Zvláště rodiny, které dostatečně neplní výchovnou funkci se často nezajímají o to, jak jejich děti tráví volný čas. U těchto dětí hrozí pod vlivem nežádoucích vrstevnických skupin rizikové chování jako je vandalismus, záškoláctví a jiné, pokud se školám a dalším zařízením nepodaří kompenzovat nedostatek výchovné funkce. (Pávková, 2002, s.15-17)

Dalším aspektem je politické hledisko, dle kterého sledujeme, jakým způsobem a do jaké míry stát ovlivňuje volný čas obyvatelstva. Dle Pávkové by měl stát působit zejména v oblastech jako je financování zařízení pro volný čas dětí a mládeže, pomoc organizacím a sdružením, které pracují s dětmi ve volném čase, vytváření pedagogiky volného času a přípravě pedagogů v této oblasti. (Pávková, 2002, s.15-17)

Zdravotně – hygienické hledisko řeší volný čas hlavně z pohledu zdravého tělesného i duševního vývoje jedince. Klade důraz na uspořádání režimu dne, hygienu prostředí i sociální vztahy a duševní život, protože využívání volného času ovlivňuje zdravotní stav člověka. (Pávková, 2002, s.15-17)

Posledním aspektem je pedagogické a psychologické hledisko, které se ohlíží na věkové a individuální zvláštnosti jedinců v průběhu spolupráce ve volném čase. Je nutné brát ohled na to, do jaké míry činnosti ve volném čase uspokojují psychické i biologické potřeby jedince. (Pávková, 2002, s.15-17)

Děti a mládež k trávení volného času a k aktivitám, kterými naplňují tento čas, zaujímají různé podoby postojů. Tyto podoby dělíme do tří skupin, první skupina je charakteristická plnou zainteresovaností do svého volného času, uspokojují tak své zájmy a přijímají podněty z okolí ale i od sebe samých. Druhá skupina se potýká s volnočasovými činnostmi a institucemi pouze příležitostně nebo také s nimi přicházejí do konfliktů, kdy tyto konflikty negativně ovlivňují vyznění těchto činností. Poslední skupina volnočasové aktivity nijak neprovozuje, protože je nemotivují a neoslovují. (Hájek, 2008, s.8)

Děti a mladiství mají ve volném čase větší svobodu při výběru volnočasových aktivit v porovnání s ostatními oblastmi každodenního života, který je přísně regulován dospělými. To vysvětluje, proč jejich výběr koníčků více odpovídá jejich skutečným zájmům. Jejich skutečné zájmy jsou totiž spjaty s rozvojem identity. Mladí lidé mohou experimentovat s novými rolami a životními styly, přičemž se účastní různých aktivit a komunikují s lidmi mimo rodičovskou domácnost. (Hendry et al., 2005)

Volný čas mladých lidí je vzhledem k jeho spojitosti s různými škodlivými projevy chování již dlouho významným tématem. Několik studií prokázalo souvislost mezi tím, jak mladí lidé tráví svůj volný čas, a jejich zapojením do problémového chování, jako je šikana, zneužívání drog a alkoholu a méně i více závažná trestná činnost (Hawdon, 1999; Hirschi, 2002; Osgood & Anderson, 2004). Zatímco čas strávený účastí na aktivitách souvisejících s rodinou a školou je považován za "ochranný faktor", méně strukturované aktivity s vrstevníky, které nejsou pod dohledem dospělých – zejména volný čas strávený pasivním zapojením do bezvýznamných aktivit, jako je "blbnutí" s vrstevníky nebo užívání si nočního života a zábavy – jsou považovány za "rizikové faktory" (Barnes, Hoffman, Welte, Farrell a Dintcheff, 2007).

Volný čas dětí a mládeže má mimo jiné i svá specifika. Jedním ze znaků je rozsah volného času, na rozdíl od dospělých mají děti více volného času, některé ho mají i přebytek, ale jiné děti mají naopak nedostatek volného času. Druhým ze znaků je obsah volného času, kdy tento znak opět můžeme porovnat s dospělými, a to, že děti a mládež tráví volný čas rozmanitějšími a pestřejšími aktivitami. Dalším ze znaků je míra samostatnosti ve volném čase, je vhodné, aby se rodiče či pedagogové zajímali o způsoby trávení volného času dětí. Posledním znakem je nezbytnost pedagogického ovlivňování volného času dětí a mládeže, protože volný čas je pro výchovu velkou příležitostí. (Hájek, 2008, s. 68)

U volného času je také možné rozeznávat tři hlavní složky. Těmito složkami je složka relaxační, zábavní a vzdělávací. Relaxační složka je nezbytná pro lidský organismus v rámci regenerace, v případě regenerace tak mluvíme o odpočinku pasivním, naopak odpočinek aktivní nazýváme rekreace. Zábavní složka je převážně míněná rekreace neboli aktivní odpočinek, do kterého řadíme návštěvu kulturních a sportovních akcí, část strávený s přáteli atd. Poslední složkou je složka vzdělávací, která je typická osvojováním si nových schopností, dovedností, poznatků atd. (Hájek, 2004, s. 25-28)

Volný čas také můžeme dělit z hlediska aktivit vykonávaných ve volném čase, a to na pravidelné a příležitostné, organizované a spontánní. Organizovanými činnostmi jsou

například jazykové kurzy, zájmové kroužky atd. Za spontánní činnosti považujeme například hru, relaxaci, hraní počítačových her, pobyt na hřišti atd. Jsou to aktivity, které se odvíjí od konkrétních potřeb jedinců. (Pávková, 2014, s. 22)

Další autoři ale dělí volný čas jiným způsobem. Bocan a Machalík (2012) ve svém výzkumu dělí volný čas dětí na volný čas využitý individuálně, což znamená, že děti tento čas tráví o samotě, případně se svými kamarády, dále na čas s rodiči a na organizovaný čas, za který považují volnočasové činnosti, které jsou vykonávány v institucích a organizacích volného času, které nabízí zájmové a neformální vzdělávání.

Ve svém výzkumu autoři také rozdělili konkrétní způsoby trávení volného času do pěti následujících oblastí, které seřazují dle nejčastěji vykonávaných aktivit. První oblastí je neorganizovaná činnost, do které patří aktivity jako sledování televize, příprava do školy a čas strávený venku s přáteli. Druhou oblastí je IT – chatování, videohry, společně s poslechem hudby. Další oblastí jsou organizované aktivity, za které považují sporty a další kroužky, které jsou uskutečňované v organizacích pro volný čas. Čtvrtou oblastí je tzv. intelektuální činnost, do které se řadí čtení knih, učení a návštěva knihovny. Poslední oblastí je orientace na spotřebu, do které spadají aktivity jako nakupování, návštěva kina a fastfoodu. (Bocan, Machalík, 2012)

Jelikož je volný čas vyplněn právě volnočasovými aktivitami je na místě uvést jejich klasifikaci. Pávková (2014, s. 63-77) uvádí rozdělení volnočasových aktivit do tří skupin. Těmito skupinami jsou odpočinkové a rekreační činnosti, veřejně prospěšné činnosti a činnosti zájmové, které nabízí možnosti pro seberealizaci, nalezení nových schopností a rozvoj dosavadních dovedností. Zájmové činnosti, pak dělíme do několika dalších skupin:

- podle počtu účastníků – individuální, skupinové a hromadné,
- podle obsahu – přírodovědně-ekologické, společensko-vědní, sportovní a tělovýchovné, esteticko-výchovné a další,
- žádoucí a nežádoucí činnosti – za žádoucí aktivity lze považovat aktivity, které pozitivně ovlivňují jedince jako je například sport a kultura, nežádoucí ovlivňují jedince negativním způsobem, jako je vandalismus, záškoláctví atd.,
- podle míry organizovanosti – spontánní nebo organizované volnočasové činnosti,
- aktivní a receptivní – aktivními činnostmi rozumíme činnosti pohybové, receptivní činnosti jsou činnosti smyslové, mezi které patří četba, poslech hudby atd.,

- podle pravidelnosti – pravidelné a nepravidelné,
- hluboké a povrchní, krátkodobé a dlouhodobé, jednostranné a mnohostranné.

Lidé potřebují volnočasové aktivity, protože se každodenní povinnosti mísí s vyčerpáním, monotónním tempem, tlakem a tísnivým vlivem rutiny, jsou tak tedy nezbytnou součástí života a také nástrojem pro regeneraci a relaxaci. (Latip et al., 2020)

Podle Karaderiho (2021) jsou volnočasové aktivity definovány jako ty, při nichž se jedinci aktivně věnují volnočasovým aktivitám, které jsou motivovány uspokojením a které podporují fyzickou a duševní tvořivost tím, že zmírňují jejich fyzickou a duševní únavu. Ibrahim a Cordes (2002) definují volnočasové aktivity jako plánované pro osobní prospěch a spojené s přírodou.

Účast na volnočasových aktivitách má pro lidi řadu výhod. Lze mezi ně zařadit učení se týmové dynamice, schopnostem vedení, zvyšování sebevědomí, zvládání rizik, osobní zodpovědnosti, pozitivní ovlivňování osobnostního a fyzického rozvoje, socializaci, udržování stability a zdraví, odreagování, navazování nových přátelství, učení se novým věcem, přinášení osobního uspokojení, získávání povědomí o životním prostředí, efektivnější práci, prožívání sounáležitosti a zvyšování představitosti. (Karaderi, 2021)

S volným časem také úzce souvisí výchova ve volném čase. Výchovu lze definovat jako cílevědomé a záměrné působení a také ovlivňování podmínek, které umožňuje optimální rozvoj každého jedince, které jsou v souladu s jeho individuálními dispozicemi. (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 277) To, že výchova úzce souvisí s volným časem, naznačuje již zmíněná formativně výchovná funkce volného času, kterou jsme popsali v této kapitole. (Kratochvílová, 2004, 87-88)

Vztah výchovy a volného času je složen z několika oblastí. Těmito oblastmi je Výchova ve volném čase, Výchova prostřednictvím aktivit volného času a Výchova k volnému času. Výchova ve volném čase je specifická tím, že sem nepatří aktivity sloužící k naplňování základních biologických potřeb, školních nebo pracovních povinností. Zásada dobrovolnosti zajišťuje, že se děti a mládež účastní volnočasových aktivit, a tak i výchovného procesu jako aktivní činitelé, což vede k vytváření nových možností a specifickým způsobům formování jejich osobnosti. Lze také říct, že volný čas je vhodným prostorem pro výchovné působení, díky kterému může být volný čas naplněn kvalitními aktivitami a dochází tak k pozitivnímu ovlivňování a rozvoji osobnosti dětí a mládeže. Pokud je však volný čas bez výchovného působení, může snadno dojít ke vzniku rizikového chování. (Hofbauer, 2004, s. 18)

Další oblastí je Výchova prostřednictvím aktivit volného času. Právě volný čas může být prostředkem, kterým se výchova realizuje. Jejím cílem a podstatou je osvojovat si nové dovednosti, kompetence a znalosti prostřednictvím volnočasových aktivit, použitých forem a metod. V této oblasti výchova také směřuje k formování individuálních rysů účastníka aktivity i k jeho působení mezi druhými lidmi, např. ve vrstevnické skupině. (Hofbauer, 2004, s. 18)

Poslední oblastí je výchova k volnému času, kterou lze považovat za klíč pro rozvoj člověka a otevření nových možností aktivit. Obsahuje zhodnocení samotného volného času a také záměrné odkrývání a využívání obsahů činností a různých způsobů jeho využívání. To znamená, že je třeba děti naučit dobrým volnočasovým návykům nebo naučit, jak efektivně volný čas naplánovat. (Hofbauer, 2004, s. 18)

2 OVLIVŇOVÁNÍ VOLNÉHO ČASU

V kapitole s názvem Ovlivňování volného času tuto problematiku popíšeme ze dvou pohledů. Jedním z pohledů bude, co nebo kdo a jakým způsobem může ovlivňovat trávení volného času dětí. A druhým z pohledů bude, jak mohou určité způsoby trávení volného času ovlivňovat jedince.

Existuje mnoho činitelů ovlivňujících volný čas dětí a mládeže. Tyto činitele lze rozdělit na neměnné, jsou to faktory, které jsou dané, je to například věk, národnost, pohlaví. Dále činitele, které jsou dané a dítětem nezměnitelné, tyto faktory závisí na rodině, na jejich změnách ve společnosti, jako je postavení rodiny ve společnosti, druh a místo bydliště, životní způsob a další. A také faktory, které jsou dané v určitou dobu, ale dítě je může ovlivnit, popřípadě změnit, pokud je podpořen rodinou a společností. Těmito faktory mohou být různé názory a postoje například k alkoholu, kouření, stravě, způsobu trávení volného času atd. Činitele ovlivňující volný čas můžeme také dělit na vnitřní a vnější. Za vnitřní faktory se považují vlastnosti osobnosti, věk, pohlaví, zdravotní stav a další. Mezi vnější faktory patří například vliv rodiny, medií, školy, sdělovacích prostředků, životního prostředí. (Pávková, 2002, s. 17)

Nejdůležitějším činitelem je rodina. Protože rodina je primární socializační skupina, jejíž členové jsou spojeni citovými a pokrevními vazbami nebo manželstvím, formuje hodnoty a postoje jedince, také se zde odehrávají první zkušenosti s volným časem. (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 202), (Hartl, 2000, s. 512)

Rodina volný čas dětí a mládeže ovlivňuje různými faktory. Prvními jsou ekonomické a materiální faktory, což představují finanční prostředky, které jsou základem pro zrealizování volnočasových činností, dále ekonomické postavení rodiny ve společnosti a také zaměstnanost rodičů. Druhým faktorem jsou psychologické podmínky, které lze definovat jako vnitřní stabilitu rodiny, její strukturu, citové vztahy a atmosféru v rodině. Posledním faktorem je kulturní stránka rodinného prostředí, to znamená hodnoty, které rodina vyznává, její kulturní úroveň a míru vzdělanosti rodičů. (Spousta, 1997, s. 110-114)

Trávení volného času rodiny je velmi důležité, činnosti vykonávané ve volném čase prohlubují vzájemné citové vztahy v rodině. Pokud se členové rodiny věnují základním volnočasovým aktivitám, mohou se cítit více propojeni a vytvářet si tak silnější vazby. Základní rodinné aktivity obvykle podporují pocity blízkosti, osobní příbuznosti, rodinné identity a sounáležitosti. Vyváženost rodinných volnočasových aktivit zase poskytuje

rodinám podněty, které potřebují k tomu, aby mohly být vystaveny výzvám, rozvíjet se, přizpůsobovat se a postupovat jako fungující jednotka. Společné trávení volného času tak pomáhá zlepšovat adaptační schopnosti potřebné pro zvládnání výzev rodinného života v moderní společnosti. (Poff et al., 2010; Townsend, Van Puymbroeck, & Zabriskie, 2017)

Dále také Pávková (2014, s. 29-30) tvrdí, že právě rodiče výrazně ovlivňují to, jakým způsobem jejich děti tráví volný čas, rodiče jsou totiž organizátory a vzory pro své děti. I v případě rodiny mohou být děti ovlivňovány negativně a to tak, že rodiče nedostatečně věnují pozornost tomu, jak jejich děti tráví volný čas. Děti tak mohou začít trávit volný čas nevhodnými způsoby, kterými jsou například přemíra trávení volného času u počítače a televize, toulání se venku a případné navazování kontaktů s nevhodnými vrstevníky, kvůli kterým pak mohou děti a mládež začít vykazovat znaky rizikového chování.

Kromě rodiny také vrstevnická skupina ovlivňuje volný čas jedince. Vrstevnická skupina je charakteristická věkovou a názorovou blízkostí členů skupiny. Ve vrstevnických skupinách dochází ke sdílení zkušeností společně s ostatními, k rekreaci, ke spolupráci, k společným zážitkům atd. Dále vytváří prostor pro rozvoj a uplatnění hodnot, které vrstevníci vyznávají, jako je například odvaha riskovat, solidarita, ochota pomoci atd. Vrstevnická skupina také umožňuje svým členům naplnit touhu být součástí skupiny, být oceňován a být ostatními přijat. Nabízí možnosti výměny názorů a vytvoření si nových pohledů na řešení vzniklých problémů. Ve vrstevnické skupině dochází i k emancipaci od rodiny v období dospívání jedinců, protože se vrstevníci navzájem tolerují, přiznávají si svoji dospělost, uznávají své chování, které dospělí odmítají. V rámci vrstevnické skupiny je pro členy možné nacvičit si důležité sociální dovednosti jako je řešení konfliktů, empatie, přijímání pozic a rolí ve skupině, kde jsou si členové rovni. Vrstevnické skupiny mohou jedince ovlivňovat také negativně. Jedná se o skupiny, které mohou vykazovat rizikové chování a člen této skupiny jejich chování přebírá. (Brůžek a Michalík, 2000, s. 95)

Významný vliv na děti a mládež má i škola, kterou navštěvují. Škola mimo jiné funkce také nabízí pravidelné a organizované volnočasové kroužky, kdy se prostřednictvím těchto zájmových kroužků podílí na rozvoji dítěte, jeho schopností a dovedností ve volném čase. (Vágnerová, 2002, s. 166)

Volný čas dětí a mládeže je také bezpochyby ovlivněn i lokálním prostředím, které lze charakterizovat jako sociálně a místně ohraničené teritorium, ve kterém jedinec žije. Dělíme ho na městské a venkovské prostředí, tato prostředí tak ovlivňují způsob trávení volného času všech obyvatel. Městská prostředí nabízí více možností ve výběru volnočasových

aktivit, které jsou ve městech dostupnější. Naopak v tomto prostředí hrozí nižší bezpečnost a anonymita. Venkovská prostředí umožňují snadnější přístup k přírodě a dochází zde k podporování a dodržování zvyků a tradic. Nevýhodou venkovského prostředí je nutnost dojíždění do měst za účelem navštěvování zájmových kroužků. Proto je ve venkovském prostředí důležitý postoj obce a organizací, ale také škola hraje výraznou roli ve volném čase, která často pro své žáky nabízí volnočasové aktivity. (Němec, 2002, s. 118-119)

McHale et al., (2001) tvrdí, že rodina, škola i vrstevníci ovlivňují volný čas dětí a mládeže. Konkrétně socioekonomické postavení rodičů má vliv na volný čas jejich dětí. Problematiku volnočasových aktivit řeší ve vztahu se školními známkami, chováním a symptomy deprese. Z jejich tvrzení vychází, že náplň a kvalita volného času dětí se odvíjí od toho, s kým ho děti tráví. Tento sociální kontext má tak vliv i na psychický stav dítěte, jeho známky a také chování. Například, děti, které tráví svůj volný čas převážně s rodiči, vykazují nižší míru deprese. Naopak děti, které volný čas tráví venku neorganizovaně, vykazují nejen vyšší míru deprese, ale také mají horší známky a projevuje se u nich problémové chování. Další skupina dětí, která více sportuje, vykazuje lepší školní prospěch a méně se u nich projevuje deprese. Dále děti, které tráví více volného času čtením, mají sice lepší školní prospěch, ale projevuje se u nich vyšší míra deprese. Protože právě vyšší míra projevů deprese se vyskytuje u dětí, které volný čas tráví převážně o samotě.

Jak jsme již zmínili, způsob trávení volného času ovlivňuje také společensko-ekonomické postavení rodičů dětí, které mimo jiné souvisí s úrovní dosaženého vzdělání rodičů. To znamená, že rodiny, které mají lepší sociální postavení, dosahují vyššího stupně vzdělání. Tyto faktory posléze ovlivňují volný čas dětí. Lze říci, že čím vyšší dosažené vzdělání rodiče mají, tím více směřují své děti k smysluplnému trávení volného času. Rodiče dbají na to, aby se jejich děti nenudily. Kladou důraz na organizované volnočasové činnosti, jako je sport, zájmové kroužky, také se častěji věnují intelektuálním činnostem a práci s počítačem. Děti rodičů s vyšším dosaženým vzděláním také více tráví volný čas s rodiči, sourozenci a prarodiči. V případě dětí rodičů, kteří dosahují nízkého stupně vzdělání a společensko – ekonomického postavení, se převážně věnují neorganizovaným aktivitám, netráví tolik času s rodinou. Jejich primárními činnostmi jsou například návštěvy kamarádů nebo scházení se s kamarády venku. Způsob trávení volného času také podmiňuje pocit životního štěstí a s ním prožívání nudy. Děti, které se nenudí a tráví volný čas organizovanými činnostmi, se ve svém životě cítí více šťastné než děti, které se nudí a tráví volný čas neorganizovaně. (Bocan, Machalík, 2012)

Volný čas dětí a mládeže není ovlivněn pouze jejich okolím, ale také věkem. Využití volného času nabývá na významu v určitém věku. Naučit se efektivně a účelně využívat čas je zásadní pro dosažení individuálních i společenských cílů. K tomu přistupují osobní výhody, které lidem přináší zapojení do volnočasových aktivit, mezi něž patří podpora osobnostního, intelektuálního, fyzického a jazykového rozvoje a také omezení nežádoucího, nevhodného nebo protispolečenského chování a zároveň slouží k zábavě. (Shaw et al., 1996; Nippold et al., 2005) Čím starší děti jsou, tím méně jsou motivované k tomu, aby zajímavěji trávily svůj volný čas, aby jej naplnily smysluplnými aktivitami a svými zájmy. (Sharp, Caldwell, Graham a Ridenour, 2006)

Zároveň existuje vztah mezi kontrolou rodičů neboli snahou rodičů organizovat volný čas svých dětí a také znalostí rodičů o náplni volného času jejich dětí a motivovaností dětí ve způsobech trávení volného času. Zájem rodičů o to, co děti ve svém volném čase dělají, má pozitivní vliv na volnočasové činnosti jejich dětí. Tedy s vyšší znalostí rodičů o volném čase jejich dětí se pojí vyšší motivovanost dětí k smysluplnému trávení volného času a jeho organizaci. Naopak rodičovská kontrola volného času svých dětí má negativní vliv na jejich motivovanost v organizaci volnočasových aktivit. Zmíněnou rodičovskou kontrolu chápeme tak, že rodiče, kteří příliš kontrolují své děti ve volném čase, mohou děti směřovat do aktivit, které nejsou v souladu s jejich zájmy, což směřuje k tomu, že děti o tyto činnosti nemají zájem a nejsou tak motivované vyplňovat volný čas těmito činnostmi. (Sharp, Caldwell, Graham a Ridenour, 2006)

Jak jsme již zmínili, na problematiku ovlivňování volného času se podíváme i z pohledu, jak může volný čas ovlivňovat jedince. Právě volný čas může ovlivňovat míru stresu a schopnost člověka umět se se stresem vyrovnat. Například jedinci, kteří mají každý den méně volného času považují, pocity stresu jako velmi obtížné. Naopak ti, kteří mají každý den více volného času, vnímají pocity stresu jako méně závažné. Z tohoto tvrzení vyplývá, že čím více volného času jedinec má, tím méně závažně hodnotí stresové situace a stres obecně. (Qian, Yarnal a Almeida, 2014)

Výzkumníci se stresem u dospívajících zabývají, protože se ukázalo, že má řadu škodlivých účinků, včetně špatných studijních výsledků a nízkého sebevědomí. Co se týče vnímaného časového stresu neboli také dojmu, že je třeba udělat příliš mnoho věcí a není dostatek času na to, aby se všechny stihly, je nejzřetelněji přítomna souvislost mezi stresem a volnočasovými aktivitami, protože tato okolnost zjevně snižuje možnosti trávení volného času. (Shaw, 1996)

Pocit "spěchu" nebo "zaneprázdněnosti" může být důsledkem vysokých denních časových nároků, může být reakcí na vysoké, nepravidelné a sporadické časové nároky nebo může souviset s nedostatkem kontroly nad nezbytnými činnostmi. Časový stres u dospívajících může odrážet tyto převládající kulturní trendy vzhledem k tomu, že se zdá, že časový a pracovní stres v kultuře dospělých roste, navíc roste i počet poruch souvisejících se stresem. (Shaw, 1996)

Dospívající mohou zažívat časový stres v důsledku povinností spojených se školou a školními úkoly, stejně jako s očekáváním rodičů ohledně účasti na domácích pracích. Také zapojení do volnočasových, domácích nebo rodinných aktivit může ukrajovat z času, který je k dispozici pro jiné druhy volnočasových aktivit. Jeden z druhů sociální kontroly nad využíváním času dospívajících lze spatřovat v konstelaci časových požadavků, které jsou na ně kladeny a z nichž některé jsou kladeny dospělými. (Shaw, 1996)

Pocit nudy je často považován za protiklad časového stresu, protože znamená, že máme příliš mnoho "volného času" a málo věcí, které bychom s ním mohli dělat. Podle psychologů je nuda charakterizována nedostatkem podnětů, nedostatečnou aktivitou, hybností nebo psychickou angažovaností spojenou s nespokojeností s pracovním prostředím. Podle výzkumů dospívající vyjadřují značnou míru nudy zejména ve škole, ale i mimo ni a ve volném čase. Také bylo prokázáno, že nuda souvisí s negativním chováním, jako je delikvence, nadměrné vyhledávání pocitů a zneužívání alkoholu a drog. (Caldwell & Smith, 1995).

Z hlediska sociální kontroly se předpokládá, že právě nadbytek volného času nebo neplánovaný čas poskytuje příležitost k delikventnímu chování, zatímco důkazy o tom, že delikventní činy jsou často zábavné a příjemné, také naznačují důvody, proč může být nuda spojena s delikvencí. (Shaw, 1996)

Způsob trávení volného času ovlivňuje jedince po mnoha stránkách. Kromě stresu existují další příčiny, které ovlivní chování jedinců. Například nárůst fyzických rvaček mezi žáky se zvýšil spolu se změnami v řadě volnočasových aktivit, jako je množství času stráveného bez dozoru dospělých, používání digitálních médií a užívání návykových látek. (Frøyland, L.R., et al., 2020)

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, způsob trávení volného času je úzce spjatý s rozvojem identity. Často zaznamenanou charakteristikou tohoto období je intenzivní potřeba mladého člověka zkoumat více osobních identit nebo hledat ty, které jsou pro něj

zásadní a určující. To se přidává k nárůstu autonomie a nezávislosti dospívajících ve vztahu k rodičům. Identita člověka se vyvíjí po celý jeho život, ale to, co se děje v období dospívání, je obzvláště významné, protože právě tehdy vzniká základ pro následný psychosociální vývoj. (Grotevant, 2005)

Jaký vliv má tedy volný čas na tento proces? Proces vývoje vlastní identity je často vnímán jako zkoumání a objevování mnoha možností, které mladí lidé více či méně mají. (Hendry, 2005) Někteří teoretici tvrdí, že zapojení se do různých aktivit skutečně pomáhá lidem rozvíjet jejich identitu. Zvláště významné jsou činnosti, které posilují vnitřní motivaci. (Coatsworth et al., 2005) V porovnání s ostatním každodenním životem, který je přísně regulován dospělými, mají mladí lidé ve volném čase větší svobodu při výběru a plánování svých volnočasových aktivit. (Hendry, 2005)

3 VOLNÝ ČAS V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

V této kapitole s názvem Volný čas v domácím prostředí se budeme zabývat jakými způsoby a nejčastějšími aktivitami děti tráví volný čas v domácím prostředí. A také jaký vliv tyto aktivity mohou mít na zdraví dětí.

Věnování pozornosti problematice, jak děti tráví volný čas doma, má velký význam pro pochopení jejich vývoje, sociálních interakcí a zdraví. Děti tráví volný čas doma různými způsoby, které mohou být ovlivněny mnoha faktory, včetně věku, pohlaví, kulturního pozadí a rodinného prostředí. (Children`s Participation..., 2012)

V dnešní době jsou děti vystaveny mnoha možnostem, jak trávit svůj volný čas v domácím prostředí, jako jsou videohry, sociální sítě, sledování televize, sport, stolní hry a jiné zájmy. Tyto aktivity mohou mít významný dopad na fyzické i psychické zdraví dětí, a to jak pozitivní, tak negativní. (Children`s Participation..., 2012)

Mnoho výzkumů se zaměřilo na to, jak děti tráví svůj volný čas doma. Výzkumy ukazují, že děti tráví stále více času u televize a na počítači, což může mít negativní dopad na jejich zdraví, včetně obezity a problémů se zrakem. (Children`s Participation..., 2012)

Je důležité, aby rodiče dětí měli vhodné informace o tom, jak děti tráví svůj volný čas doma, aby mohli dětem poskytnout podporu a pomoci jim v rozvoji zdravého životního stylu. Výsledky výzkumů mohou být také užitečné k tomu, aby se dětem nabízely vhodné a rozmanité způsoby trávení volného času, které podporují jejich zdraví a vývoj. (Fitzgerald, 1995)

Jak již bylo zmíněno, volný čas dětí v domácím prostředí může být ovlivněn mnoha faktory. Jedním z nich je právě pohlaví. Obecně lze říct, že počítač vyplňuje poměrně velkou část volného času dětí, avšak chlapci tráví u počítače více času než dívky. U chlapců počítač obsazuje první místo, následuje sport a setkávání se přáteli. Chlapci čas na počítači věnují hlavně hraní videoher a je tak pro ně především prostředkem zábavy. Naopak dívky považují počítač jako prostředek určený ke komunikaci, věnují se zde tedy hlavně sociálním sítím a chatování. Dívky na první místo nejčastějších aktivit řadí poslech hudby. Následuje setkávání se s přáteli, a právě počítač řadí až na třetí místo. (Žumárová, 2015)

I další výzkumy potvrzují, že mezi dívkami a chlapci existují určité rozdíly ve způsobech trávení volného času v domácím prostředí. Například dívky se více učí, tráví méně času sportem, méně chodí ven, méně používají počítač a více se věnují domácím pracím. Největší

rozdíl mezi dívkami a chlapci je v jejich orientaci na sport. Sport je obvykle jedinou mimoškolní aktivitou, která je dostupná většině mladých lidí. Dívky se z nějakého důvodu věnují sportu méně než chlapci. (Arundell, 2019) Mezi další časté a oblíbené aktivity patří sledování televize. Čas strávený před obrazovkou televize nebo počítače je považován za sedavý životní styl, který může mít negativní vliv na zdraví dětí. (Hamřík et al., 2012)

Sedavé chování neboli sedavý životní styl je jakákoli činnost vsedě nebo vleže, která vyžaduje méně než 1,5 metabolického ekvivalentu energie. Toto chování je spojeno s řadou škodlivých zdravotních následků, včetně zvýšeného rizika obezity, kardio – metabolických rizikových faktorů, antisociálního chování a také horších studijních výsledků. Řada vyspělých zemí schválila doporučení, která buď omezují dobu, kterou by děti měly trávit určitým sedavým chováním (např. Austrálie a Kanada doporučují méně než 2 hodiny denně u obrazovky), nebo doporučují zkrátit dobu, kterou by děti měly trávit vsedě (např. směrnice Spojeného království doporučují minimalizovat dobu, kterou děti tráví delší dobu vsedě. Bez ohledu na tato doporučení většina dětí překračuje limity pro sedavé chování. (Arundell, 2016)

Čas po vyučování je jednou z částí dne, která může významně ovlivnit míru denního sedavého chování dětí. V porovnání s jinými částmi dne, včetně školních hodin, mohou mít děti v této době větší kontrolu nad svým chováním. Je to také doba, kdy se děti věnují většině svých rekreačních sedavých aktivit. Děti například tráví 84 % svého denního sedavého chování u obrazovek v době po vyučování a naplní tak 80 % požadavků na denní sedavé chování (ne více než dvě hodiny denně u obrazovek). (Arundell, 2016; Atkin, 2013; Pratt, 2008)

Sedavé chování je obtížné změnit, protože je v dnešní době běžné a rozšířené. Domácí prostředí bylo v celosvětovém měřítku uznáno jako významné prostředí a zdroj vlivu na celkovou úroveň sedavého chování dětí. Dosud se intervence v domácnostech zaměřovaly především na kontrolu sledování televize, která měla snížit využívání elektronických médií dětmi v době volného času, přičemž výsledky byly sporadické a nevyrovnané. Důvodem je pravděpodobně rychlý vývoj technologického prostředí a nárůst "nových" technologií, jako jsou herní konzole, digitální tablety, chytré telefony a snadno dostupný internet. Příčinou nedostatečných výsledků intervence tak může být nesoulad mezi rozsahem sedavého chování, kterému se děti věnují doma, a sedavým chováním, kterému se věnují terapie. Účinnost strategií, jako je sledování televize, aktivní videohry a systémy zpětné vazby, kdy děti mohou sledovat televizi pouze při šlapání na kole, byla například ve Spojených státech

a na Novém Zélandu při snižování sedavého chování u dětí, které tráví většinu času doma, různá a omezená. To může být důsledkem toho, že tyto techniky neřeší širokou škálu sedavého chování, kterému se dnešní děti věnují. (Arundell, 2019)

Zdá se, že v souvislosti s dostupností nových technologií se vyvíjejí i typy sedavého chování, kterého se děti účastní. Podle mezinárodních statistik z 30 evropských zemí, které zkoumaly trendy v oblasti času stráveného u obrazovky, sledování televize a používání počítače, došlo v letech 2002-2010 k nárůstu celkového času stráveného u obrazovky. (Arundell, 2019)

Je známo, že kromě sedavého chování u obrazovky se děti doma ve značném množství věnují i sedavému chování jinému než u obrazovky, jako je například sezení a povídání si s kamarády, což může být také chování, které lze intervencí změnit. (Arundell, 2019)

Způsoby trávení volného času v domácím prostředí lze tak rozdělit do dvou skupin. První skupinou je volný čas u obrazovky, mezi který patří sledování televize, filmů a DVD, používání tabletu nebo chytrého telefonu a používání počítače nebo notebooku. Druhou skupinou je volný čas strávený sedavými aktivitami, které nejsou založeny na obrazovce, mezi tyto aktivity patří rozhovor s lidmi osobně nebo po telefonu, přehrávání nebo poslech hudby a psaní domácích úkolů. (Arundell, 2019)

Sedavé chování, ale také způsob trávení volného času v domácím prostředí, se také odvíjí od věku dětí. Ve srovnání s mladšími dětmi tráví starší děti více času hraním nebo poslechem hudby, používáním tabletu nebo chytrého telefonu pro volný čas, používáním počítače nebo notebooku pro volný čas, používáním herních konzolí, používání počítače nebo notebooku k domácím úkolům a domácím pracím. Naopak mladší děti tráví více volného času předstíranou hrou a výtvarnými činnostmi než děti staršího věku. Lze také říci, že starší děti se větší míře věnují sedavému chování u obrazovky než mladší děti, ale sedavé chování bez obrazovky se nijak významně mezi staršími a mladšími dětmi neliší. (Arundell, 2019)

Volný čas v domácím prostředí a s ním aktivity vykonávané v tento čas se mohou také lišit ve všedních dnech a o víkendech. Jelikož se jedná o různé druhy dnů a stejné činnosti mohou mít v těchto různých kontextech různou hodnotu. Považujeme tedy za důležité toto rozlišení zdůraznit. Například ale studium o víkendu naznačuje větší pracovní přetížení, než kdyby se provádělo během pracovního týdne. (Videnovic, 2010)

Když se podíváme na to, jak se celkově jeví všední den a sobota respondentů, zaujme nás ani ne tak přítomnost, jako spíše absence některých aktivit. Nejčastější a nejdelší jednotlivou aktivitou během všedního dne je čas strávený v dopravě, tímto se rozumí dojíždění mezi

školou a domovem. Na druhém místě se v četnosti a délce trvání shodují dvě činnosti, kterými jsou studium a sledování televize. Výsledky výzkumu ukazují, že sledováním televize a studiem stráví mladiství v průměru 2 hodiny. Dále následují společenské aktivity, jako je setkávání se s přáteli, a právě ve všední dny probíhá socializace v domácím prostředí. A poslední nejméně frekventovanou aktivitou je spánek a zdřímnutí. (Videnovic, 2010)

Pokud jde o sobotu, pro většinu respondentů je to den v týdnu, kdy se chodí ven, můžeme tedy vidět rozdíl oproti všedním dnům, ve kterých socializace probíhala především v domácím prostředí. Dalšími aktivitami v sobotu jsou péče o domácnost, dále sledování televize, společenské aktivity v domácnosti a další činnosti, které jsou spojené s počítačem. Sobota však není dnem zcela bez povinností. Je také určena ke studiu, i když mnohem méně než ve všední dny. (Videnovic, 2010)

Arundell, (2019) na základě výzkumného šetření předkládá nejčastější aktivity vykonávané ve volném čase v domácím prostředí a řadí je od nejvíce po nejméně frekventované:

1. Sledování TV/video/DVD
2. Používání tabletu/chytrého telefonu pro volný čas
3. Používání počítače/laptopu pro volný čas
4. Rozhovory s ostatními (osobně nebo po telefonu)
5. Hraní nebo poslech hudby
6. Vyplňování papírů/psaní/studium/domácí úkoly
7. Používání počítače/laptopu k domácím úkolům/práci
8. Čtení pro volný čas
9. Používání herních konzolí
10. Čtení pro domácí úkoly/práci
11. Předstíraná hra
12. Výtvarné nebo řemeslné práce
13. Plnění domácích prací
14. Používání tabletu/chytrého telefonu k domácím úkolům/práci
15. Příprava a vaření jídla
16. Celkové sedavé zaměstnání
17. Sedavé zaměstnání u obrazovky
18. Sedavé chování bez obrazovky

Nejčastěji vykonávané volnočasové aktivity v domácím prostředí jsme již uvedli. V této části popíšeme, jaký vliv může mít každá z těchto aktivit na psychické a fyzické zdraví.

Například hraní videoher a sledování televize jsou dvě často kritizované činnosti, zejména z hlediska vlivu na zdraví dětí, a to jak psychického, tak fyzického. Některé studie naznačují, že velké množství času stráveného u počítačových her nebo televizních pořadů může vést ke zhoršení pozornosti, poruchám spánku a zvýšené agresivitě u dětí. Na druhou stranu, umírněné hraní videoher může podporovat rozvoj kognitivních a motorických schopností a může být zdrojem sociální interakce. (Huckvale, 2020)

Konkrétně hraní videoher může zlepšit kognitivní funkce, jako jsou rychlost reakce, prostorová orientace, řešení problémů a rozhodování. Také může pomoci dětem rozvíjet sociální dovednosti, jako je spolupráce a komunikace, zejména v případě, kdy děti hrají hry online s ostatními hráči. Nicméně, některé hry mohou také vést k agresi, úzkosti a depresi, zejména u citlivých jedinců. (Ferguson, 2015) Dlouhodobé hraní videoher může vést k nezdravému způsobu života a sedavému životnímu stylu, což může mít negativní vliv na fyzické zdraví. Děti, které hrají hodně videoher, mohou mít větší riziko obezity, špatné držení těla, problémy s očima a bolesti zad. Naopak, některé hry, jako jsou například hry na pohyb, mohou být prospěšné pro fyzické zdraví, zlepšit koordinaci a pomoci při cvičení. (Greitemeyer, 2014)

Negativní vlivy sledování televize byly již zmíněny, naopak sledování televize může také působit v pozitivním směru, a to v případě sledování vzdělávacích pořadů, které mohou dětem pomoci rozvíjet jazykové schopnosti a zlepšovat výkon ve škole. Některé televizní programy mohou být inspirativní a motivující, a tak mohou podporovat rozvoj kreativity a fantazii dítěte. Sledování televize může být také prostředkem pro rodinnou zábavu a posilování vztahů mezi členy rodiny. (Zimmerman, 2005)

I používání chytrých telefonů a tabletů s sebou nese řadu negativních vlivů, mezi které patří ovlivnění spánku. Používání elektronických zařízení před spaním může narušit spánek a způsobit tak nespavost. Zrakové problémy, protože dlouhodobé používání elektronických zařízení může vést ke zhoršení zraku a dalším problémům s očima. Také fyzická neaktivita, používání elektronických zařízení může vést k sedavému způsobu života a nedostatku pohybu, což může mít negativní vliv na fyzické zdraví. Nadměrné používání chytrých telefonů také může vést k závislosti a psychickým problémům. Používání elektronických zařízení ovlivňuje sociální vztahy, což může vést ke zhoršení sociálních vztahů a komunikace s rodinou a přáteli. Mimo jiné mají negativní vliv na vzdělávání, nadměrné používání elektronických zařízení může ovlivnit schopnost dětí soustředit se a učit se. (Twenge, 2018)

Používání chytrých telefonů nepůsobí na děti pouze negativně, ale má i řadu pozitivních vlastností, mezi které patří například zlepšení komunikačních schopností. Chytré telefony dětem umožňují snadno komunikovat s rodinou a přáteli a tím tak zlepšují jejich schopnosti v oblasti komunikace. Může také docházet ke zvyšování efektivity učení, protože chytré telefony umožňují stahovat učebnice a řadu materiálů a aplikací určených ke vzdělávání. Elektronická zařízení také podporují kreativitu, a to díky aplikacím pro kreslení, fotografování nebo také videomaking. V neposlední řadě může používání chytrých telefonů pomoci rozvíjet jemnou motoriku a koordinaci, protože je třeba používat prsty na ovládání zařízení. (O'Connor, 2018)

Čtení knih a poslech audioknih může mít pozitivní vliv na rozvoj kognitivních a jazykových schopností, jako je zlepšení slovní zásoby, gramatiky a porozumění textu. Také Hraní slovních her a hádanek může podporovat rozvoj komunikačních dovedností a slovní zásoby. Kreslení, malování a modelování mohou podporovat kreativitu, zlepšovat jemnou motoriku a rozvíjet umělecké dovednosti. Cvičení může zlepšovat zdraví a kondici dětí a také snižovat úroveň stresu. (National Institute for Literacy, 2008)

Interakce s rodinou a přáteli může být velmi důležitá pro rozvoj sociálních dovedností, emocionálního vztahu a podpory pro dítě. Společné vaření a pečení mohou pomoci dětem rozvíjet kulinářské schopnosti a zlepšovat jídelníček a stravovací návyky. (National Institute for Literacy, 2008)

Hraní deskových her může mít různé pozitivní i negativní vlivy na psychické a fyzické zdraví dětí, záleží na mnoha faktorech, jako je například druh hry, délka hraní a styl hraní. Například výzkum publikovaný v časopise *Journal of Child Psychology and Psychiatry* zjistil, že hraní deskových her může vést u dětí k lepším výsledkům v kognitivních testech. Studie také naznačuje, že strategické deskové hry mohou mít větší vliv na kognitivní výkonnost dětí než hry, které jsou založeny na náhodě. Jiný výzkum ukázal, že hraní deskových her může mít pozitivní vliv na sociální interakce a komunikaci dětí, což může vést k lepšímu psychickému zdraví a lepšímu rozvoji sociálních dovedností. Nicméně některé studie také naznačují, že příliš mnoho času stráveného hraním deskových her může mít negativní vliv na fyzické zdraví dětí, zejména pokud se stávají příliš sedavými. Nadměrné hraní her může vést k obezitě, svalovým potížím a problémům se zrakem. (McLeod, 2023)

I domácí práce mohou mít různý vliv na zdraví dětí. Pokud jsou dětem svěřovány vhodné domácí úkoly, jako je uklízení vlastního pokoje nebo pomoc s vařením, mohou tyto

povinnosti přispět k rozvoji zodpovědnosti, samostatnosti a sebevědomí. Děti se také učí spolupracovat s ostatními členy rodiny a rozvíjet své sociální dovednosti. Kromě toho mohou domácí práce přinést dětem pocit užitečnosti a přispět k jejich vlastnímu pocitu uspokojení. Na druhé straně, pokud jsou od dětí očekávány příliš těžké nebo nebezpečné úkoly, může to vést k přetížení a stresu. Pokud jsou děti nuceny vykonávat domácí práce nad rámec svých schopností a časových možností, může to vést k projevům úzkosti, stresu, nespavosti a problémům se sebedůvěrou. Některé studie také ukazují, že příliš velké množství domácích prací může vést ke snížení výkonu ve škole. (Milkie, 2015)

Celkově vzato, vliv jednotlivých aktivit na zdraví dětí závisí na mnoha faktorech, jako je množství času stráveného u každé aktivity, kontext, ve kterém se tato aktivita provádí, a individuální rozdíly v dětské osobnosti a preferencích. Je důležité vyvážit různé aktivity tak, aby děti měly dostatek času na zábavu a relaxaci, ale zároveň, aby se věnovaly i aktivitám, které jsou pro jejich zdraví a vývoj prospěšné. (National Institute for Literacy, 2008)

Abychom předešli výše zmíněným rizikům, je na místě děti motivovat ke správným činnostem. Motivování dětí ke kvalitnímu trávení volného času doma může být náročné, ale existuje několik způsobů, jak toho dosáhnout. Zde jsou některé způsoby, jak motivovat děti k trávení kvalitního volného času doma:

1. Vytvořit prostředí pro volný čas: prostor, kde si děti mohou hrát a být kreativní, je důležité vyhnout se také zbytečným překážkám pro děti, jako je příliš mnoho domácích prací.
2. Zapojení se do aktivit s dětmi: základem je zapojit se do aktivit s dětmi. Tím se dětem ukáže, že si vážíte jejich zájmů a toho, co dělají.
3. Nabídka pestré škály aktivit: důležité je dětem nabídnout širokou škálu aktivit, ze kterých si mohou vybírat, a které odpovídají jejich zájmům. To zvýší pravděpodobnost, že se budou bavit a budou moci rozvíjet své dovednosti.
4. Představení nových aktivit: efektivní je představit dětem nové aktivity, které by je mohly zajímat. Například pozvat je na výtvarnou dílnu, kde si vyzkouší nové techniky kreslení a malování.
5. Umožnění volby: důležité je také umožnit dětem volbu, aby si vybírali aktivitu, kterou chtějí dělat. Tím se jim dává pocit kontroly a zodpovědnosti za vlastní čas.

6. Odstranění překážek: je nutné odstranit překážky, které brání dětem v trávení kvalitního volného času doma. Například zajistit, aby měly děti všechny potřebné nástroje a materiály pro své aktivity.
7. Být pozitivní: být pozitivní a podporující k dětem, když si užívají svůj volný čas doma. Děti potřebují pocit, že jsou schopné a že se na ně můžeme spolehnout. (Raise Smart Kid, 2021)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V kapitole s názvem Metodologie výzkumného šetření se zaměříme na metodologickou část diplomové práce, která se zabývá kvantitativním výzkumným šetřením. Popíšeme podstatu výzkumného problému, stanovíme si výzkumné otázky a výzkumné cíle, charakterizujeme výzkumný soubor, definujeme vybranou výzkumnou techniku a způsob zpracování dat.

4.1 Výzkumný problém

V našem výzkumu se zaměřujeme na trávení volného času v domácím prostředí u žáků druhého stupně základních škol. Volný čas je popisován jako čas, kdy člověk může dělat cokoli dle vlastních zájmů, zároveň je to doba, do které nepatří čas strávený ve škole, péče o fyzické potřeby, spánek a veškeré další povinnosti. (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 274)

V tomto výzkumu budeme zjišťovat, jakým způsobem děti tráví volný čas v domácím prostředí a jaké nejčastější činnosti doma dělají. Z výsledků výzkumu z roku 2002 vyplývá, že velké množství dětí trávilo volný čas sportováním, hrou na hudební nástroje, dále pak tancem či pobytem venku s kamarády. (Čech, 2002, s. 112)

Naopak z novějšího výzkumu s názvem Volný čas ve výzkumném diskursu v konsekvencích témat sociální pedagogiky z roku 2017 vychází, že velké množství dětí tráví hodně volného času v domácím prostředí. Bylo zjištěno, že děti nejčastěji tráví volný čas tzv. neorganizovaným způsobem, do kterého patří hlavně aktivity provozované právě v domácím prostředí. Mezi tyto aktivity řadíme například sledování televize, hraní počítačových her, brouzdání na internetu atd. (Kolaříková a Němec, 2017, s.15) Tudíž nás zajímá, jaké konkrétní aktivity a v jaké míře děti tyto činnosti doma provozují.

V návaznosti na trávení volného času v domácím prostředí se nabízí otázka, kdo nejvíce žáky ovlivňuje při výběru volnočasových aktivit v domácím prostředí. Budeme tedy zkoumat v jaké míře žáci vykonávají určité činnosti z vlastní vůle a zájmu. Zda jsou k činnostem nuceni či vychází z jejich povinností, nebo výběr činností ve volném čase vychází z jejich vlastního rozhodnutí.

Jelikož se jedná o žáky druhého stupně základních škol, kteří jsou nezletilí, je téměř jasné, že žáci musí být v první řadě ovlivňováni rodiči. Zároveň jsou ve věku, kdy jsou důležité i názory jejich kamarádů, kteří mají také jistě určitý vliv. Tento fakt potvrzují výsledky výzkumu Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let, ve kterém se zjistilo, že největší vliv

při rozhodování ve výběru přátel či zájmových aktivit mají bezpochybně rodiče, ale také jejich kamarádi. Naopak v některých oblastech nejsou žáci ovlivněni ničím a nikým a rozhodují se podle sebe. (Bocan, 2011)

V závislosti na míře vykonávání činností z vlastní vůle se v tomto výzkumu dále zaměříme na skutečnost, zda jsou děti se způsobem trávení volného času spokojeni, zda tento volný čas strávený doma tráví podle svých představ, nebo zda by se případně rády věnovaly i jiným aktivitám. S tématem trávení volného času v domácím prostředí se také pojí otázka, zda děti tento čas tráví o samotě, s rodiči či sourozenci.

Ve výzkumu se tedy budeme zabývat výzkumnými otázkami – Jak děti tráví volný čas v domácím prostředí? Jsou děti při výběru volnočasových aktivit ovlivňovány, nebo tento výběr závisí pouze na jejich rozhodnutí?

4.2 Výzkumné cíle

Výzkumným cílem této diplomové práce je zjistit jakým způsobem děti tráví volný čas v domácím prostředí, jaké jsou nejčastější činnosti, které děti doma dělají. Dále chceme zjistit, v jaké míře konkrétní činnosti v domácím prostředí děti vykonávají z vlastní vůle a zájmu. Posledním cílem je zjistit, v jaké míře děti tráví volný čas doma o samotě, s rodiči či sourozenci nebo s kamarády.

4.3 Výzkumná technika

Jako výzkumnou techniku jsme zvolili dotazník s názvem Trávení volného času v domácím prostředí, který je určený pro žáky 8. a 9. tříd základních škol. Zaměřuje se na způsob trávení volného času v domácím prostředí žáků druhého stupně základních škol, na nejčastější aktivity vykonávané v jejich volném čase, na postoj žáků k jejich způsobu trávení volného času doma.

Je složen z 18 položek, které se týkají různých oblastí v rámci trávení volného času v domácím prostředí. Tento dotazník byl vytvořen tak, aby korespondoval s výzkumnými otázkami a cíli. Dotazník je rozdělen do pěti oblastí. Úvod dotazníku je zaměřený na demografické údaje – věk, pohlaví, třída. První oblast se dotazuje na činnosti, které žáci doma nejčastěji dělají. Druhá oblast zjišťuje, kolik hodin volného času žáci mají. Třetí oblast zkoumá, do jaké míry jsou žáci při výběru volnočasových aktivit ovlivňováni svým okolím – rodina, přátelé, škola atd. A poslední oblast, tedy čtvrtá oblast, se zabývá mírou, v jaké žáci tráví čas s rodinou, přáteli, sourozenci či o samotě.

Oblast		Položka v dotazníku	Položka
1.	Nejčastější činnosti	7.	Urči na škále, kterým aktivitám se doma nejvíce věnuješ.
2.	Množství volného času	4.	Kolik hodin volného času máš každý den?
		5.	Kolik hodin volného času trávíš doma každý den?
		8.	Jak často se těmito aktivitám věnuješ?
3.	Postoj k trávení volného času	9.	Jsi spokojený se způsobem, jak trávíš svůj volný čas doma?
		10.	Svůj volný čas doma trávím tímto způsobem z vlastní vůle a zájmu, protože mě tyto činnosti baví.
		11.	Využíváš svůj volný čas doma podle svých představ?
		12.	Svůj volný čas doma trávím tímto způsobem, protože jsou to moje povinnosti a nic jiného mi nezbývá.
		13.	Svůj volný čas doma trávím tímto způsobem, protože jsem do těchto činností nucen.
		14.	O způsobu trávení volného času doma se rozhoduji sám.
		15.	Chtěl by ses věnovat i jiným aktivitám?
		16.	Kdo nebo co tě nejvíce ovlivňuje při výběru činností, kterým se věnuješ ve volném čase doma?
		17.	Z jakého důvodu trávíš volný čas doma?
		18.	Popiš v rozsahu 10–15 vět, jak by vypadal tvůj ideální den, kdybys neměl žádné povinnosti a mohl jsi dělat, cokoli tě napadne. Jak bys tento den strávil?

4.	Společnost při trávení volného času	6.	Urči na škále, s kým nejvíce trávíš volný čas doma.
----	-------------------------------------	----	---

Tabulka 1: Oblasti dotazníku (vlastní zpracování, 2023)

Dotazník je složen z více forem položek. Jsou zde obsaženy položky otevřené, kde respondenti rozepisují svoji odpověď vlastními slovy, položky uzavřené, kde respondenti vybírají pouze jednu z nabídnutých odpovědí a poslední formou jsou položky Likertova, které vyjadřují míru souhlasu.

V dotazníku se nachází tři otevřené položky – 2, 3, které zjišťují věk a třídu, kterou respondent navštěvuje a položka 18, ve které respondent popisuje svůj ideální den podle svých představ. V položkách 6, 7, 16 respondenti odpovídají prostřednictvím Likertovy škály, kde zjišťujeme například četnost aktivit, vliv okolí na trávení volného času žáků. Dále se také v dotazníku objevuje polouzavřená položka 17, která kromě daných odpovědí nabízí možnost své odpovědi. Ostatní položky – 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 jsou položkami uzavřenými.

Dotazník obsahuje položky s různými cíli. Položky 1, 2, 3 mají kontaktní cíl, kdy zjišťujeme pohlaví, věk respondentů a třídu, kterou navštěvují. Položky 9, 11, 15 mají kontrolní cíl, protože ověřují, zda respondenti v položkách 10, 12, 13 odpovídají věrohodně. Také položka 14 má kontrolní cíl, protože se odkazuje na věrohodnost položky 16. Položka 18 má funkcionálně psychologický cíl, která se snaží zmírnit napětí u respondenta. Ostatní položky odkazují na hlavní výzkumný cíl.

Data získaná z dotazníku byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel.

Výzkum byl realizován osobně s dotazníky v tištěné podobě na každé základní škole, abychom zajistili co nejvyšší návratnost dotazníků. Dotazník použitý pro toto výzkumné šetření je v příloze PI Dotazník – Trávení volného času v domácím prostředí a jeho vyplnění vyžadoval přibližně 10-15 minut. Sběr dat probíhal od března do června roku 2022.

4.4 Způsob zpracování dat

Data získaná z dotazníku byla zpracována ručně do programu Microsoft Excel. Otevřené položky byly zpracované pomocí deskriptivní statistiky. V případě otevřené otázky, které měly formu odpovědi v několika větách, byly rozděleny do kategorií, které představovaly podobné znaky a význam.

4.5 Výzkumný soubor

Výběrový soubor

Výběrový soubor tvoří žáci druhého stupně základních škol v Olomouckém kraji, konkrétně v okrese Prostějov. Jedná se o žáky 8. a 9. tříd základních škol ve věkovém rozmezí třináct až šestnáct let.

Žáci osmých a devátých tříd jsou žáci, kteří prochází obdobím zvané dospívání neboli také adolescence. Je to období, kdy žáci prochází mnoha změnami jako jsou psychické, sociální a tělesné. Toto období trvá přibližně od 10. až do 20. roku, kdy se z dětí stávají dospělé osoby. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 142)

Ke školnímu roku 2021/2022 se v Olomouckém kraji nachází celkem 298 základních škol, z toho 182 základních škol s výukou na druhém stupni. Ve školním roce 2021/2022 se v Olomouckém kraji na druhém stupni základních škol vzdělávalo celkem 27 180 žáků, z toho 6 248 žáků osmých tříd a 5 552 žáků tříd devátých. (Školy a školská zařízení..., 2022)

Výzkumu se zúčastnilo celkem 315 žáků, z toho 172 žáků osmých tříd a 143 žáků devátých tříd, kteří studují na pěti vybraných základních školách v Olomouckém kraji.

Způsob výběru

Jedná se o dostupný výběr, uvědomujeme si, že výsledky výzkumu nemůžeme zobecnit na celou populaci. Výsledky se týkají výhradně těchto vybraných žáků. Výzkumu se zúčastnilo 5 základních škol, které s uskutečněním výzkumu na jejich základní škole souhlasilo. Přístup k výzkumnému souboru byl umožněn prostřednictvím vedení nebo učitelů základních škol, vždy po předchozí domluvě.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V kapitole s názvem Výsledky výzkumného šetření se budeme zabývat konkrétními výsledky výzkumu, které si rozdělíme do několika oblastí, které vycházejí ze stanovených výzkumných cílů.

5.1 Oblast č. 1 – způsob trávení volného času v domácím prostředí

Oblast č. 1 se vztahuje k prvnímu výzkumnému cíli, který chce zjistit **jakým způsobem děti tráví volný čas v domácím prostředí, jaké jsou nejčastější činnosti, které děti doma dělají.**

K prvnímu výzkumnému cíli se z dotazníku váže položka č. 7, která zjišťuje, jaké konkrétní aktivity a v jaké míře tyto aktivity děti vykonávají ve svém volném čase, který tráví v domácím prostředí.

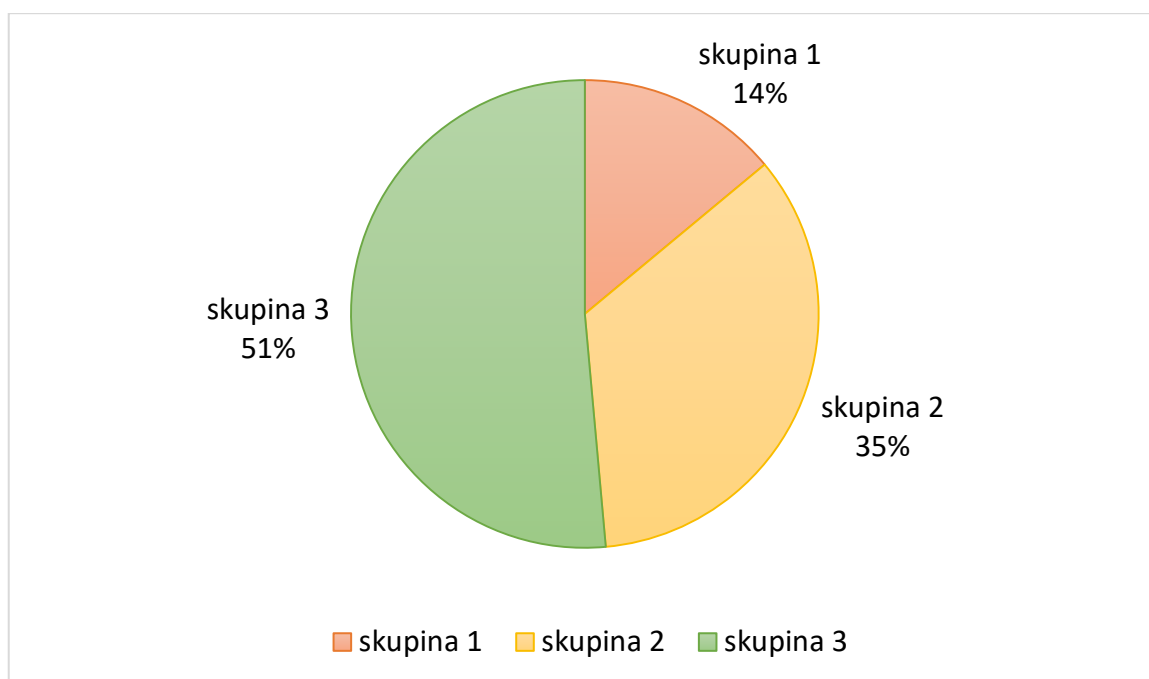
ČINNOSTI	aritmetický průměr (směrodatná odchylka)
1. sociální sítě	M = 3,20 (SD = 1,08)
2. pomoc v domácnosti	M = 3,03 (SD = 1,06)
3. péče o sebe	M = 2,88 (SD = 1,18)
4. příprava do školy	M = 2,73 (SD = 1,14)
5. cvičení	M = 2,68 (SD = 1,38)
6. péče o domácího mazlíčka	M = 2,58 (SD = 1,41)
7. hraní videoher	M = 2,58 (SD = 1,53)
8. čtení knihy	M = 1,92 (SD = 1,18)
9. sledování televize	M = 1,86 (SD = 1,08)
10. malování/kreslení	M = 1,80 (SD = 1,17)
11. online nakupování	M = 1,78 (SD = 1,06)
12. péče o sourozence	M = 1,63 (SD = 1,02)
13. hra na hudební nástroj	M = 1,52 (SD = 1,03)
14. hraní stolních her	M = 1,44 (SD = 0,72)

Tabulka 2: Činnosti ve volném čase (vlastní zpracování, 2023)

V tabulce můžeme vidět seřazení činností dle aritmetického průměru od nejčastějších po nejméně časté, kdy činnosti dosahují následujících hodnot, věnování se sociálním sítím M

= 3,20 (SD = 1,08), pomoc v domácnosti M = 3,03 (SD = 1,06), péče o sebe M = 2,88 (SD = 1,18), příprava do školy M = 2,73 (SD = 1,14), cvičení M = 2,68 (SD = 1,38), péče o domácího mazlíčka M = 2,58 (SD = 1,41), hraní videoher M = 2,58 (SD = 1,53), čtení knihy M = 1,92 (SD = 1,18), sledování televize M = 1,86 (SD = 1,08), malování/ kreslení M = 1,80 (SD = 1,17), online nakupování M = 1,78 (SD = 1,06), péče o sourozence M = 1,63 (SD = 1,02), hra na hudební nástroj M = 1,52 (SD = 1,03), hraní stolních (deskových) her M = 1,44 (SD = 0,72).

Dále jsme pro porovnání výsledků respondenty rozčlenili do tří skupin. Tyto skupiny dělíme z hlediska množství volného času, který každý den v domácím prostředí mají. První skupina má každý den doma asi jednu hodinu volného času, druhá skupina dvě hodiny a poslední, tedy třetí skupina, má doma každý den asi tři a více hodin volného času.



Graf 1: Skupiny respondentů (vlastní zpracování, 2023)

První skupinu představuje 44 respondentů, což odpovídá 14 %, druhá skupina je tvořena 109 respondenty – 35 % a třetí skupina je složena ze 162 respondentů, kteří tvoří 51 % z celku.

Pro první skupinu respondentů, kteří mají doma asi jednu hodinu volného času každý den, jsou dle aritmetického průměru nejčastějšími činnostmi, které dosahují následujících hodnot:

1. věnování se sociálním sítím M = 3,20 (SD = 1,24),
2. pomoc v domácnosti M = 3,11 (SD = 1,19),

3. cvičení $M = 2,91$ ($SD = 1,49$),
4. péče o sebe $M = 2,80$ ($SD = 1,10$),
5. příprava do školy $M = 2,52$ ($SD = 1,03$),
6. péče o domácího mazlíčka $M = 2,50$ ($SD = 1,34$),
7. péče o sourozence $M = 2,07$ ($SD = 1,29$),
8. hraní videoher $M = 2,00$ ($SD = 1,22$),
9. online nakupování $M = 1,84$ ($SD = 1,17$),
10. hra na hudební nástroj $M = 1,82$ ($SD = 1,28$),
11. čtení knihy $M = 1,80$ ($SD = 1,14$),
12. sledování televize $M = 1,64$ ($SD = 0,98$),
13. hraní stolních (deskových) her $M = 1,50$ ($SD = 0,81$),
14. malování/ kreslení $M = 1,45$ ($SD = 0,84$).

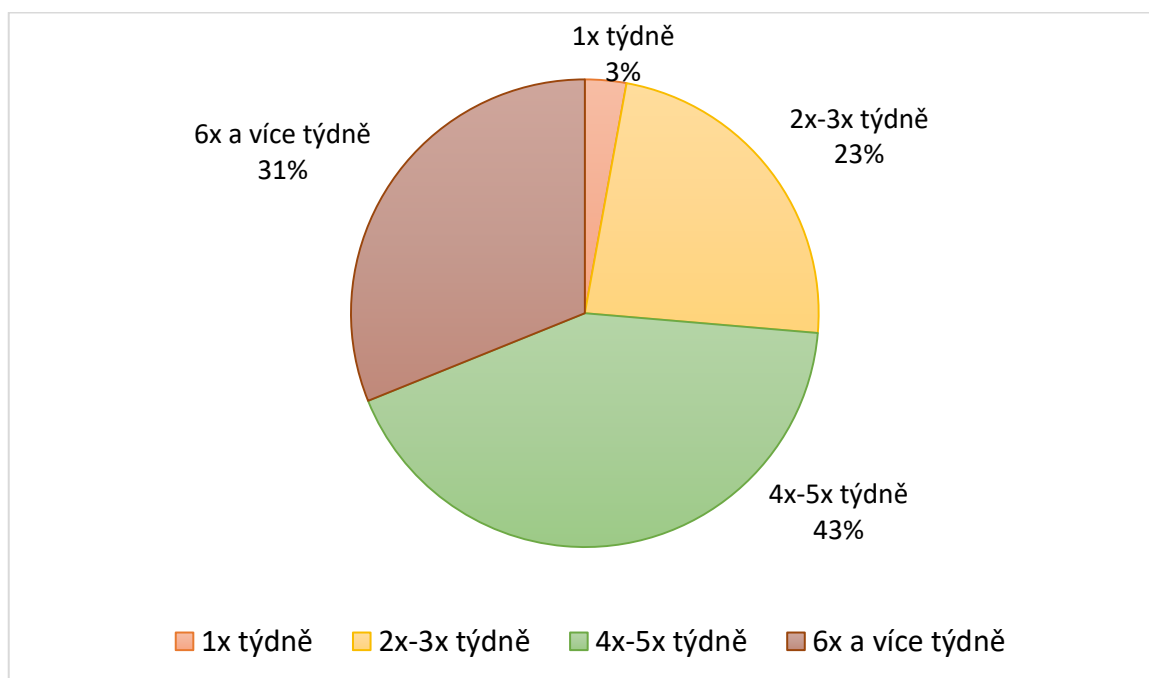
Pro druhou skupinu respondentů, kteří mají doma asi dvě hodiny volného času, jsou dle aritmetického průměru nejčastější tyto činnosti uvedené níže a dosahují následujících hodnot:

1. pomoc v domácnosti $M = 3,18$ ($SD = 1,05$),
2. věnování se sociálním sítím $M = 3,12$ ($SD = 1,12$),
3. cvičení $M = 2,90$ ($SD = 1,41$),
4. péče o sebe $M = 2,87$ ($SD = 1,22$),
5. příprava do školy $M = 2,83$ ($SD = 1,10$),
6. péče o domácího mazlíčka $M = 2,73$ ($SD = 1,50$),
7. hraní videoher $M = 2,39$ ($SD = 1,46$),
8. malování/ kreslení $M = 1,93$ ($SD = 1,16$),
9. online nakupování $M = 1,79$ ($SD = 1,05$),
10. sledování televize $M = 1,77$ ($SD = 0,97$),
11. čtení knihy $M = 1,76$ ($SD = 1,08$),
12. péče o sourozence $M = 1,62$ ($SD = 0,97$),
13. hra na hudební nástroj $M = 1,52$ ($SD = 1,00$),
14. hraní stolních (deskových) her $M = 1,50$ ($SD = 0,67$).

Pro třetí skupinu respondentů, kteří mají doma asi tři a více hodin volného času, jsou dle aritmetického průměru nejčastější tyto činnosti uvedené níže a dosahují následujících hodnot:

1. věnování se sociálním sítím $M = 3,25$ ($SD = 1,32$),
2. pomoc v domácnosti $M = 2,91$ ($SD = 1,00$),
3. péče o sebe $M = 2,91$ ($SD = 1,17$),
4. hraní videoher $M = 2,86$ ($SD = 1,58$),
5. příprava do školy $M = 2,72$ ($SD = 1,18$),
6. péče o domácího mazlíčka $M = 2,51$ ($SD = 1,36$),
7. cvičení $M = 1,48$ ($SD = 1,29$),
8. čtení knihy $M = 2,07$ ($SD = 1,23$),
9. sledování televize $M = 1,98$ ($SD = 1,15$),
10. malování/ kreslení $M = 1,81$ ($SD = 1,22$),
11. online nakupování $M = 1,76$ ($SD = 1,03$),
12. péče o sourozence $M = 1,51$ ($SD = 0,94$),
13. hra na hudební nástroj $M = 1,43$ ($SD = 0,96$),
14. hraní stolních (deskových) her $M = 1,37$ ($SD = 0,67$).

Ke stejnému výzkumnému cíli náleží další položka z dotazníku č. 8, která zjišťuje, jak často se žáci těmito aktivitám věnují.

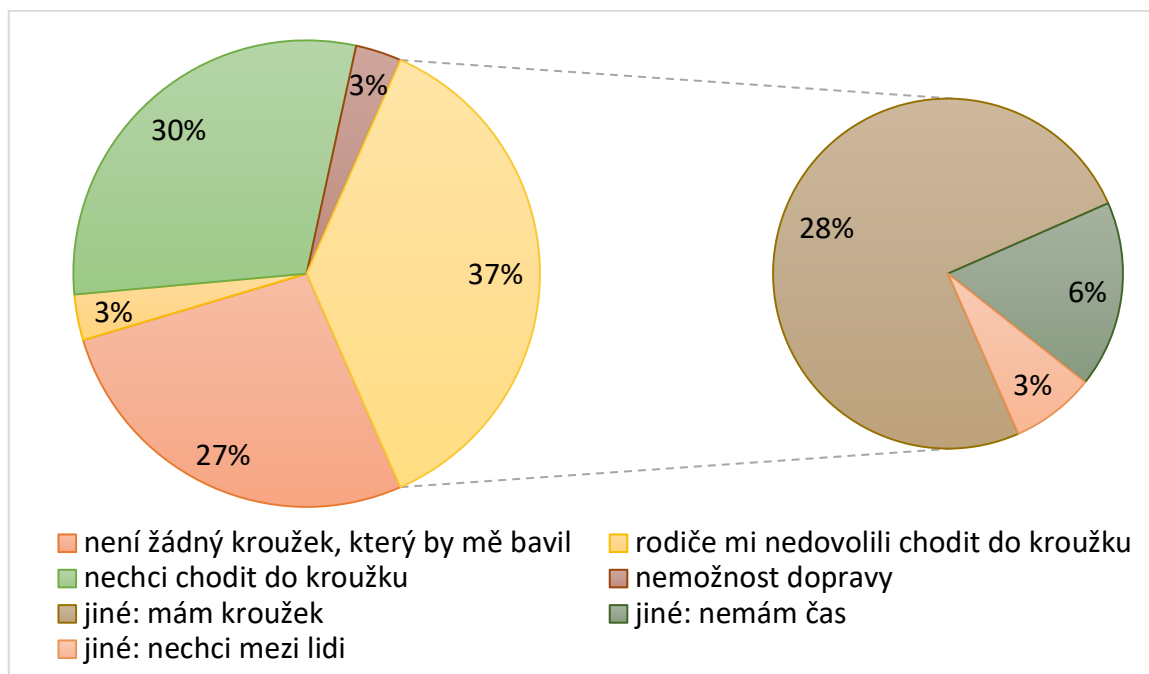


Graf 2: Frekvence vykonávání aktivit (vlastní zpracování, 2023)

V Grafu 2 můžeme vidět, že pouze 9 (3 %) žáků se volnočasovým činnostem doma věnují jednou týdně, větší zastoupení – 74 (23 %) je patrné u žáků, kteří se těmito aktivitám věnují dvakrát až třikrát týdně, největší zastoupení – 134 (43 %) představují žáci, kteří zmíněné

činnosti vykonávají čtyřikrát až pětkrát v týdnu a 98 (31 %) žáků se aktivitám v domácím prostředí věnují šestkrát a vícekrát za týden.

Další položkou vztahující se k oblasti č. 1 je položka č. 17, která se ptá, z jakého důvodu žáci tráví volný čas doma, a ne například v zájmovém kroužku.



Graf 3: Důvody (vlastní zpracování, 2023)

Z odpovědí respondentů vychází, že 85 (27 %) žáků nenašlo zájmový kroužek, který by je bavil, 10 (3 %) žáků rodiče nedovolili navštěvovat zájmový kroužek, 94 (30 %) žáků nechce navštěvovat kroužek, 10 (3 %) žáků nemá možnost, jak se dopravit do zájmového kroužku a 116 (37 %) žáků uvádí jiné důvody, proč netráví volný čas v zájmovém kroužku. Jak je z grafu patrné. Uvádíme i jiné důvody. 20 (6 %) žáků uvádí, že nemají čas, 9 (3 %) žáků zmiňuje důvod, že nechtějí chodit mezi cizí lidi, že raději tráví čas o samotě a zbylých 87 (28 %) žáků zájmový kroužek navštěvuje.

Další položkou vztahující se k tomuto cíli je položka č. 18, která zjišťuje, jak by vypadal ideální den žáků, kdyby neměli žádné povinnosti a mohli dělat, cokoli je napadne. Jedná se o otevřenou položku, odpovědi byly zpracovány do 13 kategorií podle podobného významu, tyto kategorie jsme seřadili od nejvíce častých po nejméně časté.

První nejčastější kategorii nazýváme Jídlo, většina respondentů by si svůj den představovala s dobrým jídlem, které by si v nejčastějších případech objednali domů, navštívili by

restauraci, či by si jej uvařili sami doma. Respondenti kladou velký důraz na důležitost jídla během celého dne.

Další kategorií je Čas trávený s kamarády. Žáci den podle svých představ často popisují ve spojitosti s přáteli. Tento čas by společně trávili vzájemně u sebe na návštěvě, například koupáním v bazénu, hraním her atd. S touto kategorií úzce souvisí kategorie Pobyt venku. Respondenti by v mnoha případech čas trávili s přáteli právě venku případně by společně podnikli nějaký výlet. V této kategorii je také zahrnuto venčení mazlíčků, procházky v přírodě, čas strávený na zahradě nebo na chatě.

Další velmi častou kategorií je Sledování televize, filmů a seriálů. Někteří žáci by zařadili tuto aktivitu jen na konec dne, kdy sledování televize považují za čas, kdy po celém dni vypnou a odreagují se. Druhá skupina žáků by se sledování televize věnovala více, a to tak, že většinu představovaného dne by tvořilo právě sledování filmů a seriálů. S touto kategorií a skupinou respondentů souvisí kategorie Spaní a odpočinek. Tato část žáků by si svůj ideální den představovala relaxačně. Někteří respondenti by prospali celý den, jiní by odpočívali a leželi právě například u televize. Tato kategorie zahrnuje také péči o sebe, nebo odpočinek v horké vaně. Za formu relaxace žáci také považují čtení knih a malování obrazů. Další kategorie s názvem Sportování představuje aktivity spojené se sporty, kdy žáci nejčastěji uváděli fotbal, hokej, basketbal, také badminton, ping pong, jízdu na kole a skateboardu. Dalšími uváděnými sportovními aktivitami byly návštěvy fitcenter, posiloven, ale také cvičení doma, plavání či běh.

Videohry jsou další kategorií, která zahrnuje hraní videoher, ale také všeobecně čas strávený na počítači. Opět se respondenti dělí do dvou skupin, kdy první skupina by volný čas trávila videohrami celý den nebo podstatnou část dne a méně početná skupina považuje hraní videoher za občasně, spíše jako odreagování se.

Osmou skupinu nazýváme Zajímavé aktivity. Tyto aktivity byly shrnuty do jedné kategorie, protože sice tvoří ne málo početnou kategorii, ale ve výpovědích se jednotlivé aktivity vyskytovaly pouze jednou či dvakrát, nemůžeme je tedy opomenout. Těmito aktivitami jsou návštěva skautu, skok padákem, jízda na motorce a motokárách, zdolání nejvyšší hory světa, bungee jumping, surfování, plavání s delfíny, učení se cizích jazyků, účast v závodě s rychlými auty, chytání ryb, cestování po celém světě, pozorování hvězd, věnování se kryptoměnám či výroba kovových šperků.

Další kategorií je Domácí mazlíček, respondenti nejčastěji uvádí venčení psů a procházky s nimi, krmení mazlíčků, ale také jízdu na koni.

Příbuzní je název další kategorie, která je typická trávením volného času s příbuznými, jako například péče o sourozence, hraní si s nimi, návštěva babičky, dědečka, sestřenic a bratranců, ale v největší míře čas trávený s rodiči, a to například výlet, hraní her, ale také pomoc rodičům na zahradě či v domácnosti. Právě další kategorií je Pomoc v domácnosti, kdy by žáci nejčastěji pomáhali s úklidem doma nebo na zahradě, ale také je do této kategorie zahrnuto vaření a pečení svých oblíbených jídel.

Dvanáctou kategorií jsou Sociální sítě. Tato kategorie představuje spíše doplňkovou aktivitu během dne, respondenti uvádí, že by trávili čas na sociálních sítích například během sledování televize či chvíli před spaním.

Poslední kategorií je Hra na hudební nástroj. Ne mnoho studentů by si svůj ideální den představovalo právě trénováním či hraním na hudební nástroj, ale i přes to žáci hrají na klavír, kytaru nebo dokonce i na basu.

5.2 Oblast č. 2 – vykonávání činností z vlastní vůle a zájmu

Oblast č. 2 se vztahuje k druhému výzkumnému cíli, který zjišťuje, **v jaké míře konkrétní činnosti v domácím prostředí děti vykonávají z vlastní vůle a zájmu.**

K druhému výzkumnému cíli se vztahuje položka z dotazníku č. 10, která zjišťuje, zda svůj volný čas tráví doma tímto způsobem z vlastní vůle a zájmu, protože je tyto činnosti baví.

	souhlasím	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	nesouhlasím
počet respondentů	194	100	20	1
vyjádření v procentech	62 %	32 %	6 %	0 %

Tabulka 3: Společnost (vlastní zpracování, 2023)

Z tabulky je patrné, že 194 (62 %) žáků souhlasí s tvrzením, že volný čas doma tráví tímto způsobem z vlastní vůle a zájmu, 100 (32 %) žáků s tímto tvrzením spíše souhlasí, 20 (6 %) žáků spíše nesouhlasí a pouze 1 (0 %) žák s tímto tvrzením nesouhlasí.

Další položka č. 11, související s druhým výzkumným cílem, se ptá, zda žáci svůj volný čas doma využívají dle svých představ.

Z výsledků šetření vyplývá, že 83 (26 %) žáků svůj volný čas doma využívá podle svých představ, 162 (51 %) žáků volný čas doma spíše využívá podle svých představ, 56 (18 %) žáků volný čas doma využívá podle svých představ, 56 (18 %) žáků volný čas doma využívá podle svých představ.

žáků spíše nevyužívá podle svých představ a 14 (4 %) žáků svůj volný čas doma nevyužívá podle svých představ.

Další položkou vztahující se k tomuto cíli je položka č. 9, která se ptá, zda jsou žáci spokojeni se způsobem, jakým tráví volný čas doma.

Z dotazníkového šetření vychází, že 114 (36 %) žáků je spokojených se způsobem, jakým tráví volný čas v domácím prostředí, 142 (45 %) žáků je spíše spokojených, 49 (16 %) žáků je spíše nespokojených a 10 (3 %) žáků je nespokojených se způsobem, jakým tráví volný čas doma.

K tomuto výzkumnému cíli se dále vztahuje položka z dotazníku č. 15, která zjišťuje, zda by se žáci chtěli věnovat i jiným, dalším aktivitám.

Z výsledků vyplývá, že 141 (45 %) žáků by se i jiným aktivitám chtělo věnovat, 81 (26 %) žáků by se dalším aktivitám spíše chtělo věnovat, 71 (22 %) žáků by se spíše nechtělo věnovat i jiným aktivitám a 22 (7 %) žáků by se nechtělo věnovat dalším aktivitám.

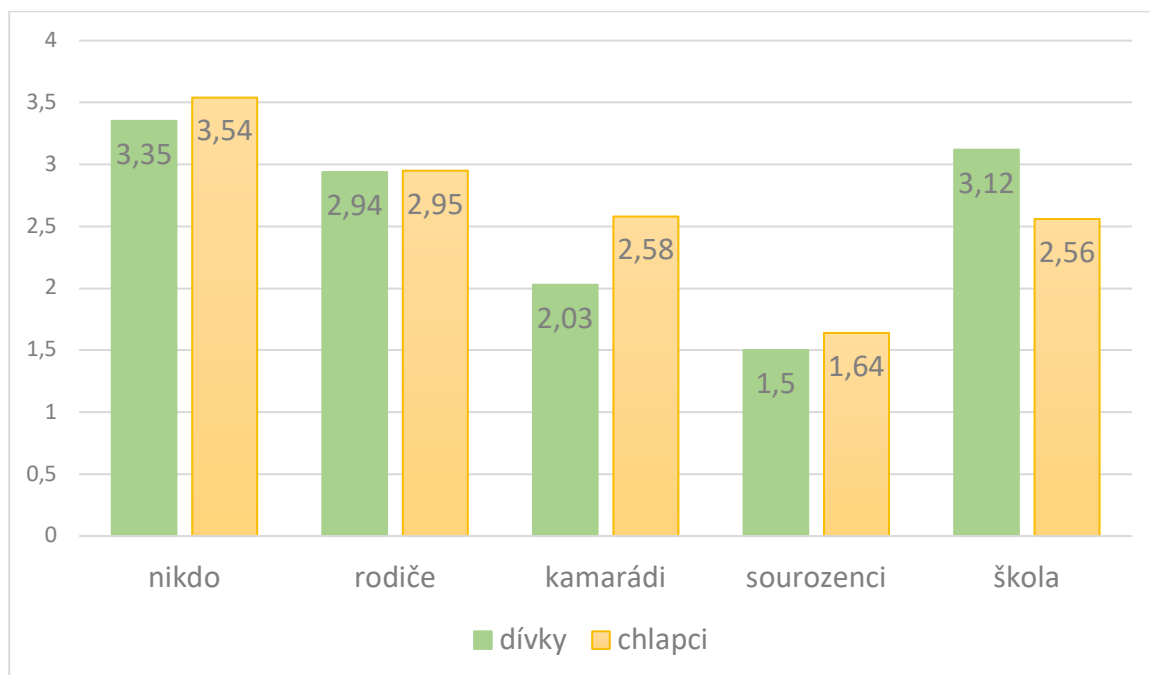
Další položkou vztahující se k druhému výzkumnému cíli, je položka č. 16, která zjišťuje, kdo nebo co žáky nejvíce ovlivňuje při výběru činností, kterým se ve volném čase doma věnují.

	aritmetický průměr (směrodatná odchylka)
1. nikdo	M = 3,45 (SD = 1,36)
2. rodiče	M = 2,95 (SD = 1,29)
3. škola	M = 2,84 (SD = 1,33)
4. kamarádi	M = 2,31 (SD = 1,27)
5. sourozenci	M = 1,57 (SD = 0,90)

Tabulka 4: Vliv okolí na žáky (vlastní zpracování, 2023)

V tabulce 4 můžeme vidět seřazení vlivu od největšího k nejmenšímu dle aritmetického průměru. Je patrné, že žáci ne/Jsou nejvíce ovlivňováni nikým, kdy $M = 3,45$ ($SD = 1,36$), dále následují rodiče, kteří mají největší vliv na žáky při výběru volnočasových činností doma, kdy $M = 2,95$ ($SD = 1,29$), dále škola, kdy $M = 2,84$ ($SD = 1,33$), dále následují kamarádi, kdy $M = 2,31$ ($SD = 1,27$) a nejméně jsou žáci při výběru volnočasových aktivit doma ovlivňováni svými sourozenci, kdy $M = 1,57$ ($SD = 0,90$).

Nyní porovnáme vliv okolí na žáky, které jsme rozdělili do dvou skupin na základě pohlaví. První skupina je tvořena 155 dívkami, druhou skupinu představuje 160 chlapců.



Graf 4: Vliv okolí na žáky (vlastní zpracování, 2023)

Dle aritmetického průměru nejsou dívky nikým ovlivňovány, kdy $M = 3,35$ ($SD = 1,39$), následuje škola, kdy $M = 3,12$ ($SD = 1,30$), dále rodiče, kdy $M = 2,94$ ($SD = 1,30$), kamarádi, kdy $M = 2,03$ ($SD = 1,16$) a nejméně jsou dívky ovlivňovány sourozenci, kdy $M = 1,50$ ($SD = 0,88$).

Zatímco chlapci, dle aritmetického průměru, nejsou nikým ovlivňováni, kdy $M = 3,54$ ($SD = 1,32$), dále rodiči, kdy $M = 2,95$ ($SD = 1,29$), kamarádi, kdy $M = 2,58$ ($SD = 1,32$), dále škola, kdy $M = 2,56$ ($SD = 1,31$) a nejméně jsou chlapci ovlivňováni sourozenci, kdy $M = 1,64$ ($SD = 0,92$).

K tomuto výzkumnému cíli se dále vztahuje položka z dotazníku č. 14, která zjišťuje, zda se žáci o způsobu trávení volného času doma rozhodují sami.

Z výpovědí žáků vychází, že 147 (47 %) žáků se rozhoduje samo, 137 (43 %) žáků se spíše rozhoduje samo, 26 (8 %) žáků se spíše samo nerozhoduje a 5 (2 %) žáků se samo nerozhoduje.

Další položkou vztahující se ke druhému výzkumnému cíli, je položka z dotazníku č. 12, která zjišťuje, zda žáci tráví volný čas doma takovým způsobem, protože to je jejich povinnost a nic jiného jim nezbývá.

Z výsledků vyplývá, že 36 (11 %) žáků s tímto tvrzením souhlasí, tedy že volný čas tráví tímto způsobem, protože je to jejich povinnost a nic jiného jim nezbývá, 75 (24 %) žáků spíše souhlasí s tímto tvrzením, 119 (38 %) žáků spíše nesouhlasí s tímto tvrzením a 84 (27 %) žáků nesouhlasí s tím, že tráví volný čas doma tímto způsobem, jen protože to je jejich povinnost a nic jiného jim nezbývá.

Další položka č. 13, související s druhým výzkumným cílem, zjišťuje, zda jsou žáci do způsobu, kterým tráví volný čas doma, nuceni.

Z výzkumu vychází, že 5 (2 %) žáků je nuceno do určitého způsobu trávení volného času doma, 20 (6 %) je spíše nuceno, 78 (25 %) žáků spíše není nuceno a 212 (67 %) žáků není nuceno do určitého způsobu trávení volného času v domácím prostředí.

5.3 Oblast č. 3 – společnost při trávení volného času v domácím prostředí

Oblast č. 3 se vztahuje ke třetímu výzkumnému cíli, chce zjistit v jaké míře děti tráví volný čas doma o samotě, s rodiči či sourozenci nebo s kamarády.

K třetímu výzkumnému cíli se vztahuje položka č. 6, která zjišťuje, s kým nejvíce žáci tráví volný čas doma.

	aritmetický průměr (směrodatná odchylka)
1. sám/a	M = 3,43 (SD = 1,36)
2. s rodiči	M = 3,26 (SD = 1,20)
3. s kamarády	M = 3,07 (SD = 1,31)
4. se sourozenci	M = 2,56 (SD = 1,35)
5. s příbuznými	M = 2,03 (SD = 1,11)

Tabulka 5: Společnost 1 (vlastní zpracování, 2023)

V tabulce můžeme vidět, s kým žáci nejčastěji tráví volný čas v domácím prostředí. Hodnoty jsou seřazeny od nejvyšších po nejnižší dle aritmetického průměru. Vyplývá tedy, že nejvíce volného času doma tráví žáci o samotě, kdy M = 3,43 (SD = 1,36), dále se řadí čas s rodiči, kdy M = 3,26 (SD = 1,20), poté čas s kamarády, kdy M = 3,07 (SD = 1,31), dále čas se

sourozenci, kdy $M = 2,56$ ($SD = 1,35$) a nejméně volného času doma tráví žáci se svými příbuznými, kdy $M = 2,03$ ($SD = 1,11$).

Nyní porovnáme, s kým tráví nejvíce času jednotlivé skupiny, které jsme rozdělili z hlediska důvodů, proč žáci tráví volný čas doma, a ne například v zájmovém kroužku. První skupina tráví volný čas doma, protože nenašli žádný zájmový kroužek, který by je bavil. Tuto skupinu tvoří 85 (27 %) žáků. Druhá skupina tráví volný čas doma, protože jim rodiče nedovolili chodit do zájmového kroužku. Tuto skupinu zastupuje 10 (3 %) žáků. Třetí skupina tráví volný čas doma, protože nechtějí navštěvovat kroužek. Tuto skupinu představuje 94 (30 %) žáků. Čtvrtá skupina tráví volný čas doma, protože nemají možnost dopravy do zájmového kroužku. Tato skupina je zastoupena 10 (3 %) žáky. A poslední, tedy pátá, skupina tráví volný čas doma z jiných důvodů. Žáci uvádí, že těmito důvody jsou, že mají zájmový kroužek, nechtějí chodit mezi cizí lidi nebo nemají čas. Tuto skupinu tvoří 116 (37 %) žáků.

Dle aritmetického průměru můžeme od nejvyšších po nejnižší hodnoty seřadit, s kým první skupina žáků tráví volný čas doma nejčastěji:

1. sám/a $M = 3,39$ ($SD = 1,43$),
2. s kamarády $M = 3,19$ ($SD = 1,37$),
3. s rodiči $M = 3,15$ ($SD = 1,21$),
4. se sourozenci $M = 2,49$ ($SD = 1,36$),
5. s příbuznými $M = 2,08$ ($SD = 1,21$).

Druhá skupina nejčastěji tráví volný čas doma:

1. sám/a $M = 3,70$ ($SD = 0,90$),
2. s rodiči $M = 2,90$ ($SD = 1,30$),
3. se sourozenci $M = 2,60$ ($SD = 1,43$),
4. s kamarády $M = 2,50$ ($SD = 1,20$),
5. s příbuznými $M = 2,10$ ($SD = 0,94$).

Třetí a čtvrtá skupina mají stejné pořadí, i když dosahují jiných hodnot aritmetického průměru. Nejčastěji tito žáci tráví volný čas v domácím prostředí:

	Třetí skupina	Čtvrtá skupina
1. sám/a	$M = 3,53$ ($SD = 1,37$)	$M = 3,90$ ($SD = 1,22$)
2. s rodiči	$M = 3,15$ ($SD = 1,25$)	$M = 3,10$ ($SD = 1,04$)
3. s kamarády	$M = 3,02$ ($SD = 1,38$)	$M = 3,10$ ($SD = 1,22$)

4. se sourozenci	M = 2,54 (SD = 1,35)	M = 2,30 (SD = 1,27)
5. s příbuznými	M = 2,11 (SD = 1,18)	M = 2,30 (SD = 1,10)

Tabulka 6: Společnost 2 (vlastní zpracování, 2023)

Pátá skupina nejčastěji tráví volný čas doma:

1. s rodiči M = 3,47 (SD = 1,12),
2. sám/a M = 3,31 (SD = 1,33),
3. s kamarády M = 3,06 (SD = 1,21),
4. se sourozenci M = 2,65 (SD = 1,35),
5. s příbuznými M = 1,91 (SD = 0,96).

6 DISKUSE

V této kapitole navážeme na předchozí kapitolu, ve které jsme popsali konkrétní výsledky výzkumného šetření. Budeme se zabývat diskusí nad výzkumnými otázkami a cíli, podrobněji si rozebereme, jakých výsledků jsme dosáhli.

Prvním cílem výzkumu bylo zjistit, **jakým způsobem děti tráví volný čas v domácím prostředí, jaké jsou nejčastější činnosti, které děti doma dělají**. Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že děti nejčastěji tráví volný čas v domácím prostředí následujícími aktivitami, které byly seřazeny podle aritmetického průměru od nejvíce po nejméně časté. Těmito aktivitami jsou: sociální sítě, pomoc v domácnosti, péče o sebe, příprava do školy, cvičení, péče o domácího mazlíčka, hraní videoher, čtení knihy, sledování televize, malování/kreslení, online nakupování, péče o sourozence, hra na hudební nástroj a hraní stolních/deskových her.

Arundell (2019) ve svém výzkumu uvádí velmi podobné domácí volnočasové aktivity. Mimo aktivity, které jsou shodné s našimi uvedenými aktivitami, rozlišuje navíc využívání chytrých telefonů, počítačů pro volný čas, nebo pro plnění domácích úkolů. Dále také upozorňuje na sedavé chování, které je charakteristické pro mnoho činností vykonávaných v domácím prostředí. Každá z volnočasových činností doma může mít vliv na psychické a fyzické zdraví dětí. Například hraní videoher může negativně ovlivňovat spánek dětí a také zvyšovat agresivitu. (Huckvale, 2020) Proto je nutné se zabývat tím, jakými způsoby děti tráví volný čas v domácím prostředí.

Jakým způsobem děti tráví volný čas obecně, ale i v domácím prostředí, se může lišit na základě pohlaví, věku, kulturního pozadí či rodinného prostředí, zkrátka volný čas dětí je ovlivněn mnoha faktory. (Children`s Participation..., 2012) Tyto skutečnosti jsou viditelné i v jiných výzkumech. Například Žumárová (2015) ve své studii zjistila rozdíl mezi dívkami a chlapci v užívání počítačů. Rozdíl spočívá v tom, že chlapci považují počítač jako prostředek zábavy, zatímco dívky jako prostředek ke komunikaci. Rozdíl je také v míře využívání. Chlapci tráví u počítače daleko více času než dívky.

V našem výzkumu jsme se zaměřili ale na jiný faktor, který by mohl ovlivnit způsob trávení volného času doma. Tímto faktorem je množství volného času doma. Respondenti byli tak rozděleni do tří skupin z hlediska množství volného času, který každý den v domácím prostředí mají. První skupina má každý den doma asi jednu hodinu volného času, druhá

skupina dvě hodiny a poslední, tedy třetí skupina, má doma každý den asi tři a více hodin volného času.

Porovnávali jsme stejné volnočasové aktivity doma, avšak v porovnání mezi skupinami došlo k určitým rozdílům. Jelikož je přesné seřazení aktivit uvedené v kapitole 5 – Výsledky výzkumného šetření, tak se nyní zaměříme hlavně na největší rozdíly mezi skupinami v oblasti nejčastěji vykonávaných aktivit doma. První rozdíl můžeme vidět mezi první a druhou skupinou, kdy první skupina řadí na první místo věnování se sociálním sítím, zatímco druhá skupina za nejčastější aktivitu vykonávanou doma označuje pomoc v domácnosti. Dalším významným rozdílem je frekvence hraní videoher. První a druhá skupina řadí hraní videoher na sedmé až osmé místo, zatímco třetí skupina již na místo čtvrté. Viditelným rozdílem je také cvičení, které první a druhá skupina řadí na třetí místo, zatímco skupina třetí až na místo sedmé. Další rozdíl můžeme vidět mezi první a druhou skupinou, kdy první skupina péči o sourozence řadí na sedmé místo, zatímco druhá skupina až na dvanácté místo, stejně jako skupina třetí. Rozdíl je také viditelný v aktivitě malování/kreslení. Nejčastěji se malování a kreslení věnuje skupina druhá, která tuto činnost řadí na osmé místo, třetí skupina na desáté místo, ale první skupina se malování a kreslení věnuje nejméně, protože tuto aktivitu řadí až na poslední, tedy čtrnácté místo.

Tento výzkumný cíl dále zjišťoval, jak často se žáci již zmíněným aktivitám věnují. Z výsledků výzkumu vyplývá, že největší zastoupení tvoří žáci, kteří se těmito činnostmi věnují čtyřikrát až pětkrát za týden, dále následují žáci, kteří se těmito činnostmi věnují šestkrát a vícekrát v týdnu, dále jsou žáci, kteří tráví volný čas doma tímto způsobem dvakrát až třikrát týdně a poslední skupinou jsou žáci, kteří se těmito aktivitám věnují pouze jednou týdně.

V rámci tohoto výzkumného cíle jsme se dále zaměřili na skutečnost, z jakého důvodu děti tráví volný čas právě v domácím prostředí, a ne například v zájmovém kroužku. Z výsledků je patrné, že největší zastoupení volí důvod, že zájmový kroužek zkrátka nechtějí navštěvovat, další mnohočetnou skupinou jsou žáci, kteří nenavštěvují zájmový kroužek, protože nenašli kroužek, který by je bavil. Dále následují žáci, kteří zastupují důvod, že nemají dostatek času, dalším důvodem je, že žáci nechtějí chodit mezi cizí lidi a posledním, nejméně častým důvodem je, že nemají možnost, jak se do zájmového kroužku dopravit.

Druhým cílem výzkumného šetření bylo zjistit, **v jaké míře konkrétní činnosti v domácím prostředí děti vykonávají z vlastní vůle a zájmu**. Na základě výsledků výzkumného šetření lze říct, že žáci tvrdí, že volnočasové činnosti doma vykonávají z vlastní vůle a zájmu.

Výsledky ukazují, že velké množství žáků opravdu volný čas doma tráví podle sebe a pouze malé zastoupení žáků tvrdí, že tento čas netráví tímto způsobem úplně podle svých zájmů a z vlastní vůle.

Z mnohých výzkumů je jasné, že volný čas je ovlivňován mnoha faktory, žáci se musí mnohdy přizpůsobit ve způsobech trávení volného času. To znamená, že i uspořádání volnočasových aktivit doma podléhá mnoha vlivům a žáci jsou tak ovlivněni například rodiči, vrstevnickou skupinou atd. Například právě Pávková (2014, s. 29-30) tvrdí, že rodiče výrazně ovlivňují to, jakým způsobem jejich děti tráví volný čas. Rodiče jsou totiž organizátory a vzory pro své děti. I v případě rodiny mohou být děti ovlivňovány negativně a to tak, že rodiče nedostatečně věnují pozornost tomu, jak jejich děti tráví volný čas.

I v našem výzkumu jsme věnovali pozornost tomu, jak žáci vnímají, kým nebo čím jsou při organizování volného času ovlivňováni. Na základě vlastního tvrzení žáků lze konstatovat, že žáci nejsou nikým ovlivňováni. Jinak řečeno, že je nikdo neovlivňuje. Avšak hned v dalším pořadí jsou rodiče, kteří mají výrazný vliv na volný čas dětí, dále škola, kamarádi, které můžeme nazvat vrstevnickou skupinou. Na posledním místě jsou sourozenci, kteří tedy nejméně ovlivňují žáky při organizování volného času doma.

To, že vrstevnická skupina a škola mají vliv na volný čas žáků v domácím prostředí, potvrzují i autoři Brůžek a Michalík (2000, s. 95), kteří tvrdí, že vrstevnická skupina je jedním z činitelů, který ovlivňuje volný čas žáků, protože tato skupina je charakteristická věkovou a názorovou blízkostí členů skupiny. Dochází zde tak ke sdílení zkušeností společně s ostatními, k rekreaci, ke spolupráci, k společným zážitkům atd. Dále vytváří prostor pro rozvoj a uplatnění hodnot, které vrstevníci vyznávají, jako je například odvaha riskovat, solidarita, ochota pomoci atd. Vágnerová (2002, s. 166) zase potvrzuje fakt, že škola má vliv na volný čas žáků, protože nabízí pravidelné a organizované volnočasové kroužky a tímto se tak angažuje ve volném čase žáků.

V našem výzkumu jsme se na oblast ovlivňování volného času doma podívali z hlediska pohlaví. Přesné výsledky uvádíme v kapitole 5 – Výsledky výzkumného šetření, takže se nyní zaměříme na největší rozdíly. I když dívky, tak chlapci uvádí, že nejvíce nejsou nikým ovlivňováni, tak největší rozdíly spatřujeme ve druhém místě. Druhé místo u dívek zaujímá škola, avšak chlapci školu řadí až na předposlední místo, tedy na místo čtvrté. Rozdíl je také viditelný u rodičů. Dívky řadí rodiče na třetí místo, zatímco chlapci řadí rodiče již na místo druhé.

V oblasti ovlivňování volného času jsme se také zaměřili na skutečnosti, zda se o způsobu trávení volného času doma rozhodují žáci sami a zda jsou, či nejsou do těchto způsobů nuceni. Na základě jejich tvrzení můžeme říct, že žáci se rozhodně o svém volném čase rozhodují sami a nejsou nuceni do stávajících způsobů trávení volného času doma. Tato tvrzení jsou v souladu s předchozími tvrzení, kdy žáci uváděli, že nejsou nikým ovlivňováni při organizování volného času doma. Z výsledků výzkumu ale vyplývá, že v menší míře tráví tímto způsobem volný čas doma, protože je to jejich povinnost a nic jiného jim vlastně nezbývá.

Dalším souvisejícím tvrzením je, zda děti tráví volný čas doma podle svých představ a zda jsou spokojeni se způsobem, jakým tráví volný čas v domácím prostředí. Dospěli jsme opět ke kladným výsledkům, protože většinové množství žáků využívá svůj volný čas doma podle svých představ a s tímto způsobem jsou spokojeni.

Nicméně při zjišťování dalších výsledků narážíme na protichůdná vyjádření žáků. Žáci sice tvrdí, že jsou spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas doma, že takto jednájí podle svých představ, ale při zkoumání, zda by se chtěli věnovat i jiným aktivitám, narážíme na lehce rozporuplná tvrzení. Z výsledků výzkumu totiž vyplývá, že většina žáků by se chtěla ve svém volném čase doma věnovat i jiným aktivitám. Tyto výsledky jsou potvrzeny i rozsáhlými výpověďmi žáků, o tom, jak by si představovali svůj ideální den, jaké volnočasové aktivity by dělali. Zde tedy nacházíme úplně jiné volnočasové činnosti než ty, se kterými jsou jinak žáci údajně spokojeni.

Na základě vlastních výpovědí žáků jsme podle podobnosti sestavili třináct kategorií volnočasových činností. K těm úplně odlišným aktivitám patří například jídlo, žáci dávají velký význam jídlu, dále je to například spánek, nicnedělání a odpočinek. Žáci také uvádí výčet různých sportů jako například hokej, ping pong, jízdu na kole atd. I trávení času se svými příbuznými přisuzují větší význam než v předchozích výsledcích. Naopak sociální sítě, které byly při zkoumání nejčastěji vykonávaných aktivit doma umístěny na vrchních pozicích, tak nyní na ně žáci nekladou nijak velký důraz.

Souhrnně lze tedy říct, že žáci tráví volný čas podle svých zájmů a na základě vlastní vůle, ale na druhou stranu by do svého volného času zařadili i mnoho jiných aktivit a den podle jejich představ by vypadal úplně jinak.

Posledním cílem je zjistit, **v jaké míře děti tráví volný čas doma o samotě, s rodiči či sourozenci nebo s kamarády**. Z výsledků dotazníkového šetření lze na základě výpovědí respondentů říct, že nejvíce tráví volný čas doma o samotě, dále s rodiči, na třetím místě se

řadí kamarádi, dále sourozenci a nejméně volného času doma tráví žáci se svými příbuznými jako je například babička, dědeček atd.

Výsledné hodnoty jsme seřadili podle aritmetického průměru od nejvyšších po nejnižší a vytvořili tak žebříček, s kým nejčastěji žáci tráví volný čas v domácím prostředí. Je důležité věnovat pozornost, s kým žáci tráví volný čas nejen doma, ale i obecně. Z ostatních výzkumů vychází tvrzení, že například děti, které tráví svůj volný čas převážně s rodiči, vykazují nižší míru deprese. Naopak děti, které volný čas tráví venku neorganizovaně, vykazují nejen vyšší míru deprese, ale také mají horší známky a projevuje se u nich problémové chování. (McHale, 2001)

I jiní autoři se zabývají důležitostí, s kým děti tráví volný čas. Například Bocan a Machalík (2012), se zabývají volným časem z hlediska vzdělanosti rodičů a tvrdí, že čím vyšší dosažené vzdělání rodiče mají, tím více směřují své děti k smysluplnému trávení volného času. Rodiče dbají na to, aby se jejich děti nenudily. Kladou důraz na organizované volnočasové činnosti, jako je sport, zájmové kroužky, také se častěji věnují intelektuálním činnostem a práci s počítačem. Děti rodičů s vyšším dosaženým vzděláním také více tráví volný čas s rodiči, sourozenci a prarodiči. V případě dětí rodičů, kteří dosahují nízkého stupně vzdělání a společensko – ekonomického postavení, se převážně věnují neorganizovaným aktivitám, netráví natolik času s rodinou. Jejich primárními činnostmi jsou například návštěvy kamarádů nebo scházení se s kamarády venku.

V rámci poslední oblasti – S kým děti tráví nejvíce volného času doma, jsme respondenty rozdělili do několika skupin a porovnali jsme výsledky mezi nimi. Tyto skupiny jsme rozdělili z hlediska důvodů, proč žáci tráví volný čas doma, a ne například v zájmovém kroužku. První skupina tráví volný čas doma, protože nenašli žádný zájmový kroužek, který by je bavil. Druhá skupina tráví volný čas doma, protože jim rodiče nedovolili chodit do zájmového kroužku. Třetí skupina tráví volný čas doma, protože nechtějí navštěvovat žádný kroužek. Čtvrtá skupina nemá možnost dopravy do zájmového kroužku. A poslední skupina uvádí jiné důvody.

Zde si představíme pouze ty nejzásadnější rozdíly mezi skupinami. Protože konkrétní výsledky a pořadí, s kým nejvíce tráví volný čas doma uvádíme v kapitole 5 – Výsledky výzkumného šetření, ve které je i procentuální zastoupení každé skupiny.

Třetí a čtvrtá skupina uvádí stejné pořadí, proto je v porovnávání budeme uvádět současně. Avšak nejviditelnější rozdíl je mezi pátou skupinou a všemi ostatními skupinami v prvním místě. Pátá skupina řadí na první místo rodiče, takže nejvíce volného času doma tráví s rodiči. Ale ostatní skupiny tráví nejvíce volného času doma o samotě. Další rozdíl je vidět

mezi první a druhou skupinou. První skupina řadí kamarády na druhé místo, zatímco druhá skupina řadí kamarády až na místo čtvrté. Tímto se první skupina liší i od všech ostatních skupin, protože třetí, čtvrtá i pátá skupina řadí své kamarády na třetí místo. Druhá skupina se liší od všech ostatních skupin tím, že na třetí místo řadí sourozence, ale všechny ostatní skupiny řadí sourozence až na místo čtvrté. V závěru lze na základě výsledků říct, že všechny skupiny bez rozdílu tráví nejméně času se svými příbuznými.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsme se zabývali problematikou volného času dětí v domácím prostředí. Jak už plyne ze samotného názvu práce – Trávení volného času v domácím prostředí. Jelikož z našeho pohledu i z pohledu několika výzkumů dochází ke změnám ve způsobech trávení volného času, považovali jsme za důležité se tímto tématem zabývat. A zjistit tak, co vlastně děti doma dělají.

Teoretická část byla rozčleněna do tří kapitol. V první kapitole, která se nazývá Volný čas jsme obecně charakterizovali volný čas, uvedli základní definice, vymezili volný čas z pohledu více autorů, ale popsali i znaky volného času. Mimo jiné jsme se zabývali klasifikací volnočasových aktivit, věnovali jsme zde pozornost i výchově ve volném čase, která s naší problematikou úzce souvisí.

Ve druhé kapitole s názvem Ovlivňování volného času jsme se zaměřili na faktory, které ovlivňují volný čas. Zabývali jsme se jednotlivými činiteli, kteří nějakým způsobem působí na trávení volného času, popsali jsme, jaký konkrétní vliv mohou tyto faktory mít na volný čas. Na druhou stranu jsme také definovali, jak mohou určité způsoby trávení volného času ovlivňovat samotného jedince.

Ve třetí kapitole s názvem Volný čas v domácím prostředí jsme se zabývali podrobnějším popisem volného času v domácím prostředí. Tato kapitola je zaměřena na konkrétní způsoby trávení volného času doma. Uvedli jsme nejčastější volnočasové aktivity vykonávané v domácím prostředí a také jsme definovali, jaký vliv mohou mít jednotlivé domácí činnosti na psychické a fyzické zdraví dětí.

V praktické části diplomové práce představujeme kvantitativní výzkum. Jedná se o deskriptivní výzkumné šetření, které bylo zaměřeno na žáky druhého stupně základní školy. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem tito žáci tráví volný čas v domácím prostředí a jaké nejčastější činnosti doma vykonávají.

Pozornost jsme také věnovali tomu, s kým nejčastěji děti svůj volný čas doma tráví. Mimo jiné se výzkum zabýval oblastí ovlivňování volného času. Zaměřili jsme se tedy na konkrétní činitele, kteří volný čas ovlivňují. Těmito činiteli byli v našem výzkumu například rodiče, kamarádi, sourozenci a škola. Ve výzkumu jsme se také soustředili na to, zda žáci tráví volný čas doma na základě svých zájmů a ze své vlastní vůle, nebo zda tento čas doma vyplňují určitými aktivitami z povinnosti či z donucení. Z toho vyplývá i, jestli se žáci o svém volném čase doma rozhodují sami.

V praktické části jsme se dále snažili zjistit, zda by žáci změnili způsob, jakým tráví volný čas doma a zda by se rádi věnovali i jiným aktivitám. V návaznosti na toto téma jsme se ve výzkumu dotkli představ žáků o jejich ideálním dni.

Pomocí dotazníkového šetření jsme zjistili, jakým způsobem žáci tráví volný čas doma, jaké volnočasové aktivity doma nejčastěji dělají. Kromě naplnění hlavního cíle, jsme dále z vlastních výpovědí respondentů zjistili, že o způsobech trávení volného času doma si rozhodují převážně sami. Získali jsme poměrně rozsáhlé popisy představ o ideálně stráveném dni. V závěru můžeme tedy konstatovat, že stanovené výzkumné cíle lze považovat za naplněné.

V kapitole s názvem Výsledky výzkumného šetření jsou uvedeny konkrétní výsledky výzkumu. Tyto výsledky jsme rozdělili do několika oblastí na základě stanovených výzkumných cílů. Samotné výsledky jsou zpracované do jednotlivých grafů a tabulek, abychom docílili větší přehlednosti. V závěru uvádíme diskusi, která zprostředkovává shrnutí veškerých výsledků výzkumu a zodpovězení výzkumných otázek.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ARUNDELL, L.; FLETCHER, E.; SALMON, J.; VEITCH, J.; HINKLEY, T., 2016. A systematic review of the prevalence of sedentary behavior during the after-school period among children aged 5–18 years. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 13, 93. doi.org/10.1186/s12966-016-0419-1.

ARUNDELL, L.; PARKET, K.; SALMON, J.; VEITCH, J.; TIMPERIO, A., 2019. Informing Behaviour Change: What Sedentary Behaviours Do Families Perform at Home and How Can They Be Targeted? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16(22): 45-65. doi.org/10.3390/ijerph16224565.

ATKIN AJ, et al., 2013. Determinants of change in children's sedentary time. *PLoS One*, 8(6):1–9. doi:10.1371/journal.pone.0067627.

BARNES, G.M., HOFFMAN, J.H., WELTE, J.W., FARRELL, M.P., & DINTCHEFF, B.A., 2007. Adolescents' time use: effects on substance use, delinquency and sexual activity. *Journal of Youth Adolescence*, 36, 697–710. doi.org/10.1007/s10964-006-9075-0.

BOCAN Miroslav, Hana MARŠÍKOVÁ a Adam SPÁLENSKÝ, 2011. Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let [online]. Národní institut dětí a mládeže, [cit. 2022-09-22]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/236-hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-le.html>.

BOCAN, M., & MACHALÍK, T., 2012. Příspěvek k hodnotám dnešních dětí [Contribution to the values of today's children]. *Sociální studia. Katedra sociologie FSS MU* 2(9), 105–120. ISSN 1214-813X.

BRŮŽEK, Martin a Jan MICHALÍK, 2000. Informatorium (nejen) o právech dítěte se zřetelem k otázkám výchovy a vzdělávání. Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0054-5.

CALDWELL, L. L., & SMITH, E. A., 1995. Health behaviors of leisure alienated youth. *Loisir et Societe*, 18(1): 143-156. doi: org/10.1080/07053436.1995.10715494.

COATSWORTH, J. D, SHARP, E. H., PALEN, L., DARLING, N., CUMSILLE, P., & MARTA, E., 2005. Exploring adolescent self-defining activities and identity experiences across three countries. *International Journal of Behavioral Development*, 29 (5): 361–370. doi: org/10.1080/01650250500166972.

ČECH, Tomáš, 2002. Efektivní využívání volného času jako součást životního stylu dětí v postmoderní společnosti. *Pedagogická orientace.*, č. 2, s. 108-113. ISSN 1211-4669.

FERGUSON, C. J., 2015. Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 646-666. doi: 10.1177/1745691615592234.

FITZGERALD, M., JOSEPH, P., A., 1995. Leisure activities of adolescent children. *Journal of Adolescence*, 18 (3): 349-358. doi: 10.1006/jado.1995.1024

FRØYLAND, L.R., BAKKEN, A. & von SOEST, T., 2020. Physical Fighting and Leisure Activities among Norwegian Adolescents—Investigating Co-occurring Changes from 2015 to 2018. *Youth Adolescence* 49, 2298–2310. doi:10.1007/s10964-020-01252-8.

GREITEMEYER, T., & MÜGGE, D. O., 2014. Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(5), 578-589. doi: doi.org/10.1177/0146167213520459.

GROTEVANT, H. D., & COOPER, R., C., 2005. Individuality and connectedness in adolescent development. U E. Elisabeth & A. E. Skoe, (Eds.) *Personality Development in Adolescence: A cross national and life span perspective*. London and New York: Routledge. ISBN: 0-203-97866-8.

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

HÁJEK, Bedřich a kol. 2004. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Pragma. ISBN 80-86784-06.

HAMŘÍK, Z., KALMAN, M., BOBÁKOVÁ, D., & SIGMUND, E., 2012. Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků. *Tělesná kultura*, 35(1), 28–39. doi:10.5507/tk.2012.002.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80- 7178-303-X.

HAWDON J.E., 1999. Daily routines and crime: Using routine activities as measures of Hirschi's involvement. *Youth and Society*, 30, 395–415. doi: 10.1177/0044118X99030004001.

HENDRY, L.B., SHUCKSMITH J., LOVE, J.G., & GLENDINNING, A., 2005. *Young people's leisure and lifestyles*. London: Routledge. ISBN: 0-203-40728-8.

HIRSCHI, T., 2002. *Causes of delinquency*. New York: Routledge. ISBN: 9781315081649.

HUCKVALE, K., NICHOLAS, J., TOROUS, J., LARSEN, M. E., 2020. Smartphone apps for the treatment of mental health conditions: status and considerations. *Current Opinion in Psychology*, 36: 65-70. doi: doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.008

Children`s Participation in Cultural and Leisure Activities, Australia, 2012. Participation of children aged 5-14 years in cultural, sporting and other leisure activities plus children`s internet and mobile phones use [online]. Australian Bureau of Statistics, [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://www.abs.gov.au/statistics/people/people-and-communities/childrens-participation-cultural-and-leisure-activities-australia/latest-release>.

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*, 2. aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0.

IBRAHIM, H. & CORDES, K.A., 2002. *Outdoor recreation: enrichment for a lifetime*. Champaign: Sagamore Publishing. ISBN: 1571674950.

KARADERI, Birkan, 2021. Leisure Time Spending Tendencies of University Students: The Case of TRNC. *Asian Journal of University Education*, 17 (3), 41-50. doi.org/10.24191/ajue.v17i3.14524.

KOLAŘÍKOVÁ, Veronika a Jiří NĚMEC, 2017. Volný čas ve výzkumném diskursu v konsekvencích témat sociální pedagogiky. *Sociální pedagogika*. Roč, 5, č. 1, s. 10-28. ISSN 1805-8825.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN: 80-223-1930-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie: 2. aktualizované vydání*. Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

LATIP, M. S. A., NEWAZ, F. T., & RAMASAMY, R., 2020. Students' Perception of Lecturers' Competency and the Effect on Institution Loyalty: The Mediating Role of Students' Satisfaction. *Asian Journal of University Education*, 16(2), 183-195. doi.org/10.24191/ajue.v16i2.9155.

MCLEOD, S., 2023. Jean Piaget's Theory And Stages Of Cognitive Development [online]. *Simply Psychology*, [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://simplypsychology.org/piaget.html>.

MCHALE, S. M., CROUTER, A. C., & TUCKER, C. J., 2001. Free-time activities in middle childhood: Links with adjustment in early adolescence. *Child Development*, 72(6), 1764–1778. Doi:10.1111/1467- 8624.00377.

MILKIE, M. A., NOMAGUCHI, K. M., & DENNY, K. E., 2015. Does the Amount of Time Mothers Spend With Children of Adolescents Matter? *Journal of Marriage and Family*, 77: 355-372. doi: 10.1111/jomf.12170.

NATIONAL INSTITUTE FOR LITERACY, 2008. *Developing Early Literacy* [online]. National Center for Family Literacy, [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://lincs.ed.gov/publications/pdf/NELPReport09.pdf>.

NĚMEC, Jiří, 2002. *Kapitoly se sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

NIPPOLD, M.A., DUTHIE, J.K. & LARSEN, J., 2005. "Literacy as a leisure activity: free-time preferences of older children and young adolescents". *Language, Speech, & Hearing Services in Schools*, April, 36(2):93-102. doi.org/10.1044/0161-1461(2005/009).

O'CONNOR, S., ANDREWS, T., 2018. Smartphones and mobile applications (apps) in clinical nursing education: A student perspective. *Nurse Education Today*, 69: 172-178. doi: org/10.1016/j.nedt.2018.07.013.

OSGOOD, D.W., & ANDERSON, A.L., 2004. Unstructured socializing and rates of delinquency. *Criminology*, 42, 519–549. doi.org/10.1111/j.1745-9125.2004.tb00528.x.

PÁVKOVÁ, J., 2014. Pedagogika volného času [online]. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/180657-Pedagogika-volneho-casu.html>

PÁVKOVÁ, J., a kol., 2002. Pedagogika volného času; 3. aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

POFF, R., ZABRISKIE, R. & TOWNSEND, J., 2010. Modelling Family Leisure and Related Family Constructs: A National Study of U.S. Parent and Youth Perspectives. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 365-391. doi: 10.1080/00222216.2010.11950210.

PRATT C, et al., 2008. Sedentary activity and body composition of middle school girls: the trial of activity for adolescent girls. *Res Q Exerc Sport*;79(4):458–67. doi: 10.1080/02701367.2008.10599512.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2001. Pedagogický slovník, 3., rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-579-2.

QIAN, X., YARNAL, C. M., & ALMEIDA, D. M., 2014. Is leisure time availability associated with more or less severe daily stressors? An examination using eight-day diary data. *Leisure Sciences*, 36(1), 35–51. Doi:10.1080/01490400.2014.860782.

Raise Smart Kid, 2021. 20 Ways to Encourage Your Child to Love Learning" [online]. LLC RaiseSmartKid.com, [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: <https://www.raisesmartkid.com/5-to-8-years-old/4-articles/34-20-ways-to-encourage-your-child-to-love-learning>.

SHARP, E. H., CALDWELL, L. L., GRAHAM, J. W., & RIDENOUR, T. A., 2006. Individual motivation and parental influence on adolescents' experiences of interest in free time: A longitudinal examination. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 359–372. doi:10.1007/s10964-006-9045-6.

SHAW, S., M., CALDWELL, L., KLEIBER, D., 1996. Boredom, Stress and Social Control in the Daily Activities of Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28 (4): 274-292. doi: 10.1080/00222216.1996.11949776.

SHAW, S.M., CALDWELL, L.L. & KLEIBER, D.A., 1996. "Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents". *Journal of Leisure Research*, 28(4):274-292. ISSN: 0022-2216.

SPOUSTA, V., et al., 1997. Teoretické základy výchovy ve volném čase. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1007-X.

Školy a školská zařízení za školní rok 2021/2022. In: Český statistický úřad [online]. [cit. 2022-11-09]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/164606752/23004222a2.pdf/580c6159-b973-48de-9bee-d14eba1bca3e?version=1.5>

TOWNSEND, J.A., VAN PUymbROECK, M., & ZABRISKIE, R.B., 2017. The Core and Balance Model of Family Leisure Functioning: A Systematic Review, *Leisure Sciences*, 39(5), 436-456. doi: 10.1080/01490400.2017.1333057.

TWENGE, J. M., & CAMPBELL, W. K., 2019. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12: 271-283. doi: org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003.

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

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

VIDENOVIC, M., PEŠIC, J., PLUT, D., 2010. Young People's Leisure Time: Gender Differences. *Psihologija*, 43 (2): 199-200. doi:1 0.2298/PSI1002199V.

ZELINOVÁ, Milota, 2012. *Voľný čas efektívne a tvorivo: teória a prax výchovy mimo vyučovania*, Bratislava: Iura Edition, člen skupiny Wolters Kluwer. ISBN 9788080784799.

ZIMMERMAN, F. J., & CHRISTAKIS, D. A., 2005. Children's Television Viewing and Cognitive Outcomes: A Longitudinal Analysis of National Data. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(7), 619-625. doi: 10.1001/archpedi.159.7.619.

ŽUMÁROVÁ, M., 2015. Computers and children's leisure time. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 176(20), 779–786. doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.540.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

%	Procento
APOD	A podobně
ATD	A tak dále
M	Medián
NAPŘ	Například
SD	Směrodatná odchylka

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1: Skupiny respondentů (vlastní zpracování, 2023)</i>	<i>41</i>
<i>Graf 2: Frekvence vykonávání aktivit (vlastní zpracování, 2023).....</i>	<i>43</i>
<i>Graf 3: Důvody (vlastní zpracování, 2023).....</i>	<i>44</i>
<i>Graf 4: Vliv okolí na žáky (vlastní zpracování, 2023)</i>	<i>48</i>

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1: Oblasti dotazníku (vlastní zpracování, 2023)</i>	38
<i>Tabulka 2: Činnosti ve volném čase (vlastní zpracování, 2023)</i>	40
<i>Tabulka 3: Společnost (vlastní zpracování, 2023)</i>	46
<i>Tabulka 4: Vliv okolí na žáky (vlastní zpracování, 2023)</i>	47
<i>Tabulka 5: Společnost 1 (vlastní zpracování, 2023)</i>	49
<i>Tabulka 6: Společnost 2 (vlastní zpracování, 2023)</i>	51

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník – Trávení volného času v domácím prostředí

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK – TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

1. Pohlaví:
 - a. Dívka
 - b. Chlapec

2. Věk: _____

3. Ročník: _____

4. Kolik hodin volného času máš každý den? (v době, kdy nejsi ve škole a nemáš žádné povinnosti, do volného času se nepočítá spánek)
 - a. asi jednu hodinu
 - b. asi dvě hodiny
 - c. asi tři a více hodin

5. Kolik hodin volného času trávíš doma každý den?
 - a. asi jednu hodinu
 - b. asi dvě hodiny
 - c. asi tři a více hodin

6. Urči na škále od 1 do 5, s kým nejvíce trávíš volný čas doma (1 – nejméně, 5 – nejvíce):

Se sourozenci	1	2	3	4	5
S rodiči	1	2	3	4	5
O samotě	1	2	3	4	5
S kamarády	1	2	3	4	5
S příbuznými (teta, strýc, babička, dědeček)	1	2	3	4	5

7. Urči na škále od 1 do 5, kterým aktivitám se doma nejvíce věnuješ (1 – nejméně, 5 – nejvíce):

Sledování televize	1	2	3	4	5
hraní videoher	1	2	3	4	5
věnuji se sociálním sítím	1	2	3	4	5
příprava do školy	1	2	3	4	5
čtení knih	1	2	3	4	5
pomoc v domácnosti (úklid, vaření atd.)	1	2	3	4	5
pečuji o sourozence	1	2	3	4	5
pečuji o domácího mazlíčka	1	2	3	4	5
cvičení	1	2	3	4	5
hra na hudební nástroj	1	2	3	4	5
péče o sebe	1	2	3	4	5
hraní stolních deskových her	1	2	3	4	5
malování, kreslení	1	2	3	4	5
online nakupování	1	2	3	4	5

8. Jak často se těmito aktivitám doma věnuješ?
 - a. Jednou týdně
 - b. Dvakrát až třikrát týdně
 - c. Čtyřikrát až pětikrát týdně
 - d. Šestkrát a vícekrát týdně

9. Jsi spokojený se způsobem, jak trávíš svůj volný čas doma?
 - a. ano, jsem spokojený
 - b. ano, spíše jsem spokojený
 - c. ne, spíše nejsem spokojený

- d. ne, nejsem spokojený
10. Svůj volný čas doma trávím tímto způsobem z vlastní vůle a zájmu, protože mě tyto činnosti baví.
- Souhlasím
 - Spíše souhlasím
 - Spíše nesouhlasím
 - Nesouhlasím
11. Využíváš svůj volný čas doma podle svých představ?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
12. Svůj volný čas doma trávím tímto způsobem, protože jsou to moje povinnosti a nic jiného mi nezbývá.
- Souhlasím
 - Spíše souhlasím
 - Spíše nesouhlasím
 - Nesouhlasím
13. Svůj volný čas doma trávím tímto způsobem, protože jsem do těchto činností nucen.
- Souhlasím
 - Spíše souhlasím
 - Spíše nesouhlasím
 - Nesouhlasím
14. O způsobu trávení volného času doma se rozhoduji sám.
- Souhlasím
 - Spíše souhlasím
 - Spíše nesouhlasím
 - Nesouhlasím
15. Chtěl by ses věnovat i jiným aktivitám?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
16. Kdo nebo co tě nejvíce ovlivňuje při výběru činností, kterým se věnuješ ve volném čase doma?
Vyber na škále od 1 do 5 (1 – nejméně ovlivňuje, 5 – nejvíce ovlivňuje)
- | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Rodiče | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sourozenci | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kamarádi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Škola | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nikdo, svůj volný čas si řídím sám | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
17. Z jakého důvodu trávíš volný čas doma, ne například v zájmovém kroužku?
- nenášel jsem žádný zájmový kroužek, který by mě bavil
 - rodiče mi nedovolili chodit do zájmového kroužku
 - nechci navštěvovat zájmový kroužek
 - nemám možnost, jak se dopravit do zájmového kroužku
 - jiné: _____

18. Popiš v rozsahu 10–15 vět, jak by vypadal tvůj ideální den, kdybys neměl žádné povinnosti a mohl si dělat, cokoliv tě napadne. Jak bys tento den strávil?
