

# Volný čas ve výzkumném diskursu v konsekvencích témat sociální pedagogiky

Veronika Kolaříková<sup>1</sup>  
Jiří Němec<sup>2</sup>

## Kontakt na autory

<sup>1,2</sup>Masarykova univerzita  
Pedagogická fakulta  
Poříčí 538/31  
603 00 Brno  
kolarikova.veronika@mail.muni.cz  
nemec@ped.muni.cz

**Abstrakt:** Přehledová studie analyzuje vybrané výzkumné studie volného času z české a zahraniční provenience s relací k tématům sociální pedagogiky. Cílem studie je nejen představit metodologické designy prezentovaných výzkumů (zejména poukázat na metody sběru dat a jejich analýzu), ale také zprostředkovat čtenářům hlavní výzkumné závěry těchto studií. Pozornost je věnována nejen náplni volného času, ale především vztahu volného času k fyzickému i duševnímu zdraví člověka (diskutována je problematika stresu, deprese a pocitu životní pohody), dále vztahu volnočasových aktivit k socioekonomickému statusu rodin nebo působení rodičovské kontroly na způsob trávení volného času jejich dětí. Téma volného času je dle našeho pojetí důležitou součástí sociální pedagogiky, která se snaží zvyšovat kvalitu každodenního života lidí. Na této kvalitě se přitom volný čas výraznou měrou podílí, a proto je důležité věnovat mu analytickou pozornost.

**Klíčová slova:** volný čas, výzkum, přehledová studie, pocit životní pohody, stres, počítač, děti, mládež, dospělí

## Leisure Time in the Research Discourse in the Consequences of Themes of Social Pedagogy

**Abstract:** The article deals with selected Czech and foreign research studies which are focused on topics of social pedagogy. The aim of the study is not only to present a methodological design of presented research (especially highlighting methods of data collection and analysis) but also convey to readers the main research findings of these studies. Attention is paid not only to ways of spending leisure time but especially to the relationship of leisure time to both physical and mental health (the issue of stress, depression and human well-being will be discussed), as well as to the relationship between leisure time activities and socioeconomic status of families or the effect of parental controls on leisure time activities of their children. The topic of leisure time is in our conception an important part of social pedagogy which seeks to enhance the quality of people's everyday lives. At the same time, the quality of the leisure time is significantly involved in this process and therefore it is important to pay attention to this topic.

**Keywords:** leisure time, research, review, wellbeing, stress, computer, children, teenagers, adults

✉ Korespondence:  
kolarikova.veronika@mail.muni.cz

Copyright © 2017 by authors  
and publisher TBU in Zlín.  
This work is licensed under the  
Creative Commons Attribution  
International License (CC BY).



## 1 Úvod<sup>1</sup>

Jedna z funkcí volného času, která je silně akcentována i komunitou sociálních pedagogů, je zejména funkce preventivní. Od středověku známé a renesancí naplno rozvinuté „kdo si hraje, nezlobí“ se stává aktuální více než kdy jindy. Kvalitní trávení volného času totiž hraje podstatnou roli v oblasti prevence rozvoje celé řady rizikových jevů včetně sociálně-patologických. Preventivní funkci volného času proto [Pávková \(2014, s. 14–17\)](#) ne nadarmo řadí mezi základní funkce volného času, kam dále spadají funkce výchovně-vzdělávací, zdravotní a sociální. Tyto funkce volný čas naplňuje nejen díky široké nabídce volnočasových aktivit, které jsou atraktivní z hlediska jejich zábavnosti a subjektivní smysluplnosti, a tudíž mohou být voleny jako žádané alternativy k bezcílnému poflakování se venku trávením nadměrného času u počítače či jiných ne příliš vhodných aktivit, ale také z pozice možného rozvoje zájmového vzdělávání, zdravého životního stylu a všeho, co je s ním spojeno. Volný čas se může podílet na ovlivňování fyzického i psychického stavu jedince, včetně jeho pocitu životní pohody. Vhodně trávený volný čas má totiž potenciál snižovat míru pocívaného stresu (a to především pak u mužů), která se u dospělých jedinců „zvyšuje s rostoucí pracovní dobou“ ([Sociologický ústav AV ČR, 2016, s. 16](#)). Vztah stresu ke zdraví je nevyvratitelný. „Dospělí, kteří se pravidelně cítí pod tlakem času, si častěji než ostatní stěžují na horší zdraví“ ([tamtéž, s. 17](#)). Stres a jeho vztah k volnému času je proto v dnešní hektické době nezanedbatelným bodem zájmu také sociálních pedagogů.

Cílem přehledové studie je zprostředkovat prostřednictvím analýzy výzkumných studií výzkumná témata, která mají relevantní vztah k aktuálním tématům sociální pedagogiky. Ta se zabývá zkoumáním jevů ovlivňujících sociální integraci jedince a především za pomoci poskytování sociálně-výchovné péče se snaží napomáhat jedincům utvářet a upevňovat optimální životní způsoby (a to v prostředí rodinném, školním i volnočasovém) a celkově pomáhat zvyšovat kvalitu každodenního života jedince (srov. [Knotová, Lazarová, Lojdová, & Pevná, 2014](#); [Kraus, 2008](#); [Procházka, 2012](#)). Mezi typická témata sociální pedagogiky tak bezesporu patří nejen oblast rodinného a školního života, ale právě také problematika trávení volného času, téma zdravého životního stylu či otázka předcházení vzniku a rozvoje sociálně-patologických forem chování i jejich následné nápravy apod. Záměrem textu je popsat typické výzkumné designy (zejména metody sběru dat a jejich analýzu) a čtenáři zprostředkovat hlavní výzkumná zjištění, která se mohou stát vhodným podnětem pro badatele na poli výzkumu volného času a sociálně pedagogických jevů (diplomanti, studenti DSP apod.).

Již dříve ([Němec, 2010, s. 80](#)) jsme definovali volný čas jako svébytný a subjektivně vnímaný, kulturně a společensky podmíněný fenomén, v rámci kterého se jedinec nebo skupina lidí (děti, mládež, dospělí) svobodně rozhodují o způsobu seberealizace prostřednictvím rozmanitých činností (sportovních, kulturních, technických apod.), jimiž naplňují své potřeby (především sekundární) a rozvíjejí své zájmy. Do kategorie volného času nezahrnujeme čas vyhrazený pro školní vzdělávání nebo práci, stejně jako činnosti spojené se sebeobsluhou (hygiena, stravování, nákupy, práce v domácnosti, doprava do zaměstnání apod.). Volný čas tedy chápeme jako čas určený pro svobodnou seberealizaci člověka, jako dobu kdy je možné věnovat se vlastním zájmům a odpočinku i dalším individuálním potřebám.

Volný čas je dnes běžně rozšířeným fenoménem, se kterým se v naší společnosti potýkají děti, mladiství i dospělí, tedy lidé všech věkových kategorií. Nebylo tomu tak ale vždy. Až modernita s sebou přinesla volný čas tak, jak jej známe dnes, tedy jako komoditu dostupnou všem lidem a ne tedy pouze členům vyšší společenské třídy. Jak uvádí [Chorvát \(2007\)](#), stalo se tak díky rozvoji technologií, s jejichž pomocí přestala být výdělečná práce závislá na ročním období a s ním spojeném počasí. V modernitě se práce zrutinizovala, a díky tomu došlo k transformaci sociálního času a s ním spojeného oddělení se časem pracovního od času volného. Volný čas měl přitom sloužit především k odpočinku, rekreaci a nabrání nových sil zaměstnanců. S rozvojem technologií a změnou povahy práce přispěl k rozvoji volného času

<sup>1</sup> Výzkumná studie vznikla v rámci specifického výzkumu realizovaného na Katedře sociální pedagogiky PdF MU a to s pomocí studentů navazujícího magisterského programu Sociální pedagogika a volný čas v rámci předmětu Projektování a výzkum ve volném čase. Analyzovali jsme výzkumné studie a relevantní z nich jsme využili v tomto textu.

a jeho aktivního trávení také růst mezd, díky kterému se staly volnočasové aktivity dostupnějšími. S rozvojem volnočasových aktivit pak vzrůstal zájem nejen o ně samotné, ale také o jejich výzkum, kterému se věnujeme i nyní.

Náplň volného času, stejně jako schopnost jeho kvalitního trávení, je přitom sociálně podmíněna. Z autorů upozorňujících na sociální kontext trávení volného času je to např. [Pávková \(2008\)](#), která v kontextu zvládnutí volného času zdůrazňuje roli primární socializace. Podle autorky totiž platí, že rodiče mají výrazný vliv na způsob trávení volného času svých dětí. Jsou to totiž právě rodiče, kteří se výraznou měrou podílejí na organizaci času svých dětí a kteří jsou pro děti vzorem i koordinátorem jejich aktivit. Především pak v rodinách, v nichž rodiče nevěnují dostatek pozornosti tomu, jak jejich děti tráví svůj volný čas, hrozí, že dítě spíše než za jiných podmínek začne svůj volný čas trávit nevhodnými způsoby, jakými mohou být nadměrné trávení času u televize a počítače, potulování se venku a s ním související hrozba navázání kontaktu s nevhodnými partami apod. Vhodné trávení volného času tak spadá do oblasti prevence vzniku nežádoucích, až sociálně-patologických způsobů chování jednotlivých aktérů i skupin, stejně jako i do oblasti rozvoje osobnosti jedince, jeho schopností, dovedností a kompetencí využitelných nejen v běžném každodenním životě člověka, ale i v objevujících se rizikových situacích. Dílčím cílem této studie je tedy i popis spojitosti fenoménu volného času a jeho způsobu využití v kontextu s dalšími proměnnými, které byly v analyzovaných studiích zkoumány.

### 1.1 Vzorek studií zařazených do analýzy

Výběr studií zařazených do analýzy jsme prováděli prostřednictvím klíčových slov a jejich vzájemné kombinace, a to v českém, slovenském a anglickém jazyce. Klíčová slova, kterým byla věnována zvýšená pozornost, byla složena ze spektra pojmů „volný čas“, „volnočasové aktivity“, „výzkum“, „volný čas“, „volnočasové aktivity“, „výzkum“, „leisuretime“, „free time“, „leisureactivities“ a „research“ a jejich případných dalších významově shodných variant. Zdrojem přitom byly zejména elektronické databáze EBSCO, Web of Science, ProQuest a ERIC, ve kterých byly studie za pomoci těchto klíčových slov vyhledány. Na základě takto vybraných souborů jsme prostřednictvím studia anotací provedli výběr těch nejrelevantnějších, tzn. těch, ve kterých jako jedna ze zkoumaných proměnných byly volnočasové aktivity dětí, mládeže a dospělých a které navíc byly zkoumány v kontextu témat sociální pedagogiky. Z analýzy byly vyloučeny studie, které poskytovaly jen dílčí informace bez sociálního kontextu, nebo ty, které spadaly do spektra jiných vědních oborů, jakými byly nejčastěji medicína, cestování a turismus, nebo studie ryze tělovýchovně orientované apod.

Pracovali jsme převážně s výzkumnými studii realizovanými ve společnostech tzv. západního typu, které spojuje podobné kulturní klima vnímání volného času. Do analýzy tak byly zahrnuty výzkumy pocházející z prostředí západní Evropy a vybraných částí Ameriky. Pro ukázkou důležitosti významu a vlivu sociálního kontextu na trávení volného času ale uvádíme i jednu výzkumnou studii uskutečněnou v Číně. Tato studie totiž vliv sociálního a kulturního (a stejně tak i historického) kontextu země na způsob nejen trávení, ale i vnímání volného času jasně demonstruje. Pozornost jsme přitom chtěli věnovat také českým studiím, neboť právě české prostředí je tím, které nás i čtenáře v každodenním životě obklopuje. Součástí analýzy jsou proto i české studie.

Celkem jsme pracovali s dvaceti třemi studii<sup>3</sup>. Napříč výzkumy se často prolínalo vícero témat najednou. Zájem osmi studií<sup>4</sup> se orientoval převážně na sportovní aktivity nebo na čas trávený u televize a počítače a s tím související zdravotní rizika dětské obezity či další rizika spojená s užíváním

<sup>2</sup> Wei a kol. (2015).

<sup>3</sup> Přehled studií naleznete v Tabulce 1 umístěné na konci studie.

<sup>4</sup> Beutel, Brähler, Glaesmer, Kuss, Wölfling, & Müller (2011); Bocan & Machalík (2012); Fejfarová & Ješina (2011); Graham, Wall, Lasrson, & Neumark-Sztainer (2014); Hamřík a kol. (2012); Kudláček (2015); Vitáriušová, Babinská, Košťálová, Rosinský, Hlavatá, Pribilincová, Babinská, & Kovács (2010); Žumárová (2015).

internetu. Devět studií se více zaměřovalo na vztah volného času a pocitu životní pohody, prožívaného štěstí a vyrovnávání se se stresem. Čtyři studie zkoumaly ovlivňování volného času dětí rodiči. Šest studií výrazně pracovalo se socioekonomickým postavením zkoumaných respondentů či s dalšími sociálně stratifikačními charakteristikami, které mohou ovlivňovat podobu trávení volného času. Jedna studie<sup>8</sup> se zabývala vztahem mezi kariérní adaptabilitou a volným časem.

Pro zevrubnější analýzu a zprostředkování metodologického designu a zejména závěrů jsme vybrali osm studií, a to tak, aby analýzou identifikovaná dominantní témata výzkumů volného času byla zastoupena vždy alespoň jednou studií. Naší snahou tedy bylo, aby vybrané studie vždy reprezentovaly dominantní témata objevující se v analyzovaném vzorku. Vybrané studie jsou nejrelevantnější jak z hlediska diskutovaných témat v oblasti sociální pedagogiky, tak z hlediska nabídky sofistikovaného designu překračujícího rámec deskriptivní analýzy, tzn. do výzkumného designu jsou zakomponovány i další proměnné a od popisného konstatování a zachycení statutu quo se dozvídáme více o relačních souvislostech proměnných, nebo jsme svědky pokusu o vyvození kauzálních souvislostí. Právě z těchto důvodů se nám studie jeví jako relevantní a vhodné pro bližší popis a analýzu přinášející čtenářům vhled do situace zkoumání volného času v současných výzkumech jak z hlediska procesu sběru dat a jejich analýzy, tak i dominantních výzkumných zjištění. Snažili jsme se též o výběr studií zejména z posledních cca 5–10 let<sup>9</sup>.

## 2 Základní deskriptivní charakteristika studií

Pro přehledovou studii jsme vybrali celkem osm výzkumných studií založených na kvantitativním designu. V pěti případech byly respondenty děti a mladiství, zbylé tři se zaměřily na dospělé, přičemž jedna z nich se zabývala mladými dospělými ve věku 21 až 29 let. Nejčastěji se témata vybraných výzkumů vázala k souvislosti mezi způsobem trávení volného času a zdravím člověka. Zdravím přitom máme na mysli jak zdraví tělesné, tak i duševní (zejména psychickou pohodu, pocit štěstí apod.). V rámci tematiky tělesného zdraví výzkumy nejčastěji diskutovaly problematiku obezity dětí a její vztah k trávení volného času (téma sportu versus sledování televize a počítače). Zcela logicky se tyto výzkumy týkaly převážně dětské populace, především žáků základních škol, v jejichž prostředí se často odehrával i samotný sběr dat. Výjimkou ale nebyly ani výzkumy probíhající se vzorky adolescentů či mladých dospělých a dospělých. S těmito cílovými skupinami byl spojen také výzkum vztahu mezi trávením volného času a duševním zdravím. Kategorie duševního zdraví byla zastoupena konceptem "well-being", tj. pocitu životní pohody respondentů sestávající nejen z komponenty celkového zdraví, ale také intenzity prožívaného pocitu štěstí nebo stresu, na jehož zvládnání a odbourávání se právě i volný čas může výrazně podílet.

V rámci výzkumných studií často docházelo k rozlišování mezi aktivním a pasivním trávením volného času. V této souvislosti je třeba upozornit na terminologickou nesourodost. Aktivním trávením volného času měly studie ve všeobecnosti na mysli nejen fyzicky aktivně trávený volný čas v podobě sportovních aktivit apod., jak to samotné slovní spojení jistě asociuje, ale celkově šlo o aktivní trávení volného času ve smyslu volného času vyplněného určitou aktivitou (třeba i pohybově pasivní). Aktivní náplň volného

<sup>5</sup> Bocan & Machalík (2012); Brown, Nobiling, Teufel, & Birch (2011); Celen-Demirtas a kol. (2015); Gerber & Pühse (2008); Kim, Chun, Heo, Lee, & Han (2016); Leversen, Danielsen, Birkeland, & Samdal (2012); McHale a kol. (2001); Qian a kol. (2014); Wei a kol. (2015).

<sup>6</sup> McHale a kol. (2001); Marshall, Young, Wozniak, Lollis, Tilton-Weaver, Nelson, & Goessling (2014); Sharpa kol. (2006); Keijsers, Branje, Hawk, Schwartz, Frijns, Koot, van Lier, & Meeus (2012).

<sup>7</sup> Bocan & Machalík (2012); McHale a kol. (2001); Roets, Cardoen, Bie, & Roose (2013); Sletten (2010); Van Tuyckoma & Scheerderb (2010); Wei a kol. (2015).

<sup>8</sup> Celen-Demirtas a kol. (2015).

<sup>9</sup> V jednom případě jsme však učinili výjimku a zprostředkováváme studii publikovanou v roce 2001. Ta je totiž zajímavá nejen z pozice výzkumných zjištění, ale také rozmanitostí použitých výzkumných nástrojů, jakožto i sběrem dat ve dvou výzkumných etapách zrealizovaných v rozestupu dvou let.

času proto v rámci binarity fyzicky aktivní – fyzicky pasivní mohla mít podobu i fyzicky spíše pasivních aktivit (rozumějme nesportovních, nepohybových), jako jsou výtvarné kroužky apod. V krajním případě se hovořilo o sledování televize či trávení času u počítače. Zároveň se vyskytovalo rozlišování mezi trávením volného času organizovaným a neorganizovaným způsobem. Dle [Pávkové \(2014, s. 22\)](#) lze činnosti ve volném čase „rozdělovat na pravidelné a příležitostné, organizované a spontánní“. Mezi ty organizované řadíme zájmové kroužky, jazykové kurzy, sportovní oddíly apod. Spontánní aktivity ve volném čase se pak více odvíjejí od aktuálních potřeb jejich účastníků (hra, zábava, relaxace) a mohou probíhat individuálně i ve skupině (srov. [Hofbauer, 2004](#)). Může se jednat o pobyt na hřišti, posezení s přáteli, poslech hudby či hraní počítačových her. Podívejme se nyní obsahově detailněji na jednotlivé vybrané výzkumné studie.

## 2.1 Pasivní trávení volného času a sedavý životní styl českých školáků

Studie si kladla za cíl analyzovat sedavý životní styl dětí školního věku se zaměřením na čas trávený u televize a počítače, který dle autorů studie ([Hamřík, Kalman, Bobáková, & Sigmund, 2012](#)) může mít negativní vliv na zdraví dětí a podílí se na problémech souvisejících s dětskou obezitou.

Náhodně vybraný výzkumný vzorek byl složen ze 4 425 žáků základních škol ve věku 11 až 15 let. Data byla sebrána v rámci mezinárodního výzkumu „Health Behaviour in SchoolAgedChildren“ prostřednictvím dotazníku<sup>10</sup>. Následně byla získaná data zpracována logistickou regresivní analýzou.

Výsledky kvantitativního výzkumu ukázaly, že více než 55 % dívek a 60 % chlapců tráví před obrazovkou televize, DVD nebo videa více než 2 hodiny denně, a to nejvíce ve věku 13 let. Časté je také trávení času u počítače. U chlapců dominuje hraní PC her nebo na playstationu a doba věnovaná této činnosti se s věkem zvyšuje. Pro dívky je typičtější chatování, „brouzdání po internetu“ nebo e-mailování. Stejně jako u chlapců, i u děvčat se míra času tráveného u počítače s věkem zvyšuje.

## 2.2 Volný čas dětí před monitorem počítače

Výzkum týkající se způsobu trávení volného času u počítače ve věku 12 až 14 let provedla [Žumárová \(2014\)](#). Výzkum měl kvantitativní charakter a sběr dat proběhl prostřednictvím dotazníku, který obsahoval otevřené i uzavřené otázky. Dotazník byl anonymní a účastnili se ho žáci sedmi středních škol z Hradce Králové. Cílem výzkumné studie bylo zjistit, kolik času děti tráví u počítače, jaké aktivity na počítači provozují, kolik času věnují hraní počítačových her, internetu a sociálním sítím. Výzkum se věnoval také otázce, zda si děti uvědomují rizika spojená s užíváním počítače a internetu. Výzkumný vzorek byl složen celkem z 857 žáků (425 chlapců a 432 dívek) ve věku od 12 do 14 let.

Z výzkumu vyplynulo, že počítač je běžnou součástí života dětí a jejich volného času. Počítač jako hlavní aktivitu ve volném čase v dotazníku volili hlavně chlapci, kteří na další místo umístili sport nebo setkávání s přáteli. U dívek byl počítač jako prostředek naplňování volného času až na třetím místě za poslechem hudby a setkáváním s přáteli. Chlapci přitom uváděli, že čas strávený na počítači nejčastěji věnují hraní her, počítač je pro ně prostředkem zábavy. Dívky ho naopak využívají jako prostředek ke komunikaci a tráví více času na sociálních sítích a chatování. Stejně jako ve výše popsaném výzkumu se ukázalo, že výběr počítačových aktivit je genderově diferencovaný. Studie také zkoumala, zda si děti uvědomují rizika, která se s časem tráveným u počítače pojí. Z celkového počtu respondentů uvedlo 70 % dívek a 62 % chlapců, že o nějakých rizicích souvisejících s užíváním počítače včetně internetu již slyšelo, ale přesto, jak uvádí autorka studie, bylo zaznamenáno rizikové chování související s užíváním internetu. Z výzkumu vyplynulo, že 92 % dívek a 79 % chlapců má profil v jedné ze sociálních sítí. Přitom 40 % chlapců a 45 % dívek sdělilo, že v rámci sociálních sítí komunikují s osobou, se kterou se nikdy nesetkali a 69 % dívek a 45 % chlapců považovalo sdílení fotografií na sociálních sítích za nerizikové.

<sup>10</sup> Dotazník zdravotního chování žáků vypracovaný koordináčním pracovištěm Světové zdravotnické organizace.

Studie závěrem konstatuje, že čas strávený na počítači je v průměru třetí nejčastější aktivitou. Děti jsou u počítače v průměru 2,47 hodin denně (bez rozdílu pohlaví), přičemž tato doba narůstá zejména v období prázdnin a víkendu. Tato zjištění uvozují, že tyto zájmové činnosti jsou provozovány na úkor pohybových aktivit, což může mít nežádoucí účinky na fyzické zdraví dětí.

### 2.3 Volný čas před monitorem v kontextu socioekonomického statutu rodičů a nudy

Rozsáhlejší analýzu způsobu trávení volného času dětí ve věku 6 až 15 let vypracovali [Bocan a Machalík \(2012\)](#). U respondentů se mimo času tráveného u televize a počítače zaměřili též na jejich zájmové aktivity a vliv socioekonomického statutu rodiny dítěte v kontextu hodnotových postojů a volného času. Autoři v rámci výzkumné zprávy prezentovali výsledky z kvantitativní části výzkumu, v jehož rámci bylo dotazováno 2 238 dětí ve věku 6 až 15 let na území celé ČR. Výzkumný vzorek byl vybrán na základě kvótního výběru, který se odvíjel od věku, pohlaví a regionálního zastoupení tak, aby vzorek byl dostatečně reprezentativní a odpovídal aktuálním údajům Českého statistického úřadu. Sběr dat se uskutečnil technikou řízených standardizovaných rozhovorů.

Volný čas dětí v rámci výzkumu autoři rozdělili na volný čas využitý individuálně (děti ho tráví samy, nebo se svými kamarády), na čas s rodiči a organizovaný čas (volnočasové aktivity pod záštitou institucí poskytujících zájmové či neformální vzdělávání). Na základě provedené faktorové analýzy autoři rozdělili způsoby trávení volného času do pěti základních oblastí. Nejčastější z nich byla neorganizovaná činnost, kam spadá např. sledování televize, které se dle výzkumu věnuje většina dětí dennodenně bez rozdílu věku a pohlaví. Častou aktivitou je i školní příprava. Jako další z neorganizovaných činností následuje pobyt venku s kamarády. Druhou nejčastěji praktikovanou skupinou aktivit je IT (internet, chatování, počítačové hry, filmy) a poslech hudby, které se začínají prosazovat především u starších dětí, u nichž poslech hudby jakožto způsob trávení volného času dominuje. Ve třetí skupině nalzáme organizované aktivity, kterými jsou sport a kroužky provozované různými organizacemi, které navštěvují alespoň jednou týdně přibližně tři čtvrtiny dětí ve věku 6 až 15 let. Zaměření kroužků se liší z hlediska pohlaví – u dívek převládají aktivity hudebně dramatické, vzdělávací, výtvarné a rukodělné. Chlapci se věnují více sportům, aktivitám technickým a turistice. Čtvrtou oblastí, vzešle z faktorové analýzy, je intelektuální činnost, kdy nejrozšířenější aktivitou je učení. Jen středně frekventovanou je četba knížek a návštěva knihoven. Poslední a okrajovou oblastí je orientace na spotřebu (návštěvy fastfoodů, nakupování a návštěvy kina).

Ze studie je patrné, že na způsobu trávení volného času dětí se podílí společensko-ekonomické postavení rodičů dětí, které dle výsledků výzkumu úzce souvisí se vzdělanostní úrovní rodičů (tj. lépe sociálně situované rodiny měly také vyšší vzdělání). Obě proměnné pak ovlivňovaly způsob trávení volného času stejným směrem. Konkrétně můžeme uvést, že čím vyššího vzdělání rodiče dosahují, tím více vedou své děti k tomu, aby se nenudily, a tím více se jejich děti věnují organizovaným volnočasovým aktivitám (sport, kroužky), častěji pracují s počítačem a více se věnují činnostem intelektuálním. Tyto děti také často tráví svůj volný čas s rodinou (rodiči, sourozenci, prarodiči). Naopak děti rodičů s nízkým vzděláním a nízkým socioekonomickým statutem se více než ostatní věnují neorganizovaným činnostem odehrávajících se mimo rodinu, jako jsou návštěvy kamarádů nebo scházení se venku. Z výzkumu vyplynulo, že se vzrůstajícím vzděláním rodičů jejich vliv na způsoby trávení volného času dětí roste a s tím se pojí i míra ovlivňování pocitů nudy. Pocit životního štěstí je přitom s pocitem nudy úzce svázán. Z dětí, které ve výzkumu uváděly, že se v životě nenudí, pocitovalo životní štěstí 95 %. U těch, co uváděly, že se nudí často, už to bylo jen 78 %. Nižší míra pocitu životního štěstí a spolu s tím vyšší míra pocitu nudy byla přitom odhalena častěji u dětí ze socioekonomicky slabých a méně vzdělaných rodin. Naopak děti, které se věnují organizovaným volnočasovým aktivitám (což, jak jsme výše zmínili, jsou také často děti ze vzdělanějších a socioekonomicky lépe situovaných rodin), jsou ve svém životě výrazněji šťastné. Výzkum tedy potvrdil, že pocit životního štěstí je determinován způsobem trávení volného času.

## 2.4 Kvalita volného času a životní pohoda

Tématu subjektivně pociťované životní pohody a způsobu trávení volného času se věnovaly i další výzkumy. Za zmínku stojí americký výzkum provedený autorkami [McHale, Crouter a Tucker \(2001\)](#) na téma volnočasové aktivity prepubescentů, který mimo jiné též dospěl k podobnému závěru jako výše popsáný výzkum, totiž že existuje vztah mezi socioekonomickým postavením rodičů a způsobem trávení volného času jejich dětí.

V rámci výzkumné studie byly volnočasové aktivity dávány do relace se školními známkami (ty byly chápány jako měřítko kognitivních a akademických kompetencí), s chováním (především s případnými problémy v chování) a se symptomy deprese (ty byly součástí pocitu životní pohody či nepohody respondentů). Cílem výzkumu bylo zdokumentovat ontogenetický význam dětských aktivit, a to prostřednictvím měření vztahu mezi volnočasovými aktivitami a psychickým naladěním dětí. Pozornost byla věnována také sociálnímu kontextu volnočasových aktivit, tedy tomu, zda děti tráví svůj čas spíše samy, nebo s rodiči, pod dohledem, nebo bez dozoru s vrstevníky.

Výzkumný design nesl určité prvky longitudinálního výzkumu. První výzkumná etapa se uskutečnila se 189 dětskými respondenty (102 prvorozených dívek a 96 prvorozených chlapců) ve věku 10 až 11 let a jejich rodiči. Následně byl výzkum opakován po uplynutí dvou let (tj. v období adolescence respondentů) a výsledky z obou výzkumných etap byly porovnány.

Spektrum výzkumných nástrojů bylo poměrně bohaté. Tvořily je rozhovory v domácím prostředí, v jejichž rámci rodiče popisovali rodinnou situaci a případné problémy v chování dětí. Děti zase popisovaly vlastní projevy deprese. Do výzkumu byly začleněny známky získané z vysvědčení jednotlivých respondentů. Použit byl i dotazník, v jehož rámci byla zjišťována míra projevů deprese u dětí. Jako další výzkumný nástroj bylo použito telefonní interview v délce 30 až 60 minut. V jeho rámci dětské respondenty 7x informovali tazatele o tom, jak strávili v daný den svůj volný čas – jakými aktivitami ho vyplnili, jak dlouho tyto aktivity trvaly a kdo se s nimi volnočasových aktivit účastnil. Během sběru dat badatelé používali techniku vybavování si vzpomínek („cued-recall procedure“), která měla dětem pomoci vzpomenout si na činnosti, jež ve svém volném čase vykonávaly. Výzkumníci tak mohli získat data o povaze dětských aktivit, které se odehrávaly mimo školu v předešlých 12 až 16 hodinách. Telefonní rozhovory byly provedeny také s rodiči (4x), kteří byli dotazováni na to, kolik času během dne strávili se svými dětmi a do jakých volnočasových činností se s nimi zapojili. Zjišťován tak byl obsah i sociální kontext volnočasových aktivit dětí.

Následná analýza dat, která se odvíjela především od statistických metod zjišťujících míru korelace a kovariance a od regresní analýzy, ukázala, že od toho, s kým děti tráví svůj volný čas, se následně odvíjí i náplň a kvalita volnočasových aktivit. Sociální kontext volnočasových aktivit i jejich povaha mají vliv na psychické ladění dítěte, jeho známky či případné problémy v chování. Studie například prokázala, že děti, které ve věku 10 let tráví více svého volného času s rodiči, mají méně projevů deprese. Naopak děti, které v tomto věku tráví svůj volný čas zejména „poflakováním se venku,“ mají obvykle horší známky a objevují se zde problémy v chování i častější depresivní sklony. Naopak děti, které ve svých deseti letech více sportovaly, měly obvykle lepší známky a následně ve věku 12 let byly signifikantně méně depresivní. Zajímavé výsledky byly zjištěny v kontextu míry čtení dětí. Není překvapivé, že děti, které v 10 letech hodně četly, měly obvykle ve 12 letech dobré známky. Zajímavějším zjištěním bylo, že tyto děti zároveň více inklinovaly k projevům deprese, a to jak ve svých 10, tak i 12 letech. Vyšší tendence k projevům deprese se totiž projevil právě u dětí, které svůj volný čas tráví hodně o samotě.

## 2.5 Volný čas, pocit stresu a deprese

Pokud bychom se chtěli blíže podívat na vztah mezi volným časem a depresivním laděním jako výsledným psychickým stavem jedince, než na faktory, které tento výsledný stav ovlivňují, můžeme se zaměřit na proměnnou stres. Ten může být jednou z mnoha příčin depresivního rozpoložení jedince.

Americký výzkum, zaměřený na zkoumání vztahu mezi každodenním stresem a volným časem jako prostorem pro odreagování, realizovaly autorky [Qian, Yarnal a Almeida \(2014\)](#).

Dříve provedené výzkumné studie, z nichž autorky vycházely, prokázaly, že denní stresory mají vliv na jedincovo zdraví a pocit životní pohody, a to nejen v rámci konkrétního dne, ale i z dlouhodobého hlediska. Volný čas autorky vnímají jako proměnnou, která může míru stresu a schopnost člověka se s ním vypořádat výrazně ovlivňovat. Dřívější výzkumy se dle nich zaměřovaly především na zkoumání subjektivně vnímané životní pohody a zdraví souvisejícího se stresem ve vztahu k množství volného času. V potaz se však nebral fakt, že lidé mohou prožívat stres i v rámci svého volného času, nebo že se celková míra prožívaného stresu u jedinců se stejným množstvím volného času může lišit. Proto autorky v rámci výzkumu zohlednily i osobní vnímání stresu zkoumaných osob a zaměřily pozornost na to, zda nadstandardně využitý volný čas může pozitivně ovlivnit vnímání stresu v dlouhodobější perspektivě.

Data byla získána ze dvou etap již realizovaného výzkumu jiných autorů<sup>11</sup>, jehož respondenty byli dospělí Američané. I v tomto případě byla pro sběr dat využita metoda telefonických rozhovorů. Data byla též získávána prostřednictvím psaní každodenních reflexí do deníků. Použitím tohoto výzkumného nástroje se autorky chtěly vyhnout častému úskalí mnohých výzkumů, kterým je nedbalá kategorizace volnočasových aktivit. Výzkumníkem předem vytvořené kategorie totiž nemusejí odpovídat realitě, a proto je nutné ptát se samotných respondentů, které konkrétní aktivity oni sami považují za „volnočasové“, u kterých relaxují, nebo které vnímají jako pracovní povinnosti.

Statistická analýza provedena pomocí víceúrovňového modelování (multilevel modeling) přinesla řadu zjištění. Výzkum ukázal, že v průměru lidé vnímají své každodenní pocity stresu jako obtížné. Jako závažnější vnímali každodenní stresory především ženy a mladí dospělí. Tito respondenti také poukazovali na méně volného času. Vysoká míra volného času v průběhu jednoho dne (vyšší míra volného času, než jaká je běžná v obyčejném dni respondenta) se prokázala jako proměnná, která má vliv na vnímání stresorů jako méně závažných i v následujícím dni. Čím více volného času člověk má, tím méně závažně pak v následujícím dni stres hodnotí. Tento efekt se však výrazněji projevuje spíše u lidí, kteří mají běžně málo volného času, než u lidí, kteří mají obvykle volného času dostatek. U jedinců s „nadmírou“ volného času jsou pozitivní výsledky ve vztahu k vnímání stresu minimální. Každopádně hodnota volného času v procesu snižování míry stresu byla potvrzena.

## 2.6 Volný čas a nezaměstnaní mladí dospělí

Vztah mezi volným časem a nezaměstnaností zkoumaly autorky amerického výzkumu [Celen-Demirtas, Konstam a Tomek \(2015\)](#). V centru pozornosti byl pojem kariérní adaptability, kterou lze chápat jako schopnost jedinců vyrovnávat se s požadavky pracovního trhu a s ním souvisejícími změnami. Dle Savickase (In [Celen-Demirtas a kol., 2015, s. 211](#)) je kariérní adaptabilita připravenost jedince na vyrovnávání se s předvídatelnými i nepředvídatelnými profesními rolami, úkoly a změnami pracovního trhu. Dobrá kariérní adaptabilita usnadňuje profesní začlenění jedince do nového zaměstnání a zvyšuje pravděpodobnost dlouhodobého kariérního úspěchu.

Výzkum byl proveden na vzorku mladých nezaměstnaných dospělých ve věku 21 až 29 let, který byl složen z 84 žen a 100 mužů s vysokoškolským vzděláním. Autorky vycházely z předpokladu, že mladí dospělí jsou věkovou kategorií, která se nachází v období hledání vlastní sociální identity, včetně identity profesní. Období je proto spojeno s rizikem větší emoční zátěže a poklesu pocitu prožívané pohody. Nezaměstnanost je navíc rizikovým faktorem, který se může podílet na vzniku úzkosti a deprese. Výzkum se pak logicky zaměřil i na pocit subjektivní pohody a volnočasové aktivity vnímal jako něco, co se podílí na posilování nejen kariérní adaptability, ale i celkového subjektivně prožívaného pocitu pohody mladých dospělých, kteří se nacházejí v psychicky obtížné situaci

<sup>11</sup> MIDUS I (National Survey of Midlife Development in the United States) v letech 1995–1996 a MIDUS II v letech 2005–2006.



nezaměstnanosti. Volnočasové aktivity jsou ve výzkumu vnímány v kontextu jejich „ochranné“ funkce, tj. jako copingové strategie, které pomáhají zvládat stresující životní situace a posilovat pocit životní pohody a spokojenosti.

Jedním z nástrojů, které výzkumnice vyvinuly, byl dotazník měřící kvalitu volnočasových aktivit<sup>12</sup>, v jehož rámci byly zjišťované volnočasové aktivity rozděleny do tří kategorií: relaxace (tj. aktivity přinášející uvolnění, v jejichž rámci jedinec neprovádí žádné fyzicky ani psychicky namáhavé úkony, např. sledování televize), výkonové volnočasové aktivity (smyslem je dosažení nějakého cíle, např. složení puzzle, sport, překonání sebe sama) a sociální volnočasové aktivity (ty se zakládají na kontaktu s jinými lidmi, patří zde např. setkání s přáteli).

Výsledky výzkumu, které byly získány statistickým zpracováním dat, ukázaly, že množství času věnovaného těmto třem typům volnočasových aktivit nemělo žádný vztah k míře pocitu subjektivní pohody respondentů ani k jejich kariérní adaptabilitě. Významnější výsledky ale přinesl výzkum kvality těchto aktivit. Jako významné se ukázaly sociální a výkonové volnočasové aktivity, které prokázaly vztah s kariérní adaptabilitou i celkovým pocitem životní pohody. Naopak relaxační volnočasové aktivity žádnou pozitivní souvislost se zkoumanými kategoriemi neprokázaly. Autorky textu proto v závěrečné diskuzi zdůrazňují především roli těch volnočasových aktivit, které mladým nezaměstnaným, kteří se mohou nacházet v situaci sociální izolace, přinášejí nové kontakty, sociální vazby a umožňují jim zažít pocit sociálního začlenění a sebevyjádření, a tím jim mohou napomoci s řešením situace nezaměstnanosti. Zjištění, že na rozvoji kariérní adaptability a pocitu subjektivního blaha se odráží především kvalita tráveného času, nikoli jeho četnost, autorky vnímají jako dobrou zprávu. Kvalitní trávení volného času je podle nich totiž dostupné pro lidi různého sociálního statusu, což se o množství volného času říci nedá. Lidé s nízkým socioekonomickým statutem dle autorek nemají – vzhledem k tomu, že mají omezené ekonomické zdroje, a tak i vyšší pracovní povinnosti – dostatek volného času. Ať už budeme s tímto tvrzením souhlasit, nebo bychom se k němu v rámci diskuze vymezily, důležitý je závěr, který zdůrazňuje kvalitu volného času, respektive volnočasových aktivit, tedy to, na co se mají poradci mladých nezaměstnaných (a v našem případě i sociální pedagogové jako takoví) zaměřit.

## 2.7 Volný čas a životní pohoda v Číně

V kontextu uváděných výsledků připomeňme, že předložené výzkumy byly realizovány v západní Evropě nebo Americe, tedy ve světě, který je označován jako „západní,“ a je pro něj typický specifický kulturní kontext. Tímto tvrzením nechceme zpochybnit skutečnost, že Česká republika se od Ameriky v mnoha věcech kulturně odlišuje. Nalezneme však i pro obě prostředí kulturní charakteristiky společné či obdobné. V jiných částech světa se však uplatňují jiné kulturní modely, s čímž mohou souviset také rozdíly ve způsobech trávení volného času a jeho vnímání, a spolu s tím i jeho vlivu na pocit životní pohody.

Pro příklad uveďme celonárodní výzkum z Číny autorů [Wei, Huang, Stodolska a Yu \(2015\)](#), který si kladl za cíl popsat vztah mezi volnočasovými aktivitami a pocitem štěstí obyvatel Číny. Analyzována byla data získána z celostátního průzkumu<sup>13</sup>, který provedl čínský národní statistický úřad spolu s generálním poštovním úřadem a čínskou centrální televizí. Data byla sbírána v letech 2011–2012 ze všech 31 provincií, autonomních regionů a obcí kontinentální Číny. Náhodný vzorek čítal 73 622 dotazníků, jejichž návratnost byla 73,6 %. Otázky v dotazníku orientující se na volný čas respondentů zjišťovaly především množství volného času a jeho povahu. Zároveň byla reflektována míra pocíťovaného štěstí respondentů pomocí pěti položkové Likertovy škály. Sledována byla i demografická data, jako jsou příjem rodiny, rodinný stav, gender, místo bydliště a věk.

<sup>12</sup> Tzv. „The Quality of Leisure Activity Questionnaire“ (více in Celen-Demirtas a kol., [2015](#)).

<sup>13</sup> Ten nesl název „Survey of the Chinese Economic Life“ (více k tomu in Wei a kol., [2015](#)).

Výzkumníci vycházeli z faktu, že Čína je dnes součástí druhé největší ekonomiky světa, s čímž se pojí růst blahobytu obyvatel<sup>14</sup>, kteří mají na trávení volnočasových aktivit nejen dost finančních prostředků, ale také více času, než tomu bylo dříve. Zároveň autoři upozorňují na přetrvávající konfuciánskou tradici, v jejímž kontextu lidé preferují spíše „kvalitně“ strávený volný čas, než jeho kvantitu, která není v rámci kultury konfucianismu vnímána kladně. Autoři z toho vyvozují, že volný čas bude mít vliv na pocit štěstí, ale bude-li jej „nadmíra“, nemusí se pozitivní vliv projevit. Lidé mohou připisovat volnočasovým aktivitám jinou hodnotu na základě jejich kulturního zakotvení, a proto je nutné zkoumat, které volnočasové aktivity se podílejí na posilování pocitu štěstí více než jiné. V neposlední řadě zajímal autory výzkumu vztah mezi pocitem štěstí a sociodemografickými charakteristikami.

Nikoho zřejmě nepřekvapí, že pozitivní vztah mezi volnočasovými aktivitami a pocitem štěstí byl v rámci studie potvrzen. Čím více volného času jedinec má, tím se podle výsledků studie cítí být šťastnějším. Výsledky výzkumu ale navíc ukázaly, že se pocit štěstí pojí především s pasivními volnočasovými aktivitami, jako je sledování televize nebo brouzdání po internetu. Vysvětlením dle autorů výzkumu může být právě to, že v místní kultuře je volný čas a jeho hodnota spojena především s klidem a relaxací. Naopak ve vztahu k aktivním volnočasovým činnostem (cvičení, nakupování, sociální aktivity jako je návštěva kina, večere, párty či hraní karet) žádný vliv na pocit jedince štěstí nalezen nebyl, což je asi základní rozdíl oproti výzkumům ze zemí západních kultur, kde především organizované či na sociální kontakt bohaté aktivity hrály prim. Dle autorů realizovaného výzkumu možná příčina tkví v tom, že na rozdíl od západních respondentů čínští obyvatelé dostatečně nechápou pojem volného času a cítí se být v jeho rámci nekompetentní, tj. nedokážou jej aktivně využít a zapojit se do něj, a především, že konfuciánská tradice země ovlivňuje i tak na první pohled banální oblast, kterou je volný čas a jeho vnímání místními obyvateli.

## 2.8 Vliv rodičů na volný čas adolescentů

Vztah mezi trávením volného času adolescentů a vlivem rodičů na volnočasové aktivity jejich dětí zkoumali autoři [Sharp, Caldwell, Graham a Ridenour \(2006\)](#). Předpokládali přitom, že adolescenti ve svém volném čase vyhledávají smysluplné a zajímavé zážitky, které mohou hrát roli v procesu rozvoje jejich identity, dovedností a zájmů. Bohužel mnozí dospívající ve svém volném čase prožívají také nudu, která omezuje rozvoj jejich zájmů i osobnosti a navíc se pojí s vyšším rizikem užívání alkoholu, drog a provozováním delikventních aktivit. Výzkumníci si proto kladou otázku, jaké faktory působí na adolescenty ve směru podpory vyhledávání smysluplných volnočasových aktivit a zabývají se mimo jiné<sup>15</sup> tím, jakou úlohu v tomto procesu sehrávají rodiče a jejich míra zapojení se do ovlivňování volného času svých dětí. Pozornost byla věnována např. vlivu rodičovské kontroly a jejich zájmu o volný čas svých dospívajících synů a dcer.

Výzkumný vzorek zahrnoval 354 studentů celkem devíti středních škol (53 % mužů, 47 % žen) z venkovského prostředí severní části USA. Data výzkumníci čerpali z longitudinální studie „Taking Charge of Leisure Time“ autora Caldwell z roku 2004. Longitudinální studie sbírala data v rozsahu tří let. Nástroji sběru dat byly rozhovory a ohniskové skupiny s vybranými adolescenty, kteří sami posuzovali své volnočasové aktivity a zapojení rodičů do jejich organizace a povědomosti o nich. Rodičovská kontrola volného času byla měřena pomocí osmi položkové škály, s jejíž pomocí respondenti vyjadřovali míru pocíťované rodičovské kontroly v otázce jejich volného času. Pozornost byla věnována také tomu, na kolik mají rodiče přehled o volnočasových aktivitách svých dětí (např. zda ví, kam jejich děti jdou, když míří ven, nebo co dělají po škole apod.). Výzkum dále zkoumal

<sup>14</sup> V rámci prezentovaného výzkumu je třeba uváděná fakta (stejně jako výsledky výzkumu) autory studie vnímat v širším kontextu politickém. Ideologie státní moci může jen obtížně připustit fakt, že stále milióny lidí žijí v chudobě a v bídých životních podmínkách. To je také důvod, proč se některé formulace vycházející z interpretace studie mohou jevit jako „paradoxní“ (blahobyt obyvatel apod.). Přesto však danou studii považujeme za zajímavou, a proto jsme ji zařadili do této přehledové studie.

<sup>15</sup> Výzkum se také zabýval motivačními styly adolescentů, které je vedou k aktivnímu trávení volného času.

to, jak moc se respondenti ve svém volném čase nudí a naopak jak zábavné a zajímavé pro ně jejich volnočasové aktivity jsou.

Statistickým zpracováním dat využívajícím analýzy průměru, t-testů, testů invariance a vícenásobné regresní analýzy došli výzkumníci k řadě závěrů. Obecně se ukázalo, že čím starší adolescenti jsou, tím méně motivovaní se stávají k tomu, aby si aktivně vyhledávali zajímavě trávený volný čas, věnovali se svým zájmům apod. Jak kontrola a s ní spojená snaha rodičů organizovat volný čas svých dětí, tak znalost rodičů týkající se náplně volnočasových aktivit dětí se s věkem dítěte snižují, přičemž dívky častěji než chlapci udávaly, že jejich rodiče mají přehled o jejich volnočasových aktivitách. Co se týče rodičovské kontroly a rodičovských znalostí volného času svých potomků ve vztahu k motivačním stylům adolescentů, výzkumníci našli vzájemné korelace. Výzkum ukázal, že rodičovská znalost (tedy zájem o to, co děti ve volném čase dělají) má na zájmy adolescentů pozitivní vliv. Rodičovská znalost byla spojena s vyšší mírou motivovanosti adolescentů a s jejich vyšší mírou seberegulace v otázce trávení volného času. Naopak ve vztahu kontroly a s ní spojené snahy o aktivní organizaci volného času dětí se směrem k zájmům prokázal vliv negativní. To, že měla rodičovská kontrola negativní vliv na volnočasové zkušenosti a zájmy adolescentů nebylo dáno tím, že by rodičovská kontrola ovlivňovala motivovanost dětí a jejich seberegulaci. Vysvětlení autoři hledali spíše v tom, že rodiče, kteří příliš kontrolují volný čas svých dětí, mohou adolescenty směřovat do činností, které nejsou v souladu s jejich zájmy nebo dovednostmi, což vede k tomu, že adolescenti nemají o tyto aktivity zájem.

Autoři následně provedli ještě post hoc analýzu, aby zjistili, zda platí vztah, že se zvýšená rodičovská kontrola volného času dětí objevuje tam, kde děti prokazují nízkou míru motivovanosti k aktivnímu trávení volného času (tj. věnování se koníčkům apod.), nebo zda spíše platí, že se motivovanost adolescentů snižuje až jako reakce na přílišnou rodičovskou kontrolu volnočasových aktivit. Výsledky poukázaly na obousměrný vztah mezi rodičovskou kontrolou a motivací adolescentů. Na začátku adolescence jsou přítomny rodičovské znalosti a rodičovská kontrola silněji spojeny s budoucí motivací adolescentů, než že by tomu bylo naopak.

### 3 Jaké jsou a jaké vědění přináší – závěrečná diskuse

Závěrem se podívejme, jak byly analyzované studie metodologicky vystavěny a jak poznatkově přispěly do vědních oborů sociální pedagogiky a pedagogiky volného času.

- Do výběru byly zahrnuty zejména texty uveřejněné v mezinárodních databázových systémech, jejichž obsah je recenzován a zaručuje tak určitý metodologický standard a design sestávající z obhajitelného způsobu kladení otázek, reprezentativního nebo jiného vhodného sběru dat, jejich statistickou analýzu a interpretaci.
- Ve většině studií je zcela zřejmý záměr realizovat výzkum na reprezentativních výběrových souborech, které dosahují až tisíce respondentů<sup>16</sup>. Pokud nemůže být splněna podmínka náhodného výběru, je alternativně nejčastěji výběrem kvótním<sup>17</sup>, popřípadě jiným adekvátním typem výběru. Tam, kde jde autorům o získání dat od specifických skupin respondentů, je logicky využito výběru záměrného<sup>18</sup> (např. skupina vysokoškoláků či středoškoláků).
- Ruku v ruce se záměrem realizovat výzkum na reprezentativních souborech jsou zvoleny i metody sběru dat. Všem analyzovaným studiím dominovalo dotazníkové šetření, které však bylo v řadě případů kombinováno i s kvalitativněji orientovanými strategiemi. Setkat jsme se mohli s rozhovory a ohniskovými skupinami<sup>19</sup>. Ve dvou případech<sup>20</sup> bylo použito telefonických

<sup>16</sup> Např. Hamřík a kol. (2012); Wei a kol. (2015).

<sup>17</sup> Např. Bocan & Machalík (2012).

<sup>18</sup> Např. Celen-Demirtas a kol. (2015); Sharp a kol. (2006); Žumárová (2015).

<sup>19</sup> Sharp a kol. (2006).

<sup>20</sup> McHale a kol. (2001); Qian a kol. (2014).

strukturovaných rozhovorů s rodiči i dětmi a výjimečně se tyto přístupy kombinovaly i s pozorováním přímo v rodinách, nebo byl sběr dat prováděn prostřednictvím pravidelných deníkových záznamů respondentem<sup>21</sup>. Je tedy zřejmé, že zvláště v situacích, kdy je obtížné předem vyčerpávajícím způsobem operacionalizovat zjišťované proměnné a strukturovat je do dotazníkových položek, volí autoři sběr kvalitativních dat, které dále transformují do nominálních proměnných a následně pracují s jejich četnostními charakteristikami.

- Zprostředkovali jsme studie, které sestávaly z poměrně sofistikovaného výzkumného designu. Téměř ve všech studiích badatelům nešlo jen o statistické zachycení daného stavu, tzn. popisu konkrétních (typických) aktivit nebo jejich četností, ale o vykreslení relačních nebo kauzálních vztahů<sup>22</sup>. Právě takový výzkumný design považujeme za smysluplný, protože může přinést plnohodnotnější druh explanačního, nikoliv jen statisticky popisného druhu vědění. Vysvětlení vztahu např. mezi sociálním statutem rodin a způsobem trávení volného času jejich dětí nebo pocitem štěstí je právě ten typ poznání, kterého může být lépe využito v reálných edukačních situacích. Jeho znalost je důležitá jak pro učitele, tak další zodpovědné pedagogické a sociální pracovníky. Bylo by naivní se domnívat, že prezentované výzkumné designy jsou superlativní a že pracovaly se všemi možnými intervencujícími proměnnými, a tak s větší opatrností by spíše bylo rozumné hovořit o tom, že studie přinesly více než popis kauzálních vztahů spíše charakteristiky relačního typu (např. existuje vtaž mezi sportovními aktivitami a známkami ve škole).
- Z výše uvedeného je zřejmé, že ve výzkumných designech bylo naplánováno využití více výzkumných nástrojů než pouze jeden vše zahrnující dotazník. Autoři často sáhli ke standardizovaným nástrojům, které jim umožnily zařadit respondenta do dané nominální kategorie (míry pocitu deprese nebo štěstí apod.), které se staly základem pro porovnání s dalšími proměnnými. Také „hra s časem“, zejména s časovým odstupem ve sběru dat ve studii [McHalea kol. \(2001\)](#), měla své opodstatnění a přinesla zajímavá zjištění, a připomeňme též, že v případě výzkumu [Qian a kol. \(2014\)](#) badatelé pracovali s již získanými daty a podrobili je sekundární analýze.
- V neposlední řadě je třeba zdůraznit, že právě s ohledem na rozpoznání vztahu dvou a více proměnných dominovaly výzkumy, které analyzovaly data prostřednictvím dnes běžně používaných, ale netriviálních statistických procedur, jako je korelační, faktorová, popřípadě regresní analýza. Je patrné, že čistá deskripce by patrně neobstála ve vědecké konkurenci recenzovaných studií.

### 3.1 Jaké faktické poznatky výzkumné studie přinesly

Je zřejmé, že počítače a zejména jejich rozmanité spektrum aplikací přináší dětem a mládeži příležitost pro zábavu a též komunikaci s přáteli a v portfoliu volnočasových aktivit hrají významnou roli. Dle výzkumu [Žumárové \(2015\)](#) to může být v průměru až dvě a tři čtvrtě hodiny denně, které děti tráví u počítače, což je jistě nezanedbatelný údaj. Dívky též preferují komunikaci prostřednictvím sociálních sítí (na rozdíl od chlapců) a zároveň (obě pohlaví) si celkově neuvědomují plně rizika, která mohou být spojena se zveřejňováním fotografií či s internetovou komunikací s neznámými lidmi. Pro oblast sociální pedagogiky je přitom téma trávení volného času u počítačů důležité, neboť tento fenomén s sebou nese nejen otázku po tom, jak se trávení času u počítače podepisuje na fyzickém i psychickém zdraví jedince, ale přináší také řadu v moderní době nově se objevujících jevů, jakými mohou být závislost na internetu či kyberšikana, se kterými se společnost v době před rozvojem počítačů a rozšíření se internetu nesetkávala a kterým by i sociální pedagogika měla věnovat svou pozornost. A právě data informující o tom, že děti svůj čas na internetu tráví často a ne zřídka také rizikovým

<sup>21</sup> Qian a kol. (2014).

<sup>22</sup> Např. Bocan & Machalík (2012); Celen-Demirtas a kol. (2015); Qian a kol. (2014); Sharp a kol. (2006); Žumárová (2015).

způsobem, tj. nekritickým zveřejňováním osobních údajů, fotografií apod., které bývají prezentovány na sociálních sítích nebo dokonce zasílány cizím lidem, jsou pro sociální pedagogy alarmující informací a zjištěním podporujícím tvrzení o důležitosti cílené prevence v této oblasti.

Spíše než na téma závislosti na počítači a internetu a s ním pojícími se riziky se ale studie častěji zaměřovaly na zkoumání toho, kolik času děti u počítače tráví, jakou činnost zde provozují a jaký to má dopad na jejich psychiku či fyzické zdraví. Upřednostňování aktivit na počítači před pohybovými aktivitami stojí v centru pozornosti mnoha dalších výzkumů, zejména těch, jež hledají vztah mezi zdravým životním stylem, obezitou a volnočasovými aktivitami. Ve výzkumu [Bocana a Machalíka \(2012\)](#) představovaly aktivity na počítači druhou nejčastější volnočasovou činnost dětí hned po sledování televize. Autoři též nacházejí vztah mezi sociálně ekonomickým postavením rodičů (operacionalizovaným jako vyšší vzdělání) a organizovanými aktivitami dětí, které významně převažují nad těmi neorganizovanými, které jsou typické pro děti rodičů s nižším vzděláním. Rodiče s vyšším vzděláním mají tendenci uchránit své děti před nudou, jinými slovy mají tendenci ovlivnit, co jejich děti budou či nebudou ve svém volném čase dělat; rodiče s nižším vzděláním nechávají toto rozhodnutí na samotných dětech. V této souvislosti připomeňme i závěry výzkumu [Katrňáka \(2004\)](#), který prostřednictvím výstižné metafory přirovnává děti z dělnických rodin k „zátkám plujícím na vodě“. Myslí tím zejména daleko nižší sociální tlak, který je vyvíjen v rodinách dětí s nižším sociálně ekonomickým postavením.

**Způsob trávení volného času výraznou měrou ovlivňuje život jedince. Má vliv nejen na jeho fyzické zdraví, ale podílí se také na způsobu vnímání životní pohody nebo na odbourávání každodenního stresu.**

Ukazuje se tedy, že socioekonomické zázemí rodin ovlivňuje způsob trávení volného času jejich členů, především pak dětí, přičemž platí, že v rodinách s nižším socioekonomickým statutem bývá volný čas dětí méně organizovaný i kontrolovaný. Naproti tomu rodiče s vyšším socioekonomickým statutem věnují více pozornosti i úsilí do snah o to, aby se jejich děti ve volném čase nenudili a tak je aktivněji utvářejí a výrazněji se podílejí na jeho organizaci. Jak ukázal výzkum autorů [Sharpa a kol. \(2006\)](#), přeshraničná kontrola volného času adolescentů ale může mít i negativní dopad, neboť může dospívající směřovat k činnostem, které je nebaví a zároveň snižovat jejich míru aktivního zapojení se do organizace vlastního volného času a s ním pojících se zájmů. Přesto platí, že závěry výzkumů dávajících do vzájemného vztahu způsob trávení volného času se socioekonomickým postavením aktérů jsou pro sociální pedagogy důležité, neboť odhalují potenciale rizikové skupiny (např. děti vyrůstající v sociálně znevýhodněném prostředí), na které je možné se zaměřit v rámci preventivních aktivit, které bývají mnohdy orientovány právě na způsoby trávení volného času konkrétních skupin klientů a při kterých se očekává pozitivní přínos volnočasových aktivit, jež mohou hrát v otázce prevence vzniku rizikových a sociálně patologických jevů aktivní roli. S tím pak nevyhnutelně souvisí také zjištění, které autoři též výše uvádějí, totiž že děti, které se ve volném čase nenudí, zažívají také více pocitu štěstí.

Zabýváme-li se volným časem dětí, neměli bychom zapomínat ani na tázání se po tom, jak tráví volný čas jejich rodiče. Ti jsou totiž pro své děti každodenním vzorem a dá se proto předpokládat, že děti budou chování svých rodičů spontánně napodobovat. S ohledem na výsledky výše uvedeného výzkumu [Bocana a Machalíka \(2012\)](#), který ukazuje, že sledování televize je častou volnočasovou aktivitou dětí, není překvapujícím zjištěním, že právě sledování televize je dle nedávného výzkumu Sociologického ústavu Akademie věd ČR, který probíhal v součinnosti s Centrem pro ekonomický výzkum a doktorské studium Univerzity Karlovy v Praze a s Fakultou sociálních studií Masarykovy Univerzity v Brně<sup>23</sup>, nejrozšířenější a zároveň nejdéle trávající volnočasovou aktivitou dospělých Čechů. Ti sledováním

<sup>23</sup> Dále jen „výzkum AV ČR“. Zdroj: Sociologický ústav AV ČR. (2016). *Jak Češi tráví čas? Výsledky 1. ročníku výzkumu proměny české společnosti 2015, materiál k tiskové konferenci 20. 6. 2016.*

televize tráví v průměru dvě hodiny denně, což jim dle výzkumu zabírá skoro jednu třetinu celkového volného času. Neobvyklým není ani trávení volného času u počítače a internetu. Brouzdání na internetu zabírá průměrnému dospělému Čechovi asi půlhodinu denně, přičemž na internetu tráví svůj volný čas typicky 40 % lidí. Skoro stejnou dobu přitom v průměru lidé věnují také hraní her na počítači, tabletu či telefonu.

Význam rodiny a bohatosti sociálních kontaktů realizovaných prostřednictvím společně využitého volného času dětí a rodičů dokládají i závěry výzkumu autorek [McHale a kol. \(2001\)](#), ve kterém autorky míru společně tráveného času dávají do souvislosti s pocitem deprese dětí. Podobně i ono „poflakování se venku s kamarády“, tedy neorganizovaný volný čas (srovnej viz výše), má tendenci vyskytovat se u dětí s horšími známkami, tyto děti zároveň pociťují více deprese než děti, které pravidelně sportují.

[Qian a kol. \(2014\)](#) ve svém výzkumu potvrzují, že volnočasové aktivity jsou významným kompenzátorem pocitu stresu. Výzkumně je tak doložena jedna z funkcí volného času, kterou označujeme jako kompenzační nebo relaxační, jejíž podstata je skryta ve schopnosti koncertovat svoji pozornost (zaměřit své vědomí) na jiné než s prací související obsahy vědomí, využívat emočního přeladění ve chvílích volného času, které jsou spojeny s radostí, uvolněním apod. Ukazuje se tedy, že volný čas může sehrávat důležitou úlohu v procesu zmiřování stresu, který dle výzkumu [AV ČR \(2016\)](#) pociťuje každodenně více než třetina dospělých Čechů. Výsledky téhož výzkumu prokázaly, že se zvyšujícím se množstvím volného času klesá míra prožívaného stresu. Tyto výsledky se však v rámci výzkumu potvrdily pouze pro mužské respondenty. Mimoto v potaz musíme vzít nejen objem volného času, ale také povahu volnočasové aktivity. Jak totiž doplňují svými závěry [Celen-Demirtas a kol. \(2015\)](#), větší význam mají „aktivní“ (výkonové) volnočasové aktivity, které jsou v relaci s pocitem životní pohody než pouze aktivity relaxační. Závěry výzkumu připomínají důležitost sociálních aktivit, které mají význam pro vytváření vlastního sebepojetí a sebevyjádření, které může mít vazbu i k lepšímu uplatnění se na trhu práce. Autorky zmiňují pojem kvalita volného času, kterou vnímají jako klíčovou. Z kontextu však není zřejmé, jakou sémantiku můžeme přiřadit pojmu kvalita, která je bezesporu subjektivní charakteristikou činností, ve kterých nacházíme smysluplnost a životní směřování (náplň). Podobné závěry vyplynuly také z výzkumu realizovaného v Číně, kde se však vzhledem k odlišnému kulturnímu, sociálnímu i historickému kontextu země jeví jako stres snižující odlišné aktivity, než jaké byly definovány ve výzkumech odehrávajících se v „západních“ kulturách.

Závěrem považujeme za důležité zmínit, že prezentované výzkumné studie zdůrazňují vliv volného času na fyzické zdraví i psychickou pohodu jedince a jakoby opomíjely téma „učení“, zájmového vzdělávání (též sociálního, osobnostního a neformálního), které se úzce pojí s potenciálem osobnostního rozvoje. Ve výzkumech opomíjené procesy edukace a osobnostního rozvoje jsou přitom důležitou funkcí volného času. I v českém prostředí se rozvíjí koncept edutainmentu<sup>24</sup>, který propojuje volnočasovou a zábavnou formou vzdělávání a proměňuje ji tak v seriózní metodu edukace v širším slova smyslu. Význam edutainmentu tak v současné společnosti, která je úzce navázána na vzdělanostní kapitál, stále roste. Je proto překvapující, že v rámci výzkumu volného času nebylo i v rámci prvotního výběru studií edutainmentu a obecně zájmovému vzdělávání ve volném čase věnována dostatečná pozornost. Jedním z důvodů však může být specifické zaměření výzkumů v této oblasti, které se mohou věnovat spíše problematice rekvalifikací apod. Tedy výzkumům, které nebyly v centru zájmu předkládané přehledové studie.

<sup>24</sup> Edutainment lze definovat jako „specifický druh zábavy, prostřednictvím které se zúčastněný může vzdělávat (ve smyslu získávat nové informace z různých oblastí našeho života), nebo vychovávat (mohou být ovlivňovány jeho postoje, hodnoty, vzorce chování). Edukace v takovém případě probíhá, aniž by si to dotyčný plně uvědomoval, přičemž je využíváno nových prostředků, např. z oblasti pedagogiky zážitku, mediální pedagogiky, virtuální reality nebo informačních technologií apod.“ (Němec, 2008, s. 59).

## 4 Závěr

Z analýzy výzkumných studií vyplynulo, že typickou volnočasovou aktivitou dětí jsou televize, počítač, poslech hudby a přátelé. Vzhledem k množství, které děti i dospělí u televize a počítačů tráví, je pro sociální pedagogiku vhodné zamyslet se nad tím, co takto trávený volný čas obnáší a jaké jsou jeho rizika, jejichž prevenci se sociální pedagogové snaží předcházet. Volný čas se tráví ale také vhodnými způsoby, kdy se ukázalo, že největší významem pro pocit životní pohody mají pro děti organizované činnosti, zejména zájmové kroužky a sport, kterým se častěji věnují děti z lépe socioekonomicky situovaných rodin. Zároveň jsou tyto děti rodiči více vedeny k tomu, aby se ve svém volném čase nenudily. Výzkumy rovněž poukázaly na fakt, že dostatek kvalitně tráveného volného času může mít pozitivní vliv na vnímání stresu u dospělých, a to nejen ve dni, v němž dospělí volný čas prožívají, ale pozitivní efekt se projevuje i ve dni následujícím. Celkově můžeme hovořit o tom, že kvalitně trávený volný čas zvyšuje pocit životní pohody a to jak u dětí, tak u dospělých, u nichž se navíc podílí na rozvoji kariérní adaptability, především v kontextu provozování sociálních volnočasových aktivit.

Ukázalo se také, že obsah volného času je ovlivněn socioekonomickým zázemím rodin, vzděláním či genderem. Vliv sociálního prostředí v otázce trávení volného času nalézáme jak na mikro, tak i na mezo a makro úrovni. Vliv na způsob trávení volného času tak může mít bezprostřední okolí jedince, do kterého spadá jedincova rodina, přátelé, sousedé, škola či zaměstnání. Svůj vliv ale sehrává také konkrétní lokalita, ve které jedinec bydlí a tráví svůj každodenní život. V neposlední řadě má vliv i klima širšího sociálního prostředí, jako např. kultura dané země a s ní související tradice a zvyky, hodnotové orientace a typické vzorce chování a s nimi pojící se způsoby trávení času, stejně jako i volnočasová politika konkrétního státu. To jsou závěry, které z analýz vybraných studií jasně vystupují na povrch, a to i díky porovnání studií pocházejících z kulturního zázemí „západoevropského stylu“ se studii situovanými mimo toto prostředí.

### Literatura

- Beutel, M. E., Brähler, E., Glaesmer, H., Kuss, D. J., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2011). Regular and problematic leisure-time internet use in the community: Results from a German population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 291–296. doi:[10.1089/cyber.2010.0199](https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0199)
- Bocan, M., & Machalík, T. (2012). Příspěvek k hodnotám dnešních dětí [Contribution to the values of today's children]. *Sociální studia*, 2(9), 105–120. Dostupné z <http://socstudia.fss.muni.cz/sites/default/files/Bocan,Machal%C3%ADk.pdf>
- Brown, S. L., Nobiling, B. D., Teufel, J., & Birch, D. A. (2011). Are kids too busy? Early adolescents' perceptions of discretionary activities, over scheduling, and stress. *Journal of School Health*, 81(9), 574–580. doi:[10.1111/j.1746-1561.2011.00629.x](https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00629.x)
- Celen-Demirtas, S., Konstam, V., & Tomek, S. (2015). Leisure activities in unemployed emerging adults: Links to career adaptability and subjective well-being. *The Career Development Quarterly*, 63(3), 209–222. doi:[10.1002/cdq.12014](https://doi.org/10.1002/cdq.12014)
- Fejfarová, M., & Ješina, O. (2011). Význam zotavovacího pobytu s využitím aplikovaných pohybových aktivit na změny subjektivních preferencí dětí se syndromem ADHD [The influence of summer camp with the using of adapter physical activity on differences of the subjective preferences of the children with syndrome ADHD]. *APA v teorii a praxi*, 2(1), 42–49. Dostupné z [https://www.apa.upol.cz/images/casopis/03/Vyznam\\_zotavovaciho\\_pobytu\\_APA\\_3.pdf](https://www.apa.upol.cz/images/casopis/03/Vyznam_zotavovaciho_pobytu_APA_3.pdf)
- García, J., & Ruiz, B. (2015). Exploring the role of time perspective in leisure choices: What about the balanced time perspective? *Journal of Leisure Research*, 47(5), 515–537. doi:[10.18666/JLR-2015-V47-I5-5876](https://doi.org/10.18666/JLR-2015-V47-I5-5876)

- Gerber, M., & Pühse, U. (2008). "Don't crack under pressure!" Do leisure time physical activity and self-esteem moderate the relationship between school-based stress and psychosomatic complaints? *Journal of Psychosomatic Research*, 65(4), 363–369. doi:[10.1016/j.jpsychores.2008.06.012](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.06.012)
- Graham, D. J., Wall, M. M., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Multicontextual correlates of adolescent leisure-time physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 6(46), 605–616. doi:[10.1016/j.amepre.2014.01.009](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.01.009)
- Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D., & Sigmund, E. (2012). Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků. *Tělesná kultura*, 35(1), 28–39. doi:[10.5507/tk.2012.002](https://doi.org/10.5507/tk.2012.002)
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Chorvát, I. (2007). *Cestovanie a turizmus v zrkadle času*. Banská Bystrica: Ústav vedy a výskumu UMB.
- Katrňák, T. (2004). *Odsouzení k manuální práci. Vzdělanostní reprodukce v dělnické rodině*. Praha: Slon.
- Keijsers, L., Branje, S., Hawk, S. T., Schwartz, S. J., Frijns, T., Koot, H. M., Van Lier, P., & Meeus, W. (2012). Forbidden friends as forbidden fruit: Parental supervision of friendships, contact with deviant peers, and adolescent delinquency. *Child Development*, 83(2), 651–666. doi:[10.1111/j.1467-8624.2011.01701.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01701.x)
- Kim, J., Chun, S., Heo, J., Lee, S., & Han, A. (2016). Contribution of leisure-time physical activity on psychological benefits among elderly immigrants. *Applied Research Quality Life*, 11(2), 461–470. doi:[10.1007/s11482-014-9374-7](https://doi.org/10.1007/s11482-014-9374-7)
- Knotová, D., Lazarová, B., Lojďová, K., & Pevná, K. (2014). *Úvod do sociální pedagogiky: Studijní texty pro studenty oboru sociální pedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kraus, B. (2008). *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál.
- Kudláček, M. (2015). Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí: Regionální komparativní studie [Physical activity and sports preferences of adolescents in the environmental context: A regional comparative study]. *Tělesná kultura*, 38(1), 47–67. doi:[10.5507/tk.2015.003](https://doi.org/10.5507/tk.2015.003)
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588–1599. doi:[10.1007/s10964-012-9776-5](https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5)
- Marshall, S. K., Young, R. A., Wozniak, A., Lollis, S., Tilton-Weaver, L., Nelson, M., & Goessling, K. (2014). Parent – Adolescent joint projects involving leisure time and activities during the transition to high school. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1031–1042. doi:[10.1016/j.adolescence.2014.07.015](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.015)
- McHale, S. M., Crouter, A. C., & Tucker, C. J. (2001). Free-time activities in middle childhood: Links with adjustment in early adolescence. *Child Development*, 72(6), 1764–1778. doi:[10.1111/1467-8624.00377](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00377)
- Němec, J. (2008). Edutainment – Trendy v oblasti volného času. In J. Sýkora (Eds.), *Výchova a volný čas* (s. 59–66). Hradec Králové: Gaudeamus.
- Němec, J. (2010). *Výzkum zaměřený na ... Základní směry výzkumu Katedry sociální pedagogiky PdF MU*. Brno: MU.
- Pávková, J. (2014). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Dostupné z [http://www.vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/25\\_pavkova.pdf](http://www.vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/25_pavkova.pdf)
- Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha, Portál.
- Procházka, M. (2012). *Sociální pedagogika*. Praha: GradaPublishing.



- Qian, X., Yarnal, C. M., & Almeida, D. M. (2014). Is leisure time availability associated with more or less severe daily stressors? An examination using eight-day diary data. *Leisure Sciences*, 36(1), 35–51. doi:[10.1080/01490400.2014.860782](https://doi.org/10.1080/01490400.2014.860782)
- Roets, G., Cardoen, D., Bie, M. B., & Roose, R. (2013). We make the road by walking: Challenging conceptualisations of leisure time for children in poverty. *Children & Society Volume*, 29(4), 277–287. doi:[10.1111/chso.12056](https://doi.org/10.1111/chso.12056)
- Sharp, E. H., Caldwell, L. L., Graham, J. W., & Ridenour, T. A. (2006). Individual motivation and parental influence on adolescents' experiences of interest in free time: A longitudinal examination. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 359–372. doi:[10.1007/s10964-006-9045-6](https://doi.org/10.1007/s10964-006-9045-6)
- Sletten, M. A. (2010). Social costs of poverty; leisure time socializing and the subjective experience of social isolation among 13-16-year-old Norwegians. *Journal of Youth Studies*, 13(3), 291–315. doi:[10.1080/13676260903520894](https://doi.org/10.1080/13676260903520894)
- Sociologický ústav AV ČR. (2016, říjen 2). *Jak Češi tráví čas? Výsledky 1. ročníku výzkumu proměny české společnosti 2015, materiál k tiskové konferenci 20. 6. 2016*. Dostupné z [http://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak\\_Cesi\\_travi\\_cas\\_TK\\_20-06-2016.pdf](http://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf)
- Van Tuyckoma, C., & Scheerderb, J. (2010). A multilevel analysis of social stratification patterns of leisure-time physical activity among Europeans. *Science & Sports*, 25(6), 304–311. doi:[10.1016/j.scispo.2010.04.003](https://doi.org/10.1016/j.scispo.2010.04.003)
- Vitáriušová, E., Babinská, K., Košťálová, L., Rosinský, J., Hlavatá, A., Pribilincová, Z., Babinská, K., & Kovács, L. (2010). Food intake, leisure time activities and the prevalence of obesity in schoolchildren in Slovakia. *Central European Journal of Public Health*, 18(4), 192–197.
- Wei, X., Huang, S. S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 556–576. doi:[10.18666/JLR-2015-V47-I5-6120](https://doi.org/10.18666/JLR-2015-V47-I5-6120)
- Žumárová, M. (2015). Computers and children's leisure time. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 176(20), 779–786. doi:[10.1016/j.sbspro.2015.01.540](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.540)

Tabulka 1

## Výzkumný vzorek – Přehled vybraných studií

Název studie (originální znění)	Autor	Zdroj publikování	Rok
Regular and Problematic Leisure-Time Internet Use in the Community: Results from a German Population-Based Survey	Beutel, M. E., Brähler, E., Glaesmer, H., Kuss, D. J., Wölfling, K., Müller, K. W.	Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(5)	2011
Výzkum hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let	Bocan, M., Machalík, T.	Sociální studia 2(9)	2012
Are Kids Too Busy? Early Adolescents' Perceptions of Discretionary Activities, Overscheduling, and Stress	Brown, S. L., Nobiling, B. D., Teufel, J., Birch, D. A.	Journal of School Health, 81(9)	2011
Leisure Activities in Unemployed Emerging Adults: Links to Career Adaptability and Subjective Well-Being	Celen-Demirtas, S., Konstam, V., Tomek, S.	The Career Development Quarterly, 63(3)	2015
Význam zotavovacího pobytu s využitím aplikovaných pohybových aktivit na změny subjektivních preferencí dětí se syndromem ADHD	Fejfarová, M., Ješina, O.	APA v teorii a praxi, 2(1)	2011
Exploring the Role of Time Perspective in Leisure Choices: What About the Balanced Time Perspective?	García, J., Ruiz, B.	Journal of Leisure Research	2015
"Don't crack under pressure!" - Do leisure time physical activity and self-esteem moderate the relationship between school-based stress and psychosomatic complaints?	Gerber, M., Pühse, U.	Journal of Psychosomatic Research, 65(4)	2008
Multicontextual Correlates of Adolescent Leisure-Time Physical Activity	Graham, D. J., Wall, M. M., Larson, N., Neumark-Sztainer, D.	American Journal of Preventive Medicine, 6(46)	2014
Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků	Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D., Sigmund, E.	Tělesná kultura, 35(1)	2012
Forbidden Friends as Forbidden Fruit: Parental Supervision of Friendships, Contact With Deviant Peers, and Adolescent Delinquency	Keijsers, L., Branje, S., Hawk, S. T., Schwartz, S. J., Frijns, T., Koot, H. M., van Lier, P., Meeus, W.	ChildDevelopment, 83(2)	2012
Contribution of Leisure-Time Physical Activity on Psychological Benefits Among Elderly Immigrants	Kim, J., Chun, S., Heo, J., Lee, S., Han, A.	Applied Research Quality Life, 11(2)	2016
Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí: Regionální komparativní studie	Kudláček, M.	Tělesná kultura, 38(1)	2015
Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction	Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., Samdal, O.	Journal of Youth Adolescence, 41(12)	2012

Parent - adolescent joint projects involving leisure time and activities during the transition to high school	Marshall, S. K., Young, R. A., Wozniak, A. Lollis, S., Tilton-Weaver, L., Nelson, M., Goessling, K.	Journal of Adolescence, 37(7)	2014
Free-Time Activities in Middle Childhood: Links with Adjustment in Early Adolescence	McHale, S. M., Crouter, A. C., Tucker, C. J.	Child Development, 72(6)	2001
We Make the Road by Walking: Challenging Conceptualisations of Leisure Time for Children in Poverty	Roets, G., Cardoen, D., Bie, M. B, Roose, R.	Children & Society Volume, 29(4)	2013
Individual Motivation and Parental Influence on Adolescents' Experiences of Interest in Free Time: A Longitudinal Examination	Sharp, E. H., Caldwell, L. L., Graham, J. W., Ridenour, T. A.	Journal of Youth and Adolescence, 35(3)	2006
Social costs of poverty; leisure time socializing and the subjective experience of social isolation among 13-16-year-old Norwegians	Sletten, M. A.	Journal of Youth Studies, 13 (3)	2010
Is Leisure Time Availability Associated with More or Less Severe Daily Stressors? An Examination Using Eight-Day Diary Data	Qian, X., Yarnal, C. M., Almeida, D. M.	Leisure Sciences, 36(1)	2014
A multilevel analysis of social stratification patterns of leisure-time physical activity among Europeans.	Van Tuyckoma, C., Scheerderb, J.	Science & Sports, 25(6)	2010
Food intake, leisure time activities and the prevalence of obesity in schoolchildren in Slovakia	Vitáriušová, E., Babinská, K., Košťálová, L., Rosinský, J., Hlavatá, A., Pribilincová, Z., Babinská, K., Kovács, L.	Cent Eur J Public Health, 18(4)	2010
Leisure Time, Leisure Activities, and Happiness in China	Wei, X., Huang, S. S., Stodolska, M., Yu, Y.	JournalofLeisureResearch, 47(5)	2015
Computers and children's leisure time	Žumárová, M.	Procedia - Social and Behavioral Sciences, 176	2015