

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Možnosti a bariéry aktivního trávení volného času z pohledu studentů střední školy

The opportunities and obstacles of active leisure time
from the perspective of the high school students

Bc. Tereza Dvořáková

Vedoucí práce: PhDr. Daniela Nováková, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní a střední školy pedagogika – speciální pedagogika

Odevzdáním této diplomové práce na téma Možnosti a bariéry aktivního trávení volného času z pohledu studentů střední školy potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. března 2019

Děkuji PhDr. Daniele Novákové, Ph.D za odborné vedení při psaní diplomové práce.
Děkuji pedagogům za spolupráci při distribuci dotazníků a také děkuji všem studentům,
kteří se ochotně zapojili do dotazníkového šetření.

ABSTRAKT

Diplomová práce s názvem „Možnosti a bariéry aktivního trávení volného času z pohledu studentů střední školy“ pojednává o volném čase studentů vybrané střední školy. Hlavním cílem je získat informace o jejich možnostech a překážkách v rámci volného času.

Teoretická část největší pozornost věnuje tématu volný čas a vývojové období adolescence, a to napříč kapitolami. Neopomíná ani související téma motivace, životní styl nebo technologie ve volném čase.

Praktická část vyhodnocuje dotazníkové šetření a zkoumá, jakými aktivitami studenti střední školy naplňují volný čas, a zjišťuje, jaké jsou jejich možnosti a naopak bariéry ve volném čase. Na závěr jsem zrealizovala analýzu volnočasových institucí, na základě které byla vytvořena online mapa volnočasových institucí, ve kterých studenti mohou smysluplně trávit volný čas a být aktivní.

Přínosné pro pedagogickou praxi jsou výsledky šetření, které mohou poskytnout zpětnou vazbu pro danou školu, ale také pro pedagogickou praxi na střední škole obecně.

KLÍČOVÁ SLOVA

volný čas, volnočasové instituce, adolescent, motivace, životní styl, střední škola

ABSTRACT

The thesis called „The opportunities and obstacles of active leisure time from the perspective of the high school students“ deals with the leisure time of selected high school students. The main aim is get information about their possibilities and obstacles in their leisure time.

The theoretical part focuses on the themes leisure time and the development period of adolescence across chapters. That part does not miss the related theme of motivation, lifestyle and technology in leisure time.

The practical part evaluates the questionnaire survey and examines activities high school students in their free time, and finds out their possibilities and barriers in their leisure time. Finally, I realized an analysis of leisure institutions and created an online map of leisure institutions where students can spend their time and be active.

Beneficial for pedagogical practice are results of the survey which provide feedback for the school, but also for pedagogical practice in high school in general.

KEYWORDS

leisure time, leisure institutions, adolescent, motivation, lifestyle, high school

Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část	9
1 Volný čas	9
1.1 Vymezení pojmu volný čas	9
1.2 Historie	10
1.3 Cíle výchovy ve volném čase.....	13
1.4 Funkce volného času	13
1.5 Principy výchovy ve volném čase	15
1.6 Aspekty volného času	15
1.7 Členění volnočasových činností.....	18
1.8 Kategorizace zájmových činností	19
1.9 Volnočasové instituce pro mládež	21
1.10 Ovlivňování volného času	23
1.10.1 Výchovní činitelé.....	24
2 Období adolescence	26
3 Mládež a volný čas	30
3.1 Motivace k trávení volného času.....	30
3.1.1 Motivace v zájmové činnosti	31
3.2 Vztah mladých k volnému času	32
3.3 Životní styl	34
3.3.1 Životní styl středoškoláků.....	35
3.3.2 Nuda.....	38
3.4 Technologie ve volném čase mládeže.....	39
Praktická část	43
4 Vlastní výzkum	43

4.1	Vymezení výzkumného problému a cílů výzkumu.....	43
4.2	Výzkumná otázka.....	43
4.3	Metody šetření.....	43
4.4	Postup výzkumného šetření.....	44
4.5	Respondenti.....	44
4.6	Vyhodnocení dat dotazníkového šetření	45
4.6.1	Výzkumná otázka č. 1: Jak studenti střední školy tráví volný čas?.....	48
4.6.2	Výzkumná otázka č. 2: Kdo/co motivuje studenty k aktivnímu volnému času?	55
4.6.3	Výzkumná otázka č. 3: Jaké překážky vnímají studenti ve volném čase? 56	
4.6.4	Výzkumná otázka č. 4: Jaké jsou možnosti volnočasových aktivit ve škole a v jiných institucích z pohledu studentů?	57
4.6.5	Výzkumná otázka č. 5: Jsou studenti spokojeni s tím, jak tráví volný čas?	59
4.7	Shrnutí výzkumné části	60
5	Analýza volnočasových institucí na Praze 9.....	63
5.1	Analýza volnočasových institucí.....	63
5.2	Internetová stránka Mapaaktivit.cz	71
5.2.1	Popis internetové stránky.....	71
6	Přínos pro pedagogickou praxi	73
	Závěr	74
	Seznam použitých informačních zdrojů	76
	Seznam příloh	79

Úvod

„Mladí jsou jiní, než bychom rádi viděli a než jsme si zvykli, ale především si nevědí rady.“

prof. Potměšil

Volný čas se stává velmi aktuálním a sledovaným tématem. Pomalu se do povědomí populace dostává fakt, že kvalitně strávený volný čas, tedy naplněn vhodnými aktivitami, prospívá psychickému a fyzickému zdraví, zdravému životnímu stylu a podporuje pozitivní mezilidské vztahy. Aby člověk žil duševně bohatý a vyrovnaný život, měl by umět odpočívat, ale také vyplnit volný čas smysluplně. Z praxe vychovatelky a učitelky vím, že na základní škole je volný čas dětí podporován systematicky v rámci školní družiny, školního klubu a zájmových kroužků. Jaká je ale věnována pozornost a jak je podporován volný čas středoškoláků, na to jsem se zaměřila v diplomové práci.

To, jak středoškoláci (v diplomové práci používáno synonymum mladí lidé či adolescenti, tj. jedinci ve věku 15–19 let) tráví volný čas, se projeví v dospělosti na jejich životním stylu, postojích a životních hodnotách. Volný čas je doba, kterou každý z nás může trávit na základě vlastního dobrovolného výběru a ovlivňovat ji podle svých představ, potřeb a přání. Volný čas lze využít k činnostem, které máme rádi, uspokojují nás, naplňují a mají pro nás určitou hodnotu. Volný čas je ale nositelem i určitých rizik. Studenti jsou často ovlivňováni skupinou, ve které se pohybují. Je to náročné období pro mladého člověka, který hledá (sám sebe, hodnoty, přátele), objevuje, zkouší a prochází náročným psychickým vývojem. V této době je důležité (stejně jako na základní škole), aby rodiče, učitelé, a další realizátoři volnočasových aktivit působili na jedince a skupiny a podněcovali je k smysluplnému trávení volného času.

V teoretické části diplomové práce definuji stěžejní pojem volný čas, od jeho historického vývoje, až po cíle, funkce a volnočasové instituce. Navazuji na stejně důležitou kapitolu – období adolescence, kde popisuji toto vývojové období a jeho oblasti, což je klíčové téma práce. Dále vymezuji pojmy motivace, životní styl a technologie ve volném čase mladých lidí.

Praktická část diplomové práce zkoumá volný čas středoškoláků. Hlavním cílem dotazníkového šetření je zjistit, jak studenti střední školy tráví svůj volný čas a především

získat informace o jejich možnostech a překážkách v rámci aktivního trávení volného času (ve škole a volnočasových institucích).

Mladí lidé v současné době tráví velké množství času na internetu a sociálních sítích, a proto by se jim volnočasová nabídka měla přizpůsobit. Dnešní středoškoláci jsou generací internetu, většina z nich je online neustále. Komunikují, vyhledávají, baví se online. A proto by pro ně na internetu měla být k dispozici kvalitní a dostatečná nabídka, kde najdou podporu a motivaci, jak efektivně a smysluplně trávit volný čas. Z toho důvodu jsem se zaměřila na možnosti volnočasových aktivit studentů. Zrealizovala jsem analýzu volnočasových institucí na Praze 9 a vytvořila webovou stránku (www.mapaaktivit.cz) s přehlednou mapou volnočasových institucí, které mohou ve volném čase navštěvovat a být zde aktivní.

V kontextu s úvodním citátem pana prof. Potměšila představuje mapa aktivit intuitivní poradenskou platformu a preventivní nástroj, jelikož zanedbání a podcenění funkce volného času může svést jedince k nežádoucímu chování. Jestliže mladí lidé, adolescenti, neumějí využívat svůj volný čas efektivně a správně, mohou svým chováním a jednáním ohrožovat sebe i společnost. Nejčastěji se jedná o experimentování s drogami, porušování zákonů, agresivní jednání a jiné. Prostřednictvím webové mapy lze středoškolákům zpřístupnit přehlednou nabídku volnočasových institucí a motivovat je k aktivnímu naplnění volného času. Kvalitní náplň činností ve volném čase (nejen) u dětí a mládeže tvoří základnu pro budoucí aktivní a smysluplně vyplněný volný čas a zdravý životní styl.

Teoretická část

1 Volný čas

Ve volném čase dostává každý jedinec možnost věnovat se činnostem, které má rád, baví ho, uspokojují potřeby a přinášejí radost a uvolnění. Jsou to činnosti, které chceme a můžeme dělat a zároveň v nás vyvolávají kladné emoce. Do volného času zařazujeme odpočinek, rekreaci a zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání a dobrovolnou prospěšnou činnost. Naopak, odborníci se shodují, že do volného času nepatří sebeobsluha, zajištění rodiny a domácnosti, stravování, spánek, činnosti zabezpečující biologickou existenci a vyučování. O srozumitelné definování pojmu se snaží nespočet autorů v mnoha publikacích. Proto uvádím níže v textu ty nejzajímavější definice, které pojem objasní.

1.1 Vymezení pojmu volný čas

Velký sociologický slovník (1996, s. 156) vymezuje volný čas jako „*obecně čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze spol. – dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyziologického či rodinného systému.*“

Oproti uvedené definici stojí výklad pojmu z pedagogického slovníku, který uvádí, co do volného času nepatří: „*Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnována práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).*“ (Průcha et al. 2009, s. 341)

Stručná a srozumitelná definice od Pávkové říká: „*Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.*“ (Pávková 2002, s. 13)

A pro kompletnost dodávám definici podle Hájka (2010, s. 17): „*Přesnější a úplnější je jeho charakteristika jako činnosti bezprostředně neutilitární, přinášející příjemné zážitky a očekávání, kam člověk vstupuje a kde se jí účastní na základě svého svobodného rozhodování. Jako základní funkce se někdy uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (obnova duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).*“

Zda činnost patří do volného času či ne, je podmíněno funkcí, tzn. jaký význam má činnost pro jedince. Práce na zahradě může být pro jednoho povinností v domácnosti, ale často bývá vnímána jako relaxace. Lze tedy říci, že volný čas je subjektivně vnímaný na základě přání a postojů konkrétního jedince.

Pojetí volného času u dětí a mládeže je specifické. Děti a mladiství nemají mnoho zkušeností, neznají všechny oblasti zájmových činností, a proto je žádoucí, aby byli pedagogicky vedeni a ovlivňováni v tomto směru, a to citlivě, nenásilně a přiměřeně k jejich věku. Škála nabízených aktivit je rozmanitá, pestrá a motivující, aby pro děti byla lákavá. Důležité je i prostředí, kde lze ovlivňovat a působit na volný čas mladých lidí. V případě školy a volnočasové instituce je pedagogické ovlivňování možné, a dokonce k tomu vybízí. Různé vlivy na jedince působí také na ulici, v přírodě a doma. V tomto případě je zodpovědnost v ovlivňování volného času mládeže na rodině. (Pávková 2002, s. 13–14)

1.2 Historie

Podoba životního stylu a s ním souvisejícího volného času před přibližně dvěma sty lety je dohledatelná v literatuře, kde autoři velmi důvěrně popisují život lidí v dané době. Pověštinou se lidé věnovali zemědělství, proto jejich volný čas se krátil na úkor jejich práce. Odlíšnosti byly patrné také u různých společenských vrstev a sociálního postavení.

Počátky výchovy volného času se začaly projevovat po skončení třicetileté války, kdy nastala proměna životního stylu obyvatel měst a vesnic. Během 17. století začaly vznikat kluby, kavárny a spolky. Dělníci usilovali o zkrácení pracovní doby, aby získali dostatek času na regeneraci pracovních sil, rozvoj zájmu, sebevzdělávání a sociální a veřejnou činnost. V souvislosti s fungováním obcí, sdružení, pedagogů, lékařů, veřejných pracovníků a dalších, se začaly rozšiřovat hudební, turistické, tělovýchovné aktivity a vznikaly sociální organizace. (Pávková 2002, s. 18–28)

Vznik a fungování volnočasových institucí probíhal na základě iniciace dobročinných organizací. Rozšiřovala se hřiště, sdružení původně určená pro dospělé a dobrovolné spolky pro mládež a děti. Vedle toho vznikala zařízení pro nejmladší věkové kategorie, jako jsou kluby a sportovní zařízení, klubovny a tábory, skautská hnutí, sokol aj. (Pávková 2002, s. 18–28)

Ve střední a východní Evropě bylo značné zpoždění ve vývoji a organizace byly zaměřeny především na sociální a zdravotní péči pro děti z nižších sociálních vrstev. Stát se o tuto oblast zajímal jen okrajově, ale iniciativy vycházely od obcí a dobročinných institucí. (Pávková 2002, s. 18–28)

V době meziválečné vznikly dva modely volného času dětí a mládeže. Pro západní a severní Evropu to byl rozvoj dosavadních zařízení a vznik nových – domy mládeže a kultury, ubytovny, prázdninové kolonie a tábory. Na základě analyzování a teoretického zkoumání tématu se v Německu objevily počátky pedagogiky volného času (20. léta 20. století). Druhý model se zaměřil na vznik nových zařízení volného času dětí a mládeže v tehdejší Sovětském svazu a pod vlivem státu a jeho ideologie vznikaly organizace dětí a mládeže (domy pionýrů a mládeže, stanice mladých techniků, tělovýchovné a sportovní organizace). (Pávková 2002, s. 18–28)

Meziválečné Československo se snažilo kompenzovat opoždění a začalo se postupně přibližovat pokročilým západoevropským zemím. Budovala se společná zařízení pro děti, mládež a dospělé především v oblastech tělovýchovných, sportovních a turistických. Pokračovalo se i v péči sociální za podpory státu. (Pávková 2002, s. 18–28)

Poválečný vývoj výchovy volného času se zaměřil na rozšiřování institucí volného času, vznik nových sdružení a zájmových skupin pro děti a mládež. V systému výchovy a vzdělávání, ale i v běžném životě, se tak volný čas stal významným prvkem. Západoevropské země pokračovaly v rozvoji sdružení, ale také zájmových aktivit za podpory státu a legislativních opatření. S nástupem moderních technologií vznikala nová volnočasová zařízení obohacená o inovativní technologické prvky (planetária). V západních zemích paralelně vznikala alternativní hnutí mladých lidí s cílem nabídnout nové zájmy a jít vstříc potřebám společnosti (mobilní herny, street-work). V Sovětském svazu se navazovalo na předválečné období a tentýž model se rozšiřoval i na další socialistické státy. Nově začala vznikat denní zařízení při školách pro děti pracujících rodičů, školní družiny a významný byl i zrod sítě lidových škol umění. U nás se do popředí zájmu dostaly domy pionýrů a mládeže, které byly dobrovolné, přístupné všem dětem, zaměřené na zájmové aktivity dle výběru a pod vedením západních pedagogů. A i přes omezení mezinárodních vztahů bylo možné zapojit se do mezinárodních soutěží, festivalů, olympiád aj. (Pávková 2002, s. 18–28)

V západoevropských zemích, v 70. a 80. letech 20. století, se projevil nárůst problémového chování mladé generace (drogy, xenofobie, nezáměr o volnočasové aktivity, agresivita). Z toho důvodu se pozornost zaměřila na řešení těchto problémů. Přesto v některých zemích byla podceněna. Mladí lidé chtěli být soběstační (přestože se prodloužila jejich závislost na rodičích) a zakládali alternativní hnutí, což mohlo být ovlivněno nástupem médií. Na popud těchto událostí vznikala Ministerstva mládeže a sportu, která cíleně rozšiřovala a budovala nové typy zařízení pro mládež, avšak zájem o tyto instituce nedosahoval žádoucích výsledků. Proto se zodpovědnost přenesla na obce, a v té době začaly vznikat první rady dětí a mládeže. Střední a východní Evropa pokračovala v rozšiřování stávajících zařízení, tj. školní družiny, školní kluby, domy pionýrů a mládeže, lidové školy umění. Nové společenské organizace úspěšně zaváděly dětské prázdninové tábory. V 80. letech 20. století byly zaznamenány projevy nežádoucího chování (drogy, brutalita), ale ne v takové míře jako v západních zemích. (Pávková 2002, s. 18–28)

Klíčová proměna výchovy ve volném čase proběhla v Evropě v 90. letech 20. století na základě přijaté Úmluvy o právech dítěte. Transformace byla charakteristická pluralitou a nabídka volnočasových organizací se rozšířila na nové subjekty (i dosud jednotná pionýrská organizace se proměnila na Domy dětí a mládeže a uvolnila nastavenou ideologii). Proběhla obnova předválečných organizací (YMCA) a vznikla nová zájmová sdružení (Duha). Školní družiny, školní kluby i Základní umělecké školy pokračovaly ve své činnosti. Volnočasová zařízení reflektovala společenské požadavky a nové podmínky, a proto do své činnosti zařadila nové obsahy (ekologie, počítače) a umožnila účast specifickým cílovým skupinám (jedinci s handicapem). (Pávková 2002, s. 18–28)

S vývojem mladé generace vznikají nové podněty, požadavky, problémy a volnočasová zařízení, a jestliže chtějí uspokojit mladého současníka, musí na ně reagovat. V současné době, vzhledem k náročným požadavkům společnosti se nabídka, cíle, ale i funkce proměňují. Aktuálním klíčovým úkolem je neustrnout, reagovat na poptávku a využívat možnosti, které současná doba nabízí, nadále směřovat pozornost na téma volný čas a kontinuálně jej zkoumat, rozvíjet a podporovat.

1.3 Cíle výchovy ve volném čase

Cílem výchovy ve volném čase je jedince vybavit kompetencemi, které bude efektivně a kvalitně využívat ve svém volném čase a bude k volnému času přistupovat jako k podstatné životní hodnotě. V rámci tohoto cíle se klade důraz na předkládání různorodé škály volnočasových aktivit, rozvoj vědomostí a dovedností jedince a osvojení si schopnosti organizovat svůj volný čas smysluplně. Konkretizace cíle je individuální dle zařízení, osobnosti jedince, činnosti aj. (Hájek 2011, s. 74–78)

Pro jedince je důležité osvojit si základní volnočasové kompetence již na základní škole a následně je upevňovat v období adolescence. Konkrétní příklady, které cílí na rozvoj jedince, v rámci volného času, jsou:

- seznamovat s různorodými volnočasovými aktivitami,
- rozvíjet zájmy, schopnosti a dovednosti,
- pomáhat nalézat vnitřní vlohy a následně je rozvíjet v dovednosti,
- rozvíjet a následně upevňovat komunikační dovednosti a sociální vazby ve skupině,
- najít, vytvořit a začlenit se do sociální skupiny,
- podporovat a vytvářet prostředí, které je vhodné pro psychické a fyzické uvolnění,
- vytvářet a dodržovat vhodné hygienické a stravovací návyky,
- využívat volný čas smysluplně (prevence),
- vyhýbat se škodlivým látkám,
- pěstovat zájem v pohybových aktivitách. (Hájek et al. 2010, s. 39–42)

1.4 Funkce volného času

Jedinec se učí využívat volný čas již od útlého věku, téměř od narození. Nejdříve je to hra, která je hlavní činností dítěte, zprvu individuální, pokračuje párovou a rozvíjí se až ke skupinovým činnostem, které jsou oblíbené v dospělosti. Učí se od rodičů, od vrstevníků, ve škole a školských zařízeních. Jestliže jsou jedinci v dětství správně vedeni a ovlivňováni, naučí se organizovat si svůj volný čas a vyplnit jej různorodými aktivitami, což má pozitivní výsledky v dospělosti.

Volný čas naplňuje několik funkcí, které se diferencují dle typu zařízení. V historii, kdy vznikaly první útulky, které zajišťovaly bezpečnost, ochranu a předcházely negativnímu chování dětí, byla prioritou funkce sociální a preventivní. Postupem času se do popředí

zájmu dostala funkce výchovně-vzdělávací, která se uplatňuje i dnes v subjektech pro dospělé. (Hájek et al. 2011, s. 72–74)

Pávková (2002, s. 39–42) a Hájek et al. (2011, s. 39–42) předkládají ve svých publikacích funkce výchovy mimo vyučování a funkce ve volném čase, a přes nepatrný rozdíl se na nich shodují.

Výchovně-vzdělávací

Výchovně-vzdělávací funkce se zaměřuje na komplexní formování jedince a na jeho složky osobnosti (fyzické, tělesné, psychické a sociální). Uspokojuje potřeby, rozvíjí zájmy, schopnosti a vědomosti, ale také motivuje, podporuje celoživotní vzdělávání a realizované činnosti ve volném čase pomáhají vytvářet názory a postoje. (Hájek et al. 2011, s. 72–74)

Zdravotní

Zdravotní funkce podporuje fyzické a psychické zdraví jedince a jeho správný vývoj. Konkrétně se jedná o činnosti:

- režim dne,
- podpora pohybových činností,
- zdravé stravování,
- hygiena,
- bezpečnost práce. (Hájek et al. 2011, s. 72–74)

Sociální

Na funkci sociální lze pohlížet dvěma způsoby. Jako na péči o děti, která je zajišťována především ve školských zařízeních nebo jako na sociální vztahy, jejich vznik, začlenění do sociálních skupin a na celkovou socializaci jedince. (Hájek et al. 2011, s. 72–74)

Preventivní

Preventivní funkce volného času je zaměřena na předcházení negativnímu chování jedinců a skupin. Prevence je nejefektivnější, jelikož následné řešení a náprava již vzniklého negativního chování není vždy snadná a účinná. (Hájek et al. 2011, s. 72–74)

Odlíšné je dělení funkcí podle Horsta W. Opaschowského:

- „*rekreace (zotavení a uvolnění)*,”

- *kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací),*
- *výchova a další vzdělávání (učení svobodě a ve svobodě, sociální učení),*
- *kontemplace (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba),*
- *komunikace (sociální kontakty a partnerství),*
- *participace (podílení se, účast na vývoji společnosti),*
- *integrace (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů),*
- *enkulturace (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností.“ (Hofbauer 2004, s. 15)*

Kraus (2006, s. 49–50) v publikaci o středoškolské mládeži uvádí, že význam volného času je založen na jeho funkcích, tzn., že pro jedince má volný čas takový význam, jaký pro něj má přínos. Kraus uvádí funkci odpočinkovou, zábavní a kultivační, ale zmiňuje i sociální funkci, která má svůj klíčový význam v adolescentním období.

1.5 Principy výchovy ve volném čase

Aby výchova ve volném čase byla efektivní a účinná, je žádoucí, aby byly dodržovány ověřené principy (zásady a pravidla):

- dobrovolnost,
- pestrost,
- přitažlivost,
- aktivita,
- radost,
- sebeuspokojení,
- postupnost,
- přiměřenost,
- individuální přístup,
- sociální kontakt. (Kraus 2006, s. 49–50)

1.6 Aspekty volného času

Pohlížet na volný čas lze z různých hledisek: ekonomického, sociologického a sociálně-psychologického, politického, zdravotně-hygienického, pedagogického a psychologického. Přesto, že jsou uváděna odděleně, tato hlediska se vzájemně prolínají a ovlivňují. Pravdivost tohoto tvrzení lze uvést na příkladu.

Studentka Katka polovinu dne tráví sezením ve škole. Poté věnuje čas brigádě, kde opět sedí u kancelářské práce. Pravidelně se již několik let věnuje dvakrát týdně cvičení jógy a dvakrát týdně si jde zaběhat. Pasivní aktivitu ve škole a v práci vyváží aktivitou fyzickou, která jí přinese psychické uvolnění a podpoří fyzické zdraví, a to ovlivní jak sociální, tak i celkovou pohodu člověka. (Janiš 2009, s. 11–13)

Autoři v literatuře se shodují na 5 hlavních aspektech volného času:

Sociologické a sociálně-psychologické hledisko

Zásadní u tohoto hlediska je sledování vlivu aktivit volného času na mezilidské vztahy, na jejich utváření a upevňování. Prvotně se jedná o utváření volného času v rodině, která má na jedince nejdůležitější vliv. Úkolem rodiče je pozitivně motivovat mladého člověka v tomto směru, trávit společně čas, vést k aktivnímu trávení volného času a podněcovat k výběru aktivity, ale zároveň ponechat svobodu volby. Jestliže se rodina nepostará o naplnění kvalitního volného času dítěte, jsou zde vlivy a instituce působící mimo rodinu. Bude-li toto hledisko opomenuto nebo podceněno zcela, zvyšuje se míra pravděpodobnosti vzniku problémového a nežádoucího chování, což postihne jak jedince, tak může mít dopad i na společnost. (Pávková et al. 2002, s. 15–18)

Ze sociálně-psychologického pohledu je důležité vytvářet podmínky k aktivitám ve volném čase a motivovat mládež k tvůrčím, sportovním, kulturním či společenským aktivitám, které přinášejí pozitivní prožitky a jsou vhodné ke snižování možného projevu deviantního chování, rozvoji lidského potenciálu a kreativity u mladých lidí, ale také k navazování sociálních vztahů. (Kraus a Poláčková 2001, 164–172)

Zdravotně-hygienické hledisko

Pohled zdravotně-hygienický pojímá oblast zdravého tělesného a duševního vývoje jedince. Je-li člověk aktivní, dělá činnosti, které jsou smysluplné, baví ho, uspokojují a naplňují a ve kterých se může seberealizovat a rozvíjet, o prospěšnosti na celkové zdraví není pochyb. (Pávková et al. 2002, s. 15–18)

Pedagogické a psychologické hledisko

Uvedené hledisko je především pro pedagogické pracovníky, kteří pracují s dětmi a mládeží. Klíčová je znalost věkových a individuálních potřeb dané skupiny vzhledem k jejich bio-psycho-sociálnímu vývoji, uplatnění vhodné motivace a uspokojení potřeb.

Toto hledisko cílí na dva hlavní úkoly: výchovu ve volném čase (vyplnění volného času smysluplnými aktivitami) a výchovu k volnému času (poukázání na možnosti volnočasových aktivit). (Pávková et al. 2002, s. 15–18)

Biologické, sociální, mentální a psychické zrání a jeho dosažená úroveň ovlivňuje volnočasové aktivity daného člověka. Výběr zájmů probíhá v 1. a 2. třídě základní školy, kdy dítě zkouší různé zájmové kroužky a z nich si pak vybere ten, který mu vyhovuje a ve kterém zažívá úspěch. Kraus (2001) popisuje aktivity u adolescentů ve věku 15–22 let, které mají do určitého věku rostoucí tendenci a poté klesají (návštěva kina, poslech hudby, návštěva koncertů, restaurací, kaváren aj.). Orientace v zájmových činnostech se krystalizuje kolem 16 let věku. V 17. roce jsou jedinci nejaktivnější, a proto tento věk je charakteristický nejvyšší četností aktivit.

Politické hledisko

Politické hledisko se zabývá ovlivňováním volného času ze strany státu, který může značně přispět k aktivnímu a hodnotnému trávení volného času občanů. Projevem podpory pro kvalitnější trávení volného času může být např. výstavba cyklostezky, dětského hřiště, venkovního fitness nebo částečné či úplné financování institucí zaměřených na volný čas. (Pávková et al. 2002, s. 15–18)

Ekonomické hledisko

Toto hledisko je zaměřeno na pozorování množství finančních prostředků, které jsou občany investovány do volného času a jaká je jejich návratnost. Vzhledem k povědomí celé populace o prospěšnosti volného času na fyzické i psychické zdraví, se jedná o prosperující sektor. Činnosti, do kterých je značně investováno, jsou v odvětví zábavního průmyslu, sportovních organizací, cestování aj. (Pávková et al. 2002, s. 15–18)

V rámci ekonomického aspektu, Kraus upozorňuje na negativní vlivy, které zasahují do oblasti volného času populace. Vysoké náklady, nedostatek prostorů, málo volnočasových zařízení nebo nedostatečná či nezajímavá volnočasová nabídka snižuje příležitosti a možnosti účastnit se volnočasových aktivit. Nebo naopak, volný čas je na okraji zájmu u populace, která upřednostňuje pracovní život, ať už z důvodu zajištění životní úrovně nebo kariérního růstu. (Kraus 2001, s. 164–172)

1.7 Členění volnočasových činností

Různé organizace nabízejí volnočasové činnosti rozmanitých druhů a forem. Nabídka aktivit je odlišná v organizovanosti, intenzitě či úrovni zájmu.

Dle organizovanosti

- činnost spontánní – probíhá individuálně, dle aktuálního zájmu jedinců; jedná se o aktivity, které probíhají v přírodě, na hřištích či v knihovnách; může se jich účastnit kdokoli a nejsou omezeny časově,
- zájmová činnost příležitostná – jedná se o aktivity jednorázové a organizované, tedy jsou řízené (pedagogem) a v daném čase – soutěže, turnaje, koncerty, divadelní představení, výlety, tábory aj.,
- zájmová činnost pravidelná – probíhá po celý rok v pravidelných intervalech (minimálně jednou týdně), aktivity jsou řízeny kvalifikovanou osobou – jedná se o zájmové kroužky, soubory, družstva, kluby – pravidelná účast na aktivitě přispívá k získání nové vědomosti, dovednosti a kladného vztahu k zájmu, ale také k efektivnímu vyplnění volného času. (Hofbauer 2004, s. 21)

Dle formy

- individuální činnost – pedagog/vedoucí se věnuje jedinci individuálně (např. při výuce hry na hudební nástroj v Základní umělecké škole),
- skupinová činnost – probíhá formou zájmových kroužků, klubů, oddílů, kdy vedoucí působí na malou skupinu,
- hromadná činnost – realizována formou akcí, festivalů či událostí pro velký počet účastníků. (Hájek 2011, s. 170)

Dle intenzity zájmu

- hluboký zájem – jedinec je silně zabrán do činnosti (flow), což mu přináší pocit uspokojení, poznání, obohacení,
- povrchní zájem – pro jedince je činnost bez emocí, bez uspokojení a bez hlubšího zaujetí. (Hájek 2011, s. 168–169)

Dle úrovně činnosti

- aktivní (produktivní) – jedinec vykonává činnost aktivně, např. hra na hudební nástroj, malování, sportování aj.,

- pasivní (receptivní) – pasivně přijímá (vnímá) podněty, např. sledování televize, poslech hudby aj. (Hájek 2011, s. 168–169)

1.8 Kategorizace zájmových činností

Činnosti a aktivity ve volném čase jsou zaměřeny na různé oblasti. Výběr je založen na preferovaném zájmu, který uspokojí potřeby a naplní tužby a přání jedince.

Průcha et al. (2009, s. 377) v Pedagogickém slovníku uvádí definici k pojmu zájmová činnost: *„Pěstování a rozvíjení specifických sklonů, zájmů a koníčků: 1. v zařízeních pro výchovu mimo vyučování, jako součást neformálního vzdělávání; 2. v individuálních činnostech jako součást informálního vzdělávání.“*

Výkladový slovník z pedagogiky (Kolář 2012, s. 184) definuje zájmovou činnost jako: *„Významná složka ovlivňování rozvoje osobnosti a důležitá součást výchovného působení zejména na děti. Činnost vykonávaná na základě vlastního nebo i vzbuzeného zájmu (rodiči, učitelem, obsahem učiva) je velice účinná, zejména společná zájmová činnost (s vrstevníky, s dospělými).“*

Do zájmového vzdělávání (Průcha et al. 2009, s. 377) patří: *„různé edukační aktivity, které probíhají mimo školní prostředí, tedy jako neformální vzdělávání. Týkají se jak vzdělávání mládeže, tak vzdělávání dospělých, včetně vzdělávání seniorů. Zájmové vzdělávání mládeže se realizuje zejména v základních uměleckých školách, v jazykových školách, přírodovědných a technických klubech, sportovních klubech aj. Zájmové vzdělávání mládeže má velký význam pro hodnotné trávení volného času a jako doplněk školního vzdělávání.“*

Hájek (2011, s. 168–170) ve své publikaci popisuje 8 oblastí zájmových činností:

- tělovýchovná činnost a sport – rozvoj fyzické stránky člověka a psychické odolnosti – např. atletika, sportovní hry, bojové umění, horolezení, ale také relaxační a uvolňovací cvičení aj.;
- turistika – propojuje činnost tělovýchovnou, poznávací, přírodovědnou a společenskovední;
- přírodovědná činnost – zaměřeno na přírodu, přírodní prostředí a zvířata – např. Skaut, Junák, Pionýr, Duha aj.;

- rukodělná činnost – rozvoj manuálních dovedností a jemné motoriky – např. práce s materiály, šití, vyšívání, montáž a demontáž aj.;
- technická činnost – rozvíjí konstrukční dovednosti – např. modelářství aj.;
- estetickovýchovná činnost – rozvoj představivosti a kreativity – např. výtvarná činnost, slovesná tvorba, hra na hudební nástroj, divadlo, film, literatura, tanec aj.;
- společenskovední činnost – rozvíjí vědomosti o společnosti – např. jazykové vzdělávání, historie, filozofie aj.;
- PC – rozvoj počítačových dovedností – např. programování.

Pávková (2002, s. 92–101) dělí zájmové činnosti do pěti oblastí, ale ve většině se shoduje s Hájkem:

- společenskovední,
- pracovně-technická,
- přírodovědná,
- estetickovýchovná,
- tělovýchovná, sportovní a turistická.

Průcha et al. (2009, s. 503–507) v kapitole Zájmové vzdělávání mládeže a dospělých člení typy zájmového vzdělávání do 8 oblastí, ve kterých může jedinec rozvíjet své zájmy neformální cestou:

- kulturní a estetické vzdělávání – zaměřeno na intelektuální, emocionální a morální rozvoj občana;
- pohybové a sportovní vzdělávání – rozvoj tělesného stavu osobnosti;
- cestování a turistika – zaměřeno na kulturně-poznávací činnosti;
- zdravotní vzdělávání – rozvoj zdravotní prevence, fyzické a duševní hygieny a zdravého životního stylu;
- environmentální vzdělávání – zacíleno na podporu zdravého vztahu systému člověk-společnost-příroda;
- vědecko-technické vzdělávání – získávání poznatků nových trendů a moderní vědy;
- jazykové vzdělávání – vzdělávání se v cizích jazycích;
- náboženské a duchovní vzdělávání – zaměřeno na duchovní stránku lidského života.

Další podrobně rozpracovaný výčet volnočasových činností a aktivit je zpracován na internetové stránce <http://www.svetvolnehocasu.com/>

1.9 Volnočasové instituce pro mládež

Současná nabídka institucí a organizací podporujících zájmovou činnost a zájmové vzdělávání se pyšní svou pestrostí a přístupností. Překážkou však bývá dostupnost, financování a úroveň nabízených služeb. Zájmová činnost a zájmové vzdělávání vstupuje do popředí volnočasových aktivit, kdy se jedinec může svobodně vzdělávat a rozvíjet v oblasti, která mu je blízká a ve které se mu daří. Jedná se o kultivaci osobnosti a kompenzaci či vyvážení jednostranného formálního a odborného vzdělávání.

Volnočasové aktivity nabízejí školská zařízení, příspěvkové organizace a finančně podporované organizace ze státního rozpočtu, které jsou dostupné široké populaci. Vedle státních organizací, bohatou volnočasovou nabídku poskytují také soukromé subjekty a organizace zaměřené na různorodé zájmové oblasti.

Volnočasové instituce, kde mohou mladí lidé trávit volný čas a být aktivní:

- Školská zařízení
 - Střední školy
- Školská zařízení pro zájmové vzdělávání
 - Střediska volného času
- Základní umělecké a jazykové školy
 - Základní umělecké školy
 - Jazykové školy
- Kulturní střediska
- Školská ubytovací zařízení
 - Domovy mládeže
- Nestátní neziskové organizace
 - Junák – český skaut
 - Pionýr
 - Sokol (spolek)
 - YMCA
 - Hudební mládež
 - Duha a další. (Dvořáček 2009, s. 136–141)
- Knihovny
- Divadla

Aktivně trávit volný čas lze také v soukromých volnočasových subjektech.

Střední školy

Střední školy v České republice zajišťují všeobecné nebo odborné střední vzdělání. V současné době školy nemají zákonem nařízenou povinnost výchovy ve volném čase studentů. Školský zákon 561/2004 Sb. § 111 pojednává o Zájmovém vzdělávání, a to nabídkou školských zařízení pro zájmové vzdělávání. Z předložené nabídky jsou pro studenty střední školy určena Střediska volného času, která popisují v textu níže.

Přesto, že ovlivňování volného času středoškoláků není ukotveno v zákoně, na některých středních školách se objevuje zájem tuto problematiku řešit. Z iniciativy studentů, učitelů a vedení školy vznikají možnosti účasti na zájmových aktivitách v rámci školy, např. formou nepovinných předmětů zaměřených na praktické dovednosti (výuka cizích jazyků, práce na počítači), zapojením se do žákovských projektů (např. školní časopis) nebo účast ve školních soutěžích. Přesto jejich činnost je ovlivněna podmínkami a možnostmi dané školy. (Dvořáček 2009, s. 136–137)

Základní umělecké školy

Základní umělecké školy jsou zaměřeny na výuku dětí, mládeže a dospělých. V rámci organizace jedinec získává základní vzdělání v jednotlivých uměleckých oborech: hudební, taneční, výtvarný a literárně dramatický. Žáci jsou přijímáni na základě talentové zkoušky, na hodiny docházejí pravidelně, je vyžadována domácí příprava a škola vydává vysvědčení. Školné si hradí účastník individuálně. Snahou umělecké školy je vychovat jedince, kteří by mohli pokračovat po ukončení jako profesionální umělci. (Dvořáček 2009, s. 138–141)

Jazykové školy

Jazykové školy se zaměřují na vzdělávání v oblasti cizích jazyků. Studium v jazykové škole lze zakončit zkouškou, získat certifikát nebo vysvědčení o státní jazykové zkoušce.

Střediska volného času

V rámci Střediska volného času jsou zřizovány Domy dětí a mládeže (DDM) a Stanice zájmových činností. DDM je charakteristické volným charakterem činností. Působení probíhá v pravidelných kroužcích, v souborech, klubech či kurzech. Jedinci různých věkových kategorií a zájmových preferencí si vybírají z široké nabídky aktivit. Stanice

zájmových činností jsou zaměřeny na jednu konkrétní oblast zájmu. (Dvořáček 2009, s. 138–141)

Domovy mládeže

Domov mládeže je školské zařízení, které zabezpečuje ubytování, stravování a výchovnou péči studentům středních a vyšších odborných škol. Vychovatelé, kteří působí na studenty v domově mládeže, nemají udělenou povinnost věnovat se studentům ve volném čase, přesto v těchto domovech probíhá řada volnočasových aktivit (rukodělné, kulturní, počítačové) a jsou určeny pro ubytované studenty. (Dvořáček 2009, 136–137)

Nevládní organizace

Doplňujícím prvkem neškolských zařízení jsou nevládní organizace, které nabízejí aktivity pro vyplnění volného času dětí a mládeže, ale také rozvoj jejich dovedností. Jsou to například občanská sdružení a nestátní neziskové organizace a jsou financovány z dotačních programů MŠMT ČR, zaměřují se na obecně prospěšnou činnost, a proto jsou finančně dostupné široké populaci. (Dvořáček 2009, 138–141)

1.10 Ovlivňování volného času

Ovlivňování volného času má za cíl naučit rozumně využívat volný čas a vyplnit jej vhodnými aktivitami. To prospívá tělesnému i duševnímu zdraví, podporuje pozitivní mezilidské vztahy, a tím se vytváří životní styl, který, jestliže máme dobře nastavený, je pro člověka prevencí různých rizik. Je v zájmu celé společnosti, aby se od útlého věku lidé učili organizovat a hospodařit se svým volným časem a je žádoucí, aby se angažovali výchovní činitelé a působili na jedince v jakémkoliv věku.

Jak jednotlivci v šíři celé společnosti tráví volný čas, se velmi liší, co do množství volného času, struktury činností i míry ovlivňování. Bereme-li v potaz děti, mladistvé i dospělé, vyskytují se dvě krajní situace v rámci trávení volného času. Jedná se o nedostatek a nadbytek volného času.

Nedostatek volného času je důsledkem přetěžování jedince školními či pracovními povinnostmi, ale i četností organizovaných zájmových činností nebo aktivní účastí na vrcholové úrovni. Naopak, nadbytek volného času je důsledkem nevhodných nebo žádných návyků v rámci zájmových činností. Nuda, která vzniká špatnou nebo žádnou

organizací aktivit ve volném čase, následně vede k nežádoucím aktivitám, kterými je experimentování s návykovými látkami, projevy agresivity, vandalismus aj. (Hájek 2010, s. 28–29)

V rámci výchovy a působení na jedince i skupinu je zapotřebí brát v potaz podmínky vývoje člověka. Vrozenost a biologické zrání je přirozený proces. Vnější faktory, tj. prostředí, ve kterém jedinec žije a vyrůstá, ovlivňují jeho vývoj, působí na něj výchovně, a to záměrně, ale také nezáměrně. Na toto téma je několik teorií, ale dnes již víme, že člověk se vyvíjí pod vlivem vnitřních a vnějších faktorů, tudíž vnější ovlivňování jedince má své limity. (Dvořáček 2009, s. 135–141)

1.10.1 Výchovní činitelé

Volný čas poskytuje prostor pro podporu a motivaci k hodnotnému trávení volného času. Výchovní činitelé působí ve volném čase na jedince či skupinu veškerým svým jednáním a chováním. Jsou to rodiče, vychovatelé, vedoucí, učitelé, vzory aj. Volný čas umožňuje předcházet nevhodným sociálním jevům a odhalovat rizika s ním spojená.

Rodina

Nejzásadnější vliv na vývoj dítěte má rodina. Jedná se o silné formování jedince na základě sociálního učení a přebírání vzorců chování od rodičů a blízkých příbuzných. Volný čas v rodině se vyvíjí na základě podmínek, které rodina má – její velikost, finanční, sociální nebo demografické podmínky. Jak je v rodině využíván volný čas, se odráží na způsobu života, postojích a hodnotách, časových a hmotných předpokladech rodičů. Protože právě rodiče jsou pro dítě tím nejpřirozenějším vzorem chování. Věnovaný čas pro společné aktivity se pozitivně promítne nejen ve vztahu mezi rodičem a dítětem, ale také na budoucím postoji dítěte k volnému času. (Hofbauer 2004, s. 56–66)

Vrstevníci a vrstevnické skupiny

Na základě potřeby navazovat mezilidské kontakty vznikají vrstevnické skupiny. Skupinu tvoří jedinci blízcí si věkem, podobným zájmem, pohlavím či sociálním statutem. Zprvu vzniká vrstevnická skupina v okolí bydliště a později se rozrůstá do širšího okolí. (Hofbauer 2004, s. 99)

Členství ve skupině uspokojuje hned několik potřeb. Jedná se o potřebu zázemí a ochrany, přijetí a sounáležitosti nebo kompenzuje sociální a citovou deprivaci. Podporuje

socializaci, odstraňuje izolaci a vytváří hodnoty. Vrstevnické skupiny s pozitivními hodnotami se věnují hrám, soutěžím nebo sportují. Tím vznikají společné zážitky, vzpomínky a upevňují se osobní vztahy. Sociální skupiny, které tráví volný čas nahodile, neorganizovaně, bez společných zájmů a cílů, mohou vykazovat negativní vliv na začleněné jedince, a to např. prožíváním nudy a nic neděláním bude rozvinuto nežádoucí chování. (Hofbauer 2004, s. 99)

Pedagog, vychovatel

Pedagogové a vychovatelé působí na své žáky po celou dobu školní docházky. Jednou z náplní práce učitele by měl být zájem o volný čas žáků/studentů a projevení určité intervence. Školy by mohly působit jako koordinační centra, která přináší a šíří informace o možnostech využívání volného času ve škole i v jejím okolí. Hlavními výchovnými činiteli volného času jsou pedagogičtí pracovníci volnočasových školských zařízení, tj. vychovatelé, pedagogové volného času a pracovníci ve volnočasových institucích. Tito pracovníci motivují jedince, tvoří a organizují volnočasové aktivity. Nelze opominout činnost nestátních neziskových organizací, které podporují a pomáhají vhodně naplňovat volný čas napříč celou společností. (Hájek 2010, s. 30)

Média

Současný svět médií a masmédií má zásadní vliv na jedince, skupiny i celou společnost. Zprostředkovávají informace, které působí na velkou skupinu lidí najednou. Dnes se člověk prostřednictvím internetu dostane k nepřehlednému množství informací, a to jak těm přínosným, tak těm nevhodným a nepotřebným. Čím dál častěji se na internetu objevují informace o násilí a negativních jevech, ale také se šíří dezinformace, které ovlivňují myšlení cílové skupiny. Vliv médií je značný, jelikož jsou často součástí pasivního trávení volného času jedinců – sledování televize, brouzdání na internetu či hraní počítačových her. Na druhou stranu, média také podněcují k rozvoji nových zájmů a neformálnímu vzdělávání. Umožňují studovat kdekoliv a kdykoliv, komunikovat, hledat a získávat informace nebo tvořit vlastní obsah. S novými technologiemi a rozvojem informační společnosti je nutné čelit novým výzvám a správně a efektivně je využívat. (Hofbauer 2004, s. 128–138)

2 Období adolescence

Vývojové období adolescence je charakteristické dynamickým dotvářením osobnosti mladého člověka. Je to doba mezi dětstvím a dospělostí. Podle Šimíčkové-Čížkové adolescence začíná ve věku 16–17 let. Konec tohoto období je však stěží definovatelný. První změna nastává v 18 letech, kdy jedinec nabývá právní odpovědnosti. Druhým mezníkem může být ekonomické či prostorové osamostatnění. Nebo je tou pomyslnou hranicí ukončení studia a nástup do zaměstnání? A jak si v tomto výčtu stojí subjektivní pocit jedince? Šimíčková-Čížková (2010, s. 125–130)

Vágnerová (2012, s. 367–372) rozděluje období dospívání na dvě fáze. Raná adolescence, která probíhá přibližně mezi 11. – 15. rokem. A následuje pozdní adolescence probíhající od 15 do 20 let. V tomto věku probíhá komplexní proměna osobnosti napříč všemi oblastmi jedince.

Adolescenta lze charakterizovat jako: „*Mladý člověk ve věku adolescence. Jeho fyzický a psychický vývoj se blíží k svému dokončení, sociálně i mravně bývá nevyzrálý. Vazby s rodiči se uvolňují, je preferován styk s vrstevníky, rozvíjí se intenzivní emocionální (často i sexuální) život. Období hledání jistot, nedůvěry k autoritám, tendencí riskovat.*“ (Průcha et al. 2009, s. 12)

Hájek (2011, s. 101–111) uvádí, že adolescence (starší školní věk či postpubescence) pokrývá věkové období od 14–15 do 18–20 let.

Dospívání je ovlivněno socio-kulturním prostředím, požadavky a očekáváním společnosti, ve které dospívání probíhá. Je to zlomová etapa pro vývoj jedince, který v tomto období hledá a přehodnocuje svůj život, utváří si sociální postavení a svou vlastní identitu. V současné době dospívající mají tendenci uspěchat dětství a s tím spojenou sociální podřízenost. Jejich snahou je nabytí práv a svobody, rozhodovat se samostatně, ale převzetí odpovědnosti a povinností s tím spojené, to přijímají velmi neochotně. Z pohledu psychosociálního, dospívání začíná velmi brzy, ale později končí. (Vágnerová 2012, s. 367–372)

Pozdní adolescence

Pro naše potřeby se zaměříme na pozdní adolescenci, která trvá od 15 do 20 let, což je cílová skupina diplomové práce. Začátek této fáze je charakteristický pohlavním

dozríváním a dochází k prvnímu pohlavnímu styku. Nastává komplexní proměna psychosociální oblasti jedince, která se projevuje v proměně celé osobnosti, vnímání sebe sama, ale také vnímání osobnosti společností. Zásadní sociální mezník v tomto období je ukončení profesní přípravy a případné pokračování ve studiu či nástup do zaměstnání. (Vágnerova 2012, s. 367–372)

Pro mladého člověka je klíčové přijetí adolescentní kultury čili životního stylu mladých lidí jako je sdílení zážitků a hodnot, získání uznání ve vymezené skupině a vytvoření sociální identity. Období adolescence je charakteristické získáváním nových rolí a prohlubováním vztahů mezi vrstevníky, ale i vztahů partnerských. (Vágnerová 2012, s. 423–440)

V druhé fázi je významný rozvoj vlastní identity. Objevují se snahy o sebepoznání, sebevymezení, sebedefinování a seberealizaci s uvědoměním si, že jedinec má možnost ovládat svůj vlastní život. Experimentování s vlastním chováním je pro adolescenta důležité a potřebné, zároveň však může být nebezpečné a překročit hranici jeho možností. Jak je uvedeno výše, adolescenti začínají s dospělými projevy chování velmi brzo, a také brzy zjistí, že nechtějí nést za své dospělé chování zodpovědnost, a tudíž se snaží o prodloužení tohoto období. V tomto případě se mluví o adolescentním psychosociálním moratoriu, tj. potřeba odložit příliš závažná rozhodnutí. (Vágnerová 2012, s. 452–482)

Tělesný vývoj

Začátkem adolescence probíhá doznívání pubescence, zklidnění tělesného vývoje, zpomalení tělesného růstu – roste hlavně trup. Chlapci rostou déle než dívky a růst přetrvává i v dalším věkovém období. Zvyšuje se tělesná hmotnost, mohutní svalstvo, rýsují se ladnější tvary, vyhraňuje se typ postavy. Toto období je charakteristické tělesnou zdatností a úplnou pohlavní zralostí. Pohybová koordinace je na vysoké úrovni. (Šimíčková-Čížková a kol. 2010, s. 125–130)

Jedinec v tomto období začíná být kritický k vlastnímu vzhledu, objevuje se nespokojenost s postavou, což má vliv na psychiku, sebevědomí a chování. V tomto období je důležité citlivě vést a působit na mládež, a to odstraněním nežádoucích jevů nebo vhodnou kompenzací. Zaměřit se na činnosti přinášející úspěch, např. v zájmové aktivitě, kam se přenesou pozornost a pozitivně podpoří psychický stav. (Hájek 2011, s. 101–111)

Citový vývoj

Začátkem adolescentního období jsou city ještě labilní a rozbouřené, ale po 16. roce se postupně stabilizují, zklidňují a lepší se sebeovládání. Citové reakce jsou stále intenzivní, především projevy radosti. Občas se objevuje citová ambivalentnost – přítomnost kladných a záporných citů, např. láska a nenávisť, nadšení a apatie. (Hájek 2011, s. 101–111)

Volní procesy

V adolescenci volní procesy přecházejí od impulzivnosti k rozvážnosti, vytrvalosti a cílevědomosti. Mladí lidé objevují vyšší motivy, vytvářejí si životní plány a ideály. Přesto, v náročných situacích je nebezpečí zkratovitého a neuváženého jednání (sebevražedné pokusy). Vcelku mají vše promyšlenější a jsou uvědomělejší, v určitých situacích jsou zjevné individuální rozdíly, např. při řešení náročných situací. (Hájek 2011, s. 101–111)

Poznávací procesy

Probíhá dozrávání poznávacích procesů. Adolescent vnímá jednotlivé vjemy, orientuje se v čase i prostoru. Ustaluje se koncentrace pozornosti a stabilizace zájmů, což se projevuje ve výběru a specializaci studijního oboru. Adolescent sbírá další zkušenosti a představivost je obohacuje, což podporuje i fantazijní představy – ty se projevují v originálním řešení problémů, v životních situacích i v umění. Zlepšuje se paměť, logické myšlení a zapamatování. Mladý člověk v tomto věku touží po poznání. Nachází zálibu v řešení problémů, diskutování, a na základě úvah a zkušeností si formuje vlastní názor. Samostatné uvažování a utváření vlastního názoru v tomto věku je nezbytné podporovat. (Hájek 2011, s. 101–111)

Sociální vývoj

Sociální vývoj adolescenta proměňuje i jeho sociální vnímání. Se změnou vnímání vlastní osobnosti se proměňuje také vztah k dospělým – rodičům, učitelům a autoritám – který je charakteristický skrytou kritičností a postupným pochopením a přijetím dospělých jako rovnocenných partnerů.

Přechod ze ZŠ na SŠ z důvodu profesní přípravy přináší mnoho změn, se kterými se jedinec musí vyrovnat. Odchod na školu doprovází osamostatnění se. Význam je kladen na vznik nových sociálních vazeb, přátelských a partnerských vztahů nebo zapojení se

do společenského dění. Aby sociální vývoj měl pozitivní dopad na jedince, je nezbytné sociální potřeby uspokojovat, a to získáním společenské prestiže, začleněním do skupiny, kladným hodnocením a uznáním. (Hájek 2011, s. 101–111)

V tomto období se objevuje potřeba uspokojování sexuálních tužeb. Dnešní mládež má mnoho informací, téma sexuality již není tabu, ale objevují se nové překážky a tendence v souvislosti s touto problematikou.

Zájmy

Zájmy mladých se v tomto období vyhraňují, upevňují a systematizují. Jestliže vlivem pedagogického či rodinného působení v předchozích obdobích si jedinec vybral činnost či činnosti dle svých potřeb a schopností, zájem se ustálí a jedinec má zaměření, které následně může rozvíjet. V druhém případě, pokud byl vliv a působení na volný čas a zájmy jedince podceněny, může být mladý člověk v tomto věku bez zájmů a potýkat se s problémy. Zájmy mají aktivačně-motivační vlastnost. Aktivují a motivují k činnosti, uspokojují potřeby, a proto jsou důležitým prvkem pro vyvolání zájmu k aktivitě. (Hájek et al. 2011, s. 165–168)

3 Mládež a volný čas

Volný čas je součástí života každého jedince a vztah k němu se vytváří celý život. Aby byl využit efektivně a smysluplně, je potřebné jeho soustavné pozitivní ovlivňování. Aktivity, které jsou realizovány ve volném čase, mají zásadní dopad na osobnost mladého člověka, jeho biologický, psychický a sociální život.

Významná pro adolescenta je socializace. Jedná se o učení se a přizpůsobování se společnosti a jejím požadavkům. Tento proces probíhá po celý život a každý je jeho součástí. Prudký (2015, s. 1) upřesňuje pojem: „*socializace je proces interakce (vzájemného působení) mezi jedincem (subjektem) a společenským okolím, během něhož dochází působením sociálního učení k utváření sociální podoby subjektu a zároveň k rozvoji/změnám sociální podoby dané části/částí společnosti.*“ Socializace ovlivňuje utváření osobnosti, výběr, přijetí a zvnitřnění hodnot.

Socializace probíhá formou sociálního učení, které ovlivňuje utváření osobnosti. Velmi účinná je napodoba, kdy jedinci napodobují rodiče, sourozence, následně paní učitelky a spolužáky, známé osobnosti, vzory a další. Pro socializaci je velmi významná hra, a to nejen v dětství, kde hraje klíčovou roli, ale také v adolescentním věku. (Prudký 2015, s. 4)

3.1 Motivace k trávení volného času

Zvídavost, touha zlepšovat se nebo splnit zajímavý úkol. To jsou příklady přirozených vnitřních motivů, které vyvolávají v člověku zájem o činnost.

Průcha et al. (2009, s. 158) definuje motivaci jako: „*Souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které: 1. spouštějí lidské jednání, aktivují ho, dodávají mu energii; 2. zaměřují toto jednání určitým směrem (snaha něčeho dosáhnout anebo něčemu se vyhnout); 3. udržují ho v chodu, řídí jeho průběh i způsob dosahování výsledků; 4. navozují hodnocení vlastního jednání a prožívání, vlastních úspěchů a neúspěchů, vztahů s okolím.*“

Motivace vychází z obecné psychologie a je „*základním procesem, který umožňuje, aby docházelo u člověka k činnosti – k jakékoliv aktivitě potřebuje člověk motiv. Ten vzniká na základě vnitřních potřeb, které je nutno uspokojit, většinou také působí vnější pohnutky.*“ (Hadj-Moussová 2012, s. 23)

Uspořádání potřeb, ze kterých vychází motivační proces, se liší podle různých teorií. Nejčastěji se potřeby dělí na primární a sekundární. Primární (vrozené) potřeby jsou založeny na genetice a biologickém vybavení člověka. Sekundární (získané) potřeby jsou psychologického rázu a působí úzce s vrozenými potřebami. Jiné dělení mluví o potřebách biologických a psychologických.

Nejznámější uspořádání potřeb je od Abrahama Maslowa, amerického psychologa a autora Maslowovy pyramidy lidských potřeb. V tomto systému potřeb Maslow rozlišuje potřeby na nižší a vyšší. Nižší potřeby naplňují základní fyziologické a psychologické potřeby. Vyšší úroveň potřeb se zaměřuje na vyšší hodnoty lidského života, jedná se o tendence seberealizační a rozvojové. Přesto, že jsou řízeny vrozenými pohnutkami, neprojevují se u každého jedince. (Hadj-Mousová, 2012, s. 23–31)



Obrázek č. 1: Maslowova pyramida lidských potřeb
(Zdroj: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/2214/USPOKOJOVANI-POTREB-DITETE-V-PODMINKACH-SOUKASNE-MATERSKE-SKOLY.html/>)

3.1.1 Motivace v zájmové činnosti

Základním pilířem veškeré činnosti je motivace. Motivovat k aktivitě lze na základě vyvolání touhy po naplnění některé z potřeb (obrázek č. 1). Poté, co jsou uspokojeny potřeby primární (biologické), jedinec může uspokojovat potřeby sekundární (psychologické). Základem potřeby je nedostatek nebo lze také říci, že potřeba je vyvolána nedostatkem – pohybu, komunikace, uznání, poznání aj. (Hájek 2011, s. 172–175)

Motivace má vyvolat potřebu a současně také ukázat cestu, jak ji uspokojit. Měla by účastníkům odpovědět na otázku, PROČ danou činnost budou vykonávat. Motiv má vyvolat určité chování, udržovat aktivitu a zaměřovat činnost jistým směrem. Motivace je kladná a vyvolává napětí a očekávání (zvědavost). Motivace se přizpůsobuje charakteristikám jedince, jeho vlastnostem, povaze, zkušenostem. Jedinec má z činnosti radost a má o ní vnitřní zájem. (Hájek 2011, s. 172–175)

Motivace v zájmové činnosti:

- aktivizuje – probouzí jedince k aktivitě a činnosti,
- reguluje – usměrňuje a řídí aktivity jedince,
- posiluje – upevňuje žádoucí a pozitivní chování.

Ocenění výsledku, ale i samotného procesu, přináší jedinci zpětnou vazbu, uspokojení a naplňuje potřebu uznání. Utváří se tak vnitřní motivace k další činnosti, protože úspěch je nejlepší motivací. V případě, že jedinec je neaktivní a nemá o činnost zájem, pravděpodobně nabídka neodpovídá potřebám a zájmům a měla by se upravit. (Hájek 2011, s. 172–175)

Zpráva výzkumného šetření Institutu dětí a mládeže poukazuje na tyto motivační prvky:

- „*Relaxační motivace (činnost mi je zdrojem uspokojení a zábavy),*
- *Prestižní motivace (činnost má mezi kamarády a ve společnosti značnou váhu),*
- *Sociální motivace (činnost umožňuje být ve společnosti lidí, kteří mi vyhovují),*
- *Rodinná motivace (přejí si to otec, matka),*
- *Edukativní motivace (činnost má něčemu naučit, potřeba vzdělávat se).“ (Děti, mládež a volný čas – Vybrané aspekty problému, 1997, s. 29)*

Odborníci se shodují, že vnitřní motivace je pro vyvolání zájmu u jedince nejefektivnější. Jestliže chybí motivace vnitřní, lze vyvolat a zaktivizovat jedince motivací vnější na základě vnějších podnětů. Vyjádřením podpory a přiměřeným oceněním vykonané činnosti podpoříme chuť zapojit se do činnosti, jelikož pochvala a ocenění je to, co naplní potřebu uznání a uspokojí potřeby.

3.2 Vztah mladých k volnému času

Postoj mladých lidí k volnému času je ovlivněn jejich vztahem k aktivitám, realizátorům a institucím. Účastníci jsou motivováni tím, co jim aktivita přinese. Přínos může být

obsahový, sociální nebo zkušenostní. Jestliže je volný čas organizován již v útlém věku kvalitně a zajímavě, jedinec se naučí s volným časem hospodařit a smysluplně jej využívat. I přes osvojení si správných návyků, během života se mohou objevit překážky, které zamezí mladému člověku být aktivní ve volném čase. (Hofbauer, 2004, s. 33–47)

Jedinec nemůže využívat volný čas

Překážkou v aktivním trávení volného času, jak ve své publikace píše Hofbauer, může být sociální vyloučení, kdy nejsou navázané sociální vztahy, proto se jedinec nemůže účastnit sociálního života ve skupině vrstevníků.

Sociální vyloučení může souviset s ekonomickou bariérou, kdy životní náklady převyšují příjmy a omezují tak účast či návštěvnost volnočasových institucí. Z toho důvodu se vyskytuje jev brzkého vstupu na pracovní trh, kdy mladý člověk již při studiu si začíná aktivně vydělávat, aby si mohl dopřát určitou životní úroveň, ale na úkor volného času. (Hofbauer 2004, s. 33–47)

Jedinec odmítá volný čas

Odmítání volného času je na subjektivním rozhodnutí jedince. Děje se tak v případě, že pracovní povinnosti se přeceňují, a to z důvodu ekonomického či sociálního a profesního postavení. Jedinec věnuje svůj čas výdělku, aby si zachoval určitý životní standard, nebo cílem tohoto úsilí jsou pracovní ambice a kariéerní vzestup. V tomto případě mluvíme o závislosti na práci – workoholismus – který má následně negativní dopad na volný čas, sociální vztahy i psychický stav člověka. (Hofbauer 2004, s. 33–47)

Odmítání volného času se projevuje u mladých lidí v případě, že podceňují jeho funkci, jelikož z rodiny či ze školy nemají pozitivní zkušenosti a zážitky v souvislosti s volným časem. Příčinou může být také pracovní vytíženost rodičů, a proto se i jejich děti uchylují k tomuto životnímu stylu. (Hofbauer 2004, s. 33–47)

Neumí využívat volný čas

Ač je dnes nabídka volnočasových aktivit velmi pestrá a bohatá, i přesto někteří jedinci neumí využívat svůj volný čas. Příčinou může být absence volnočasových aktivit v dětství nebo jejich neorganizovanost, nedostatečná motivace a neinformovanost. Důsledkem je pasivní nicnedělání, nuda a nežádoucí chování. (Hofbauer 2004, s. 33–47)

„Mladí jsou jiní, než bychom rádi viděli a než jsme si zvykli, ale především si nevědí rady.“ (prof. Potměšil in Prudký 2015). Je potřeba systematicky informovat a motivovat, vytvářet zajímavou nabídku pro mladé lidi a být jim oporou, aby v dnešním světě přesyceném informacemi se dokázali zorientovat.

3.3 Životní styl

Jakým aktivitám se jedinec věnuje ve volném čase, vypovídá o jeho životním stylu. Odborníci poukázali na důležitost zdravého životního stylu, ale i společnost si začala uvědomovat aktuálnost tématu v dnešní pasivně-konzumní době. Proto se začaly výrazně projevovat snahy pečovat o své tělo i duši, a to kombinací fyzické aktivity, relaxace, odpočinku, udržováním sociálních kontaktů, zdravým stravováním a pozitivním přístupem k životu.

V pedagogickém slovníku (Průcha et al. 2009, s. 390) je pojem životní styl definován jako: „*Typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců.*“

Pávková (2002, s. 29) ve své publikaci definuje životní styl jako „*souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních a sociálních životních podmínek.*“

Ve zmíněné definici se mluví o hodnotové orientaci člověka, která interpretuje způsob, jakým jedinec tráví volný čas. Hodnotový žebříček jedince je záležitostí ryze individuální. Pro někoho je prioritou práce, i na úkor volného času, pro jiného jsou koníčky a zábava tou nejvhodnější náplní volného času. Ideální je vyváženost pracovních povinností a volného času. (Pávková 2002, s. 29)

Jako u každé životní oblasti ve vývoji člověka, i zde zásadní roli hraje rodina. Rodiče jsou pro děti prvotním vzorem, který napodobují, inspirují se od nich a přebírají určitý životní styl a návyky. Z důvodu různorodosti osobnostních povah se převzaté životní styly odlišují. To se následně přenáší do budoucích vztahů, ale i do životního stylu v dospělosti. V různých životních obdobích se mohou projevovat nové životní styly. S vývojem člověka dochází k získávání nových poznatků a zkušeností a k následnému výběru.

Především v adolescentním věku, kdy tito jedinci objevují a experimentují, si posléze v dospělosti vyberou životní styl, který jim vyhovuje.

Životní styl má specifické vlastnosti a charakteristiky, ale může mít odlišné formy. Např. životní styl se zaměřením na sport má podobu – fitness, běh, tenis aj. I kulturní aktivity mohou mít odlišnou formu – pro někoho je to návštěva divadelního představení, pro jiného diskotéka. Významnou složkou životního stylu jsou volnočasové aktivity, a to potvrzuje i odborná literatura, jelikož volnočasová aktivita je vyjádřením člověka samotného. (Kolesárová 2016, s. 79–83)

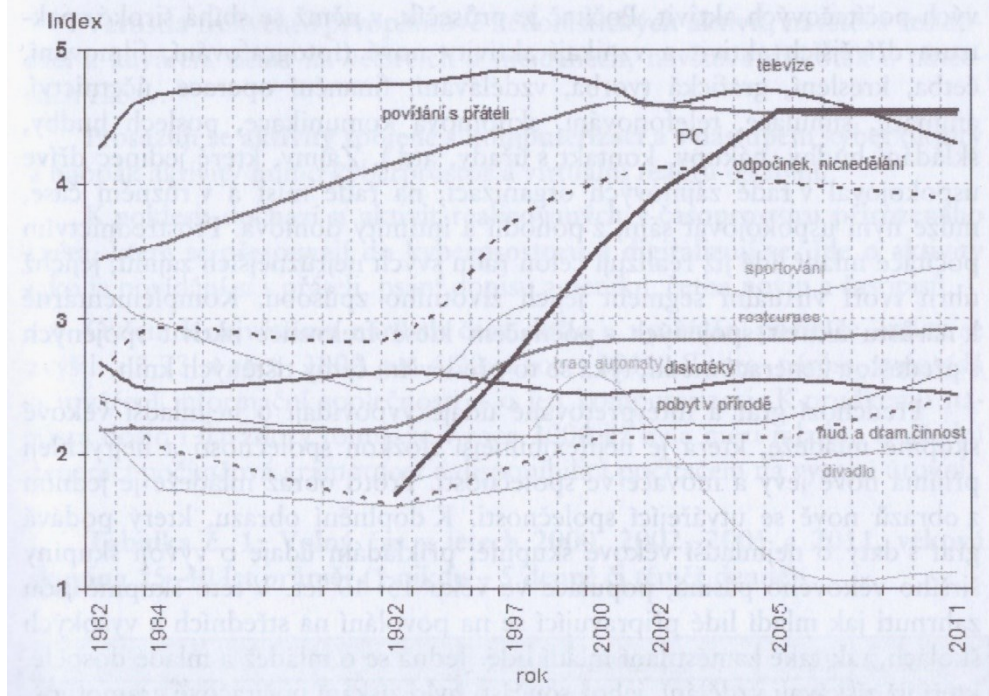
Nic méně, zájmy a koníčky pro člověka mohou být oporou a dávat životu smysl v krizových životních etapách (ztráta zaměstnání nebo partnera, mateřská dovolená, odchod do důchodu aj.). Výchova ke zdravému životnímu stylu je úkolem nejen pedagogů, ale především rodičů, aby jedinec hospodařil se svým volným časem efektivně a hodnotně jej vyplňoval rozmanitými a celoživotními zájmy.

3.3.1 Životní styl středoškoláků

Životní styl je odrazem hodnotového systému jedince. Jedná se o soubor názorů, postojů a návyků. Osvojení si zdravých a pozitivních návyků je důležité pro další vývoj. Každá životní etapa představuje určitý životní styl a způsob, který se novými zkušenostmi proměňuje a vytváří v průběhu celého života. Životní styl jedince je podmíněn několika faktory: rodinou, sociálním prostředím, intelektovou úrovní, vzděláním, temperamentem, pohlavím, zdravotním stavem, věkem apod. (Kraus 2006, s. 19–23)

Obrázek č. 2 zobrazuje vývoj vybraných aktivit mládeže ve věku 15–18 let, a to v průběhu let 1982 až 2005. Data za rok 2005, která jsou zanesená do grafu, jsou použita z výzkumu: „Komputerizace společnosti, vzdělávání a životní styl“ a data z roku 2001 byla použita z šetření: „Senioři v stárnoucí české společnosti. Postavení seniora ve společnosti“. Z grafu jsou patrné specifické generační charakteristiky. Sledování televize, což je aktivita, která byla nejčastější náplní volného času od roku 1982, s nástupem PC upadá. Tentýž rok, 2005, sportování a pobyt v přírodě má stoupající tendenci, což by mohlo nasvědčovat faktu, že populace začala být informovanější o přínosu a účincích těchto aktivit. (Kolesárová 2016, s. 59–77)

Graf č. 2: Vybrané volnočasové aktivity mládeže ve věku 15–18 let, od roku 1982 do roku 2011, škála 1–5, 1 – nikdy, 5 – denně



Obrázek č. 2: Vybrané volnočasové aktivity mládeže ve věku 15-18 let
(Zdroj: Kolesárová 2016, s. 69)

Dnešní generace mladých je velmi diferencovaná. Zřejmým znakem je konzumerismus, ale také naopak hledání alternativního způsobu života. Uvědomění si tlaku médií a schopnost sebereflexe. Zájem o život v zahraničí, kariérismus a single život, souběh studia a zaměstnání. Fenomémem doby je i studium více vysokých škol s vidinou jistého zaměstnání. Se studiem souvisí i odsouvání nástupu do praktického života a odmítání dospívání. Do životního stylu současné mládeže patří informační a komunikační technologie – digitalizace a sociální sítě. (Sak 2016, s. 7–23)

Životní způsob mládeže

Životní způsob vysvětluje Kraus (2006, s. 19–23): „*Myslí se jím jednak soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalejší ráz a jsou pro každého individuálně specifické – vystihují osobitost jeho chování.*“

Z toho vyplývají klíčové činnosti tvořící způsob života mladého člověka:

- studium – příprava na profesi a následný vstup na pracovní trh a uplatnění se,

- rozvoj osobnosti – sociální vztahy, hledání partnera, osamostatňování se (rodina, domácnost),
- volný čas – zájmové aktivity, hry, zábava a rekreace. (Kraus 2006, s. 19–23)

„Způsob využití volného času je tak jedním z důležitých ukazatelů životního způsobu.“ (Kraus, 2006, s. 21) Ovlivňování volného času si klade za cíl: podporovat zdravý životní styl. Je to z důvodu rozvoje masmédií, informační exploze, zhoršujícího se životního prostředí nebo technologického pokroku. Proto je kladen důraz a podporován rozvoj v těchto oblastech života:

- životní rytmus – střídání práce a odpočinku, fyzické a psychické aktivity;
- pohybové aktivity – rozvoj tělesné zdatnosti;
- duševní aktivity – rozvoj kulturních zájmů, osobní rozvoj, vzdělávání, sociální vztahy;
- životospráva – podpora tělesného a duševního zdraví;
- náročné životní situace a jejich zvládnutí. (Kraus 2006, s. 19–23)

Jedná se o činnosti přirozené pro člověka. Dnešní uspěchaná doba si vyžaduje dodržování doporučení a zásad, které přispívají ke zdravějšímu životnímu stylu a podporují fyzické i duševní zdraví.

Duševní hygiena

Eva Urbanovská (2012, s. 48) uvádí základní principy duševní hygieny. Z řady principů jsem vybrala ty nejrelevantnější pro mladé lidi:

- *„správné střídání práce (aktivity) a odpočinku,*
- *rozumné plánování denních činností (s ohledem na osobní výkonnostní křivku),*
- *naučit se odmítat úkoly a požadavky, na něž nemáte dost času a které jsou nad rámec vymezených pracovních povinností,*
- *počítat s časovou rezervou a prostorem pro přestávky (mít na paměti, že mohou přijít nepředvídatelné a neočekávané události, které nás zdrží),*
- *racionálně hospodařit s časem (využívat veškerého času, který máme k dispozici, zvýšit pořádek ve věcech, omezení časových ztrát, efektivní využívání volné času)*
- *stav zvýšeného napětí se pokusit odstranit uvolňovacími aktivitami (umělecká aktivita, zpěv, tanec, sport, tělesná práce, práce na zahrádce, pobyt ve veselé společnosti, v přírodě apod.)*

- *zajistit dostatek kvalitního odpočinku (nejlépe pohybem, sportem, manuální prací),*
- *zajistit dostatek kvalitního, nikým nerušeného spánku.“*

Civilizační vývoj, rozvoj nových technologií, vliv médií a sociálních sítí. To jsou podněty, které na člověka, mladého i dospělého, vyvíjí tlak ze všech stran. A proto je důležité, nyní více než dříve, podporovat mladé a pomoci jim najít správný směr a cestu. Mladí lidé mají tendenci se izolovat, komunikovat výhradně ve virtuálním světě, bez potřeby přímé komunikace a kontaktů. Je důležité si uvědomit, že jsou nejen na mladé kladeny vysoké nároky.

3.3.2 Nuda

Technologický a průmyslový vývoj přispěl k nárůstu množství volného času. Téměř každá domácnost vlastní automatickou pračku, myčku nebo vysavač, který vykoná potřebnou práci. Potravinářský průmysl nabízí rychlé služby jako jsou fast foody. Technologický vývoj přináší i technologická zařízení, televize a počítače, ke kterým se dnešní společnost často uchyluje a tráví tak volný čas pasivně, bez přínosu, uspokojení a vnitřního naplnění, jelikož to jsou aktivity bez emocí, prožitků, vzrušení a hlubokého zaujetí. Jestliže dítě žije v rodině, ve které se takto tráví čas, pravděpodobně tak bude trávit čas i ono samo. (Hájek et al. 2011, s. 11–14)

Hofbauer rozděluje populaci dle ohrožení nudou na tři skupiny:

„1. Lidé, kteří mají schopnost nacházet ve svém prostředí množství podnětů, činností na ně reagují, mají dostatek zájmových aktivit a nenudí se.

2. Lidé, kteří mají trvalou potřebu povrchních podnětů, a tak se vlastně chronicky nudí, vyhledávají stále novou zábavu, vyžadují stále silnější podněty, ale vlastní unuděnost si neuvědomují.

3. Lidé, kteří nejsou schopni reagovat na žádné normální podněty a jsou „nemocní“ nudou.“ (Hájek 2011, s. 11–14)

Jedinci, kteří mají osvojené kompetence k volnému času, umí využít nabízených možností a podnětů a hospodaří se svým volným časem smysluplně. Na druhou stranu ti, kteří nedostali možnost se to naučit nebo nechtěli a mají velké množství času, nevědí, jak s ním naložit a uchylují se k tzv. „time killingu“, tzn. zabíjení času. Jejich volný čas je

tak naplňován aktivitami, které nemají pro jedince význam a přínos, nudí se a kompenzace nacházejí ve společensky nežádoucím chování. (Kraus 2006, s. 52–27)

Předcházení nudě ze strany státu je zajištěno systémem institucí volného času a zaměřením se na podporu a ochranu. Podpora funguje formou vytváření příznivých podmínek a bohatou nabídkou volnočasových aktivit. Ochrana cílí na tlumení negativních jevů a jejich důsledků. (Hájek 2011, s. 11–14)

Jak jsem již uvedla z několika literárních zdrojů, nejdůležitější je utvářet kompetence k volnému času již od dětství v rodině a nadále ve vzdělávacích a volnočasových institucích. Dítě se naučí trávit volný čas aktivně a smysluplně, a v tom bude pokračovat i v mládí, dospělosti a ve stáří. Když přidáme motivaci a komplexní systematickou podporu ze strany organizací, politického a celostátního působení, vyroste zde populace, která bude schopna hospodařit s volným časem adekvátně, což se odrazí na chování celé společnosti.

3.4 Technologie ve volném čase mládeže

Generace Z, Generace M, Generace I. To jsou označení pro jedince narozené od roku 1998. Tuto kapitolu jsem začala pojmy, které vědci používají pro označení zatím hypotetické „kulturní generace“ současných studentů střední školy.

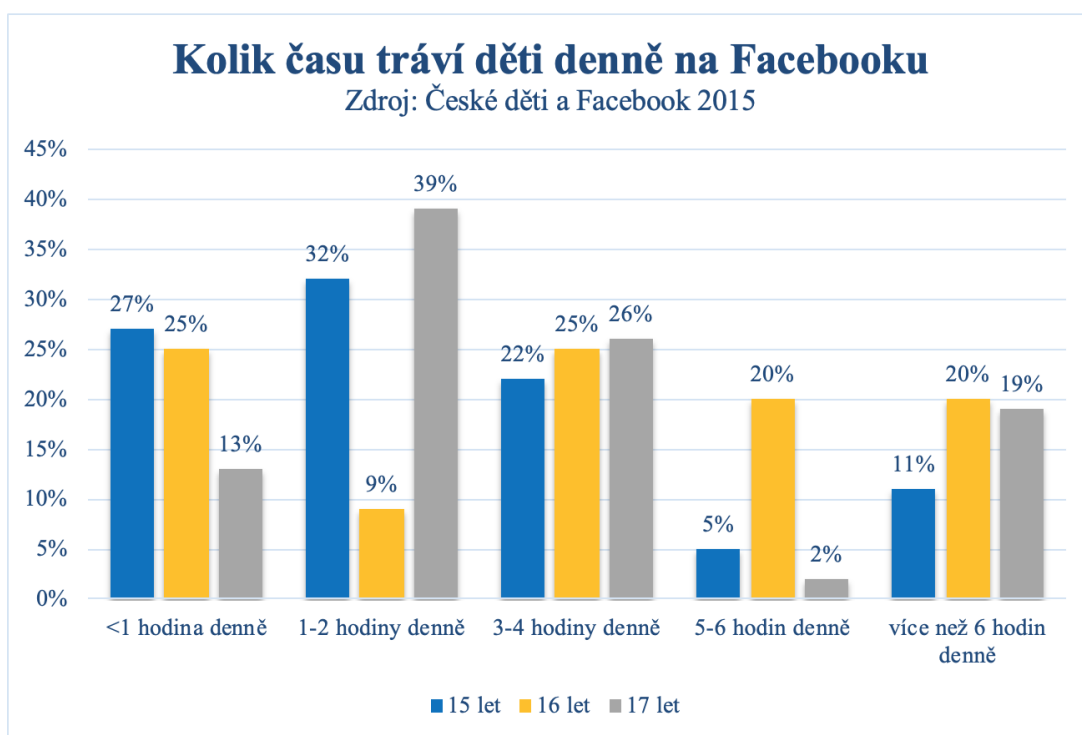
Generace Z označuje nastupující generaci po generaci Y. Generace M jako multitasking. Generace I jako internet. Všechna tato označení charakterizují populaci současných středoškoláků. Společnými vlastnostmi jsou informační a komunikační technologie, internet, sociální sítě, život skrze dotykové displeje, tedy život online a v rychlém tempu. (Generace, Forbes)

Pro tuto generaci jsou technologie nedílnou součástí života. Je to pro ně zdroj informací, zábavy, vzdělávání a také sociálního života. Jestliže pro nás technologie budou prostředkem k navazování kontaktů, pro poučení, zábavu a budou využívány efektivně a s rozumem, přínos bude pozitivní. V případě, že budou využívány k pasivní aktivitě, sledování sociálních sítí, hraní her aj., negativní dopad se projeví na psychice člověka.

Předchozí generace neznaly počítače, internet, smartphony a budoucí nebudou znát život bez nich. Zanalyzovala jsem dostupné výzkumy týkající se mladých lidí a digitálních technologií a zpracovala pár zajímavých, přínosných, ale také varovných poznatků.

České děti a Facebook 2015

Výzkumná zpráva České děti a Facebook 2015 uvádí, že svůj Facebookový účet má 92,29 % českých dětí ve věku 11–17 let. Většina dotázaných dětí je připojena k Facebooku 24 hodin denně skrze mobilní telefon. Ze zkoumaného vzorku více jak 60 % dotazovaných tráví aktivně na Facebooku více než hodinu denně a 33 % více než 3 hodiny denně. (České děti a Facebook 2015, s. 11)



Obrázek č. 3: Kolik času tráví děti na Facebooku
(Zdroj: České děti a Facebook 2015)

Na základě výpovědí respondentů, výzkumná zpráva předkládá výčet důvodů, proč děti tráví na Facebooku čas (seřazeno dle četnosti):

„1. *Komunikace s ostatními uživateli (synchronní, asynchronní), komentování příspěvků ostatních;*

2. *Udržení kontaktu se současnými a minulými kamarády;*

3. *Skupinový tlak;*

4. *Hraní online her;*

5. *Seznamování;*

6. *Sdílení fotografií a videí;*

7. *Facebook jako „móda“;*

8. *Facebook jako prostředí pro rozvoj virtuální reprezentace.*” (České děti a Facebook 2015, s. 11–12)

Jak Češi tráví čas na internetu

Výzkumné šetření – Jak Češi tráví čas na internetu – realizované v roce 2017 Digitální agenturou pro tvorbu webu a marketing zjistilo, že Češi nejčastěji na internetu vyhledávají informace a nejpočetnější skupinou jsou mladí ve věku 18–29 let, a to celých 75 %. Na druhém místě je nejčastější aktivitou posílání e-mailů a třetí místo obsadilo užívání sociálních sítí. Lidé ve věku 18–29 let jsou aktivní na sociální síti několikrát denně (73 %) a videa na YouTube sleduje 34 %. (Jak Češi tráví čas na internetu, 2017)

Češi v síti

Z výzkumného šetření agentury TNS AISA, Češi v síti 2015, se zacílením na populaci ve věku 16–65 let vyplývá, že:

- 80 % populace je na internetu;
- na internetu strávíme 15 hodin týdně – konkrétně 8 hodin vyhledáváním informací, 5 hodin zábavou, 2 hodiny nakupováním;
- 82 % populace využívá internet pro volný čas. (Češi v síti, 2015)

Internet fenomén dnešní doby

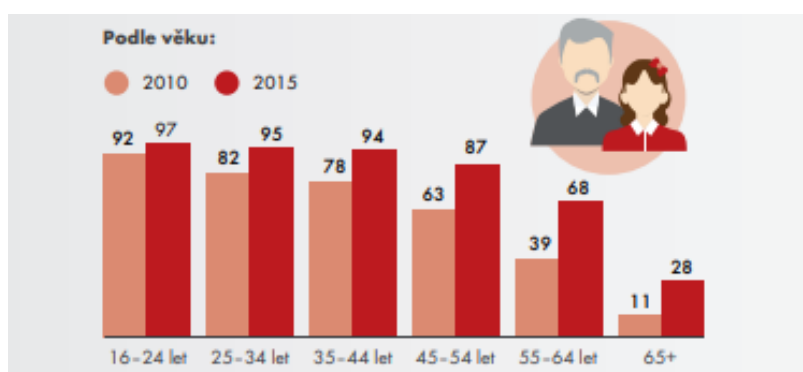
Společnost GfK provedla výzkum v 1. pololetí roku 2014 a v 1. pololetí roku 2015 na vzorku 2000 respondentů ve věku 15 až 79 let.

Z výsledků šetření vyplývá, že věková skupina 15–19 let používá internet několikrát týdně i častěji. Téměř 57 % respondentů do 20 let je online kdekoli a kdykoli skrze mobilní zařízení. (Internet: fenomén dnešní doby, 2015)

Informační technologie mezi jednotlivce

Údaje o mladých lidech na internetu přinesl za rok 2018 Český statistický úřad, který zjišťoval využívání ICT v informační společnosti.

Na zpracované infografice (obrázek č. 4) je patrné, že v roce 2018 používalo internet 97 % lidí ve věku 16–24 let. Zároveň to je skupina, ve které je největší zastoupení jedinců používajících internet. (Informační společnost v číslech, 2016)



Obrázek č. 4: Výzkum Informační technologie mezi jednotlivce – dle věku
(Zdroj: Český statistický úřad)

Obrázek č. 5 potvrzuje, že 77 % mladých lidí (16–24 let) využívá internet v mobilu, tedy jsou připojeni kdykoliv a kdekoliv. (Informační společnost v číslech, 2016)



Obrázek č. 5: Výzkum Informační technologie mezi jednotlivce – internet v mobilu.
(Zdroj: Český statistický úřad)

V roce 2015 se nejčastěji na sociálních sítích pohyboval opět segment mladých lidí (16–24 let), a to celkových 89 % této populace (obrázek č. 6). (Informační společnost v číslech, 2016)



Obrázek č. 6: Výzkum Informační technologie mezi jednotlivce – sociální sítě.
(Zdroj: Český statistický úřad)

Praktická část

V praktické části diplomové práce navazuji na získané poznatky z teoretické části a na zjištění, že volný čas adolescentů (středoškoláků) není v prioritách oproti komplexní podpoře volného času dětí na základní škole. Chybí konkrétní a systematické kroky ze strany školy, státu a dalších realizátorů, které by vedly k podpoře a motivování studentů k aktivnímu a kvalitnímu volnému času. Z toho důvodu jsem se zaměřila na zkoumání, jak studenti vybrané střední školy tráví volný čas a jaké vnímají možnosti a bariéry v rámci jejich volného času, a to formou dotazníku, který je podkladem pro vlastní výzkum.

4 Vlastní výzkum

4.1 Vymezení výzkumného problému a cílů výzkumu

Hlavní výzkumný problém lze vyjádřit otázkou: Jaké jsou možnosti a bariéry aktivního trávení volného času studentů střední školy?

Cílem je zmapovat trávení volného času studentů vybrané střední školy a získat informace o jejich možnostech a překážkách v rámci aktivního trávení volného času.

4.2 Výzkumná otázka

Na základě výzkumného problému, na který se v diplomové práci zaměřuji, jsem si stanovila výzkumné otázky.

VO1: Jak studenti střední školy tráví volný čas?

VO2: Kdo/co motivuje studenty k aktivnímu volnému času?

VO3: Co brání studentům být ve volném čase aktivní?

VO4: Vnímají studenti nabídku volnočasových aktivit ve škole a v jiných institucích jako dostačující?

VO5: Jsou studenti spokojeni s tím, jak tráví volný čas?

4.3 Metody šetření

Za účelem získání dat a následného vyhodnocení jsem použila metodu explorativní, formou dotazníku. Na základě výzkumných otázek jsem zformulovala dotazníkové otázky. Dotazníkové šetření bylo realizováno elektronickou online formou

prostřednictvím aplikace Formuláře Google (Google Forms). Online vyplnění dotazníku zajistilo, že studenti odpověděli na povinné otázky, čímž jsem předešla problému, že by v papírovém dotazníku nevyplnili některou otázku nebo část dotazníku.

Dotazník (příloha č. 1) je anonymní, obsahuje 4 identifikační a 16 dotazníkových položek za účelem získání potřebných odpovědí. Dotazník obsahuje různé typy položek, dle potřeby – uzavřené položky, polouzavřené, otevřené, dichotomické otázky, výčet položek a matici otázek. Časová dotace dotazníku je cca 15 minut.

Na základě odpovědí respondentů zpracuji data do přehledných tabulek a vyhodnotím dotazníkové šetření.

4.4 Postup výzkumného šetření

Na základě tématu diplomové práce jsem si stanovila výzkumné otázky a následně sestavila dotazníkové položky pro studenty-respondenty již vybrané střední školy.

Dotazník tvoří tři části:

1. část je zaměřena na zjištění základních údajů o studentech – pohlaví, studijní obor, ročník a rodinný stav.

V 2. části byli studenti tázáni na časové dispozice vázané k volnému času během pracovních dnů a víkendu. Následovala matice otázek volnočasových aktivit, kdy za pomoci frekvenční škály vyjádřili, jak často se aktivitě věnují.

3. část tvoří otázky k hlavnímu tématu – zjištění možností a bariér k aktivnímu trávení volného času.

Distribuce dotazníků proběhla prostřednictvím kontaktní osoby – vyučující předmětu ICT, která umožnila studentům vyplnit online dotazník ve vyučovací hodině. Dotazník byl k dispozici pod webovým odkazem, který byl chráněn heslem, aby byl přístupný pouze vybraným studentům. Tato forma distribuce byla zvolena za účelem vysoké návratnosti. Vyplňování dotazníků probíhalo v období říjen – listopad 2018. Po shromáždění vyplněných dotazníků byla data analyzována a vyhodnocena.

4.5 Respondenti

Respondenti šetření byli vybráni záměrně. Jednalo se o soubor studentů, kteří mají společné znaky: studují konkrétní školu a jsou ve věku 15–19 let.

Cílová skupina: Studenti střední školy – Centrum odborné přípravy technickohospodářské (Coph)

Střední škola je situována na Praze 9. Škola nabízí komplexní vzdělávací nabídku pro studenty, kteří mají zájem získat kvalifikaci v odborných oblastech v rámci studia na stupni střední odborné školy a odborného učiliště. Délka studia a jeho ukončení je ve dvou variantách. V nabídce je studium v délce 3 roky, které je zakončeno závěrečnou zkouškou a obdržáním výučního listu a které umožňuje studentovi přímý vstup na pracovní trh. Studium, které trvá 4 roky, je zakončeno maturitní zkouškou a studentovi poskytuje možnost přechodu do praxe nebo pokračovat v dalším studiu na VŠ, popř. VOŠ.

Studijní obory, které se zapojily do šetření:

- Fotograf (čtyřletý obor vzdělání – střední vzdělání s maturitní zkouškou)
- Krejčí (tříletý obor vzdělání – střední vzdělání s výučním listem)
- Kosmetické služby (čtyřletý obor vzdělání – střední vzdělání s maturitní zkouškou)
- Zlatník a klenotník (tříletý obor vzdělání – střední vzdělání s výučním listem)
- Umělecký rytec (tříletý obor vzdělání – střední vzdělání s výučním listem)
- Výrobce kožedělného zboží (3letý obor vzdělání – střední vzdělání s výučním listem)
- Kadeřník (tříletý obor vzdělání – střední vzdělání s výučním listem)

Výzkumu se zúčastnilo **171 respondentů** napříč různými obory a ročníky, což zajistilo různorodost respondentů. Celkový počet studentů v uvedených oborech je cca 500, proto počet zúčastněných lze považovat za reprezentativní vzorek.

4.6 Vyhodnocení dat dotazníkového šetření

1. dotazníková otázka

Školu navštěvuje značná převaha žen, jak mi potvrdili tamní vyučující. Tento fakt je patrný i z účastníků dotazníkové šetření. Do šetření se zapojilo 171 respondentů – 82 % žen a 18 % mužů.

2. dotazníková otázka

Pro reprezentativnost byly dotazníky předloženy všem oborům a ročníkům, jak je patrné z tabulek 2 a 3.

2. Jaký obor studujete?	Relativní četnost odpovědi	Absolutní četnost odpovědi
fotograf	27,5 %	47
krejčí	10,5 %	18
kosmetické služby	21,6 %	37
zlatník a klenotník	6,4 %	11
umělecký rytec	2,3 %	4
výrobce kožedělného zboží	8,2 %	14
kadeřník	23,4 %	40

Tabulka 1: Vyhodnocení položky č. 2

Na základě získaných dat jsem porovnála, zda se liší množství volného času u studentů v jednotlivých oborech. Nejčtenější odpovědi se pohybovaly mezi 3 a 4 hodinami denně. Pouze u zlatníků to byly 2 hodiny a výrobci kožedělného zboží odpověděli nejčastěji 1 hodinu.

Volný čas studentů dle oborů. (Hodnoty jsou uváděny jako absolutní četnost odpovědi.)	1h	2h	3h	4h	5 a více
fotograf	4	10	12	12	9
krejčí	2	2	14	10	12
kosmetické služby	2	5	13	13	4
zlatník a klenotník	3	6	3	2	4
umělecký rytec	0	0	2	1	1
výrobce kožedělného zboží	5	1	4	2	2
kadeřník	1	1	3	4	2

Tabulka 2: Volný čas studentů dle oborů

3. dotazníková otázka

3. otázka byla zaměřena na aktuální ročník studia respondenta.

3. Jaký ročník studujete?	Relativní četnost odpovědi	Absolutní četnost odpovědi
1. ročník	20,5 %	35
2. ročník	24,0 %	41
3. ročník	37,4 %	64
4. ročník	18,1 %	31

Tabulka 3: Vyhodnocení položky č. 3

U 3. dotazníkové otázky jsem se zajímala, jak jsou na tom s volným časem studenti jednotlivých ročníků. Nejčastější odpovědi byly 3 hodiny (1. ročník a 3. ročník) a 4 hodiny denně (2. a 4. ročník).

Volný čas studentů dle ročníků. (Hodnoty jsou uváděny jako absolutní četnost odpovědi.)	1h	2h	3h	4h	5 a více
1. ročník	2	8	9	8	8
2. ročník	5	6	10	13	7
3. ročník	7	3	27	14	13
4. ročník	3	8	5	9	6

Tabulka 4: Volný čas studentů dle ročníků

4. dotazníková otázka

4. otázka zjišťovala, zda je student zadaný či nezadaný, neboť skutečnost, že má partnera, může ovlivňovat trávení jeho volného času. Mezi respondenty mírně převahoval stav „nezadaný/á“, tuto odpověď uvedlo 53,2 % dotazovaných.

V souvislosti se 4. dotazníkovou otázkou jsem zjišťovala, zda právě zadané vede partner/ka k aktivnímu trávení volného času. Z **80 studentů**, kteří odpověděli, že jsou ve vztahu, vede **59 studentů** k aktivnímu trávení volného času přítel či přítelkyně.

4.6.1 Výzkumná otázka č. 1: Jak studenti střední školy tráví volný čas?

5. dotazníková otázka

Pro nalezení odpovědí na výzkumné otázky jsem se zaměřila na důležité spojitosti v rámci volného času studentů. Prvotně mě zajímalo, kolik volného času studenti mají ve všední den, kdy navštěvují školu. Respondenti si vybírali 1 z 5 alternativ.

5. Kolik máte průměrně volného času ve všední den (pondělí-pátek)?	Relativní četnost odpovědi	Absolutní četnost odpovědi
1 hodinu	9,9 %	17
2 hodiny	14,6 %	25
3 hodiny	29,8 %	51
4 hodiny	25,7 %	44
5 a více hodin	19,9 %	34

Tabulka 5: Vyhodnocení položky č. 5

Nejčastější odpovědí respondentů (29,8 %) bylo, že mají 3 hodiny volného času denně. Dále následovaly 4, 5 a více hodin. Pouze 1 hodinu denně má 9,9 % respondentů a 2 hodiny volného času denně má 14,6 %. Tato čísla potvrzují také tabulku č. 2, kde se projevilo napříč obory, že nejčastěji mají studenti 3 hodiny volného času denně.

6. dotazníková otázka

Vedle volného času během školních dní mě zajímalo, kolik volného času mají studenti o víkendu. Respondenti měli na výběr 5 možností, kdy mohli vybrat pouze jednu.

6. Kolik máte průměrně volného času denně o víkendu?	Relativní četnost odpovědi	Absolutní četnost odpovědi
1–3 hodiny	9,4 %	16
4–6 hodin	22,8 %	39
7–9 hodin	17,5 %	30
10–12 hodin	24,0 %	41
13 a více hodin	26,3 %	45

Tabulka 6: Vyhodnocení položky č. 6

Z výše uvedené tabulky vyplývá pozitivní zjištění, že o víkendu, mimo dny školy, má značná část respondentů dostatek volného času. Tj. 26,3 % odpovědělo, že mají 13 a více hodin a 24 % disponuje s 10–12 hodinami volného času. Jedná se téměř o polovinu

studentů. To hodnotím jako velmi pozitivní zjištění. Pouze 9,4 % má 1–3 hodiny volného času, přičemž po podrobnější analýze jsem zjistila, že právě polovina těchto studentů chodí na brigádu denně nebo téměř denně.

7. dotazníková otázka

7. otázka je zaměřená na kulturní a společenské aktivity a jejich četnost.

V této otázce jsem použila pětistupňovou frekvenční škálu popsanou verbálně: denně nebo téměř denně, 2–3x týdně, 1x týdně, 1x měsíčně nebo méně, vůbec ne. Respondenti vybírali z nabízené škály u každé z uvedených činností.

7. Jak často se věnujete uvedeným aktivitám? (Hodnoty jsou uváděny jako relativní četnosti příslušné odpovědi.)	denně nebo téměř denně	2-3x týdně	1x týdně	1x měsíčně nebo méně	vůbec ne
návštěva kulturních akcí (kino, výstava, divadlo, koncert)	0,6 %	1,8 %	14,0 %	70,2 %	13,5 %
návštěva restaurací/kaváren	4,1 %	14,0 %	26,9 %	45,0 %	9,9 %
dobrovolná činnost	7,6 %	9,4 %	15,2 %	22,8 %	45,0 %
setkávání s přáteli	40,9 %	26,3 %	19,9 %	5,8 %	7,0 %
setkávání s partnerem/partnerkou	31,0 %	11,7 %	4,7 %	2,3 %	50,3 %
návštěva diskoték, tanečních zábav	0,6 %	2,3 %	11,1 %	35 %	50,9 %

Tabulka 7: Vyhodnocení položky č. 7

V rámci kulturních a společenských akcí vyplynulo, že 70,2 % respondentů navštěvuje kulturní akci 1x měsíčně nebo méně. Pouze 14 % se zúčastní 1x týdně a 13,5 % vůbec.

45 % respondentů navštěvuje restauraci/kavárnu 1x měsíčně nebo méně. 1x týdně to je 26,9 % a 14 % navštíví restauraci/kavárnu 2–3x týdně.

Dobrovolné činnosti se denně nebo téměř denně věnuje 7,6 % respondentů, vůbec se do dobrovolných aktivit nezapojuje 45 % respondentů.

Z tabulky 7 je patrné, že denně nebo téměř denně se s přáteli setkává 40,9 % respondentů. 7 % respondentů odpovědělo, že se s přáteli nesetkává vůbec.

Překvapivé je zjištění, že 50,9 % nenavštěvuje diskotéky nebo taneční zábavy vůbec. 11,1 % respondentů 1x týdně a 1x měsíčně a méně pouze 3,5 %.

8. dotazníková otázka

8. otázka je zaměřena na zájmové činnosti. V této otázce jsem použila pětistupňovou frekvenční škálu popsanou verbálně: denně nebo téměř denně, 2–3x týdně, 1x týdně, 1x měsíčně nebo méně, vůbec ne. Respondenti u každé činnosti vybírali ze škály.

8. Jak často se věnujete uvedeným aktivitám? (Hodnoty jsou uváděny jako relativní četnosti příslušné odpovědi.)	denně nebo téměř denně	2-3x týdně	1x týdně	1x měsíčně nebo méně	vůbec ne
výlety, procházky	13,5 %	24,0 %	35,7 %	25,1 %	1,8 %
rekreačně sport/zlepšování tělesné kondice	10,5 %	18,7 %	24,0 %	25,7 %	21,1 %
závodní sportování	1,8 %	2,9 %	3,5 %	2,3 %	89,5 %
zájmová kreativní činnost (fotografování, malování, ruční práce)	13,5 %	27,5 %	30,4 %	15,8 %	12,9 %
zájmová pracovní činnost (kutilství, zahrádkářství, chovatelství, údržba auta/motorky)	9,9 %	8,2 %	20,5 %	21,6 %	39,8 %
zájmová hudební činnost (hra na hudební nástroj, zpěv)	11,7 %	11,1 %	8,2 %	11,1 %	57,9 %
vzdělávání se mimo školu/čtení knih	8,8 %	20,5 %	19,9 %	24,0 %	26,9 %

Tabulka 8: Vyhodnocení položky č. 8

Výlety/procházky podniká 35,7 % respondentů 1x týdně. 2–3x týdně je v této oblasti aktivních 24 % dotázaných studentů.

24 % respondentů se 1x týdně věnuje rekreačně sportu, téměř 19 % sportuje 2–3x týdně a denně 10,5 %. Tedy přes 52 % respondentů se alespoň jednou týdně (nebo častěji) věnuje nějaké sportovní aktivitě, což hodnotím jako pozitivní zjištění. Vůbec nesportuje 21 % respondentů.

Závodní sportování je vyhraněná činnost. Denně nebo téměř denně závodně sportují pouze 3 respondenti (1,8 %), 2–3x týdně 5 respondentů. Závodně nesportuje 89,5 %.

Zájmové kreativní (tvůrčí) činnosti (např. fotografování, malování, ruční práce) se nejčastěji 1x týdně věnuje přes 30 % respondentů. 2–3x týdně to je 27 % respondentů a denně 13 % respondentů. Kreativní činnosti se nevěnuje 12 % respondentů.

Přes 57 % respondentů odpovědělo, že zájmovou pracovní činnost (kutilství, zahrádkářství, chovatelství, údržba auta, motorky) nedělá vůbec. Alespoň 1x týdně je v této oblasti aktivních 20 % respondentů.

Hudebním činnostem se denně věnuje 11 % respondentů, také 11 % respondentů 2-3x týdně a stejně tak 1x měsíčně. 57 % respondentů se nevěnuje hudebním činnostem vůbec.

26 % studentů odpovědělo, že se nevzdělávají mimo školu a nečtou knihy. Přes polovinu dotazovaných respondentů se této činnosti věnuje alespoň 1x týdně (nebo častěji).

9. dotazníková otázka

Tato otázka cílila na pasivní aktivity a užívání technologií ve volném čase.

9. Jak často se věnujete uvedeným aktivitám? (Hodnoty jsou uváděny jako relativní četnosti příslušné odpovědi.)	denně nebo téměř denně	2-3x týdně	1x týdně	1x měsíčně nebo méně	vůbec ne
práce na PC	25,1 %	25,7 %	18,1 %	17,0 %	14,0 %
trávení času na sociálních sítích/internetu	89,5 %	4,7 %	4,1 %	1,8 %	0,0 %
hraní her na PC, konzoli aj.	9,4 %	11,1 %	14,6 %	15,8 %	49,1 %
sledování televize/filmů	45,6 %	30,4 %	15,2 %	4,1 %	4,7 %
poslech hudby	93,0 %	5,3 %	1,2 %	0,0 %	0,0 %
čtení časopisů	2,9 %	12,3 %	11,7 %	26,9 %	46,2 %
odpočinek/nic nedělání	39,8 %	26,9 %	19,9 %	9,9 %	3,5 %

Tabulka 9: Vyhodnocení položky č. 9

Práci na počítači se alespoň 1x týdně věnuje přes 58 % studentů. 14 % odpovědělo, že nepracuje na počítači vůbec.

Zajímavá data jsou ohledně trávení času na sociálních sítích/internetu. Tady jsou výsledky jednoznačné. Téměř 90 % respondentů je na internetu/sociálních sítích denně

nebo téměř denně. Téměř 10 % respondentů jej využívá 2–3x nebo 1x týdně. Internet/sociální síť užívají všichni dotázaní.

Polovina respondentů hraje hry na počítači či konzoli a polovina respondentů se této aktivitě nevěnuje vůbec. Protikladné jsou výsledky u sledování televize/filmů, kdy polovina respondentů odpověděla, že se této aktivitě věnuje denně nebo téměř denně.

V oblasti hudby se zjistilo, že 93 % studentů poslouchá hudbu denně nebo téměř denně. Téměř polovina studentů nečte časopisy vůbec a denně nebo téměř denně odpočívá/nic nedělá přes 39 % respondentů.

10. dotazníková otázka

V 10. dotazníkové otázce zjišťuji, kolik času respondentům zaberou povinnosti – brigáda a příprava na vyučování.

10. Jak často se věnujete uvedeným aktivitám? (Hodnoty jsou uváděny jako relativní četnosti příslušné odpovědi.)	denně nebo téměř denně	2-3x týdně	1x týdně	1x měsíčně nebo méně	vůbec ne
brigáda/práce	14,0 %	26,9 %	11,7 %	13,5 %	33,9 %
příprava do školy	26,9 %	26,9 %	27,5 %	5,3 %	13,5 %

Tabulka 10: Vyhodnocení položky č. 10

Neopominula jsem otázku na pracovní a studijní povinnosti a jak ovlivňují jejich volný čas. Z odpovědí vyplynulo, že polovina studentů chodí na brigádu 1x týdně nebo častěji. 33 % studentů nechodí na brigádu vůbec.

Do školy se denně připravuje 26 % studentů, 26 % se připravuje 2–3x týdně a téměř stejný počet studentů 1x týdně.

Podrobněji jsem zanalyzovala respondenty, kteří chodí na brigádu denně nebo téměř denně a 2-3x týdně v souvislosti s bariérami, které vnímají. Za nejčastěji uvedenou překážku respondenti uvedli nedostatek času. Více v tabulce níže.

Bariéry u pracujících studentů (Hodnoty jsou uváděny jako absolutní četnost odpovědí.)	denně nebo téměř denně (24 respondentů)	2-3x týdně (46 respondentů)
nedostatek času	23	29
nedostatek financí	13	24
nemám s kým	1	8
nemám kde	1	7
žádné překážky	1	7

Tabulka 11: Bariéry u pracujících studentů

11. dotazníková otázka

V 11. dotazníkové otázce jsem se tázala, zda se respondenti věnují jiné volnočasové aktivitě. Otázka byla otevřená a nepovinná, a odpovědělo na ni 58 respondentů, tj. 33,91 % dotazových. Nejčastěji opakovanou aktivitou byla **jízda na koni**. Dále se objevovaly tyto činnosti:

- péče o domácího mazlíčka,
- hasiči,
- skládání písní,
- hraní s kapelou,
- orientální tance,
- vodácké aktivity,
- šití aj.

12. dotazníková otázka

Důležité pro šetření je místo, kde studenti tráví volný čas, což souvisí s výzkumnou otázkou, jaké mají studenti možnosti v rámci volného času. V této otázce jsem použila pětistupňovou frekvenční škálu.

12. Kde (a jak často) trávíte volný čas? (Hodnoty jsou uváděny jako relativní četnosti příslušné odpovědi.)	denně nebo téměř denně	2-3x týdně	1x týdně	1x měsíčně nebo méně	vůbec ne
doma	59,1 %	29,2 %	8,8 %	1,2 %	1,8 %
venku	36,8 %	33,9 %	21,6 %	5,3 %	3,5 %
ve škole	46,2 %	4,1 %	0,6 %	9,9 %	39,2 %
ve volnočasové instituci (pionýr, skaut, knihovna, sokol aj.)	0,6 %	1,8 %	7,0 %	10,5 %	80,1 %
soukromé subjekty (fitness, kino, jiné organizace...)	2,9 %	14,6 %	21,1 %	38,0 %	23,4 %

Tabulka 12: Vyhodnocení položky č. 12

Doma denně tráví volný čas 59 % studentů. Z odpovědí vyplývá, že venku je denně 36 % studentů a 2–3x týdně 33 %. Ve škole tráví volný čas denně 46 % studentů a 39 % vůbec. Nepříznivě vnímám poznatek, že 80 % studentů, což je převážná většina, odpovědělo, že nenavštěvují volnočasovou instituci vůbec. Alespoň o trochu více pozitivní informaci přináší výsledky, a to, že soukromé volnočasové subjekty navštěvuje minimálně 1x za týden (a častěji) přes 35 % studentů.

13. dotazníková otázka

Jak jedinci tráví volný čas se, mimo jiné, odvíjí od situace, zda ho mají s kým trávit. To zjišťuje 13. dotazníková otázka. V této otázce jsem použila pětistupňovou frekvenční škálu.

13. S kým (a jak často) trávíte volný čas? (Hodnoty jsou uváděny jako relativní četnosti příslušné odpovědi.)	denně nebo téměř denně	2-3x týdně	1x týdně	1x měsíčně nebo méně	vůbec ne
s partnerem	30,4 %	12,7 %	4,1 %	3,5 %	49,1 %
s přáteli	33,9 %	29,8 %	21,1 %	10,5 %	4,7 %
se sourozenci	24,6 %	14,6 %	22,2 %	15,2 %	23,4 %
se spolužáky	35,7 %	14,0 %	14,0 %	15,2 %	23,4 %

s rodiči	39,8 %	18,7 %	22,8 %	14,6 %	4,1 %
sám	46,2 %	16,4 %	14,0 %	11,7 %	11,7 %

Tabulka 13: Vyhodnocení položky č. 13

Z odpovědí lze vyčíst, že alespoň 1x týdně přes 80 % studentů tráví svůj volný čas s přáteli. Se sourozenci tráví volný čas přes 60 % studentů alespoň 1x týdně (nebo častěji). Se spolužáky je ve svém volném čase minimálně 1x týdně (a častěji) přes 60 % respondentů. Překvapivě pozitivní výsledek je ohledně trávení volného času s rodiči. 39 % studentů odpovědělo, že tráví denně nebo téměř denně volný čas s rodiči a 46 % respondentů je denně nebo téměř denně ve svém volném čase samo.

4.6.2 Výzkumná otázka č. 2: Kdo/co motivuje studenty k aktivnímu volnému času?

Ve výzkumu jsem se dále zaměřila na motivaci k aktivnímu trávení volného času.

14. dotazníková otázka

Zajímalo mě, kdo nebo co motivuje adolescenty být ve volném čase aktivní. Studenti měli na výběr výčet 7 položek, kdy mohli označit více možností a doplnit i svou vlastní odpověď.

14. Co/kdo vás vede k tomu, abyste byl/a ve volném čase aktivní?	Relativní četnost odpovědi	Absolutní četnost odpovědi
baví mě to	65,5 %	112
škola	9,4 %	16
rodina/rodiče	40,9 %	70
spolužáci	5,3 %	9
přátelé	43,9 %	75
přítel/kyně	35,7 %	61
nic	9,9 %	17
jiné	9,0 %	15

Tabulka 14: Vyhodnocení položky č. 14

Převážná většina, 65 % jedinců, odpovědělo, že jsou ve volném čase aktivní proto, že je to baví. Což je velmi pozitivní zjištění, jelikož se jedná o vnitřní motivace. Téměř 44 %

respondentů motivují přátelé, 40 % rodina a 35 % partner. Z 80 studentů, kteří odpověděli, že jsou zadání, je 59 motivováno přítelem/přítečkyní.

Což však stojí za pozornost je zjištění, že škola motivuje pouze 9 % respondentů a spolužáci jsou vnímáni jako motivace pouze pro 5 % dotázaných. 9 % doplnilo, že je motivuje např. trenér, spolubydlící nebo sami sebe motivují.

4.6.3 Výzkumná otázka č. 3: Jaké překážky vnímají studenti ve volném čase?

15. dotazníková otázka

Klíčová byla otázka, zda respondenti vnímají nějaké překážky, které jim brání věnovat se volnočasovým aktivitám. Studenti měli na výběr výčet 8 položek, uvést mohli také vlastní odpověď a mohli označit více možností.

15. Vnímáte nějaké překážky, které vám brání věnovat se volnočasovým aktivitám?	Relativní četnost odpovědi	Absolutní četnost odpovědi
nedostatek času	66,1 %	113
nedostatek financí	50,9 %	87
fyzické omezení	8,2 %	14
nemám s kým	17,5 %	30
nemám kde	14,0 %	24
nevnímám žádné překážky	14,6 %	25
škola	2,9 %	5
jiné	2,4 %	4

Tabulka 15: Vyhodnocení položky č. 15

V četnosti odpovědí tabulce dominují dvě hlediska. 113 respondentů (66 %) odpovědělo, že jako překážku vnímají nedostatek volného času. 50 % respondentů uvedlo jako překážkou nedostatek financí. 14 % nevnímá žádné překážky a 8 % se nemůže účastnit aktivit z důvodu fyzického omezení. Pro 2,9 % je překážkou škola. V jiných odpovědích se objevila lenost a psychické omezení.

Respondenti, kteří uvedli nedostatek času jako bariéru, nejčastěji odpověděli, že mají ve všední den 3 hodiny volného času.

Kolik volného času mají studenti, kteří uvedli jako bariéru nedostatek volného času.	Absolutní četnost odpovědi
1 hodinu	16
2 hodiny	19
3 hodiny	35
4 hodiny	28
5 a více hodin	14

4.6.4 Výzkumná otázka č. 4: Jaké jsou možnosti volnočasových aktivit ve škole a v jiných institucích z pohledu studentů?

16. dotazníková otázka

V této otázce jsem zjišťovala, jak studenti vnímají možnost zapojení se do volnočasových aktivit v rámci školy a jiných institucí.

16. Myslíte si, že je dostatečná nabídka volnočasových aktivit ze strany: (Hodnoty jsou uváděny jako relativní četnosti příslušné odpovědi.)	ano	ne
školy	21,6 %	78,4 %
jiné instituce	72,5 %	27,4 %

Tabulka 16: Vyhodnocení položky č. 16

78 % respondentů si myslí, že škola nenabízí dostatek volnočasových aktivit, tedy studenti vnímají omezené možnosti v rámci aktivního trávení volného času ve škole. Toto zjištění je důležité pro pedagogickou praxi i pro danou střední školu. Škola získala zpětnou vazbu a možnost reagovat na odpovědi studentů, např. nabídnout volnočasové aktivity studentům dle jejich odpovědí v dotazníkové otázce č. 17.

72 % respondentů si myslí, že nabídka volnočasových aktivit ze stran dalších institucí je dostatečná.

Zaměřila jsem se na respondenty, kteří odpověděli kladně na otázku, zda je nabídka volnočasových institucí ze strany jiné instituce než školy dostatečná a zajímalo mě, zda tito studenti (124 respondentů) navštěvují volnočasové instituce a soukromé subjekty. Nízká návštěvnost uvedených institucí, jelikož převažují odpovědi 1x měsíčně nebo méně

či vůbec, potvrzuje fakt, že 84 respondentů uvedlo jako bariéru nedostatek času a 61 respondentů nedostatek financí.

Jak často navštěvují volnočasové instituce a soukromé subjekty studenti, kteří odpověděli, že nabídka volnočasových institucí je dostatečná.	denně nebo téměř denně	2-3x týdně	1x týdně	1x měsíčně nebo méně	vůbec ne
ve volnočasové instituci (pionýr, skaut, knihovna, sokol aj.)	1	2	11	15	95
soukromé subjekty (fitness, kino, jiné organizace...)	5	18	27	50	24

Tabulka 17: Jak často navštěvují volnočasové instituce a soukromé subjekty studenti, kteří odpověděli, že nabídka volnočasových institucí je dostatečná.

Jaké bariéry vnímají studenti, kteří si myslí, že nabídka volnočasových institucí je dostatečná.	
Nedostatek času	84
Nedostatek financí	61
Nemám s kým	22
Nemám kde	17
Škola	5
Žádné překážky nevnímám	20

Tabulka 18: Jaké bariéry vnímají studenti, kteří si myslí, že nabídka volnočasových institucí je dostatečná.

17. dotazníková otázka

Otázka: Čemu byste se chtěl/a věnovat (ve škole/mimo školu) a proč nemůžete?

Tato otázka byla nepovinná. Přesto na ni odpovědělo 94 respondentů, to je 54,6 %. Tato otázka poukazuje na další bariéry, které brání studentům být ve volném čase aktivní.

Další odpovědi, čemu by se studenti chtěli věnovat a proč nemohou:

- Svým koníčkům, ručním pracím, více relaxovat. Mám ale nedostatek času.
- Fitness – nemám čas a nechci chodit sama.
- Semináře – nemám kde.
- Cestování – nedostatek financí.

- Japanologie, hraní na klavír, tenis – nedostatek času a financí.
- Chtěla bych se více věnovat florbalu, ale kvůli škole nestíhám.
- Ruční práce – málo času.
- Chtěla bych se věnovat pečení – nemám čas a finance.
- Zavedl bych ve škole zájmové kroužky.
- Chtěla bych se více věnovat tanci a józe, ale nemohu kvůli škole, máme ji do 15:10 a pak plno věcí k učení.
- Počítačové kroužky ve škole.
- Rozšiřovat své schopnosti (barmanství a mixologie). Nelze se věnovat, když od rána jsem ve škole a po škole hned do práce. Sice pracuji jako barman, ale narážím na nemožnost rozvíjet se v oboru. V práci musím makat a jen občas se něco přiučím. A i přes splnění tří barmanských kurzů chci jít stále dál.
- Chtěla bych se věnovat boxu, fitness, čtení, malování, ale po škole se vracím domů až v 6 večer, a to už jsem unavená.
- Fitness – nemám čas a nechci chodit sama.
- Věnuji se všemu, čemu chci.

4.6.5 Výzkumná otázka č. 5: Jsou studenti spokojeni s tím, jak tráví volný čas?

18. dotazníková otázka

Na otázku „Jste spokojen/a s tím, jak trávíte volný čas?“ odpovědělo 65 % studentů, že je spokojeno. Znepokojující zjištění je, že více než třetina studentů (34 %) není spokojena s tím, jak tráví svůj volný čas.

19. dotazníková otázka

V návaznosti na 18. otázku jsem zařadila nepovinnou doplňovací otázku: Pokud nejste spokojen/a, proč a co byste změnil/a? Často se objevovala odpověď, že mnoho času tráví ve škole, někteří ji vnímají i jako překážku, tedy navrhuji, aby škola byla časově kratší a nepřetěžovala studenty. Chtěli by více společných aktivit ve škole, více sportovat a mít čas na sebe, vídat se s kamarády a věnovat se zájmům. Také aby volnočasové aktivity byly finančně dostupnější. Někteří si uvědomují a přiznávají, že by mohli využívat čas produktivněji. Jsou si vědomi určité lenosti nebo únavy po celém dni ve škole.

4.7 Shrnutí výzkumné části

Z výsledků vyplývá, že průměr volného času u studentů ve všední den se pohybuje kolem 3 hodin (29 %). Obecně se dá v této otázce říci, že na základě zevrubných výsledků mají i více volného času, konkrétně 4 hodiny (25 %) a 5 a více hodin (necelých 20 %). Zjištěná fakta potvrzuje i analýza volného času studentů napříč obory a ročníky, kdy nejčtenější respondenti odpověděli, že mají 3 a 4 hodiny volného času ve všední den.

Velmi pozitivní zjištění odkrývá uvedení průměru volného času denně o víkendu, který je dle výsledků šetření s podílem 26 % u odpovědi 13 a více hodin.

V rámci shrnutí výzkumné části zodpovím výzkumné otázky, které jsem si stanovila.

VO1: Jak studenti střední školy tráví volný čas?

Z výpovědí respondentů vyplývá, že studenti nejčastěji navštěvují kulturní akci 1x měsíčně (70 %). Restauraci navštěvuje 45 % respondentů (1 x měsíčně) a dokonce až 27 % 1x týdně. Dobrovolné činnosti se nevěnuje 45 % respondentů. 40 % studentů se setkává s přáteli denně nebo téměř denně. Diskotéku vůbec nenavštěvuje polovina z dotazovaných studentů.

V rámci volnočasových zájmových činností z výsledků vyplývá, že studenti (přes 70 %) chodí na procházky/výlety minimálně 1x týdně a častěji. Rekreačně sportuje přes 50 % studentů 1x týdně a častěji. Kreativním činnostem se alespoň 1x za týden (a častěji) věnuje přes 70 % respondentů. Pracovní činnosti nejsou mezi mladými lidmi tak populární (40 % studentů alespoň 1x týdně). Ještě méně se studenti věnují hudebním činnostem, a to pouze 30 % (minimálně 1x týdně a častěji). Na základě odpovědí respondentů vyšlo, že se mimo školu vzdělává/čte knihu téměř 50 % studentů (alespoň 1x týdně nebo častěji).

V oblasti pasivních aktivit a technologií se zjistilo, že na počítači pracuje většina (přes 68 %) studentů alespoň jedenkrát týdně. V otázce sociálních sítí/internetu jsou výsledky zcela jednoznačné. 89,5 % studentů přiznalo, že denně nebo téměř denně navštěvuje sociální sítě/internet. Pouze 1,8 % studentů uvedlo, že sociální sítě/internet navštíví 1x měsíčně. Téměř polovina respondentů nehraje hry na PC/konzoli. Poslech hudby je u mladých lidí velmi populární, jelikož denně poslouchá hudbu 93 % studentů.

Čtení časopisů nemá popularitu mezi adolescenty, a toto tvrzení potvrdilo 46 %, kterých nečte časopisy vůbec. Odpočinek/nic nedělání je v denním režimu 39 % respondentů.

Značnou část volného času tráví studenti doma (59 %). Volnočasovou instituci nenavštěvuje vůbec 80 % respondentů a volný čas v soukromém subjektu tráví 38 % pouze 1x za měsíc nebo méně.

46 % studentů odpovědělo, že tráví volný čas sami denně nebo téměř denně. Nemalé množství studentů také s rodiči (39 %), se spolužáky (35 %) a s přáteli (33 %).

VO2: Kdo/co motivuje studenty k aktivnímu volnému času?

Velmi pozitivní zpráva z šetření vyplývá, že studenty aktivity ve volném čase baví. Jedná se o vnitřní motivace, která je velmi pozitivní a efektivní. Motivací jsou také přátelé (43 %) a rodina (40 %), se kterými podle odpovědí tráví i volný čas. Škola motivuje pouze 9 % studentů, což není pozitivní zjištění.

VO3: Co brání studentům být ve volném čase aktivní?

Největší počet studentů (66 %) vnímá jako překážku ve volném čase nedostatek času. 50 % uvedlo nedostatek financí. Respondenti, kteří uvedli nedostatek času jako bariéru, také nejčastěji odpověděli, že mají ve všední den 3 hodiny volného času.

Výsledky z této oblasti jsou velmi přínosné, jelikož poukazují na překážky, které studenti vnímají, a současně předkládají možná řešení k odbourání bariér. Na otázku, čemu by se studenti chtěli věnovat ve volném čase a důvody, proč nemohou, nejčastěji odpovídali, že by se rádi věnovali zájmovým činnostem – ruční práce, vaření, ale také pohybovým aktivitám (fitness). Příklady zájmových činností jednoznačně reflektují dominantní zastoupení žen v dotazníkovém šetření. Rádi by cestovali nebo se dál vzdělávali nebo by chtěli, aby ve škole byla nabídka zájmových kroužků.

Důvody, proč se studenti nemohou věnovat aktivitám, jsou, že nemají čas a nedostatek financí. Také mnoho času tráví ve škole, vyučování jim končí až v odpoledních hodinách, po celém dni jsou již unavení nebo nemají s kým trávit volný čas. Někteří i přiznali, že jsou leniví. Nejčtenějším důvodem, proč studenti nejsou spokojeni s tím, jak tráví volný čas je, že nemají dostatek času a financí.

Stejně bariéry vygenerovala také analýza pracujících studentů, kteří denně nebo téměř denně a 2-3x týdně chodí na brigádu.

VO4: Jaké jsou možnosti volnočasových aktivit ve škole a v jiných institucích z pohledu studentů?

78 % studentů si myslí, že škola nenabízí dostatek možností k volnočasovým aktivitám a naopak 72 % studentů si myslí, že volnočasové instituce nabízí dostatek možností k aktivitám.

Zanalyzovala jsem odpovědi studentů (124), kteří si myslí, že je dostatečná nabídka volnočasových aktivit ze strany institucí a zjistila jsem, že tito studenti navštěvují volnočasové soukromé instituce (fitness, kino aj.) nejčastěji 1x měsíčně (50 respondentů) a 27 respondentů (1x týdně). Volnočasovou institucí jako je Skaut či knihovna navštěvuje 1x měsíčně 15 dotázaných a vůbec nic nenavštěvuje 95 respondentů. Přes to, že studenti volnočasové instituce hodnotí příznivě, tedy, že nabízející dostatek volnočasových možností, účast studentů v těchto organizacích není velká a jsou zde stále bariéry, které tito respondenti vnímají, a to je nedostatek času (84 respondentů) a nedostatek financí (61 respondentů).

5 Analýza volnočasových institucí na Praze 9

5.1 Analýza volnočasových institucí

V návaznosti na výsledky šetření, kde jsem zkoumala bariéry, které studenti vnímají ve volném čase, jsem provedla **analýzu volnočasových institucí** v okolí školy, na které bylo šetření realizováno (Praha 9) a zjišťovala jsem, jaké studenty mají možnosti v rámci volného času a jaké aktivity instituce nabízejí.

Cílem analýzy volnočasových institucí mimo školu je sběr, zmapování a zpracování dat a materiálů pro vytvoření komplexní nabídky volnočasových institucí určených a přínosných pro studenty. Pokusila jsem se o systematictější zmapování volnočasových organizací. Sesbírala jsem dostupné podklady a data, ze kterých jsem zpracovala nabídku volnočasových institucí, a to formou přehledné tabulky institucí (v příloze DP).

Materiály a data jsem získala na základě analýzy webových zdrojů. Přehled volnočasových institucí nepokrývá všechny volnočasové organizace ve vybrané oblasti, ale výběr je omezen zaměřením na cílovou skupinu.

Přehledná tabulka volnočasových institucí seznamuje čtenáře s organizacemi, které mohou studenti a mladí lidé navštěvovat, být ve volném čase aktivní, věnovat se zájmům v různých oblastech a organizacích.

Tabulka pojímá instituce na Praze 9, jejich název, adresu, internetovou stránku nebo emailovou adresu a více o činnosti a aktivitách instituce.

Při analýze volnočasových institucí jsem cílila na organizace a oblasti zájmu, které jsem si dle vlastní potřeby v specifikovala na základě podkladů z teoretické části diplomové práce.

Instituce obsažené v tabulce vycházející z kategorizace zájmových činností a volnočasových institucí z kapitoly 2.8 a 2.9. Při analýze volnočasových institucí na Praze 9 tak vyplynuly tyto instituce:

- Bazén – 1 instituce – nabízí aerobní cvičení ve vodě
- Bojové sporty – 6 institucí – Thajský box, teakwondo, krav maga aj.
- Dům dětí a mládeže – 1 instituce – nabízí různorodé zájmové aktivity
- Divadlo – 1 instituce – nabízí kulturní a umělecké aktivity

- Environmentální instituce – 2 instituce – rybaření, dobrovolnictví v rámci ochrany přírody
- Fitness – 13 institucí – zaměřeno na zlepšování tělesné kondice
- Hudební instituce – 3 instituce – zahrnuje pěvecký sbor, hudební kurzy, hra na hudební nástroje
- Jazyková instituce – 2 instituce – nabízí jazykové vzdělávání
- Knihovna – 2 instituce – poskytuje kulturní a vzdělávací aktivity
- Kreativní dílna – 2 instituce – tvořivé aktivity
- Kulturní instituce – 2 instituce – umožňuje účastnit se výstav a kulturních akcí
- Lezecké centrum – 5 institucí – zahrnují horolezecké stěny a lanová centra
- PC vzdělávání – 3 instituce – nabízí počítačové kurzy
- Sportovní instituce – 12 institucí – široká nabídka sportovních aktivit a sportů: fotbal, stolní tenis, volejbal, golf, florbal, skupinová cvičení
- Taneční instituce – 5 institucí – společenské tance, břišní tance aj.
- Umělecká instituce – 2 instituce – herecké, výtvarné, dramatické aj.
- Venkovní sportoviště – 9 institucí – venkovní posilovny a fitness
- Vzdělávací instituce – 1 – zaměřeno na vyučovací předměty a přípravu na maturity

Tabulka 19: Přehled volnočasových institucí

Název organizace	Adresa	Webové stránky	Organizace	Aktivita
AC Sparta Praha	Podvinný Mlýn 2131/11, Praha 9, Libeň	www.arena-sparta.cz	Sportovní instituce	sportovní oddíly
AC SPARTA PRAHA- FLORBAL	Kovanecká 2405/27, 19000, Praha, Libeň	www.sparta-florbal.cz	Sportovní instituce	florbal
ACE jazykové studio	Ocelářská 392/9, 19000, Praha, Libeň	www.ace-studio.cz	Jazykové instituce	jazykové kurzy
Adventure Minigolf Arena	Českomoravská 2345/17, 19000, Praha, Libeň	www.a-minigolf.cz	Sportovní instituce	mini golf
ALTUS Training	Lisabonská 799/8, 19000, Praha Vysočany	www.pcskoleni.cz	PC vzdělávání	PC kurzy
Aqua aerobic	Lovosická 440/40, 19000 Praha, Střížkov	www.aqua-aerobic.cz	Bazén	aerobní cvičení ve vodě
Balzám na nervy	Na Harfě 935/5C, 190 00 Praha 9, Vysočany	www.balzmananervy.cz	Kreativní dílna	tvořivé aktivity
Cantoria Praha - pěvecký sbor	U Prosecké školy 17, Praha 9, Prosek	www.cantoria-praha.cz	Hudební instituce	pěvecký sbor
CrossFit Iron Land	Pod Harfou 993/9, 19000, Praha, Vysočany	www.crossfitwithus.cz	Sportovní instituce	funkční trénink
Divadlo Gong	Sokolovská 969/191, 190 00 Praha 9, Libeň	www.divadlogong.cz	Divadlo	estetickovýchovné/kulturní
DOTNETCOLLEGE s.r.o.	Sokolovská 352/215, 19000 Praha, Vysočany	www.dotnetcollege.cz	PC vzdělávání	PC kurzy
Dům dětí a mládeže Praha 9	Měšická 720/2, 19000, Praha 9, Prosek	www.ddmpraha9.cz	DDM	zájmové aktivity
Education Republic	Na Břehu 897/1c, 19000, Praha, Vysočany	www.educationrepublic.cz	Vzdělávací instituce	vzdělávání

EXPRESFIT	Mezilehlá 326/1, 19000, Praha, Hrdlořezy	www.expresfit.cz	Fitness	fitness
Fit Ladies & Expreska Vysočany	Podvinný mlýn 1418/2, 19000, Praha, Libeň	www.fitladies.cz	Fitness	fitness
Fitness centrum Ronnie.cz	Jandova 216/10, 19000, Praha, Vysočany	www.fitness.ronnie.cz/vysocanska	Fitness	fitness
Fitness hřiště Smetanka	9, Praha, 190 00 Praha 9	www.devitkavpohybu.cz/item/4618	Venkovní sportoviště	fitness
Fitness stezka Rokytka	Pod spalovnou, 190 00 Praha 9	www.devitkavpohybu.cz/item/1003	Venkovní sportoviště	fitness
Fitnessie	Desenská 583/5, 19000, Praha	www.fitnessie.cz	Fitness	fitness
Form Factory Premium Fitness	Českomoravská 2420/15a, 19000, Praha, Libeň	www.formfactory.cz	Fitness	fitness
FRESH SCHOOL, s.r.o.	Litvínovská 609/3, 19000 Praha, Prosek	www.fresh-school.cz	Jazykové instituce	jazykové kurzy
FreshHarfa	Ocelářská 1142/17, 19000, Praha, Libeň	www.freshkruhac.cz	Fitness	fitness
Galerie 9	Sokolovská 324/14, 19000, Praha 9	www.galerie9.cz/dilna	Kreativní dílna	tvořivé aktivity
Golf Club Step o.s.	Malletova 2350/6, 19000, Praha, Libeň	www.golfclubstep.cz	Sportovní instituce	golf
Hammer Strength Fitness	Kovanecká 2405/27, 19000, Praha, Libeň	www.hammerstrength.cz	Fitness	fitness
Hara-gym, s.r.o.	Ocelářská 1142/17, 19000, Praha, Libeň	www.haragym.cz	Fitness	fitness
Hladík Dance Center	Lovosická 610/21, 19000, Praha, Prosek	www.hdc.cz	Taneční instituce	tanec

Horoguru	Ocelářská 891/16, 19000, Praha, Vysočany	www.horoguru.cz	Lezecké centrum	horolezecká stěna
Horolezecká stěna Big wall	Ocelářská 16, 19000, Praha 9	www.big-wall.cz	Lezecké centrum	horolezecká stěna
Choketopus Gym	Lovosická 440/40, 19000, Praha, Střížkov	www.choketopusgym.cz	Bojové sporty	sebeobrana
I'M FIT Wellness Fitness	Freyova 945/35, 19000, Praha, Vysočany	www.imfit.cz	Fitness	fitness
Infinit Sportcentrum Step	Malletova 2350, 19000, Praha 9, Libeň	www.infinit.cz/praha-vysocany-sport/news	Sportovní instituce	tenis, squash, badminton, stolní tenis, bazén, saunový svět, fitness, wellness
Inline dráha a horolezecká stěna	Čelákovická 181, 198 00 Praha 9, Hloubětín	www.devitkavpohybu.cz/item/1064	Lezecké centrum	fitness
Institut Regenerace	Jablonecká 716/7, 19000, Praha, Prosek	www.institutregenerace.cz	Taneční instituce	orientální břišní tanec
Institut Regenerace	Lovosická 440/40, 19000, Praha, Střížkov	www.institutregenerace.cz	Taneční instituce	břišní tance
Junák - český skaut	Čiháková 1791/20 190 00 Praha 9	www.skauti-vysocany.cz	Junák	přírodovědné aktivity
Klub Shorinji Kempo Praha	Klíčovská 792/9, 19000, Praha, Prosek	www.shorinjipraha.cz	Bojové sporty	bojové sport
Klub thajského boxu a kick boxu	náměstí Na Balabence 800/7, 19000, Praha, Libeň	www.ktsopraha.cz	Bojové sporty	bojové sporty
Krav Maga Academy	Českolipská 373/27, 19000, Praha, Střížkov	www.krav-maga.cz/krav-maga-academy.html	Bojové sporty	sebeobrana
Lanové centrum Proud Praha	Rubeška 393/7, 19000, Praha, Vysočany	www.lanovecentrum.cz	Lezecké centrum	lanové centrum

Lanový park Prosek	Prosecká 906/34b, 19000, Praha 9	www.bobovadraha.cz	Lezecké centrum	lanové centrum
Městská knihovna v Praze	Měšická 806/3, 19000, Praha, Prosek	www.mlp.cz	Knihovna	kultura/vzdělávání
Městská knihovna v Praze	Zbuzkova 285/34, 19000, Praha, Vysočany	www.mlp.cz	Knihovna	kultura/vzdělávání
MTV Fitness s.r.o.	Freyova 983/25, 19000, Praha, Vysočany	www.mtvfitness.cz	Fitness	fitness
Občanské sdružení Krocan	Pod Krocínkou 6, 19000, Praha 9	www.krocanos.cz	Environmentální instituce	dobrovolnictví
Obecní dům ve Vysočanech	Jandova 207/4, 190 00, Praha 9	www.divadlogong.cz/kurzy/aktualni	Umělecká instituce	kurzy: herecké, hudební, jazykové, výtvarné, sportovní
Park Srdce	Vysočanská 190 00 Praha 9	www.devitkavpohybu.cz/item/1127	Venkovní sportoviště	fitness
Pragovka	Kolbenova 923/34a, 190 00 Praha 9	www.pragovka.com	Kulturní instituce	výstavy, kulturní akce
Príma kurzy	Vysočanská 312/11, 19000, Praha, Prosek	www.primakurzy.com	PC vzdělávání	PC kurzy
Pro7sport, s.r.o.	Na Stráži 2392/31b, 190	www.pro7sport.cz	Bojové sporty	bojové sporty
Red Fit	Českomoravská 142/18, 19000, Praha, Libeň	www.redfit.cz	Fitness	fitness
RFK Pohoda Praha	Litoměřická 578/8, 19000, Praha, Prosek	www.pohoda.capousek.com	Sportovní instituce	florbal
Rugby Club Sparta Praha	Kovanecká 2405/27, 19000, Praha, Libeň	www.rcsparta.cz	Venkovní sportoviště	rugby
Rybáři Vysočany	Teplická 494/17, 190 00 Praha 9, Střížkov	www.rybarivysocany.cz/provozni-informace.html	Environmentální instituce	rybaření

Sportcentrum Prosek	Litvínovská 500/5, 19000, Praha, Libeň	www.sportcentrumprosek.cz	Sportovní instituce	fotbal, tenis, beach, hokejbal, minigolf, basketbal
Sportoviště Pískovcova	Pískovcová 190 00 Praha 9	www.devitkavpohybu.cz/item/1013	Venkovní sportoviště	fitness
Street workout park	Litvínovská 591/10, 190 00 Praha 9 Prosek	www.devitkavpohybu.cz/item/2910	Venkovní sportoviště	fitness
Street workout park Odlehlá	Odlehlá, 19000, Praha 9	www.devitkavpohybu.cz/item/4603	Venkovní sportoviště	fitness
Studio Jandova	Jandova 4, Praha 9	www.studiojandova.cz	Hudební instituce	hudební kurzy
Studio Prám	Čerpadlová 536/4, 190 00 Praha 9, Vysočany	www.pramstudio.cz	Kulturní instituce	výstavy
SUNNY LAND - Fit & Slim	Vysočanská 382/20, 19000, Praha, Prosek	www.sunnyland.cz	Fitness	fitness
Taekwon-Do Škola Dan-Gun	Litoměřická 726/17, 19000 Praha, Prosek	www.dangun.taekwondo.cz	Bojové sporty	taekwondo
Taneční centrum BackStage	Pešlova 133/10, 19000, Praha, Vysočany	www.centrumbackstage.cz	Taneční instituce	tanec
Taneční klub Dancers 4 you	Teplická 275/30, 19000, Praha, Střížkov	www.dancers4you.cz	Taneční instituce	tanec
Tělovýchovná jednota Střížkov	Habartická 200/5, 19000, Praha, Střížkov	www.tjstrizkov.cz	Sportovní instituce	stolní tenis, malý futsal, florball, zumba, nohejbal, tenis, volejbal, cvičení s dětmi
TJ Praga Praha	Sokolovská 96N, 19000, Praha, Vysočany	www.tjpragapraha.com	Sportovní instituce	fotbal
TJ Sokol Nové Vysočany	Spojovací 30, 19000, Praha 9	www.prazskypinec.cz	Sportovní instituce	stolní tenis

TJ Sokol Vysočany	Novoškolská 696/2, 190 00 Praha 9	info@tjsokolvysocany.cz	Sportovní instituce	volejbal, aerobic, malá kopaná, futsal, Hip Hop, balet, turistika
Venkovní fitness	Podvinný mlýn, 190 00 Praha 9	www.devitkavpohybu.cz/item/1014	Venkovní sportoviště	fitness
Venkovní fitness	Rumburská 4-20, 190 00 Praha 9	www.devitkavpohybu.cz/item/1067	Venkovní sportoviště	fitness
Základní umělecká škola	Učňovská 100/1, 190 00 Praha 9, Hrdlořezy	www.umeleckaskola.cz	Hudební instituce	hudební oblast
Základní umělecká škola Prosek	U Prosecké školy 92, 190 00 Praha 9	www.zuspraha9.cz	Umělecká instituce	hudební, taneční, literárně-dramatický, výtvarný
Zdravý sport, z.s.	Kurta Konráda 962/17, 19000, Praha, Libeň	www.telocvicna-harfa.cz	Fitness	fitness

Tabulku s institucemi mohou využít pedagogové a management školy po celé Praze 9 k dalšímu zpracování a informování studentů o možných aktivitách. Vytvořit mohou brožuru pro studenty 1. ročníků, kteří na školu nastupují, ale také informační tabuli v knihovně nebo informace vložit na webové stránky do sekce volný čas. Možností je řada, ale realisticky vím, že časová kapacita zaměstnanců školy, pedagogů a samotného vedení je velmi omezená. Přesto budu ráda, jestliže pro někoho bude tabulka odrazovým můstkem pro její další použití.

Data z tabulky jsem dále zpracovala a vytvořila jsem pro studenty sympatičtější a atraktivnější formu, kde najdou volnočasové instituce snadno a přehledně.

5.2 Internetová stránka Mapaaktivit.cz

Neexistuje internetová stránka, která by komplexně informovala o volnočasových institucích určených pro mládež systematicky. Internet nabízí nepřehledné množství informací. Během sběru dat na internetu jsem zjistila, že informace jsou velmi těžko dohledatelné, jsou umístěné na různých místech, neadekvátní, zastaralé, neplatné nebo chybí informace o činnosti vůbec.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že většina studentů tráví každý den na internetu, což otevírá jednoznačnou cestu informovat je prostřednictvím tohoto média, které v dnešní době mohou použít kdykoliv a kdekoliv. Jelikož získané informace a přehled institucí je prioritně určen pro studenty, zvolila jsem zprostředkování kompletní nabídky volnočasových institucí formou webové stránky www.mapaaktivit.cz.

Internetová stránka obsahuje interaktivní mapu, která má za cíl podporovat, motivovat a především informovat mladé lidi o volnočasových institucích, které lze navštívit v jejich volném čase. Mapa je zpracovává v rámci Prahy 9, což je cílová skupina diplomové práce.

5.2.1 Popis internetové stránky

www.mapaaktivit.cz je jednostránkový web. Vizuál je přizpůsoben moderním prvkům, aby byl zajímavý pro studenty. V záhlaví je název stránky a motto doplněno o tematickou fotografii. Klíčovým prvkem je mapa, na které jsou znázorněny instituce pomocí ikon s konkrétním zaměřením instituce. Pod mapou se nachází filtr, který umožňuje snadno vyhledávat konkrétní organizace dle zájmu návštěvníka. Po výběru organizace se na mapě

zobrazí všechny instituce, které se nacházejí na Praze 9. Po kliknutí na ikonku instituce se zobrazí vyskakovací okno, kde jsou základní údaje o organizaci, především funkční internetový odkaz, který vede na internetovou stránku instituce, kde jsou všechny potřebné informace.

Webová stránka Mapa aktivit má za cíl informovat a nabídnout zájemcům přehled institucí, kde lze trávit volný čas aktivně, a to na interaktivní mapě. Jedinec si může vybrat divadla, knihovny, kulturní instituce, kreativní dílny, sportovní a další instituce.

6 Přínos pro pedagogickou praxi

Výsledky z dotazníkového šetření považují za přínosné pro pedagogickou praxi na střední škole. Závěry výzkumu informují o tom, jak studenti tráví volný čas a jaké jsou možnosti a bariéry volného času z jejich pohledu.

Jako nejčastější překážku uvedli nedostatek času (66 %) a z individuálních odpovědí vyšlo, že tráví velké množství času ve škole. Také bylo zjištěno, že nabídka volnočasových institucí ze strany školy je nedostatečná (78 % studentů) a škola motivuje k aktivnímu trávení volného času pouze 4 % studentů. Na tyto poznatky je vhodné reagovat adekvátní nabídkou ze strany školy.

Z webových stránek zkoumané střední školy lze vyčíst, jaké volnočasové vyžití nabízí:

- školní knihovna – půjčování knih;
- kroužek programování;
- posilovna a hřiště;
- a další jednorázové akce.

Ze seznamu aktivit je patrné, že studenti nemají dostatek podnětů pro volnočasové vyžití ve škole. Vedení školy a pedagogové mohou na tyto poznatky reagovat nabídkou volnočasových aktivit a kroužků, které studenti chtějí a o které projeví zájem v dotazníku (např. kolektivní a sportovní akce, kroužek ručních prací, vzdělávací semináře). Škola může podporovat společenskou/kolektivní oblast vytvořením volnočasového klubu, který mohou studenti navštěvovat ve volném čase, po škole, před vyučováním nebo mezi vyučovacími hodinami. Byly by tu minimální časové ztráty s dojížděním, ale i finančně přijatelné aktivity pro všechny studenty.

Studenti střední školy se nacházejí v období, kdy prochází množstvím změn v jejich životě. Je žádoucí, aby měli systematickou podporu a motivaci k aktivnímu trávení volného času od různých činitelů, které na ně působí.

Z praktické části je pro školy na Praze 9 použitelná tabulka volnočasových institucí, kterou mohou využít pro vytvoření brožury s nabídkou volnočasových institucí v okolí školy, vyvěsit nabídku na internetových stránkách školy v rámci sekce volný čas nebo informovat o webu www.mapaaktivit.cz.

Závěr

V diplomové práci jsem se zabývala volným časem studentů střední školy, jejich možnostmi a bariérami ve volném čase. V teoretické části jsem si osvojila poznatky, které jsem využila při výzkumu a v rámci praktické části.

Na základě prostudované literatury považuji za klíčové vybavit děti již na základní škole volnočasovými kompetencemi, což se ve většině případů děje, jelikož výchova k volnému času probíhá systematicky v rámci školní družiny a zájmových kroužků. V adolescentním věku je nutné, aby kompetence byly rozvíjeny a upevňovány a aby je studenti efektivně a kvalitně využívali k aktivnímu volnému času.

Hlavními podporovateli kvalitního trávení volného času je rodina, ale svou důležitou roli má bezesporu i škola. Pedagogové, kteří jsou v každodenním kontaktu s jedinci, mohou přímo podporovat, vést a poukazovat na možnosti kvalitního trávení volného času. Bohužel, ovlivňovat a podporovat volný čas studentů na střední škole nespadá mezi povinnosti pedagogů. Vidím zde prostor pro změnu a nápravu této slabiny, a to formou dlouhodobé intervence pedagogů. Jsou tu i další odborníci a organizace, které se mohou zaměřit na podporu aktivního volného času mladých lidí. Veškeré úsilí, které bude investováno do mladých lidí, bude mít pozitivní dopad na jejich budoucnost.

Míst, kde mladí lidé, studenti střední školy, mohou trávit volný čas, je celá řada. Od státních institucí po soukromé, od zapojení se do pravidelných aktivit po příležitostné. Prioritou však zůstává správná motivace, která vyvolá v jedinci zájem.

Životní styl mládeže je charakteristický užíváním technologií a internetu, a to i ve volném čase. Tyto poznatky jsem akceptovala při tvorbě praktické části.

V praktické části diplomové práce navazuji na získané poznatky z teoretické části a na zjištění, že volný čas středoškoláků není systematicky podporován školou oproti komplexní podpoře volného času dětí na základní škole. Chybí konkrétní a systematické kroky ze strany střední školy, státu a dalších realizátorů, které by vedly k podpoře a motivaci studentů k aktivnímu trávení volného času. Z toho důvodu jsem se zaměřila na podrobnější zkoumání volného času studentů, a to formou dotazníku.

V šetření jsem se zaměřila na výzkumný problém, který lze vyjádřit otázkou: Jaké jsou možnosti a bariéry aktivního trávení volného času studentů střední školy? Z odpovědí na

bariéry a možnosti vyplynulo, že jako největší překážku vnímají studenti nedostatek času (60 % studentů) a následně nedostatek financí (50 %). Z pohledu studentů je nabídka volnočasových aktivit ze strany školy omezená, a to si myslí 78 % studentů. Naopak 72 % studentů vnímá dostatečnou nabídku ze strany institucí, přesto soukromé volnočasové subjekty většina z nich navštěvuje 1x měsíčně a jako bariéru uvedli nedostatek času a financí. Tyto výsledky mají hodnotný přínos pro školství a považují je za klíčové zjištění. Vedení školy, na které probíhalo šetření, získalo podkladový materiál, ze kterého může vycházet při tvorbě nabídky volnočasových aktivit. Přidanou hodnotou dotazníku také je, že jeho vyplněním se studenti zamysleli nad jejich volným časem, což je mohlo přimět k pozitivní změně v jeho trávení.

V návaznosti nejen na výsledky šetření, kde 14 % studentů odpovědělo, že „nemá kde“ trávit volný čas, ale především za účelem zjistit, jaké jsou možnosti studentů ve volném čase, jsem se rozhodla zanalyzovat volnočasové instituce v okolí střední školy, na které probíhal výzkum (Praha 9). Při vypracování praktické části jsem v úvahu vzala fakt, že 97 % studentů používá internet, a proto jsem zpracovala pro studenty data nejefektivnější cestou, a to vytvořením internetové stránky www.mapaaktivit.cz. Mapa aktivit, jak už název napovídá, představuje mapu, na které jsou zaznamenány volnočasové instituce, které mohou studenti navštívit a trávit v nich volný čas aktivně a smysluplně a věnovat se tak různorodým aktivitám. Tato mapa je nástrojem, který podporuje volný čas, je vizuálně atraktivnější než tabulka a má potenciál snížit některou z překážek, která brání v aktivním trávení volného času. Studenti zde mohou najít instituce v blízkosti jejich domova či školy, a tím ušetří čas (např. dojížděním), ale také mohou navštívit nové a nepoznané organizace a objevit vhodné místo, kde aktivně trávit svůj volný čas.

Systematickou podporu a informovanost v dnešní informačně zahlcené době považuji za prioritu. Ani dospělí, ani studenti si často nevědí rady, jak se zorientovat v dnešní době, kde se na jedince hrnou informace ze všech stran. Je nutné na nové požadavky společnosti reagovat adekvátně k situaci, jaká je dnes, ale i jaká bude v blízké budoucnosti, jelikož se změny dějí rychleji než dříve, a to i v oblasti volného času.

Seznam použitých informačních zdrojů

DVOŘÁČEK, Jiří. Kompendium pedagogiky. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-405-1.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-2475-046-0.

FIŠEROVÁ, Markéta a Jakub HORÁČEK. Češi v síti: jak se Češi chovají na internetu?: přinášíme šest hlavních trendů, které vyplývají z unikátního průzkumu. *Ekonom: týdeník vydavatelství Economia*. Praha: Economia, 2015, **59** (46), 12-18. ISSN 1210-0714. HADJ-MOUSSOVÁ, Zuzana. Pedagogická a sociální psychologie. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7290-587-4.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-2620-030-7.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.

HENDL, Jan. Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat. Vyd. 2., opr. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-123-9.

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas adolescentů. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-86317-13-7.

JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.

JEDLIČKA, Richard a Jaroslav KOŤA. *Analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 807-18-45558.

KOLÁŘ, Zdeněk. Výkladový slovník z pedagogiky. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOLESÁROVÁ, Karolína. *Životní styl v informační společnosti*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KRAUS, Blahoslav. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.

MAŘÍKOVÁ, Hana, Miloslav PETRUSEK a Alena VODÁKOVÁ. *Velký sociologický slovník*. D. 1. Praha: Karolinum (nakladatelství), 1996. ISBN 80-7184-164-1.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-2001-679-9.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PRUDKÝ, Libor. *Žáci a studenti středních škol – adolescenti: jejich místo v životní dráze a místo učitelů v jejich výchově a vzdělávání: metodická příručka*. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, 2015. ISBN 978-80-86302-51-5.

PRŮCHA, Jan, ed. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6. aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.

REUYS, Eva a Hanne VIEHOFF. *Jak s dětmi trávit volný čas: [náměty, nápady, návody pro děti od 4 do 14 let]*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2000. *Nápady – hry – tvořivost*. ISBN 80-7178-412-5.

SAK, Petr. *Generace, mládež a její výzkum. Mládež a společnost: slovenský časopis pre štátnu politiku a výskum mládeže*. Bratislava: Ústav informácií a prognóz školstva, 2016, **22(2)**, 7-23. ISSN 1335-1109.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-2442-433-0.

ŠVESTKA, Vladimír. *Aktivity mladých lidí ve volném čase: Výsledky průzkumu*. [Praha]: Ústav pro informace ve vzdělávání, 1994. ISBN 80-211-0208-X

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum (nakladatelství), 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Použité internetové zdroje

Děti, mládež a volný čas – Vybrané aspekty problému, 1997 [online]. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT ČR. [Cit. 9.10.2018]. Dostupné z: [https:// http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157352599.pdf](https://http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157352599.pdf)

České děti a Facebook 2015 – výzkumná zpráva, 2015. [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. [Cit. 4.11.2018]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0B5sdIAT8WtLBZWVQM1FBMTU0WWs/view>

Jak Češi tráví čas na internetu, 2017 [online]. Stem/Mark. [Cit. 4.11.2018]. Dostupné z: <https://www.aitom.cz/get.php?id=2169>

Internet: fenomén dnešní doby, 2015. [online]. Praha: GfK. [Cit. 10.11.2018]. Dostupné z: <https://www.gfk.com/cz/insights/news/internet-fenomen-dnesni-doby/>

Informační společnost v číslech, 2016 [online]. Praha: Český statistický úřad. [Cit. 10.11.2018]. Dostupné z: https://www.czso.cz/documents/10180/42790941/061004-16_C.pdf/fde15bda-831c-4f19-a745-3690937e0346?version=1.1

Střední škola - Centrum odborné přípravy technickohospodářské. [online]. Praha: Střední škola - Centrum odborné přípravy technickohospodářské. [Cit. 5.11.2018]. Dostupné z: <http://coph.cz/novovysocanska-obory>

Generace. Forbes Speciál. [online]. Forbes. [Cit. 31.10.2018]. Dostupné z: <http://generace.forbes.cz/tabulka/>

Češi v síti, 2015 [online]. Praha: TNS Aisa. [Cit. 10.11.2018]. Dostupné z: <http://www.tns-aisa.cz/infografika.png>

Studie Češi v síti 2015 [online]. Praha: TNS Aisa. [Cit. 10.11.2018]. Dostupné z: <http://cesivsiti.cz/>

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 2 – Výsledky dotazníkového šetření