

VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE:

ZÁBAVA, ODPOČINEK
A PŘÍLEŽITOST PRO ROZVOJ



Zdeněk Hamřík

VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE:

**ZÁBAVA, ODPOČINEK
A PŘÍLEŽITOST PRO ROZVOJ**

Zdeněk Hamřík

Tato monografie vznikla v rámci výzkumného projektu Grantové agentury České republiky s názvem „Volný čas v kontextu zdravého rozvoje dětí školního věku“ (reg. č. 18-24977S).

Odborní recenzenti: PhDr. Karel Kovář, Ph.D.

Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

© Zdeněk Hamřík (ORCID 0000-0002-5551-2033), 2022

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2022

DOI: 10.5507/ftk.22.24461823

ISBN 978-80-244-6182-3 (tisk)

ISBN 978-80-244-6183-0 (ipdf)

Obsah

Úvod	6
Volný čas: definice, základní pojmy a terminologie	10
Dělení a struktura volnočasových a rekreačních aktivit, dimenze volného času	20
Funkce a význam volného času a rekreačních aktivit	28
Množství volného času	36
Organizované volnočasové aktivity	42
Neorganizované/nestrukturované volnočasové aktivity	54
Závěr	64
Souhrn	68
Summary	72
Metodika	76

Předmluva

Volný čas hraje klíčovou roli v životě dětí a mládeže a volnočasové aktivity, kterým se v průběhu životní dráhy rozhodneme věnovat, mohou mít zásadní vliv na naše psychické, fyzické i sociální zdraví. V dětském věku i v období dospívání hrají důležitou roli v oblasti rozvoje člověka a mají nezpochybnitelné akademické, psychologické i behaviorální přínosy. Publikace, která je zaměřena právě na volnočasové aktivity v kontextu životního stylu dětí a mládeže, si klade za cíl doplnit česky psanou literaturu v této oblasti o nejnovější data z výzkumu volnočasových aktivit dětí v České republice. Snahou knihy je zároveň zasadit tato data do kontextu současné české i zahraniční literatury a poukázat na pozitivní i problematické aspekty vybraných volnočasových aktivit.

Publikace by nevznikla bez široké podpory výzkumného týmu na Katedře rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a týmu Zdravagenerace.cz. Z dat studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) je formulována podstatná část závěrů této monografie. Děkuji Michalu Kalmanovi za vedení studie v ČR, zvláště pak děkuji Petru Baďurovi, s nímž jsem měl možnost v uplynulých letech na výzkumu tohoto tématu spolupracovat a jehož práce je pro mě velkou inspirací.

Za podporu výzkumného projektu „Volný čas v kontextu zdravého rozvoje dětí školního věku“ patří poděkování Grantové agentuře České republiky. V neposlední řadě děkuji všem ředitelům základních a středních škol, kteří realizaci jednotlivých výzkumů umožnili, a především respondentům a dětem zapojeným do studie HBSC i přidružených studií zaměřených specificky na volný čas. Rovněž bez nich by volnočasové aktivity nebylo možné detailně zkoumat.

Věřím, že výstupy monografie budou sloužit k prohloubení znalostí o významu volnočasových aktivit jak odborníkům v praxi, tak studentům oborů zaměřených na pedagogiku volného času či management volnočasových aktivit. Domnívám se, že právě znalosti založené na aktuálních datech a zjištěních ze současného výzkumu nám mohou významně pomoci při zkvalitňování systému řízení volnočasových aktivit na národní, krajské i komunální úrovni veřejné správy i v soukromém sektoru či v samotné pedagogické práci.

Zdeněk Hamřík

Úvod

Volný čas hraje nepostradatelnou roli v rozvoji člověka i společnosti, a to na individuální, komunitní i národní úrovni. Přispívá ke kvalitě života a životní spokojenosti, k rozvoji mezilidských vztahů a tvorbě sociálního kapitálu (World Leisure Organization, 2020). V životě mladé generace představuje volný čas unikátní příležitost a prostor pro rozvoj, přičemž zahrnuje širokou škálu organizovaných i neorganizovaných nebo nestrukturovaných aktivit (Mahoney, Larson & Eccles, 2015).

V České republice má aktivní trávení volného času mnohaletou a jedinečnou tradici podporovanou širokou nabídkou sportovních, uměleckých a dalších aktivit, které nabízejí sportovní kluby, domy dětí a mládeže, základní umělecké školy a mnohé další organizace zaměřené na volný čas. Z tohoto důvodu existuje zároveň celá řada pracovišť, které se zabývají výchovou vysokoškolsky vzdělaných odborníků pro sektor volného času, a to jak pro komerční praxi, tak pro vlastní pedagogickou práci v této oblasti. Práce s dětmi ve volném čase totiž z pohledu nejnovějších vědeckých poznatků pozitivně ovlivňuje rozvoj jedince i celé společnosti a správně vedené volnočasové aktivity dětí mají řadu akademických, psychologických i behaviorálních přínosů (Fredricks & Eccles, 2006). Výběr volnočasových aktivit v dětském věku zároveň často člověka ovlivňuje v celé jeho životní dráze (Stebbins, 2007).

Jedním z univerzitních pracovišť, kde je výzkumu volného času dětí věnována pozornost, je Katedra rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Pracoviště bylo založeno v roce 1991 jako jedna ze zakládajících kateder Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, která měla zajišťovat vzdělávání odborníků pro výchovu ke zdravému životnímu stylu a zabývat se otázkami spojenými se vzrůstajícím významem volného času pro člověka i společnost. Přibližně od roku 2012 jsou zde kromě jiných témat řešeny volnočasové aktivity v kontextu zdraví a se zdravím souvisejícího chování v rámci studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) či dalších navazujících studií. V této oblasti byla také realizována řada projektů specificky zaměřených na výzkum volnočasových aktivit dětí. Namátkou lze zmínit tyto projekty: Volný čas dětí školního věku — HBSC studie (IGA, 2013); Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11-15letých adolescentů — studie HBSC (IGA, 2017); Trávení volného času v adolescenci: Longitudinální studie (GAČR, 2020); Volnočasové aktivity a jejich vliv na zdraví adolescentů: longitudinální studie 2017—2021 (IGA, 2021) či Validita a reliabilita dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 16-18letých adolescentů (IGA, 2022). Hlavním projektem, který byl využit pro vznik této monografie, byl projekt GAČR „Volný čas v kontextu zdravého rozvoje dětí školního věku“ (reg. č. 18-24977S), v rámci něhož byl spolufinancován sběr dat ze studie HBSC – Health Behaviour in School-aged Children 2018 v České republice.

Hlavním cílem monografie je popsat způsoby trávení volného času dětí a mládeže s ohledem na pohlaví, věk a socioekonomický status dětí. Dílčími cíli práce je:

- Odhadnout množství volného času, které mají děti k dispozici, s ohledem na věk, pohlaví a jednotlivé dny v týdnu.
- Zhodnotit četnost zapojení dětí do vybraných organizovaných volnočasových aktivit v mezinárodním kontextu.
- Zhodnotit četnost zapojení dětí do vybraných organizovaných volnočasových aktivit v České republice dle pohlaví, věku a socioekonomického statusu.

- Prozkoumat zapojení dětí do vybraných neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivit v České republice dle pohlaví, věku a socioekonomického statusu.
- Odhadnout množství času stráveného užíváním chytrých telefonů, tabletů, počítačů a TV v rámci volnočasových aktivit.
- Odhadnout podíl dětí zapojených do pohybových volnočasových aktivit „lifestylového“ charakteru.
- Zasadit účast v organizovaných i neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivitách do kontextu tématu pozitivního rozvoje mládeže, zdraví a životního stylu a zdravotního chování mládeže.

Kniha si klade za cíl rozšířit poznatky o způsobech trávení volného času dětí a mládeže v České republice a tím přispět k rozšíření povědomí o důležitosti volnočasových aktivit pro děti a mládež. Ambicí knihy je také poskytnout aktuální data o volnočasových aktivitách dětí a mládeže pro kvalifikovanější rozhodování o řízení volnočasových aktivit a jejich podpoře na všech úrovních veřejné správy.

Reference

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698–713.

Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (2015). *Organized activities as contexts of development: extracurricular activities, afterschool and community programs*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A Perspective for Our Time*. New Jersey: Transaction Publishers.

World Leisure Organization (2021). Who we are. Retrieved from 25.5.2021 from <https://www.worldleisure.org/about-us/>

World Leisure Organization definuje volný čas jako čas osvobozený od povinností, jakými jsou placená nebo neplacená práce nebo osobní/rodinné povinnosti. Pro volný čas je charakteristické hledání uspokojení, radost, objevování a socializace. Volný čas v jeho nejširším kontextu zahrnuje hru, rekreaci, umění a kulturu, sport, svátky a oslavy, sektor zdraví a fitness, cestování a cestovní ruch a vzdělávání (World Leisure Organization, 2020).

Volný čas a Všeobecná deklarace lidských práv

Volný čas hraje nepostradatelnou roli v rozvoji člověka i společnosti, a to na individuální, komunitní i národní úrovni. Přispívá ke kvalitě života a životní spokojenosti, rozvoji mezilidských vztahů a tvorbě sociálního kapitálu. Zaujímá také významné místo při tvorbě a zapojení se do demokratického života. Volný čas zároveň představuje prostor pro účast v sociálních a dobrovolnických aktivitách, stejně tak umožňuje vyjádřit solidaritu a sounáležitost (World Leisure Organization, 2020).

Význam volnočasových aktivit podtrhuje fakt, že právo na volný čas je zakotveno ve Všeobecné deklaraci lidských práv vydané Organizací spojených národů (OSN) v roce 1948 (United Nations, 2020). V Deklaraci je zahrnuto celkem 30 článků, které se týkají práv civilních, politických, ekonomických, sociálních a kulturních. K volnému času se zde vztahují následující práva:

- čl. 13** právo na svobodu pohybu a cestování (domácí i mezinárodní);
- čl. 24** právo na odpočinek a volný čas zahrnující rozumné omezení pracovní doby a nárok na pravidelné placené volno;
- čl. 27** právo se svobodně účastnit kulturního života společnosti a zapojit se do uměleckých aktivit, právo na ochranu morálních a materiálních zájmů, které vyplývají z jeho vědecké, literární nebo umělecké tvorby.

Při úvahách týkajících se volného času a čl. 24 Všeobecné deklarace lidských práv můžeme rozlišovat dvojí význam volného času. První (z angl. „to rest“) lze vymezit jako čas nezbytný pro mentální a fyzický odpočinek od práce zahrnující relaxaci a spánek. Druhý (z angl. „leisure“) bude mít charakter více záměrné (účelné) činnosti ne vždy související s obnovením pracovních sil. A zatímco v prvním významu bude čas na odpočinek jasně časově vymezený, druhé pojetí volného času může být z hlediska času téměř neomezené (Veal, 2015).

Volný čas jako aktivita

Volný čas bývá často popisován jako určitý druh aktivity, která bývá charakterizována jako neproduktivní v ekonomickém smyslu a která je záležitostí svobodné volby jedince. Kromě her, sportu a dalších forem zábavy zahrnuje také hudbu a další formy uměleckých aktivit, některé náboženské aktivity, cestování i turismus (Chick, 2010). Mezi nejvlivnější odborníky, kteří se výzkumem volného času zabývali, patří francouzský sociolog Joffre Dumazedier (1915-2002), jehož definice volného času jsou citovány dodnes. Dumazedier byl zároveň jedním z mála západních autorů, jehož texty vycházely v Československu i před rokem 1989; ovlivňoval proto do značné míry výzkum volného času i u nás (Kaplánek, 2012). Dumazedier považuje za nutné rozeznávat mezi volným časem a mimopracovní dobou. Mimopracovní doba je čas osvobozený nejen od profesionální práce,

ale také od práce přesčasové a času stráveného dojížděním na pracoviště. Mimopracovní doba v sobě zahrnuje volný čas, ale také všechny ostatní činnosti mimo zaměstnání: osobní potřeby a povinnosti (strava, rozhovor, spánek), povinnosti rodinné, společenské, občanské a duchovní (Dumazedier, 1962).

Dumazedier (1966) označuje volný čas jako činnost/aktivitu, která má čtyři základní vlastnosti:

- 1)** Volný čas osvobozuje: volný čas je výsledkem svobodné volby, znamená osvobození od povinností určitého druhu (podléhá ale determinujícím faktorům ve společnosti). Volný čas tak znamená především osvobození od profesionální práce, kterou ukládá podnik. Znamená také osvobození od školních a jiných základních závazků – rodinných, občanských, duchovních aj.
- 2)** Volný čas je nezajímavý: tj. nemá žádný ziskový cíl jako profesionální práce, žádný utilitární cíl jako povinnosti v domácnosti, žádný ideologický nebo přesvědčovací cíl jako úkoly politické nebo duchovní. Ve volném čase ani hra, ani činnost tělesná, umělecká, intelektuální nebo společenská neslouží žádnému materiálnímu nebo společenskému cíli. Z toho vyplývá, že volný čas už není volným časem v pravém smyslu slova, pokud by byl jen částečně zaměřen na nějaký ziskový, utilitární nebo angažovaný cíl. Takový čas potom nazývá časem polo-volným.
- 3)** Volný čas je hedonistické povahy: tj. vyznačuje se snahou dosáhnout stavu uspokojení, které lze pokládat za cíl sám o sobě. Tato snaha má hedonistický charakter. Šťěstí se jistě neredukuje na volný čas a může provázet vykonávání základních společenských povinností. Ale hledání blaha, potěšení a radosti je jedním z charakteristických rysů volného času v moderní společnosti.
- 4)** Volný čas uspokojuje osobní požadavky: nabízí člověku pokušení zbavit se práce nebo možnost osvobodit se od stavů tělesné nebo nervové únavy, které působí proti biologickým rytmem člověka. Umožňuje rekreaci. Nabízí možnost osvobodit se od každodenní nudy, která vzniká z dílčích a stále opakovaných úkolů, tím, že člověku otevírá skutečný nebo imaginární svět rozptýlení, jenž společnost dovoluje nebo zakazuje. Dovoluje každému, aby se vymanil ze svých rutinních činností a stereotypů.

Dumazedier dále říká, že volný čas je naplněn různými činnostmi, kterým se jednotlivci oddávají dle své vlastní vůle například za účelem odpočinku, pobavení, nezištného prohloubení znalostí a zlepšení dovedností či zvýšení dobrovolné účasti v životě komunity po vykonání profesních, rodinných a sociálních povinností. V jeho pozdějším díle je volným časem označována aktivita – činnost, ke které se na rozdíl od povinností pracovních, rodinných a společenských lidé navrací za účelem odpočinku, rozptýlení, prohloubení znalostí, spontánní sociální účasti či uplatnění vlastní kreativity (Veal, 2019).

K volnému času jako k aktivitě přistupuje dále celá řada autorů pozdějších výzkumů, např. Stamps Jr. & Stamps (1985), Floyd et al. (1994) a mnoho dalších. Zkoumání volného času jako aktivity se věnuje také většina studií, které se zabývají sportem a pohybovou aktivitou, ať už se jedná o práce z oblasti leisure studies, psychologie, pedagogiky, sportovních věd či veřejného zdraví, viz např. Quarmby & Dagkas, (2010), Hultheen et al. (2017) a další.

Volný čas jako stav mysli/bytí

Odlišné a více subjektivní pojetí volného času nabízí např. filozof Josef Pieper (1965), podle něhož je volný čas podobný rozjímání, tedy něčemu, co jedinci umožňuje vystoupit z každodenního světa, a dokonce je základem kultury. Dále zmiňuje, že volno je mentální a spirituální postoj – není to jednoduše výsledek vnějších faktorů, není to nevyhnutelný následek nezadaného času, nejsou to prázdniny, víkend či dovolená. V první řadě se jedná o postoj mysli, o stav duše; jedná se o naprostý opak každého ze tří aspektů práce: práce jako aktivita, práce jako dřina a práce jako společenská funkce. V porovnání s aspektem práce jako aktivity je volno definováno (primárně) jako postoj nečinnosti, niterného klidu, ticha; neznamená to, že bychom nebyli zaneprázdnění, pouze necháváme věci plynout (Pieper, 1965).

Se subjektivním pojetím volného času přichází také německo-americký psycholog a profesor na City College of New York John Neulinger (1924-1991). V roce 1974 publikoval knihu „The Psychology of Leisure“, ve které definoval volný čas jako „state of mind“. Volný čas je dle Neulingera stav mysli, způsob bytí v míru, se sebou samým a tím, co člověk dělá. Volný čas má jedno základní kritérium a tím je vnímaná svoboda. Za volný čas může být považována jakákoli činnost realizovaná svobodně, bez omezení nebo donucení. Volný čas vyžaduje svobodnou volbu a vlastní výběr (Neulinger, 1974).

Volný čas jako doba/čas

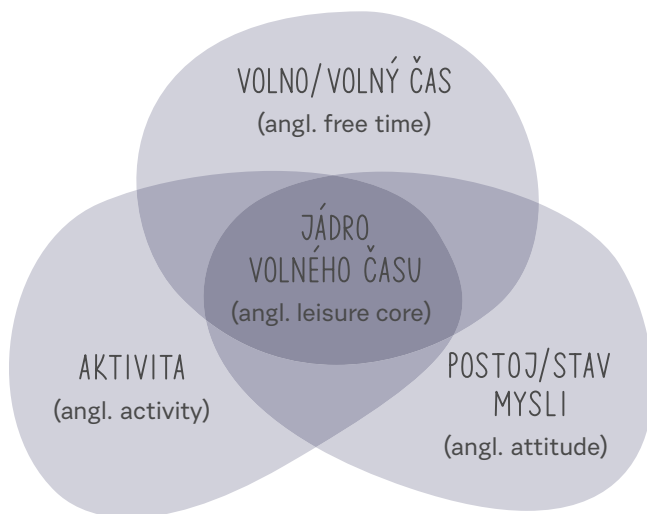
Pokud uvažujeme o volném čase v pojetí časovém, obvykle se jedná o určitou část našeho života, kdy máme relativně větší svobodu dělat to, co chceme (De Grazia, 1962). May & Petgen (1960) definují volný čas jako přebytek času, který zbývá po splnění praktických životních potřeb. Rovněž Goodin et al. (2005) považují volný čas za dobu, která lidem zbude poté, co se věnovali placené práci, neplacené práci a osobní péči. Newman, Tay & Diener (2013) přijímají rovněž časové pojetí volného času. Kombinují ale objektivní a subjektivní přístup k vnímání volného času, který dělí do dvou kategorií:

- 1)** Strukturální volný čas – termín struktura používáme ke zdůraznění toho, jak je volný čas strukturován časem nebo činností. Na základě této definice může být volný čas charakterizován a) množstvím času stráveného mimo zaměstnání (např. počet večerů nebo hodin vyhrazených na posezení s přáteli nebo s rodinou) a frekvencí, která je ukotvena v počtu případů, kdy se jednotlivci věnují určité činnosti ve volném čase, (b) počtem volnočasových aktivit typicky vnímaných jako volný čas.
- 2)** Subjektivní volný čas – strukturální aspekty volného času jsou sice informativní, ale z psychologického hlediska neúplné. Je tomu tak proto, že strukturální definice ukládá nepsaný předpoklad, že množství času stráveného mimo práci, školu nebo jiné nevolnočasové činnosti představují volný čas, což v případě individuálního subjektivního vnímání nemusí být správný předpoklad. Např. někteří jedinci se mohou věnovat cvičení a považovat ho za volný čas, zatímco jiní ho považují spíše za povinnost. Z toho důvodu je důležité měřit subjektivní pocit zapojení do volného času. Určující vlastností subjektivního trávení volného času je, že jedinci danou činnost za volný čas skutečně považují a jako volný čas ji vnímají. Na základě této definice klíčový rozdíl mezi strukturálním a subjektivním volným časem spočívá v tom, zda je volný čas definován externě, nebo interně (Newman, Tay & Diener, 2013).

Všechny uvedené přístupy k volnému času poukazují na složitost definování tohoto pojmu s ohledem na jeho komplexnost a chápání v různých dobách a kulturách. Výše uvedený přehled je zároveň pouze ukázkou možných přístupů; komplexnější a detailnější přehled včetně důkladné analýzy pojmu poskytl v české literatuře např. Hofbauer (2004).

V oblasti „leisure studies“ je výzkumníky obvykle přijímaný konsensus, že volný čas je charakterizován svobodnou volbou, vnitřní motivací a zábavou/radostí. I tyto charakteristiky volného času však mají svoje limity. Svobodná volba je poměrně relativní a musí být chápána v kontextu věku, pohlaví, socioekonomického statusu (např. Meier, Hartmann & Larson, 2018; Hobza, Maracek & Hamrik, 2022), rodinného prostředí (např. Pepin, Sayer & Casper, 2018), kulturních odlišností (např. Veal, 2021) a řady dalších faktorů, které svobodnou volbu limitují. Přestože byla vnitřní motivace dlouho považována za dominantní druh motivace k volnočasovým aktivitám (Mannell, Zuzanek & Larson, 1988; Stebbins, 1992), pozdější výzkumy prokázaly, že v řadě volnočasových aktivit (např. u sportovců) musí být přístup k motivaci komplexnější a motivace obsahuje také podstatnou vnější složku (Barnett, 2006). Zábava a radost obvykle doprovázející volnočasové aktivity (např. Shaw, 1985) mohou být na druhou stranu v některých situacích vystřídány nudou (Caldwell et al., 1999; Barnett & Klitzing, 2006).

Integrovaný pohled na volný čas nabízí ve své práci Zuzanek (2006), který vidí podstatu volného času (orig. angl. leisure) jako kombinaci volna, aktivity a postoje. Volno/volný čas přitom vnímá jako čas, který zbývá po splnění osobních potřeb, placených pracovních a školních povinností, jakož i rodinných a domácích povinností a dalších závazků: rekreační, sportovní a zábavní aktivity tradičně definované jako volný čas, např. návštěva divadla nebo sportovní akce, sledování televize, návštěva přátel, hraní golfu. Postoj/stav mysli popisuje jako psychologickou dispozici a očekávání, např. svobodu volby činnosti, děláni věcí pro vlastní potřebu, vnitřní motivaci, zábavu, relaxaci.



Obrázek 1. Volný čas jako průřez volna, aktivity a postoje/stavu mysli (upraveno dle Zuzanek, 2006)

Volný čas v české literatuře

V kontextu české literatury se setkáváme s definicemi volné času, které vycházejí převážně ze zahraničních autorů, nejvíce z práce Dumazediera, která byla publikována také v českém jazyce. Z českých autorů, kteří se danou problematikou zabývali, lze uvést např. Hofbauera, Hájka, Pávkovou, Vážanského, Hodaně, Dohnala a další. Níže nabízíme několik českých definic, které jsou dostupné v širokém množství publikované české literatury. Dominantní u českých autorů je přitom pojetí volného času z pohledu časové perspektivy, tedy určité doby, kterou lze volnočasovým aktivitám věnovat.

Hofbauer (2004) pojem volný čas vysvětluje jako čas, ve kterém člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, vyplývajících z jeho sociálních rolí. Hájek a kol. (2008) dělí čas do třech podskupin: čas pracovní (návštěva školy, výdělečná činnost), čas vázaný (zahrnuje uspokojování fyziologických potřeb – spánek, přijímání potravy, hygiena; péči o chod rodiny a provoz domácnosti, domácí přípravu na vyučování, dojíždění do školy či za prací a další nutné mimoškolní a mimopracovní činnosti). V tomto kontextu tedy vymezuje volný čas jako dobu, která nám zbývá po splnění našich povinností a po uspokojení našich základních životních potřeb. Vážanský (2001) uvádí, že volný čas lze vymezit jako dobu, v níž se jedinec může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu také není podvědomě nucen. Podle Kratochvílové (2004) pak volný čas představuje čas na oddych, rekreaci, regeneraci fyzických a psychických sil, uvolnění po práci či studiu, čas na společenská setkání, poznávání světa, života, čas na seberealizaci v aktivitách, činnosti podle vlastních potřeb a zájmů, představ, tužeb, aspirací a hodnot.

Definice volného času v kontextu výzkumu

Přestože je velmi obtížné volný čas přesně popsat, způsob, jakým je volný čas definován, nutně ovlivňuje výzkum v této oblasti. Z pohledu výzkumu a používaných výzkumných nástrojů se zdá být oproti jiným koncepčně přitažlivým, ale metodologicky těžko uchopitelným variantám jednodušší operacionalizovat volný čas z pohledu určitého časového úseku, případně jako aktivitu či zkušenost/zážitek (Zuzanek, 2006). U tohoto, spíše objektivního přístupu lze měřit např. účast, míru či frekvenci zapojení do organizovaných aktivit mládeže (individuální či týmový sport, umělecké aktivity apod.). Autoři přitom předpokládají, že jimi definované aktivity reprezentují volnočasové aktivity, resp. v rámci výzkumu jsou zkoumány takové aktivity, které jsou typicky považovány za volnočasové (např. Aguiar & Hurst, 2009; Badura et al., 2021). Jejich vnímání z pohledu vykonavatelů přitom může být odlišné. Typickým příkladem mohou být organizované sportovní aktivity, které část dětí bude považovat za volnočasovou aktivitu (zábava, svobodný výběr apod.), u jiné části dětí ale může být toto vnímání odlišné a do volného času sport spíše nezařadí (např. z důvodu povinných tréninků, soutěžních utkání apod.). Zároveň se toto vnímání může měnit s věkem, frekvencí a intenzitou zapojení či dosaženou úrovní v rámci dané sportovní disciplíny.

Při druhém, více subjektivním přístupu je možné měřit např. množství volného času či frekvenci v globálním smyslu, která není vázána na konkrétní činnost nebo čas (Newman, Tay & Diener, 2013). Účastníků výzkumu se tak můžeme ptát např. na četnost volnočasových aktivit v týdnu, přičemž účastníci sami subjektivně rozhodují, jak pro ně volný čas vypadá, a hodnotí jeho množství. (např. Russell, 1987).

Rekreace a volný čas

V odborné literatuře nejsou často pojmy volný čas a rekreace (leisure, recreation) jednoznačně vymezeny/odděleny a navzájem se prolínají. Je tomu tak i přesto, že u veřejnosti existují ve vnímání těchto pojmů významné rozdíly a pojem volný čas (leisure) je nadřazen pojmu rekreace (recreation). Rekreační aktivity tak představují pouze určitou část aktivit volnočasových (Shaw, 1986). V časovém pojetí se volný čas (leisure) vztahuje k určité době, zejména nepracovnímu času, rekreace se pak týká konkrétních aktivit realizovaných v tomto volném čase. Toto rozlišení je však spíše zvyklostí, přičemž jeho rigidní aplikace může bránit plnému prozkoumání volnočasových hodnot a požitků (Palmote, 1983).

Guralnik (1974) uvádí, že slovo rekreace vzniklo od slova kreace (z angl. create), tedy tvořit. Rekreace tedy v obecném smyslu slova znamená „znovu něco vytvořit“, „znovu vytvořit něco, co bylo ztraceno“ během doby mimo volný čas. Řada autorů zároveň považuje toto vysvětlení za neúplné a poukazuje na fakt, že původní latinské slovo „recreatio“ odkazuje spíše k zotavení či návratu. Termín tak znamená opětovný návrat energie nebo obnovení schopnosti fungovat. Slovo rekreace tak obsahuje koncept obnovení celistvosti mysli, ducha a těla. Předpokládá tak nějakou předchozí činnost, která vyčerpává, způsobuje únavu nebo narušuje tuto celistvost (Kelly, 1996; Hammitt, 2005). Jednoduché pojetí při rozlišování pojmů volný čas a rekreace nabízí Ap (1986). Rekreace dle něj zahrnuje zážitky a aktivity, které si jedinec zvolí a provozuje ve svém volném čase; podstatné je, že tyto zážitky a aktivity jsou pro daného jednotlivce obrodné, aby byl schopen následně pokračovat v každodenních povinnostech.

Ani při definování slova rekreace však mezi autory nepanuje shoda a definice se často významově překrývají s definicí volného času. Rekreace ale bývá častěji vztahována jednak k určité aktivitě či činnosti, jednak k odpočinku, obnově pracovních sil, relaxaci či regeneraci. Volný čas (leisure) má pak pro podstatnou část autorů širší význam, a to jak z hlediska definice, tak z pohledu významu a funkcí volného času.

Reference

- Aguiar, M., & Hurst, E. (2009). A summary of trends in American time allocation: 1965–2005. *Social Indicators Research*, 93(1), 57-64.
- Ap, J. (1986). Recreation trends and implications for government. In R. Castle, D. Lewis & J. Mangan (eds.), *Work, Leisure and Technology*. Melbourne, Longman Cheshire, 167-83, 167.
- Barnett, L. A. (2006). Accounting for leisure preferences from within: The relative contributions of gender, race or ethnicity, personality, affective style, and motivational orientation. *Journal of Leisure Research*, 38(4), 445-474.
- Barnett, L. A., & Klitzing, S. W. (2006). Boredom in free time: Relationships with personality, affect, and motivation for different gender, racial and ethnic student groups. *Leisure sciences*, 28(3), 223-244.
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B. (1999). "Why are you bored?": An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103-121.
- Chick, G. (2010). Leisure – An Overview. In Payne, L., Ainsworth & Godbey (Eds.). *Leisure, Health and Wellness: Making the Connections*. State College, Venture Publishing.
- De Grazia, S. (1962). *Of Time, Work, and Leisure*. Garden City, NY: Doubleday and Company.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. New York, NY: Free Press.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Paris: Éditions du Seuil.
- Dumazedier, J. (1966). Volný čas. *Sociologický časopis*, 2(3), 443-447.
- Floyd, M. F., Shinen, K. J., McGuire, F. A., & Noe, F. P. (1994). Race, class, and leisure activity preferences: Marginality and ethnicity revisited. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 158-173.
- Goodin, R. E., Rice, J. M., Bittman, M., & Saunders, P. (2005). The time-pressure illusion: Discretionary time vs. free time. *Social Indicators Research*, 73(1), 43–70.
- Guralnik, D. B. (Ed.). (1974). *Webster's new world dictionary (second college ed.)*. New York: William Collins & World Publishing.
- Hammitt, W. E. (2005). A restorative definition for outdoor recreation. In Bricker, Kelly, comp., ed. 2005. *Proceedings of the 2004 Northeastern Recreation Research Symposium*. Gen. Tech. Rep. NE-326. Newtown Square, PA: US Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station: 1-5.
- Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál.

- Hobza, V., Maracek, M., & Hamrik, Z. (2022). Organized Sport Activities of 11 to 15-Year-Old Adolescents: Trends from 2010–2018 and Socioeconomic Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6074.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 95, 14-25.
- Kaplánek, M. (2012). *Čas volnosti-čas výchovy. Pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure (third ed.)*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Mannell, R. C., Zuzanek, J., & Larson, R. W. (1988). Leisure states and „flow“ experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20(4), 289-304.
- May, H., & Petgen, D. (1960). *Leisure and its uses*. New York, NY: A.S.Barnes.
- Meier, A., Hartmann, B. S., & Larson, R. (2018). A quarter century of participation in school-based extracurricular activities: Inequalities by race, class, gender and age? *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1299-1316.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2013). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Springfield: Charles C. Thomas, Publ.
- Pepin, J. R., Sayer, L. C., & Casper, L. M. (2018). Marital status and mothers' time use: Childcare, housework, leisure, and sleep. *Demography*, 55(1), 107-133.
- Pieper, J. (1965). *Leisure: The Basis of Culture*. London: Fontana.
- Quarmby, T., & Dagkas, S. (2010). Children's engagement in leisure time physical activity: exploring family structure as a determinant. *Leisure Studies*, 29(1), 53-66.
- Shaw, S. M. (1986). Leisure, recreation or free time? Measuring time usage. *Journal of Leisure Research*, 18(3), 177-189.
- Stamps Jr., S. M., & Stamps, M. B. (1985). Race, class and leisure activities of urban residents. *Journal of Leisure Research*, 17(1), 40-56.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, PQ: McGill-Queen's University Press.
- Vážanský, M. (2001). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Typia.

Veal, A. J. (1992) Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.

Veal, A. J. (2015). Human rights, leisure and leisure studies. *World Leisure Journal*, 57(4), 249-272.

Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société/ Society and Leisure*, 42(2), 187-200.

Veal, A. J. (2021). International assessment of the right to leisure time. *World Leisure Journal*, 63(2), 141-151.

United Nations (2020). *Universal Declaration of Human Rights*. New York: United Nations.

Zuzanek, J. (2006). Leisure and Time. In Rojek, Ch., Shaw, S. M. & Veal, A. J. (Eds.). *A Handbook of Leisure Studies*. New Yourk, NY: Palgrave Macmillan.

World Leisure Organization (2021). Who we are. Retrieved from 25.5.2021 from <https://www.worldleisure.org/about-us/>

Kapitola 2

Dělení a struktura volnočasových a rekreačních aktivit, dimenze volného času

Po vymezení pojmů volný čas a rekreace je z pohledu studia volnočasových aktivit důležité zohlednit různé druhy volnočasových aktivit, jejich strukturu a dimenze volného času. Takové dělení je podstatné zejména pro pochopení funkcí volného času a jeho významu pro člověka i společnost, které jsou obsahem dalších kapitol. Podle druhu volnočasových aktivit a jejich dimenzí se totiž liší jejich efekt na člověka/společnost, a to v oblasti psychické, fyzické, sociální nebo ekonomické.

Volnočasové aktivity lze v rámci jednoduchého členění rozdělovat podle nejrůznějších kritérií, kterými mohou být organizovanost (organizované/neorganizované), prostředí (outdoorové/indoorové), množství účastníků (individuální/kolektivní), pravidelnost (pravidelné/nepravidelné) atd. Klíčovou roli zároveň hraje obsah volnočasových aktivit, ať už se jedná sport, umělecké a kulturní nebo jiné volnočasové aktivity.

Organizované a neorganizované volnočasové aktivity

Mezi základní kritéria dělení volnočasových aktivit patří organizovanost, podle které rozdělujeme volnočasové aktivity na organizované a neorganizované.

Organizované aktivity jsou charakteristické danou strukturou, supervizí dospělého a důrazem na rozvoj dovedností (Eccles & Gootman, 2002; Larson, 2000). Podobnou charakteristiku nabízí také Vandell et al. (2015), podle které jsou to aktivity pod dohledem dospělých vedoucích, přičemž zároveň obvykle zahrnují interakci mezi vrstevníky. Mají pravidelný rozvrh, nabízejí příležitosti k praktickému zážitkovému/prožitkovému učení a umožňují mladým lidem realizovat jejich zájmy. Organizované aktivity zároveň nespádají do běžné školní výuky a na rozdíl od školy je účast na nich dobrovolná. Mahoney et al. (2008) dále uvádějí, že organizované aktivity lze charakterizovat jako aktivity dobrovolné, ale s pravidelnými a plánovanými setkáními, tréninky, výukou apod. Mají nastavená pravidla, očekávání, zapojují různé účastníky, nabízí dohled a vedení a jsou zaměřeny na cíl v podobě rozvoje určité dovednosti. Zároveň mají širší cíl v podobě podpory pozitivního rozvoje daného jedince. Jsou také charakteristické určitou výzvou spojenou s komplexním rozvojem vícero dovedností (Larson, 2000). Mezi organizované volnočasové aktivity se typicky řadí individuální a týmové sporty, umělecké aktivity, účast v mládežnických organizacích (Skaut, Sokol apod.), volnočasových centrech, DDM nebo některé náboženské aktivity.

Neorganizované/nestrukturované volnočasové aktivity uvedené charakteristiky strukturovaných aktivit nemají. Typicky se k nim řadí např. četba, sledování TV, hraní her, procházky, různé pohybové aktivity apod. Nestrukturovaný volný čas se týká činností, u kterých chybí strukturované cíle, vedení, kontrola a monitorování, které jsou charakteristické pro strukturovaný volný čas. Účast na nestrukturovaném volném čase je zároveň řízena vlastními silami a poskytuje dospívajícím svobodu zpochybňovat společensky konvenční chování v prostředí, které je osvobozeno od přímého hodnocení rodičů nebo dospělých (Kleiber, 1999; Osgood, Anderson & Shaffer, 2005). Säfvenbom, Wheaton & Agans (2018) považují dělení volnočasových aktivit na organizované a neorganizované za zavádějící a poukazují např. na určité „lifestylové sporty“, např. skateboarding, snowboarding, surfing či parkour. Ty by dle nich neměly být považovány za neorganizované (z angl. unorganized) či nestrukturované (z ang. unstructured), ale spíše za „self-organized“ a „self-structured“. Toto pojetí zároveň představuje příležitost pro další výzkum, jakým způsobem mohou takovéto „self-organized“ aktivity přispět k pozitivnímu rozvoji mládeže u některých těžko dosažitelných skupin (Säfvenbom, Wheaton & Agans, 2018).

Vážný, nevážný a projektový volný čas

Klíčovou roli ve vymezení struktury a charakteru volného času sehrál sociolog Robert S. Stebbins, který rozdělil volný čas na vážný volný čas (z angl. serious leisure), nevážný/příležitostný volný čas (z angl. casual leisure) a projektový volný čas (z angl. project-based leisure) (Stebbins, 2007). Vážný volný čas považuje za systematickou snahu amatéra, nadšence nebo dobrovolníka o určitou volnočasovou aktivitu, která je jím vnímána jako podstatná a zajímavá a která mu zároveň umožňuje najít kariéru, ve které by uplatnil získané speciální dovednosti, znalosti a zkušenosti. Nevážný (též příležitostný, neformální, nenucený) volný čas je relativně krátkodobá zájmová aktivita zajišťující okamžitou hodnotu či vnitřní uspokojení, vyžadující malou nebo žádnou speciální přípravu. Projektově založený volný čas pak vysvětluje jako krátkodobou, přiměřeně komplikovanou, jednorázovou nebo příležitostnou kreativní volnočasovou aktivitu (Stebbins, 2007).

Stebbins (2001) dále definuje 6 charakteristik a kvalit vážného volného času, kterými jsou:

- občasná potřeba vytrvat (například při člení nebezpečí nebo diskomfortu při lezení po horách, po prohrané sezóně v týmu apod.);
- možnost uplatnění či kariéry v předmětu volnočasové činnosti;
- významné osobní úsilí a využívání speciálně získaných znalostí, zkušeností, dovedností a tréninku;
- získání trvalých výhod plynoucích z participace, kterými jsou seberealizace, sebezdokonalování, sebevyjádření, regenerace, pocit úspěchu, zlepšení sebevědomí, sociální interakce a pocit sounáležitosti a přetrvávající fyzické produkty (např. malba, nahrávka, výrobek apod.);
- unikátní duch a atmosféra aktivity projevující se ve sdílených postojích, praktikách, hodnotách, přesvědčení či cílech;
- ztotožnění se (identifikace) v rámci zvolené aktivity, která má často větší váhu než pracovní role člověka.

Následující schéma zahrnuje příklady vážného, nevážného a projektově založeného volného času podle Stebbinse (The Serious Leisure Perspective Website, www.seriousleisure.net, 2020):

THE SERIOUS LEISURE PERSPECTIVE

(verze z února 2013)

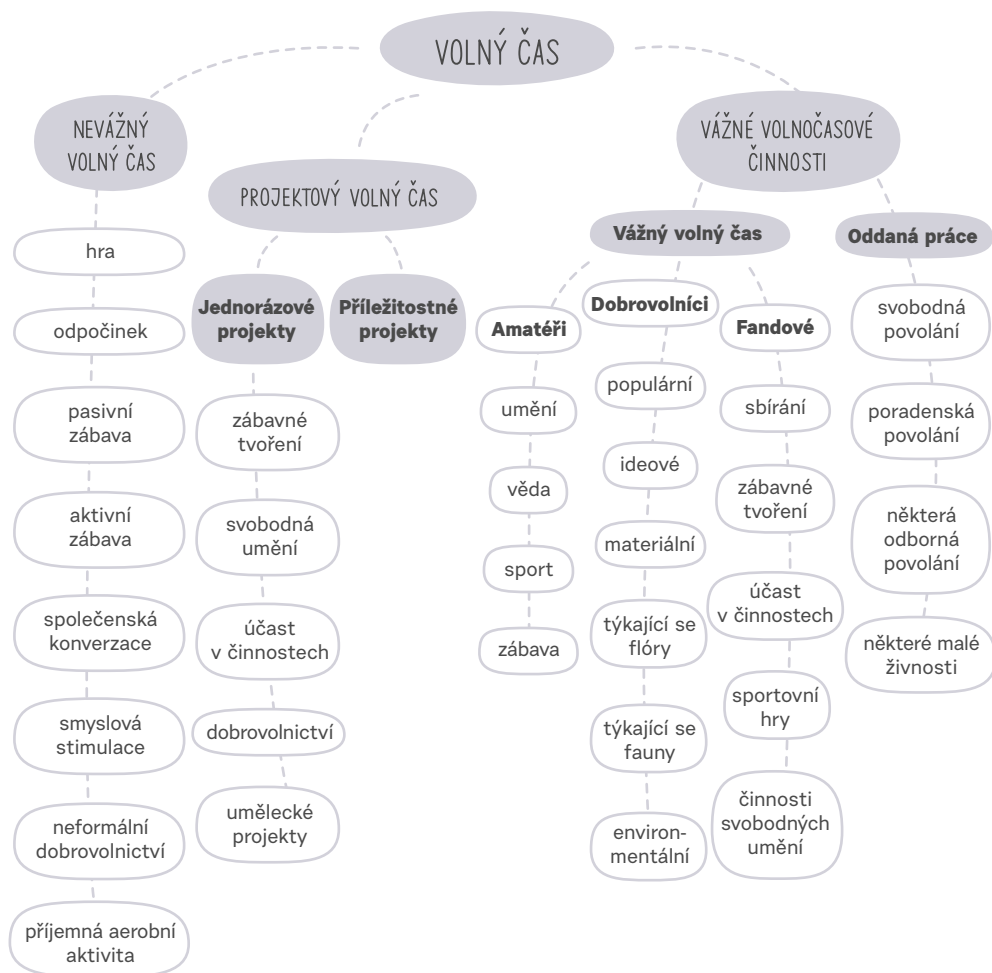


Schéma vytvořila Jenna Hartel

Obrázek 2. Schéma vysvětlující strukturu vážného, nevážného a projektového volného času

Dimenze volného času

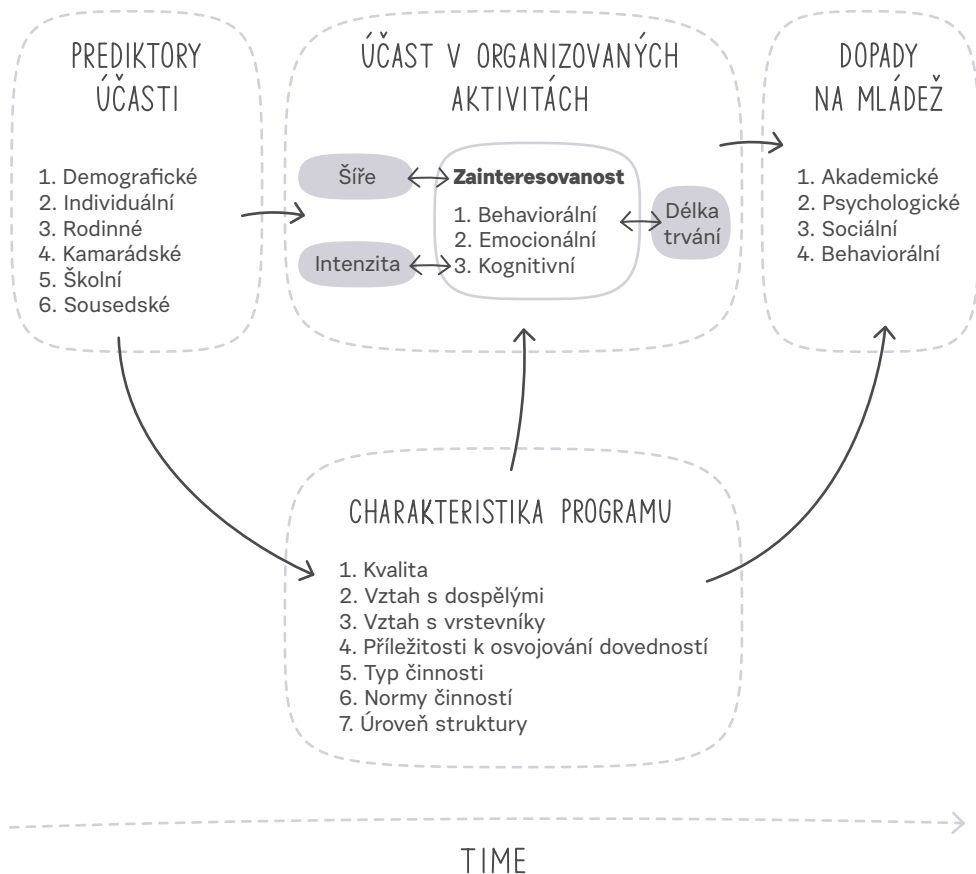
Kromě dělení volnočasových aktivit jsou z hlediska jejich dopadů klíčové také jejich dimenze. Ve své práci týkající se organizovaného volného času mládeže vymezili Bohnert, Fredricks & Randall (2010) konceptuální rámec zapojení do organizovaných volnočasových aktivit a popsali 4 základní dimenze zapojení do volnočasových aktivit: šíře zapojení, intenzita, délka trvání/konzistence zapojení a zainteresovanost.

Jednotlivé dimenze volného času pak charakterizují následujícím způsobem:

- **šíře** – množství volnočasových aktivit, do kterých je daný jedinec zapojený (např. sport v kombinaci s uměním a dobrovolnickými aktivitami); podle současných výzkumů je většina dětí během dětství zapojena do více typů volnočasových aktivit, s přibývajícím věkem ale počet aktivit ubývá a děti se více specializují
- **intenzita** – jak často se daný jedinec aktivity účastní, přičemž lze využít dva přístupy – počet hodin zapojení týdně nebo frekvenci (kolikrát) zapojení v týdnu
- **délka trvání/konzistence** – jde o časový úsek, dobu, po kterou se jedinec aktivitě věnuje (většinou udávanou v rocích), a stabilitu zapojení
- **zainteresovanost** – jedná se o multidimenzionální konstrukt zahrnující chování, emoce či kognici; vysoká zainteresovanost je charakteristická vysokou pozorností, zájmem o aktivitu; aktivita jedince baví a je motivován k učení se nových dovedností; opak je charakterizován jako nuda, apatie, nízká pozornost a pasivita (Bohnert, Fredricks & Randall, 2010)

Všechny uvedené dimenze zapojení mají vztah a ovlivňují výstupy, ke kterým účast ve volnočasových aktivitách vede. Šíře zapojení např. ovlivňuje životní spokojenost (Badura et al., 2021), intenzita zapojení do volnočasových aktivit souvisí s mírou a kvalitou vytvářených sociálních vztahů (Bohnert, Aikins & Arola, 2013), zainteresovanost zase ovlivňuje prožívání a míru „flow“ ve vztahu k volnočasovým aktivitám (Havitz & Mannell, 2005).

Bohnert, Fredricks & Randall (2010) k tomu dodávají, že zapojení do organizovaného volného času a jeho dimenze je dále potřeba vnímat komplexně v kontextu prediktorů/determinant zapojení (demografické faktory, individuální charakteristiky, rodina, vrstevníci, škola, prostředí), charakteristik volnočasové aktivity (kvalita programu, vztah s dospělými a vrstevníky, příležitosti pro rozvoj dovedností, typ aktivity a její normy a úroveň struktury) a výsledků zapojení do volnočasových aktivit (školní, psychologické, sociální a behaviorální).



Obrázek 3. Konceptuální rámec zapojení do organizovaných volnočasových aktivit mládeže – Bohnert, Fredricks & Randall (2010)

Reference

- Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens, M., Gobiņa, I., Malinowska-Cieślik, M., Furstova, J., ... & Pickett, W. (2021). After the bell: Adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(7), 628-636.
- Bohnert, A. M., Aikins, J. W., & Arola, N. T. (2013). Regrouping: Organized activity involvement and social adjustment across the transition to high school. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2013(140), 57-75.
- Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2010). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and methodological considerations. *Review of Educational Research*, 80(4), 576-610.
- Eccles, J., Gootman, J. A. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. National Council on Research and Institute of Medicine. Washington, DC: University of Illinois Press.
- Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177
- Kleiber, D. (1999). *Leisure experience and human development: a dialectical interpretation*. New York: Basic Books.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S., & Lord, H. (2008). Organized Activities as Developmental Contexts for Children and Adolescents. In Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (Eds.), *Organized Activities as Contexts of Development: Extracurricular Activities, After-School and Community Programs*. London: Taylor & Francis Group.
- Osgood, D. W., Anderson, A. L., & Shaffer, J. N. (2005). Unstructured leisure in the after-school hours. In J. L. Mahoney, Larson, R. W. & Eccles, J. S. (Ed.), *Organized activities as contexts of development: extracurricular activities, afterschool and community programs*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Säfvenbom, R., Wheaton, B., & Agans, J. P. (2018). 'How can you enjoy sports if you are under control by others?' Self-organized lifestyle sports and youth development. *Sport in Society*, 21(12), 1990-2009.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific sociological review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. *Society*, 38(4), 53.

Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A Perspective for Our Time*. New Jersey: Transaction Publishers.

Rojek, C., Shaw, S., & Veal, A. (Eds.). (2006). *A handbook of leisure studies*. New York: Springer.

Vandell, D. L., Larson, R. W., Mahoney, J. L., & Watts, T. W. (2015). Children's organized activities. In Lerner, M. (2015). *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. New York, NY: John Wiley & Sons.

The Serious Leisure Perspective Website (2022). Retrieved 12.2.2022 from www.seriousleisure.net

Kapitola 3

Funkce a význam volného času a rekreačních aktivit

Funkce volnočasových aktivit definoval ve svém klasickém díle „Vers une civilisation du loisir?“ již Dumazedier (1962), který rozlišil 3 hlavní funkce volného času:

- **Relaxace** – zotavení se z únavy, psychického nebo fyzického vyčerpání, které vyplývá z každodenních povinností a závazků, zejména pak z práce.
- **Zábava** – zatímco předchozí funkce odstraňuje únavu, tato je zaměřena na odstranění nudy či únik z monotónnosti do jiného světa, pokud ten není v rozporu s každodenním světem. Dle Dumazediera se jedná buď o „skutečné“ činnosti založené na změně místa, rytmu či stylu (cestování, hry, sport), nebo o „projekční – imaginační“ činnosti (kino, divadlo apod.).
- **Rozvoj osobnosti** – přináší svobodu myšlení i činností, může zahrnovat aktivity sociální, kulturní nebo rekreační. Umožňuje tvořit, vzdělávat se, inovovat a má zásadní význam pro kulturu.

Uvedené funkce volného času se navzájem prolínají, vyskytují se současně nebo střídavě, mohou existovat samostatně či vzájemně koexistovat. V české literatuře je dále často citován německý pedagog Horst Opaschowski, který definoval funkce volného času širěji, přičemž předpokládá 8 základních funkcí volného času (Opaschowski, 1976). Jedná se o následující funkce:

- **Rekreace** – zotavení, uvolnění, osvobození od zátěže, odpočinek.
- **Kompenzace** – vyvážení jednostrannosti, doplnění nedostatků, rozptýlení, potěšení.
- **Edukace** – vzdělávání, poznávání, učení, zvědavost, změna a rozvoj osobnosti, aktivizace vlastních možností.
- **Kontemplace** – klid, meditace, rozjímání, sebereflexe, čas pro sebe samého, hledání vlastní individuality a identity.
- **Komunikace** – sdílení, kontakt a družnost, vztahy, pospolitost, láska, něžnost, empatie.
- **Integrace** – společnost, kolektivní vztah, tvoření skupin, bezpečí, sounáležitost, společné prožívání, uznání, sociální učení, hry, rituály.
- **Participace** – účast, angažovanost, spoluzodpovědnost, iniciativa, spolurozhodování, solidarita, kooperace.
- **Enkulturační** – kreativní postoj, účast na kulturním životě, fantazie, spontaneita, řešení problémů, tvůrčí uplatnění.

Současnými autory je volný čas chápán jako jedna ze základních komponent, které se podílí na celkovém zdraví, štěstí a životní spokojenosti člověka (Adams, Leibbrandt & Moon, 2011; Coleman & Iso-Ahola, 1993; Heo, Stebbins, Kim & Lee, 2013, Badura et al., 2015). Význam volného času je rovněž zmiňován s ohledem na schopnost vést smysluplný a plnohodnotný život (Morgan & Farsides, 2009). Řada autorů zároveň uvádí, že volný čas významně přispívá k celkové kvalitě života (Silverstein & Parker, 2002; Iwasaki, 2007). Podle Iwasakiho (2007) mezi základní mechanismy, kterými se volný čas na kvalitě života podílí, patří:

- pozitivní emoce a životní pohoda (z ang. „wellbeing“) vyvolaná prostřednictvím volnočasových aktivit,
- pozitivní přispění volnočasových aktivit k rozvoji identity a sebevědomí,
- sociální a kulturní vztahy a vazby a jejich harmonie rozvíjená prostřednictvím volnočasových aktivit,
- přínos volného času pro učení a seberozvoj v průběhu celého života.

Iwasaki (2007) zároveň uvádí, že tyto mechanismy lze chápat jak v pozitivní rovině (zlepšování dobrého stavu), tak v rovině negativní (náprava zlého nebo špatného stavu), a upozorňuje, že navzdory přínosům volnočasových aktivit je jejich přínos a význam potřeba chápat v kontextu společenské, kulturní i ekonomické nerovnosti ve společnosti. Iwasaki (2017) ve své pozdější práci definoval a rozpracoval konceptuální rámec významu volného času ve vztahu ke smysluplnosti života. Volný čas má dle něj vztah ke smysluplnosti života svým podílem na prožití:

- a)** radostného života (z angl. „joyful“ life) – jedná se o užívání života ve smyslu radosti ze života a vychutnání si přítomných okamžiků, vyrovnanosti, pocitů štěstí a prožívání pozitivních pocitů, emocí;
- b)** propojeného života (z angl. „connected“ life) – volný čas poskytuje prostor pro vytváření sociálních kontaktů a vztahů; kromě sociálních vztahů ale Iwasaki upozorňuje na význam spirituální a kulturní (spojení s přírodou, sounáležitost s komunitou, kulturou, vírou apod.);
- c)** objeveného života (z angl. „discovered“ life) – souvisí s kreativitou, objevováním nového a poznáváním sebe sama, seberealizací a seberozvojem či sebevyjádřením;
- d)** vyrovnaného života (z angl. „composed“ life) – volný čas se podílí na udržování harmonie, vyrovnanosti a rovnováhy v životě člověka, je příležitostí ke změně nebo úpravě tempa, umožňuje prožít harmoničtější, vyváženější život;
- e)** posilujícího/nadějeplného života (z angl. „empowered and hopeful“ life) – volný čas se ukazuje jako klíčový pro zvládání stresu, zvyšování a posilování odolnosti, udržování naděje či vyrovnání se s traumatem; zároveň také posiluje vitalitu či pocit autenticity a usnadňuje zdolávání životních výzev.

Mahoney, Larson & Eccles (2005) zdůrazňují význam organizovaných volnočasových aktivit jako příležitost a kontext pro rozvoj mládeže, přičemž oblasti rozvoje systema-

tizují do 3 hlavních oblastí, kterými jsou zvýšení úrovně vzdělání a dosažených výsledků, snižování úrovně problematického/rizikového chování a zvyšování psychosociálních kompetencí. Rovněž Fredricks & Eccles (2006) uvádí, že organizované volnočasové aktivity mají podstatné akademické, psychologické a behaviorální přínosy. V uvedených oblastech pak byla publikována celá řada dalších výzkumů.

Z pohledu vzdělání (např. větší šíře a intenzita zapojení do mimoškolních aktivit u mládeže) souvisí s dosahováním lepších výsledků ve škole, delším časem věnovaným domácím úkolům a větší hodnotou přikládanou vzdělání (Haghighat & Knifsend, 2019). Rovněž Fletcher, Nickerson & Wright (2003) uvádí, že strukturované volnočasové aktivity souvisí s lepšími sociálními dovednostmi, psychickou zralostí a vyššími akademickými kompetencemi. Fredricks (2012) dále uvádí, že děti, které se účastní organizovaných volnočasových aktivit, mají lepší průměrné známky ve škole, dosahují lepších výsledků v matematických disciplínách, mají vyšší vzdělanostní očekávání a zároveň udávají vyšší vzdělanostní status 2 roky po skončení střední školy. V rámci výzkumu českých dětí dochází k podobným výsledkům, např. Badura et al. (2016) ve výzkumu českých dětí zjistili, že účast v organizovaných volnočasových aktivitách souvisí s vyšší oblíbeností školy, dosahováním dobrých výsledků ve škole a nižším pocíťovaným stresem ze školních povinností. Denault et al. (2019) zároveň prokázali souvislost mezi účastí ve volnočasových aktivitách a rozhodováním se o budoucím povolání a jeho hledání.

S ohledem na rizikové chování uvádí Feldman et al. (2021), že zapojení dětí školního věku do mimoškolních aktivit plní ochrannou funkci ve vztahu k rizikovému chování v dospívání. Fredricks & Eccles (2006) uvádí, že volnočasové aktivity u některých skupin dětí mohou souviset s nižším užíváním alkoholu a marihuany. Studie zaměřená na rizikové a protektivní faktory užívání alkoholu a tabákových výrobků u dětí (Simantov, Schoen & Klein, 2000) rovněž potvrdila pozitivní roli volnočasových aktivit na kouření mladistvých. U alkoholu však byly výsledky nejednoznačné. Badura et al. (2017) rovněž poukazují na protektivní význam volnočasových aktivit v užívání alkoholu, tabákových výrobků a záškoláctví u mládeže, zároveň ale upozorňují na rozdíly mezi pohlavími či důležitostí typu aktivity a šíře zapojení. Důležitost typu volnočasové aktivity pro rizikové chování zdůrazňují také Adachi-Mejia et al. (2014) a poukazují na fakt, že typ volnočasové aktivity má podíl v začátcích užívání tabákových výrobků a pití alkoholu u mládeže.

V kontextu psychosociálního rozvoje uvádí Fletcher, Nickerson & Wright (2003), že strukturované volnočasové aktivity vedou k větší míře celkové psychosociální zralosti u dětí a lepšímu hodnocení sociálních dovedností. Na vyšší úroveň sociálních dovedností u dětí zapojených do volnočasových aktivit poukazuje také studie Howie et al. (2010). S vyšší úrovní psychosociálního zdraví souvisí také zapojení dětí do volnočasových aktivit sportovního charakteru, přičemž se ukazuje, že týmové sportovní aktivity mají v oblasti psychosociálního rozvoje výrazně větší efekt oproti individuálním sportovním aktivitám (Eime et al., 2013). Organizované volnočasové aktivity přispívají také ke kvalitě rodinných vztahů (Mason et al., 2010). Brooks et al. (2015) zároveň prokázali efekt nestrukturovaných volnočasových aktivit na rozvoj sociálních dovedností u dětí s mentálním postižením a specifickými poruchami učení.

Zcela klíčovou roli mají volnočasové aktivity z hlediska pohybové aktivity u dětí, a to jak při středně až vysoce zatěžujících pohybových aktivitách, tak intenzivní pohybové aktivitě. Děti, které se účastní organizovaných volnočasových aktivit sportovního charakteru, zároveň častěji plní současné doporučení pro pohybovou aktivitu (Frøberg et al., 2020). Dostatečná úroveň pohybové aktivity dětí má zásadní vliv jak na některé zdravotní ukazatele, jakými jsou nadváha a obezita, hladina cholesterolu, denzita kostí, krevní tlak, metabolický syndrom či depresivita (Janssen & LeBlanc, 2010), tak na psychické

a sociální zdraví dětí (Eime et al. 2013). Volnočasové aktivity mohou zároveň působit protektivně také ve smyslu nadměrného trávení času sedavým chováním u obrazovky počítače či televize. Oberle et al. (2020) např. uvádí, že adolescenti, kteří se účastní mimoškolních aktivit (např. sportu, uměleckých programů, komunitních programů), se výrazně méně často věnovali rekreačním aktivitám u obrazovky (např. sledování programů, prohlížení internetu, hraní počítačových her).

Zatímco řada autorů vymezuje funkce volného času v pozitivním kontextu (rozvoj člověka, zvyšování potenciálu, zlepšení stavu apod.), či v kontextu primární prevence, je dobré poukázat také na funkce volného času s ohledem na jeho význam v oblasti sekundární či terciální prevence v různých oblastech. Může se jednat o rizikové chování, chronické zdravotní problémy, ekonomické krize, přírodní katastrofy, válečné konflikty či pandemie nejrůznějších onemocnění. V literatuře se v tomto kontextu často setkáváme s termínem „therapeutic recreation“. Namátkou uvádím několik studií jako příklad možného využití rekreačních a volnočasových aktivit také v této oblasti. Kiernan, Gormley & MacLachlan (2004) ve své studii poukázali na význam volnočasových aktivit při zvládání stavu a přizpůsobení se chronickému onemocnění u dětí a jejich příbuzných. K podobným výsledkům u chronicky nemocných dospěli také Lynch et al. (2007), kteří v kontextu účasti ve volnočasových aktivitách prokázali zvýšení kvality života u pacientů s karcinomem tlustého střeva. V jiné oblasti publikovali Celen-Demirtas, Konstam & Tomek (2015), kteří se ve své studii zabývali významem volného času u nezaměstnaných, přičemž upozorňují na pozitivní vztah volnočasových aktivit, životní pohody a lepší adaptace na budoucí povolání.

Rovněž Kleiber, Hutchinson & Williams (2002) poukazují na význam volnočasových aktivit u některých negativních životních událostí, jakými jsou ztráta blízkého člověka, nehoda s následky na zdraví nebo přírodní katastrofa. Kono & Shinew (2015) zkoumali volnočasové aktivity po zemětřesení a tsunami v Japonsku v roce 2012. Jejich výsledky naznačily význam volnočasových aktivit pro zvládání emocí a stresu a jako příležitost pro hledání nového smyslu života, zdroje normality a životní kontinuity. O'Donnell et al. (2020) uvádí, že sportovní volnočasové aktivity jsou jedním z protektivních faktorů u dětí z uprchlických rodin. Zároveň mohou hrát významnou roli při adaptaci na nové a neznámé prostředí (Stack & Iwasaki, 2009) a celkově hrají významnou roli při zvládání zátěžových a stresových situací (Iwasaki et al., 2006). Gilbert et al. (2021) např. uvádějí, že udržení nebo zvýšení úrovně volnočasové pohybové aktivity působilo jako ochranný faktor pro psychické zdraví dětí v době pandemie covidu-19.

Z výše uvedeného vyplývá, že volný čas hraje důležitou roli v životě člověka i společnosti. Významné funkce plní jak v rovině fyzické a psychické, tak sociální. Z pohledu definice zdraví Světové zdravotnické organizace (WHO), která definovala zdraví jako stav fyzické, psychické a sociální pohody člověka, nikoli jen nepřítomnost nemoci, tedy pozitivně přispívá do všech těchto jeho dimenzí (Henderson, 2014). Význam volného času je třeba zdůraznit také s ohledem na všechny věkové a sociální skupiny, přičemž u každé bude mít volný čas stěžejní roli v jiných oblastech a potenciální dopady/efekt volnočasových aktivit bude jiný.

Reference

- Adachi-Mejia, A. M., Chambers, J. J. G., Li, Z., & Sargent, J. D. (2014). The relative roles of types of extracurricular activity on smoking and drinking initiation among tweens. *Academic pediatrics*, 14(3), 271-278.
- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.
- Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundova, D., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2015). When children play, they feel better: organized activity participation and health in adolescents. *BMC public health*, 15(1), 1090.
- Badura, P., Sigmund, E., Madarasova Geckova, A., Sigmundova, D., Sirucek, J., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2016). Is participation in organized leisure-time activities associated with school performance in adolescence? *PLoS One*, 11(4), e0153276.
- Badura, P., Sigmundova, D., Sigmund, E., Geckova, A. M., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2017). Participation in organized leisure-time activities and risk behaviors in Czech adolescents. *International journal of public health*, 62(3), 387-396.
- Brooks, B. A., Floyd, F., Robins, D. L., & Chan, W. Y. (2015). Extracurricular activities and the development of social skills in children with intellectual and specific learning disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(7), 678-687.
- 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.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Denault, A. S., Ratelle, C. F., Duchesne, S., & Guay, F. (2019). Extracurricular activities and career indecision: A look at the mediating role of vocational exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 43-53.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Paris: Éditions du Seuil.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Feldman, J. S., Zhou, Y., Weaver Krug, C., Wilson, M. N., Lemery-Chalfant, K., & Shaw, D. S. (2021). Extracurricular involvement in the school-age period and adolescent problem behavior among low-income youth. *Journal of consulting and clinical psychology*, 89(11), 947.
- Fletcher, A. C., Nickerson, P., & Wright, K. L. (2003). Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology*, 31(6), 641-659.

Fredricks, J. A. (2012). Extracurricular participation and academic outcomes: Testing the over-scheduling hypothesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(3), 295-306.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698-713.

Fröberg, A., Lindroos, A. K., Ekblom, Ö., & Nyberg, G. (2020). Organised physical activity during leisure time is associated with more objectively measured physical activity among Swedish adolescents. *Acta Paediatrica*, 109(9), 1815-1824.

Gilbert, A. S., Schmidt, L., Beck, A., Kepper, M. M., Mazzucca, S., & Eyler, A. (2021). Associations of physical activity and sedentary behaviors with child mental well-being during the COVID-19 pandemic. *BMC public health*, 21(1), 1-12.

Haghighat, M. D., & Knifsend, C. A. (2019). The longitudinal influence of 10th grade extracurricular activity involvement: implications for 12th grade academic practices and future educational attainment. *Journal of youth and adolescence*, 48(3), 609-619.

Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35(1), 16-32.

Henderson, K. A. (2014). Promoting health and well-being through leisure: Introduction to the special issue. *World Leisure Journal*, 56(2), 96-98.

Howie, L. D., Lukacs, S. L., Pastor, P. N., Reuben, C. A., & Mendola, P. (2010). Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in middle childhood. *Journal of school Health*, 80(3), 119-125.

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.

Iwasaki, Y. (2017). Contributions of leisure to “meaning-making” and its implications for leisure studies and services. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 416-426.

Iwasaki, Y., MacKay, K., Mactavish, J., Ristock, J., & Bartlett, J. (2006). Voices from the margins: Stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 28, 163-180.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 1-16.

Kiernan, G., Gormley, M., & MacLachlan, M. (2004). Outcomes associated with participation in a therapeutic recreation camping programme for children from 15 European countries: Data from the ‘Barretstown Studies’. *Social science & medicine*, 59(5), 903-913.

Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 24(2), 219-235.

Kono, S., & Shinew, K. J. (2015). Roles of leisure in the post-disaster psychological recovery after the Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Leisure Sciences*, 37(1), 1-19.

Lynch, B. M., Cerin, E., Owen, N., & Aitken, J. F. (2007). Associations of leisure-time physical activity with quality of life in a large, population-based sample of colorectal cancer survivors. *Cancer Causes & Control*, 18(7), 735-742.

Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (Eds.). (2005). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school and community programs*. New Jersey: Psychology Press.

Mason, M. J., Schmidt, C., Abraham, A., Walker, L., & Tercyak, K. (2009). Adolescents' social environment and depression: social networks, extracurricular activity, and family relationship influences. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 16(4), 346-354.

Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Psychometric evaluation of the meaningful life measure. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 351-366.

Oberle, E., Ji, X. R., Kerai, S., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2020). Screen time and extracurricular activities as risk and protective factors for mental health in adolescence: A population-level study. *Preventive Medicine*, 141, 106291.

Opaschowski, H. W. (1976). *Pädagogik der Freizeit*. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis, Bad Heilbrunn: OBB.

O'Donnell, A. W., Stuart, J., Barber, B. L., & Abkhezr, P. (2020). Sport participation may protect socioeconomically disadvantaged youths with refugee backgrounds from experiencing behavioral and emotional difficulties. *Journal of Adolescence*, 85, 148-152.

Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on aging*, 24(5), 528-547.

Simantov, E., Schoen, C., & Klein, J. D. (2000). Health-compromising behaviors: why do adolescents smoke or drink?: identifying underlying risk and protective factors. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 154(10), 1025-1033.

Stack, J. A., & Iwasaki, Y. (2009). The role of leisure pursuits in adaptation processes among Afghan refugees who have immigrated to Winnipeg, Canada. *Leisure Studies*, 28(3), 239-259.

Kapitola 4

Množství volného času

Jednou z otázek, které jsou v oblasti volnočasových aktivit zkoumány, je množství volného času, případně subjektivní vnímání dostatku volného času, a to jak u dospělých, tak u dětí. V trávení času (nejen volného) v prvních 16 letech života existují významné rozdíly mezi pohlavími a způsob, jakým se svým časem nakládáme, zásadně ovlivňuje náš vývoj (Nguyen et al., 2022). Sharif, Mogilner & Hershfield (2021) v tomto kontextu uvádí, že zatímco nedostatek volného času souvisí s nižší subjektivní pohodou způsobenou stresem, více času k vyšší subjektivní pohodě nevede a velký nadbytek volného času je někdy dokonce spojen s nižší subjektivní pohodou.

Zatímco řada starších studií poukazuje na nárůst volného času v populaci, u prací z uplynulých let autoři většinou upozorňují na určitou stagnaci a nerovnoměrnou distribuci volného času například v souvislosti s různými věkovými, genderovými či socioekonomickými skupinami. Na nárůst volného času mezi léty 1965–2003 poukazují např. Aguiar & Hurst (2007), kteří ve své studii uvádí, že volný čas mužů se mezi uvedenými léty zvýšil o 6–8 hodin týdně a u žen přibližně o 4–8 hodin týdně. Nárůst je dle stejných autorů způsoben poklesem počtu hodin pracovní doby a poklesem hodin strávených péčí o domácnost. K největšímu nárůstu zároveň došlo u méně vzdělaných skupin populace. Gimenez-Nadal & Sevilla (2012) však upozorňují, že na rozdíl od USA nejsou výsledky z dalších zemí zdaleka tak konzistentní a v rámci distribuce volného času mezi jednotlivými státy i skupinami dochází k zásadním nerovnostem. Jako příklad uvádí Holandsko, Velkou Británii, Norsko či Kanadu, kde např. u populace žen došlo k významnému poklesu volného času.

U dětí se výzkumem množství volného času zabývali např. Hofferth & Sandberg (2001). Ti uvádí, že v roce 1997 měly děti přibližně 51 hodin volného času týdně (přibližně tedy 30 % veškerého času), přičemž na strukturované volnočasové aktivity připadalo z této doby přibližně 8 hodin. U starších dětí zároveň množství strukturovaného volného času rostlo a u 9–12letých dětí dosahovalo v průměru 11 hodin týdně, přičemž se jednalo o přibližně 20 % veškerého volného času. U dětí ve věku mezi 15–18 lety pak tvořily strukturované volnočasové aktivity v průměru 5 hodin týdně (Fredricks, 2012).

V České republice nebylo publikováno mnoho studií zaměřených na množství volného času. Ojedinělou prací je šetření uskutečněné sociologickým ústavem Akademie věd ČR (Šamanová, 2010), která sledovala trávení volného času dospělých. Přirozeně nejvíce volného času mají dle tohoto průzkumu lidé v sobotu a v neděli, asi čtvrtina dotázaných má v tyto dny 10 až 14 volných hodin, další asi čtvrtina pak 7 až 9 hodin. Další zhruba čtvrtina účastníků výzkumu může podle svého strávit 5 nebo 6 hodin. Ve všední dny zbývá pětina dotázaných 5 až 6 hodin denně a třetina dotázaných 3 nebo 4 hodiny volného času, čtvrtina dotázaných pak 1 nebo 2 hodiny.

Výzkumu množství volného času dětí jsme se věnovali v rámci projektu IGA Volný čas dětí školního věku – HBSC studie (FTK_2013_2020), kdy na vzorku přibližně 900 dětí z České republiky, Slovenska a Polska byla ověřována validita a reliabilita dotazníku zaměřeného na volný čas 11letých a 15letých dětí (viz kapitola 10). Z nepublikovaných výsledků z dat z ČR (viz tabulky 1, 2 a 3) vyplývá, že nadpoloviční většina dětí napříč věkovými a genderovými kategoriemi uvedla, že mají denně k dispozici 3–4 a více hodin volného času bez ohledu na všední den či víkend. O víkendu a v pátek množství volného času přirozeně významně narůstá.

Tabulka 1. Počet hodin volného času dětí ve všední dny a o víkendu (%)

	max. půl hodiny	1–2 hodiny	3–4 hodiny	5 a více hodin
Pondělí	6,6	18,2	41,6	33,6
Úterý	9,0	20,8	35,5	34,7
Středa	8,8	19,4	36,5	35,3
Čtvrtek	8,5	20,7	37,7	33,1
Pátek	7,1	8,6	26,9	57,5
Sobota	4,6	2,2	10,0	83,2
Neděle	5,2	3,9	12,3	78,6

Tabulka 2. Počet hodin volného času dětí ve všední dny a o víkendu dle pohlaví (%)

	max. půl hodiny		1–2 hodiny		3–4 hodiny		5 a více hodin	
	chlapec	dívka	chlapec	dívka	chlapec	dívka	chlapec	dívka
Pondělí	4,7	8,7	15,8	21	41,4	41,5	38,1	28,7
Úterý	7,4	10,9	16,7	25,4	37,7	32,6	38,1	31,1
Středa	5,1	13,0	16,8	22,3	35,5	37,3	42,5	27,5
Čtvrtek	4,7	12,8	18,6	23,1	38,6	36,4	38,1	27,7
Pátek	4,7	9,7	8,0	9,2	24,9	28,7	62,4	52,3
Sobota	3,7	5,6	1,9	2,6	9,8	9,7	84,6	82,1
Neděle	3,7	6,8	2,8	5,2	12,6	11,5	80,8	76,6

Tabulka 3. Počet hodin volného času dětí ve všední dny a o víkendu dle věku (%)

	max. půl hodiny		1–2 hodiny		3–4 hodiny		5 a více hodin	
	5. třída	9. třída	5. třída	9. třída	5. třída	9. třída	5. třída	9. třída
Pondělí	9,9	3	18,3	18,2	39,0	44,4	32,9	34,3
Úterý	13,2	4,6	20,3	21,3	30,7	40,6	35,8	33,5
Středa	13,3	4,1	17,5	21,3	32,2	41,1	37,0	33,5
Čtvrtek	15,5	1,0	18,3	23,2	31,9	43,9	34,3	31,8
Pátek	12,7	1,0	10,8	6,1	27,2	26,5	49,3	66,3
Sobota	8,5	0,5	4,2	0	13,1	6,6	74,2	92,9
Neděle	9,0	1,0	6,1	1,5	12,3	12,3	72,6	85,1

Z pohledu pohlaví byly zaznamenány pouze mírné věcné rozdíly, podle kterých se zdá, že chlapci disponují větším množstvím volného času. Statisticky významné rozdíly mezi pohlavími byly prokázány pouze u části dní v týdnu, konkrétně ve středu a ve čtvrtek. U všech dní v týdnu byly naopak statisticky významné rozdíly prokázány u věkových skupin, kdy subjektivně vnímané vyšší množství volného času uváděly děti v devátých třídách oproti třídám pátým. I v pátých třídách ale mají 2/3 dětí 3–4 a více hodin subjektivně vnímaného volného času.

Z pohledu dalšího výzkumu v této oblasti je možné zaměřit se například na rozdíly ve vnímání množství volného času u jednotlivých socioekonomických skupin a vztah množství volného času k různým zdravotně behaviorálním ukazatelům u mládeže. Podstatná může být také spokojenost dětí s množstvím volného času a vztah například k celkové životní spokojenosti v kontextu pohlaví, věku a socioekonomických rozdílů.

Reference

- Aguiar, M., & Hurst, E. (2007). Measuring trends in leisure: The allocation of time over five decades. *The Quarterly Journal of Economics*, 122(3), 969–1006.
- Fredricks, J. A. (2012). Extracurricular participation and academic outcomes: Testing the over-scheduling hypothesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(3), 295–306.
- Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 295–308.
- Gimenez-Nadal, J. I., & Sevilla, A. (2012). Trends in time allocation: A cross-country analysis. *European Economic Review*, 56(6), 1338–1359.
- Nguyen, H. T., Brinkman, S., Le, H. T., Zubrick, S. R., & Mitrou, F. (2022). Gender differences in time allocation contribute to differences in developmental outcomes in children and adolescents. *Economics of Education Review*, 89, 102270.
- Sharif, M. A., Mogilner, C., & Hershfield, H. E. (2021). Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(4), 933–947.
- Šamanová, G. (2010). *Volný čas*. Tisková zpráva CVVM. Retrieved 15.6.2022 from: https://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c2/a496/f9/100994s_OZ100114.pdf

Kapitola 5

Organizované volnočasové aktivity

Jak již bylo popsáno v textu výše, organizované volnočasové aktivity lze charakterizovat jako činnosti, které mají jasnou strukturu, probíhají pod supervizí dospělého a kladou důraz na rozvoj konkrétních dovedností (Eccles & Gootman, 2002; Larson, 2000), přičemž zároveň obvykle zahrnují interakci mezi vrstevníky, nabízejí příležitosti k praktickému zážitkovému/prožitkovému učení a umožňují mladým lidem realizovat jejich zájmy (Vandell et al., 2015). Pro efekt či dopad volnočasových aktivit je třeba zohlednit rovněž dimenze volnočasových aktivit, kterými jsou šíře zapojení (množství volnočasových aktivit, do kterých je daný jedinec zapojený), intenzita (jak často je jedinec zapojený), délka trvání/konzistence zapojení a zainteresovanost (Bohnert, Fredricks & Randall, 2010).

Organizované volnočasové aktivity jsou často spojovány s „Theory of Positive Youth Development“ (teorií pozitivního vývoje mládeže), vycházející z předpokladu, že každý jedinec má určité silné stránky, které mohou být rozvíjeny v případě, že pro to existují vhodné zdroje (Lerner, 2005). Propojením silných stránek a vhodných zdrojů pro jejich rozvoj vede k pozitivnímu rozvoji mladého člověka v pěti oblastech – tzv. 5C, resp. 6C (kompetence, důvěra, propojení, charakter, péče, příspěvní), kdy teprve rozvoj prvních pěti C vede k uplatnění šestého C. Koncept „Positive Youth Development“ tedy primárně neřeší nedostatky a problémy, ale soustředí se na pozitivní aspekty a silné stránky. Volnočasové aktivity jsou všeobecně považovány za prostředek a možnost rozvoje silných stránek jedince, zejména pak u dětí. Volný čas poskytuje výjimečný prostor a příležitost pro rozvoj silných stránek také z důvodu možnosti výběru volnočasové aktivity „na míru“ pro každého jedince. Zapojení do volnočasových aktivit, zejména těch organizovaných, tak podporuje pozitivní vývoj mládeže v nejširším smyslu slova (Lerner et al., 2005, Lerner et al. 2011).



Obrázek 4. Schéma Teorie pozitivního vývoje mládeže (Lerner, 2005)

Lerner et al. (2011) zároveň uvádí, že musí být splněny 3 základní podmínky, aby bylo možné zajistit optimální působení volnočasových aktivit na rozvoj jedince:

- 1)** dlouhodobé pozitivní působení kompetentního mentora dané volnočasové aktivity bez ohledu na její druh,
- 2)** pomoc, rady a mentorování nejen v oblasti specializace zvolené volnočasové aktivity, ale také v tzv. životních dovednostech – z angl. live skills (odpovědnost, morální hodnoty, schopnost dát aktivitě smysl, vyrovnání se s prohrou atd.),
- 3)** vytvoření příležitostí pro uplatnění těchto „live skills“ v aktivitách v rodině, škole, komunitě apod.

Výzkumu organizovaných volnočasových aktivit u věkové skupiny 11-15letých dětí jsme se věnovali v rámci projektu GAČR „Volný čas v kontextu zdravého rozvoje dětí školního věku“ (viz kapitola 10), organizované volnočasové aktivity jsou také průběžně zkoumány jak v rámci studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) na mezinárodní i národní úrovni, tak v rámci několika projektů IGA na Katedře rekreologie FTK UPOL.

Výsledky na mezinárodní úrovni shrnuje tabulka č. 4, která uvádí četnosti zapojení do organizovaných volnočasových aktivit (týmové sporty, individuální sporty, umělecké aktivity, mládežnické organizace, volnočasová centra a náboženské aktivity) s ohledem na rozdíly mezi pohlavími v devíti různých zemích zapojených do studie HBSC. Detailnější přehled je možné nadále dohledat v naší publikované práci v Journal of Epidemiology and Community Health (Badura et al., 2021).

Tabulka 4. Účast v organizovaných volnočasových aktivitách v jednotlivých zemích dle pohlaví 2017/18 (%)

	Týmové sporty		Individuální sporty		Umělecké aktivity		Mládežnické organizace		Volnočasová centra		Náboženské aktivity		Bez organizované aktivity	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
Arménie	49,7	23,8	37,2	17,0	22,1	46,1	9,8	7,5	19,4	15,9	10,1	10,2	21,3	30,6
Belgie	55,2	27,0	32,1	40,6	18,5	45,6	27,0	30,7	8,5	6,4	3,1	4,0	16,5	18,1
Kanada	62,1	50,2	34,0	36,9	22,5	43,8	9,2	11,1	20,1	16,0	20,9	22,1	16,5	14,6
Česká republika	58,6	35,4	31,5	42,2	25,0	59,7	15,0	13,0	23,1	25,3	8,0	8,4	14,9	11,5
Litva	54,7	27,6	37,5	36,3	27,1	56,8	12,2	7,5	11,0	9,7	8,3	8,0	16,4	14,6
Moldavsko	71,0	44,1	43,9	36,7	35,7	53,5	21,7	21,0	29,6	23,7	14,0	12,9	11,5	15,4
Polsko	50,6	32,6	26,5	26,2	13,0	27,0	10,8	11,1	12,6	13,0	17,7	17,5	29,8	31,1
Rusko	48,6	28,8	39,9	34,3	26,3	48,1	10,0	8,6	23,5	21,6	15,1	13,0	19,8	20,8
Slovensko	61,6	40,8	27,7	35,4	20,7	46,2	9,4	9,5	21,6	20,8	15,9	19,5	18,6	16,6
TOTAL	57,9	37,0	33,9	35,2	23,4	48,1	13,3	12,9	19,5	17,8	13,3	13,8	17,8	17,8

Tučně jsou vyznačeny statisticky významné rozdíly mezi pohlavími v jednotlivých zemích ($p < 0,01$, χ^2 test); převzato a upraveno dle Badura et al. (2021).

Z tabulky je patrné, že nejčastěji uváděnou volnočasovou aktivitou ve všech sledovaných státech u chlapců jsou týmové sporty, kde se podíl chlapců, kteří provozují tuto organizovanou aktivitu, pohybuje v rozmezí od cca 49 % v Rusku až po 71 % v Moldavsku. Celkově se účast v organizovaných týmových sportech u chlapců pohybuje na úrovni téměř 60 %, u dívek je to potom 37 %. V České republice byl podíl chlapců účastnících se týmových sportovních aktivit cca 59 % oproti 35 % dívek. Podstatné je také zjištění, že statisticky významné rozdíly ve prospěch chlapců byly nalezeny ve všech sledovaných státech. U individuálních sportů je sice celkový podíl chlapců rovněž vyšší oproti dívkám (35 % vs. 34 %), celkový obrázek ale oproti kolektivním sportům není zdaleka tak jednoznačný. V Belgii, Kanadě, České republice a na Slovensku je podíl dívek zapojených do individuálních sportů významně vyšší.

U dívek je ve všech sledovaných státech statisticky významně vyšší míra zapojení do uměleckých aktivit, přičemž se pohybuje od 27 % zapojených dívek v Polsku po 59,7 % zapojených dívek v České republice. Celkově dosahuje podíl zapojených dívek přibližně 48 % oproti cca 23 % zapojených chlapců.

U ostatních sledovaných volnočasových aktivit je míra zapojení ve srovnání s týmovými a individuálními sporty a uměleckými aktivitami nižší, z hlediska celkového počtu zapojených dětí jsou ale rovněž tyto aktivity nezanedbatelné. Za pozornost také stojí podíl nezapojených dětí, který celkově činí přibližně 18 %. V ČR je však podíl nezapojených dětí celkově nejnižší (14,9 % chlapců vs. 11,5 % dívek) a v celkovém součtu má ČR nejmenší podíl nezapojených dětí ze všech sledovaných států.

Bližší pohled na zapojení dětí do organizovaných volnočasových aktivit v České republice v roce 2018 nabízí tabulka č. 5. která uvádí zapojení dětí dle pohlaví, socioekonomického statusu a ročníku.

Tabulka 5. Zapojení dětí v pátých, sedmých a devátých třídách do organizovaných volnočasových aktivit 2018 (%)

	Pohlaví		Ročník			Socioekonomický status		
	chlapci	dívky	pátý	sedmý	devátý	nízký	střední	vysoký
Týmové sporty	57,9	35,6	52,6	49,0	39,0	39,0	47,2	53,4
Individuální sporty	31,3	41,9	43,0	36,3	30,3	26,6	36,0	47,6
Umělecké aktivity	24,2	59,9	47,0	42,4	35,9	34,6	42,4	46,1
Mládežnické organizace	14,8	13,0	18,2	14,3	9,3	11,7	14,3	14,0
Volnočasová centra	22,9	25,4	32,8	24,1	15,6	22,7	23,9	25,9
Náboženské aktivity	7,8	8,4	9,6	8,2	6,5	7,3	8,2	8,1

Tučně jsou vyznačeny statisticky významné rozdíly ($p < 0,05$, χ^2 test, adjusted residual analysis).

Tabulka prevalencí u chlapců a dívek v podstatě odpovídá údajům uvedeným v tabulce výše, mírné rozdíly jsou způsobeny využitím různých datasetů (národní/mezinárodní data). Účast v organizovaných volnočasových aktivitách v ČR se snižuje s věkem, žáci devátých tříd se volnočasových aktivit účastní významně méně oproti žákům z pátých tříd, a to u všech typů organizovaných aktivit. Z hlediska socioekonomického statusu byly nalezeny statisticky významné rozdíly v neprospěch nejnižší kategorie u týmových i individuálních sportů, uměleckých aktivit a mládežnických organizací. Naopak významné rozdíly nebyly zaznamenány u volnočasových center a náboženských aktivit.

Z pohledu veřejné politiky, podpory volnočasových aktivit a jejich řízení vzbuzují uvedené výsledky několik otázek, které souvisejí s poměrně vysokým zapojením do sportovních a uměleckých aktivit či rozdílů v zapojení mezi jednotlivými socioekonomickými skupinami.

Z hlediska socioekonomických rozdílů je v datech u sportovních i uměleckých aktivit patrný jasný trend vyššího zapojení vysokopříjmových skupin, a to přesto, že Česká republika je z hlediska socioekonomických rozdílů ve společnosti hodnocena jako jedna z nejlepších zemí a dle Gini indexu Světové banky (World Bank, 2018) jako země s druhou nejnižší nerovností mezi obyvateli. Sledovaná skupina dětí ve věku 11 až 15 let má zároveň s velkou pravděpodobností rodiče, kteří budou patřit z hlediska věku a příjmu k ekonomicky nejméně ohrožené skupině obyvatel (Český statistický úřad, 2020). I přes tato fakta však byly významné rozdíly potvrzeny. Na druhou stranu, dle námi publikované studie (Hobza, Maracek & Hamrik, 2022) byly sice rozdíly ve všech sledovaných obdobích (2010, 2014 a 2018) statisticky významné, nemají však tendenci se mezi jednotlivými obdobími zvyšovat. Otázkou je, zda toto tvrzení bude platné s ohledem na proběhnuvší pandemii onemocnění covid-19 v letech 2019-21, válečný konflikt na Ukrajině vyvolaný ruskou agresí, energetickou krizí a vysokou mírou inflace v roce 2022.

Významnou pozitivní roli by v tomto ohledu mohla v ČR plnit poměrně hustá a kvalitní síť DDM, kde jsou náklady na účast ve sportovních či uměleckých kroužcích zpravidla nižší. V tomto ohledu je pak zároveň možné podporovat politiku sportovních klubů zaměřenou na podporu rodin s nízkými příjmy, které se chtějí sportu věnovat (například snížení členských poplatků nebo nákladů pro rodiče). V České republice je taková podpora možná mimo jiné ze strany jednotlivých municipalit v rámci komunální podpory sportu.

Aktuálnost prezentovaných dat také mohla do značné míry ovlivnit pandemie covid-19. Z pohledu novějších údajů v době přípravy této monografie zatím nebyla k dispozici národní reprezentativní data z doby po pandemii, odkazují proto v tomto ohledu na srovnání s výsledky připravované národní studie HBSC 2022. K dispozici máme pouze dílčí šetření ze dvou projektů IGA, které byly realizovány v letech 2021/22, které poskytují pouze částečný vhled do problematiky na úrovni Olomouckého kraje. Tabulka č. 6 uvádí výsledky z šetření o volném čase uskutečněného na podzim 2021.

Tabulka 6. Zapojení dětí v pátých, sedmých a devátých třídách do organizovaných volnočasových aktivit v Olomouckém kraji v roce 2021 (%)

	Pohlaví		Ročník			Socioekonomický status		
	chlapci	dívky	pátý	sedmý	devátý	nízký	střední	vysoký
Týmové sporty	62,9	37,3	56,5	49,0	47,7	54,4	45,6	58,8
Individuální sporty	28,8	41,6	39,7	36,3	29,3	29,6	33,3	45,6
Umělecké kroužky	21,5	56,8	47,7	42,4	32,4	36,0	39,5	39,1
Mládežnické organizace	13,0	16,2	21,8	14,3	5,5	9,7	14,9	16,9
Volnočasová centra	23,8	19,2	31,8	24,1	12,1	20,4	19,2	27,1
Náboženské aktivity	7,9	8,4	11,6	8,2	6,8	6,6	7,9	9,4

Tučně jsou vyznačeny statisticky významné rozdíly ($p < 0,05$, χ^2 test, adjusted residual analysis).

Výsledky v uvedené tabulce naznačují, že při srovnání účasti dětí v organizovaných volnočasových aktivitách s rokem 2018, tedy s dobou před pandemií covid-19, nemuselo dojít velmi pravděpodobně do roku 2021 k žádným zásadním změnám. Rozdíly v účasti ve volnočasových aktivitách dle pohlaví, socioekonomického statusu i ročníku ukazují velmi podobné trendy jako před pandemií. Uvedená data mají sice řadu limitů (menší výzkumný soubor, zastoupení pouze jednoho kraje apod.), avšak jako určité vodítko sloužit mohou.

Prezentovaná data mohou vhodně doplnit výsledky šetření u starších dětí, které bylo realizováno v roce 2022 u žáků středních škol v rámci pilotní studie zaměřené na volný čas středoškolských studentů v Olomouckém kraji (viz tabulka č. 7).

Tabulka 7. Zapojení dětí středních škol do organizovaných volnočasových aktivit v Olomouckém kraji v roce 2022 (%)

	Pohlaví		Ročník		Socioekonomický status		
	chlapci	dívky	druhý	třetí	nízký	střední	vysoký
Týmové sporty	43,8	28,2	42,8	34,4	35,7	33,4	49,6
Individuální sporty	32,0	32,1	37,6	28,3	21,7	31,1	46,5
Umělecké kroužky	27,1	44,5	35,0	35,8	33,8	33,8	43,3
Mládežnické organizace	7,8	8,9	10,3	7,0	6,2	7,4	14,2
Volnočasová centra	11,4	13,7	11,7	14,5	14,6	11,0	16,7
Náboženské aktivity	9,7	8,9	8,0	11,3	8,5	9,5	9,5

Tučně jsou vyznačeny statisticky významné rozdíly ($p < 0,05$, χ^2 test, adjusted residual analysis).

Data z uvedeného pilotního šetření naznačují celkový pokles zapojení dětí do organizovaných volnočasových aktivit v pozdějším věku, statisticky významné rozdíly můžeme pozorovat u určitých volnočasových aktivit jak u pohlaví, tak u socioekonomického statusu i ročníku na střední škole. Za pozornost stojí, tak jako u mladších věkových kategorií, socioekonomické rozdíly u týmových a individuálních sportů.

Celkově vysoká míra zapojení do organizovaných volnočasových aktivit u dětí je jistě pozitivním zjištěním. Příležitosti pro rozvoj nejrůznějších kompetencí, které tyto aktivity poskytují, jsou popsány v kapitolách výše. Pro doplnění lze uvést např. přehledovou práci Eime et al. (2013), která se zabývala psychosociálními přínosy sportovních aktivit pro mládež a která potvrzuje, že účast v organizovaných sportovních aktivitách má neoddiskutovaný přínos pro rozvoj mladých lidí, a to jak v oblasti psychické, tak sociální (viz tabulka č. 8).

Tabulka 8. Psychosociální zdravotní aspekty spojené se sportovními aktivitami dětí a mládeže

Kategorie	Specifické zdravotní aspekty
Psychické	Asertivita, péče, charakter, sebedůvěra, kontrola emocí, emoční regulace, sebeúčinnost, emoční pohoda, menší míra depresivních symptomů, subjektivní vnímání zdraví, méně emočních obtíží, menší míra pocitů beznaděje, menší sklony k sebevraždám, životní spokojenost, duševní zdraví, náklonnost, psychická odolnost, sebeovládání, sebepojetí, sebehodnocení, sebezpoznání, řešení konfliktů, životní pohoda
Psychosociální	Behaviorální pohoda, propojenost s ostatními, vnímané zdraví, snížená sociální úzkost, pozitivní rozvoj mládeže
Sociální	Spolupráce, vztahy s trenéry, projevování respektu k učitelům a spoluhráčům, sociální fungování a sociální interakce, sociální integrace, sociální dovednosti, sociální sebepojetí, sociální pohoda, sportovní chování, týmová práce

Převzato a upraveno dle Eime et al. (2013)

Značný význam mají také *umělecké aktivity*, které jsou v ČR dostupné především díky síti základních uměleckých škol. Ty navázaly na tradici prvorepublikových výtvarných a hudebních ústavů a později od roku 1961 lidových škol umění, které nabízely vzdělání v hudebním, výtvarném, tanečním a dramatickém oboru. Od roku 1978 byla jejich činnost omezena sloučením se základními školami a byly přeřazeny na úroveň pomocných školských zařízení. V roce 1991 pak ZUŠ získaly znovu status školy (vyhláška O základních uměleckých školách). Umělecké aktivity jsou důležité mimo jiné ze dvou hledisek: prvním je jejich nesporný přínos v rámci pozitivního vývoje mládeže, z druhého pohledu se potom podílí na utváření kulturního kapitálu celé společnosti (O'Neill, 2008). Z hlediska pozitivního vývoje mládeže jde především o zlepšení některých ukazatelů zdraví a kognitivních dovedností (dosahování dobrých výsledků ve škole, lepší koncentrace, vyšší životní spokojenost apod.), umělecké aktivity také poskytují prostor pro sebevyjádření, vyjádření emocí či sebeurčení, pomáhají budovat odolnost a přispívají k pozitivnímu psychickému vývoji a životní pohodě dětí a mladých lidí (O'Neill, 2008; Zarobe & Bungay, 2017).

Činnost sportovních klubů, organizací a svazů a základních uměleckých škol z pohledu zapojení v ČR velmi dobře doplňují *Domy dětí a mládeže (DDM)*, resp. *střediska pro volný čas*, která zde mají také velmi dobrou tradici. Ty se transformovaly po roce 1989 z původních „Domů pionýrů“. Ve školním roce 2016/17 existovalo již 321 středisek volného času, která navštěvovalo 296 248 účastníků, z nichž největší podíl tvořili žáci (75,9 %) a děti (13,0 %). Počet účastníků každoročně roste, během pěti posledních sledovaných let se zvýšil o 10,4 % (MŠMT, 2020). DDM se řídí vyhláškou č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání a zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Výchovně vzdělávací činnost v zájmovém vzdělávání se uskutečňuje pravidelnou nebo příležitostnou zájmovou, výchovnou, rekreační nebo vzdělávací činností včetně možnosti přípravy na vyučování, táborovou činností a jí obdobnou činností, osvětovou činností, vytvářením podmínek pro rozvoj nadání dětí, žáků a studentů, nabídkou spontánních činností a vzdělávacími programy navazujícími na rámcové vzdělávací programy škol (MŠMT, 2021). Z hlediska

nabídky volnočasových aktivit představují DDM v mezinárodním srovnání unikátní systém, který, také v důsledku rozvoje v posledních 30 letech, významně obohacuje systém mimoškolní výchovy mládeže. Např. DDM hlavního města Prahy, které je největším DDM v České republice s tradicí od roku 1950, nabízí přes 500 kroužků, ateliérů, kurzů a oddílů. Organizuje také velké množství akcí pro veřejnost: divadelní, pěvecká či taneční vystoupení a přehlídky, výstavy, výlety, soutěže, oslavy výročních svátků (masopust, vánoční a velikonoční dílny, mikulášské besídky, dny dětí aj.). Ročně pořádá kolem 150 táborů všech typů a zaměření pro všechny věkové kategorie pro více než 3 000 zájemců (Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy, 2022).

V neposlední řadě hrají v zapojení do volnočasových aktivit nezanedbatelnou roli také nejrůznější *mládežnické organizace* (Skaut, Junák, Sokol, Pionýr a další). Jejich činnost a pozitivní vliv na mládež lze z odborného pohledu rovněž podložit studiemi, které byly v posledních letech uveřejněny: např. Dibben, Playford & Mitchell (2017) publikovali práci, která prokázala, že zapojení do Skautu v dětství má pozitivní dopad na duševní zdraví ještě ve věku 50 let. Výsledky této studie tak naznačily, že programy organizací pro mládež, jako je Skaut, zaměřené na sebevzdělávání, odolnost, spolupráci, sebevědomí či tzv. „měkké dovednosti“ mohou mít pro pozdější život významný pozitivní dopad. Efekt činnosti uvedených mládežnických organizací také může umocňovat fakt, že podstatná část jejich aktivit se odehrává v přírodním prostředí (Berman, Jonides & Kaplan, 2008).

Reference

- Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens, M., Gobiņa, I., Malinowska-Cieślak, M., Furstova, J., ... & Pickett, W. (2021). After the bell: Adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(7), 628-636.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science*, 19(12), 1207-1212.
- Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2010). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and methodological considerations. *Review of Educational Research*, 80(4), 576-610.
- Český statistický úřad (2020). Příjmy a životní podmínky domácností – 2020. Praha: Author. Retrieved 20.2.2022 from: <https://www.czso.cz/csu/czso/prijmy-a-zivotni-podminky-domacnosti-cdknb922a5>
- Dibben, C., Playford, C., & Mitchell, R. (2017). Be (ing) prepared: Guide and Scout participation, childhood social position and mental health at age 50—a prospective birth cohort study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(3), 275-281.
- Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy (2022). O nás. Retriever 20.2.2022 from https://ddmpraha.cz/O_nas
- Eccles, J., Gootman, J.A. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. National Council on Research and Institute of Medicine. Washington, DC: University of Illinois Press.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Hobza, V., Maracek, M., & Hamrik, Z. (2022). Organized Sport Activities of 11 to 15-Year-Old Adolescents: Trends from 2010–2018 and Socioeconomic Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6074.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170.
- Lerner, R. M. (2005). Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. In *White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine*. Washington, DC: National Academies of Science.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., ... & Smith, L. M. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71.

Lerner, R. M., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., ... & Napolitano, C. M. (2011). Positive youth development: Processes, programs, and problematics. *Journal of Youth Development*, 6(3), 38-62.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2020). Střediska volného času. Retrieved 15.1.2020 from www: <https://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2021). Vyhláška č. 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání. Praha: MŠMT. Retrieved 10.2.2022 from www: <https://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>

O'Neill, S. A. (2008). Youth Music Engagement in Diverse Context. In Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (Eds.) *Organized Activities ac Contexts of Development: Extracurricular Activities, After-School and Community Programs*. London: Taylor & Francis Group.

Vandell, D. L., Larson, R. W., Mahoney, J. L., & Watts, T. W. (2015). Children's organized activities. In Lerner, M. (2015). *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. New York, NY: John Wiley & Sons.

World Bank (2018). Gini Index (World Bank Estimate). Data. Retrieved 28.3.2022 from: https://data.worldbank.org/indicator/SI.POV.GINI?most_recent_value_desc=false

Zarobe, L., & Bungay, H. (2017). The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspectives in Public Health*, 137(6), 337-347.

Kapitola 6

Neorganizované /nestrukturované volnočasové aktivity

Nestrukturované/neorganizované aktivity probíhají oproti organizovaným aktivitám bez supervize dospělého, jasně dané struktury a strukturovaných cílů. Mohou zahrnovat poměrně velké množství času a mají často sociální charakter. Mnoha autory jsou zároveň spojovány s různými druhy problematického chování (Osgood, Anderson & Shaffer, 2005) a z hlediska vývoje a zdravého dospívání jsou některé z nich považovány za spíše rizikové (Oropesa et al., 2014). K neorganizovaným/nestrukturovaným volnočasovým aktivitám patří např. různé pohybové aktivity, setkávání s přáteli, hraní her na PC, tabletu či smartphonu, pobyt na sociálních sítích, četba, hra na hudební nástroj, procházky apod.

V České republice se výzkumem rizikového chování v rámci nestrukturovaných volnočasových aktivit zabýval ve své práci např. Badura et al. (2018), který udává, že účast na nestrukturovaných aktivitách zaměřených na vrstevníky, jakými jsou pravidelné poflakování, návštěva nákupních center za účelem zábavy a večerní setkávání se s přáteli, je spojeno s častějším kouřením, konzumací alkoholu, předčasným pohlavním stykem či horšími výsledky ve škole, přičemž uvedené spojení nestrukturovaných volnočasových aktivit s uvedeným rizikovým chováním platí bez ohledu na věk, pohlaví či socioekonomický status. Albertos et al. (2021) rovněž v rámci výsledků jedné z mezinárodních studií uvádí, že neorganizované volnočasové aktivity jsou spojeny s větší pravděpodobností častějšího pití alkoholu včetně pití alkoholu ve větším množství. K podobným výsledkům dochází také Chen et al. (2019), který dodává, že struktura a organizovanost volnočasových aktivit mládeže s konzumací alkoholu souvisí, a zatímco účast v organizovaném sportu považuje za částečně protektivní, nestrukturované aktivity riziko pití alkoholu zvyšují. Augustyn & McGloin (2013) nestrukturované sociálně orientované volnočasové aktivity rovněž spojují s vyšším rizikem užívání návykových látek, delikventním chováním a majetkovou kriminalitou. Moore & Ohtsuka (2000) zároveň uvádí, že velké množství nestrukturovaného volného času je prediktivním faktorem častějšího gamblersství.

Podstatnou součástí nestrukturovaného volného času je také pobyt před obrazovkou počítače, tabletu či smartphonu, což může být zejména ve večerních hodinách rizikovým faktorem pro nekvalitní spánek; děti a mládež by měly redukovat pobyt před obrazovkou ve večerních hodinách na minimum (Hale & Guan, 2015). Lissak (2018) ve svém nedávném systematickém přehledu uvádí, že nadměrné používání digitálních médií dětmi a dospívajícími se jeví jako hlavní faktor, který může bránit vytvoření zdravé psychofyziologické odolnosti, přičemž negativní dopady nadměrné doby strávené u obrazovky dělí do 3 kategorií:

- **Účinky na fyzické zdraví:** špatný spánek, rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění, např. vysoký krevní tlak, obezita, nízká hladina HDL cholesterolu, špatná regulace stresu (vysoký sympatikus a poruchy regulace kortizolu) a inzulinová rezistence, zhoršený zrak, snížená hustota kostí.
- **Psychologické důsledky:** internalizující a externalizující problémy chování, depresivní příznaky, sebevražedné sklony související s nekvalitním spánkem vyvolaným časem stráveným u obrazovky, nočním používáním digitálních zařízení a závislostí na mobilních telefonech, riziko antisociálního chování a snížení prosociálního chování.
- **Psychoneurologické účinky:** snížení sociálního zvládnání, výskyt chování podobného chování závislému na návykových látkách, strukturální změny mozku související s kognitivní kontrolou a emoční regulací.

Jiný systematický přehled (Primack et al., 2012) však poukazuje také na pozitivní aspekty hraní videoher. Dle této studie mají videohry potenciál pro zlepšení zdraví v nejrůznějších oblastech a pro různé sociodemografické skupiny a mohou přispět ke zlepšení zdravotních výsledků zejména v oblasti psychologické a fyzické terapie.

V kontextu pozitivního rozvoje mládeže a nestrukturovaných volnočasových aktivit lze říci, že vzhledem k pestrosti různých nestrukturovaných/neorganizovaných volnočasových aktivit a značnému množství nestrukturovaného volného času můžeme kromě negativ a rizikových faktorů jmenovat celou řadu oblastí, kde mají nestrukturované volnočasové aktivity naopak pozitivní efekt. Nestrukturované volnočasové aktivity jsou řízeny vlastními silami a poskytují dospívajícím značnou svobodu zpochybňovat společensky konvenční chování v prostředí, které je osvobozeno od přímého hodnocení rodičů nebo dospělých (Kleiber, 1999; Osgood, Anderson & Shaffer, 2005). Barker et al. (2014) se ve své studii zaměřovali na tzv. „self-directed executive functioning“, které zahrnuje pro adolescenty řadu důležitých kognitivních procesů vyšší úrovně, včetně plánování a rozhodování, udržování a manipulaci s informacemi v paměti, potlačování nežádoucích myšlenek, pocitů a činů či flexibilní přecházení od jednoho úkolu k druhému (Zelazo, Carlson & Kesek, 2008). Výsledky studie naznačují, že k rozvoji těchto procesů v adolescenci je právě nestrukturovaný/neorganizovaný volný čas klíčový (Barker et al., 2014).

Někteří autoři (Säfvenbom, Wheaton & Agans, 2018) zároveň považují dělení volnočasových aktivit na organizované a neorganizované za zavádějící a poukazují např. na určité „lifestylové sporty“, např. skateboarding, snowboarding, surfing či parkour. Ty by dle nich neměly být považovány za neorganizované (z angl. unorganized) či nestrukturované (z ang. unstructured), ale spíše za „self-organized“ a „self-structured“. Toto pojetí zároveň představuje příležitost pro další výzkum, jakým způsobem mohou takovéto „self-organized“ aktivity přispět k pozitivnímu rozvoji mládeže u některých těžko dosažitelných skupin (Säfvenbom, Wheaton & Agans, 2018).

Tématu „lifestylových sportů“ jsme se věnovali v naší práci (Janeckova et al. 2021), která naznačila, že aktivity jako skateboarding či parkour mohou zásadním způsobem přispět k vyšší úrovni pohybové aktivity a redukci sedavého chování. Na významu nestrukturovaných aktivit pro celkovou pohybovou aktivitu dětí se shodují také jiní autoři (Bangsbo et al., 2016; Behrens et al., 2019; Appelhans & Li, 2016), zvláště pak v případě, pokud se jedná o aktivity v přírodním prostředí, a to jak u dětí (Lovelock et al., 2016), tak u mladých dospělých (Morrow, Rodriguez & King, 2017).

Tabulka č. 9 shrnuje výsledky výzkumu neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivit v České republice u věkové skupiny 11-15letých, kterým jsme se zabývali v rámci projektu GAČR — Volný čas v kontextu zdravého rozvoje dětí školního věku. Využitá data jsou ze studie HBSC z roku 2018, přičemž jsou rozdělena dle pohlaví, ročníku a socioekonomického statusu (viz kapitola 10).

Tabulka 9. Zapojení dětí do neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivit (několikrát za týden nebo denně) v roce 2018 (%)

	Pohlaví		Ročník			Socioekonomický status		
	chlapci	dívky	pátý	sedmý	devátý	nízký	střední	vysoký
Čtení knih	23,6	40,9	47,2	27,5	22,0	31,4	32,4	31,6
Čtení časopisů	13,9	11,2	18,0	12,8	6,9	12,9	12,2	13,6
Chození do kina, divadla, na výstavy, na sportovní utkání jako divák	8,8	6,4	10,3	7,4	5,2	7,0	7,3	9,0
Malování, modelářství, batikování, keramika	13,6	32,8	32,1	23,1	14,4	24,7	23,3	21,5
Hraní karetních a stolních her (šachy, žolík, Osadníci z Katanu apod.)	22,3	17,9	32,7	17,9	10,0	22,0	19,9	18,5
Setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti, na lavičkách	55,5	61,2	64,2	58,2	52,5	61,6	57,7	58,2
Chození do nákupních či obchodních center pro zábavu nebo rozptýlení	26,3	30,4	32,0	28,4	24,7	32,8	27,0	29,3
Sbírání různých předmětů (známek, modelů apod.)	13,9	8,2	17,5	10,0	5,8	11,2	10,9	11,5
Hra na hudební nástroj	16,4	26,5	24,7	21,3	18,2	15,5	21,9	24,8
Nicnedělání, povalování se na gauči apod.	38,6	43,0	33,7	42,2	46,2	42,0	40,7	39,8
Spánek přes den	15,7	17,2	14,9	14,7	19,7	20,0	15,7	15,8
Fotografování, tvorba videí, videoblogů apod.	20,6	33,0	30,5	28,9	21,2	24,7	26,1	30,5

Tučně jsou vyznačeny statisticky významné rozdíly ($p < 0,05$, χ^2 test, adjusted residual analysis).

U všech prezentovaných neorganizovaných volnočasových aktivit se objevují statisticky významné rozdíly z hlediska pohlaví a věku. Participace na neorganizovaných volnočasových aktivitách klesá s věkem dětí, přičemž pokles je statisticky významný u všech věkových kategorií. Socioekonomické rozdíly jsou signifikantní pouze u části aktivit.

Za pozornost stojí, že podstatná část mladé generace uvádí, že součástí jejich života je setkávání se s přáteli venku, před panelákem, na lavičkách či hřištích minimálně několikrát za týden. U chlapců je to cca 55 %, u dívek potom cca 62 %. Je tomu tak i přesto, že v minulých desetiletích značně narostl počet uživatelů sociálních sítí a možností elektronické komunikace. Osobní sociální kontakty jsou však pro mladou generaci stále velmi důležité, což je jistě pozitivní zjištění. Společně s dalšími nestrukturovanými aktivitami, kterými jsou nicnedělání a chůze do nákupních center pro zábavu a rozptýlení, nese neorganizované setkávání s přáteli mladých lidí určitá rizika spojená s rizikovým chováním (Badura et al., 2018). Chůze do nákupních center ve volném čase je fenomén přibližně posledních 20 let a na pravidelné bázi tuto formu zábavy sledujeme u necelých 30 % dětí.

Poměrně značnou četnost vykazují mezi mladými lidmi také nejrůznější umělecké či kreativní aktivity. Hře na hudební nástroj se věnuje přibližně 16 % chlapců a 27 % dívek. Malování, modelářství, keramice apod. má v oblibě přibližně 14 % chlapců a téměř třetina dívek. Aktivitám, které jsou v souvislosti s rozvojem moderních technologií výrazně dostupnější než v minulosti, např. fotografování, tvorba videí či videoblogů apod., se několikrát do týdne věnuje cca pětina chlapců a třetina dívek. Celkově tedy lze konstatovat, že v rámci nestrukturovaných/neorganizovaných volnočasových aktivit, které jsou umělecky či kreativně zastoupeny, převládají dívky oproti chlapcům, což je v souladu s prevalencí organizovaných uměleckých aktivit.

Z jiného výzkumu volnočasových aktivit (Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11-15letých adolescentů - studie HBSC, viz kapitola 10) v roce 2017 vyplynulo, že oproti nestrukturovaným uměleckým aktivitám jsou nestrukturované sportovní aktivity, jakými jsou workout, parkour, skateboarding či jízda na freestyle koloběžce, zastoupeny více u chlapců. Např. u workoutu je podíl chlapců provozujících tuto volnočasovou aktivitu alespoň jednou týdně přibližně 20 %, přičemž tento podíl výrazně roste s věkem.

Tabulka 10. Zapojení dětí do „lifestylových“ pohybových aktivit alespoň jednou týdně v roce 2017 (%)

	Pohlaví		Ročník			Socioekonomický status		
	chlapci	dívky	pátý	sedmý	devátý	nízký	střední	vysoký
Workout	19,1	5,6	4,5	4,5	23,3	10,7	15,4	16,2
Parkour /free running	14,1	5,3	15,6	15,6	6,9	8,1	8,6	12,3
Skateboarding, longboarding, penny board apod.	13,6	18,2	16,1	16,1	12,5	12,8	15,8	18,8
Freestyle BMX, freestyle koloběžka, freestyle bruslení apod.	14,9	7,3	15,6	15,6	7,8	13,4	8,6	15,6

Tučně jsou vyznačeny statisticky významné rozdíly ($p < 0,05$, χ^2 test, adjusted residual analysis).

Rovněž podíl dívek u vybraných pohybových nestrukturovaných aktivit nebyl nezanedbatelný. Např. jízda na skateboardu, longboardu či pennyboardu se dle námi zjištěných dat věnovalo cca 18 % dívek. Účast v uvedených aktivitách významně navyšuje celkovým objemem pohybové aktivity a naopak snižuje čas strávený sezením (Janeckova et al., 2021) a může tak tvořit podstatnou součást aktivní části dne mladé generace. Nestrukturované sportovní aktivity mohly hrát zároveň důležitou roli v celkové pohybové aktivitě dětí a mládeže v době pandemie onemocnění covid-19.

Pandemie covid-19 mohla také do značné míry ovlivnit tzv. „screen time“, tedy čas, který děti tráví před obrazovkou telefonu, počítače, tabletu či televize. Nejnovější výsledky (z podzimu 2021) jsou prezentovány v tabulkách č. 10 a 11. Přesto, že se nejedná o reprezentativní národní data, ale pouze o průřezová self-reported data, lze z výsledků usuzovat na několik závěrů. Pobyt před obrazovkou se ve velké míře týká jak chlapců, tak dívek a hraní her či pobyt na sociálních sítích je dnes podstatnou součástí života mladých lidí. Převažujícími zařízeními jsou v naprosté většině chytré telefony, tablety či počítače, z dat je patrný ústup sledování televize či DVD, který je však potvrzený řadou dalších studií. Chlapci tráví více času hraním her, u dívek jsou naopak více zastoupeny sociální sítě. Z hlediska věku se snižuje podíl dětí, které tráví u obrazovek méně než 2 hodiny denně, naopak roste podíl dětí, které udávají, že u jednotlivých druhů činností před obrazovkou tráví ve volném čase 4 a více hodin denně, což lze považovat za vysoce rizikové.

Tabulka 11. Čas strávený před obrazovkou – počítač, telefon, tablet, TV dle pohlaví 2021 (%)

	Pohlaví					
	chlapci			dívky		
	do 2 hodin	2-3 hodiny	4 a více hodin	do 2 hodin	2-3 hodiny	4 a více hodin
Hry na počítači, konzoli apod.	37,6	36,1	26,3	74,8	16,8	8,4
Instagram, Snapchat, Facebook, Internet apod.	59,5	25,5	15,0	40,0	28,2	31,7
Internetová videa (YouTube, Twitch apod.)	45,1	34,3	20,5	56,2	27,3	16,6
Televize, DVD apod.	75,2	18,9	5,9	68,0	24,1	7,8

Tabulka 12. Čas strávený před obrazovkou – počítač, telefon, tablet, TV dle ročníku 2021 (%)

	Ročník								
	pátý			sedmý			devátý		
	do 2 hodin	2-3 hodiny	4 a více hodin	do 2 hodin	2-3 hodiny	4 a více hodin	do 2 hodin	2-3 hodiny	4 a více hodin
Hry na počítači, konzoli apod.	63,2	24,8	12,0	53,5	25,4	21,1	52,8	29,6	17,6
Instagram, Snapchat, Facebook, Internet apod.	75,1	14,6	10,3	48,8	28,0	32,1	31,9	34,9	33,2
Internetová videa (YouTube, Twitch apod.)	57,1	27,9	15,0	50,0	28,9	21,1	46,2	35,2	18,6
Televize, DVD apod.	67,9	20,9	9,4	70,2	22,9	6,9	75,0	20,3	4,7

Reference

- Albertos, A., Koning, I., Benítez, E., & De Irala, J. (2021). Adolescents' Alcohol Use: Does the Type of Leisure Activity Matter? A Cross-National Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11477.
- Appelhans, B. M., & Li, H. (2016). Organized sports and unstructured active play as physical activity sources in children from low-income Chicago households. *Pediatric Exercise Science*, 28(3), 381-387.
- Augustyn, M. B., & McGloin, J. M. (2013). The risk of informal socializing with peers: Considering gender differences across predatory delinquency and substance use. *Justice Quarterly*, 30(1), 117-143.
- Badura, P., Madarasova Geckova, A., Sigmundova, D., Sigmund, E., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2018). Can organized leisure-time activities buffer the negative outcomes of unstructured activities for adolescents' health? *International journal of public health*, 63(6), 743-751.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... & Elbe, A. M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177-1178.
- Barker, J. E., Semenov, A. D., Michaelson, L., Provan, L. S., Snyder, H. R., & Munakata, Y. (2014). Less-structured time in children's daily lives predicts self-directed executive functioning. *Frontiers in psychology*, 5:593.
- Behrens, T. K., Holeva-Eklund, W. M., Luna, C., Carpenter, D., Tucker, E., Field, J., & Kelly, C. (2019). An evaluation of an unstructured and structured approach to increasing recess physical activity. *Journal of School Health*, 89(8), 636-642.
- Chen, C. Y., Wang, I. A., Wang, N., Lu, M. C., Liu, C. Y., & Chen, W. J. (2019). Leisure activity participation in relation to alcohol purchasing and consumption in adolescence. *Addictive Behaviors*, 90, 294-300.
- Janeckova, K., Hamrik, Z., Matusova, M., & Badura, P. (2021). "I am going out!"—lifestyle sports and physical activity in adolescents. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58.
- Kleiber, D. (1999). *Leisure experience and human development: a dialectical interpretation*. New York: Basic Books.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149-157.
- Lovelock, B., Walters, T., Jellum, C., & Thompson-Carr, A. (2016). The participation of children, adolescents, and young adults in nature-based recreation. *Leisure Sciences*, 38(5), 441-460.

Moore, S., & Ohtsuka, K. (2000). The structure of young people's leisure and their gambling behaviour. *Behaviour Change*, 17(3), 167-177.

Morrow, R., Rodriguez, A., & King, N. (2017). Back to basics: can unstructured camping promote wellbeing? *Therapeutic Communities: The International Journal of Therapeutic Communities*, 38(1), 49-56.

Oropesa, F., Moreno, C., Pérez, P., & Muñoz-Tinoco, V. (2014). Routine leisure activities: Opportunity and risk in adolescence/Rutinas de tiempo libre: oportunidad y riesgo en la adolescencia. *Cultura y Educación*, 26(1), 159-183.

Osgood, D. W., Anderson, A. L., & Shaffer, J. N. (2005). Unstructured leisure in the after-school hours. In J. L. Mahoney, Larson, R. W. & Eccles, J. S. (Ed.), *Organized activities as contexts of development: extracurricular activities, afterschool and community programs*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B., Rich, M., ... & Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), 630-638.

Säfvenbom, R., Wheaton, B., & Agans, J. P. (2018). 'How can you enjoy sports if you are under control by others?' Self-organized lifestyle sports and youth development. *Sport in Society*, 21(12), 1990-2009.

Zelazo, P. D., Carlson, S. M., & Kesek, A. (2008). "The development of executive function in childhood,". In *Handbook of Developmental Cognitive Neuroscience*, 2nd Edn. eds C. Nelson and M. Luciana (Cambridge, MA: MIT Press), 553-574.

Kapitola 7

Závěr

V souladu s výzkumným cílem byly popsány způsoby trávení volného času dětí a mládeže s ohledem na pohlaví, věk a socioekonomický status dětí včetně mezinárodního kontextu a detailního popisu některých organizovaných a neorganizovaných/nestrukturovaných aktivit. Přesto, že je v této výzkumné oblasti stále řada nepopsaných témat, je monografie knihou, která se snaží v ucelené formě prezentovat nejnovější data o volnočasových aktivitách dětí a mládeže v České republice a vhodně tak doplnit další dostupnou literaturu v této oblasti. Jako hlavní zdroj dat pro monografii byla využita studie HBSC – Health Behaviour in School-aged Children 2018 o zdraví a životním stylu dětí a školáků, ve které je téma volnočasových aktivit v ČR akcentováno. Dále byly využity některé přidružené studie menšího rozsahu realizované v rámci vnitřní grantové agentury Univerzity Palackého v Olomouci zaměřené na volnočasové aktivity dětí.

V oblasti zkoumání množství volného času dětí k hlavním závěrům patří, že nadpoloviční většina dětí napříč věkovými a genderovými kategoriemi uvedla, že má denně k dispozici 3–4 a více hodin volného času bez ohledu na všední den či víkend. O víkendu a v pátek pak množství volného času přirozeně významně narůstá a přibližně 80 % dětí má o víkendu k dispozici 5 a více hodin volného času. Z pohledu pohlaví byly mezi chlapci a dívkami zaznamenány pouze mírné věcné rozdíly, vyšší množství volného času uváděly děti v devátých třídách oproti třídám pátým. S ohledem na další výzkum by bylo možné zkoumat, které aktivity děti považují za volný čas, zda v této oblasti dochází v průběhu dospívání ke změnám, případně jak změny ve vnímání množství volného času ovlivňují některé zdravotní ukazatele, životní spokojenost či pohodu. S tím souvisí také otázka subjektivního vnímání dostatku volného času a možných korelátů a determinant.

Data zaměřená na organizované volnočasové aktivity u dětí dále potvrzují, že z mezinárodního i českého pohledu jsou nejčastěji uváděnou volnočasovou aktivitou u chlapců ve všech sledovaných státech týmové sporty, kde se podíl chlapců, kteří provozují tuto organizovanou aktivitu, pohybuje v rozmezí od cca 49 % v Rusku až po 71 % v Moldavsku. Celkově se účast v organizovaných týmových sportech u chlapců pohybuje na úrovni téměř 60 %, u dívek je to potom 37 %. V České republice byl podíl chlapců účastnících se týmových sportovních aktivit cca 59 % oproti 35 % dívek. Ve všech sledovaných státech je u dívek statisticky významně vyšší míra zapojení do uměleckých aktivit, přičemž se pohybuje od 27 % zapojených dívek v Polsku po 59,7 % zapojených dívek v České republice. Pozitivním zjištěním je také fakt, že ČR má nejmenší podíl nezapojených dětí do organizovaných volnočasových aktivit ze všech sledovaných států.

Účast v organizovaných volnočasových aktivitách v ČR se snižuje s věkem, žáci devátých tříd se volnočasových aktivit účastní významně méně oproti žákům pátých tříd, a to u všech typů organizovaných aktivit. V 17 letech zapojení dětí do organizovaných volnočasových aktivit nadále klesá. Z hlediska socioekonomického statusu byly nalezeny statisticky významné rozdíly v neprospěch nejnižší kategorie u týmových i individuálních sportů, uměleckých aktivit a mládežnických organizací. Naopak významné rozdíly nebyly zaznamenány u volnočasových center a náboženských aktivit.

S ohledem na pandemii onemocnění covidu-19 nedošlo pravděpodobně z hlediska zapojení do organizovaných volnočasových aktivit mezi léty 2018–2021 v ČR k žádným podstatným změnám a pandemie onemocnění covidu-19 tak měla na účast v organizovaném volném čase pouze krátkodobý vliv. Data v této oblasti, která by danou skutečnost potvrdila, však nejsou zatím dostatečně kvalitní. Bude tedy potřeba provést další výzkum, který by uvedená zjištění potvrdil.

V rámci výzkumu organizovaných volnočasových aktivit by bylo možné zaměřit se na účast v organizovaných aktivitách také u mladších a starších dětí v souvislosti s iniciací

anebo naopak ukončením participace v organizovaných volnočasových aktivitách. Zároveň je jistě možné u věkově širší cílové skupiny sledovat možné efekty zapojení do volnočasových aktivit, a to jak pozitivní, tak negativní. Zároveň je potřeba věnovat větší pozornost výzkumu jednotlivých dimenzí volného času, jako je šířka, intenzita či délka zapojení včetně výzkumu zainteresovanosti dětí do volnočasových aktivit, která bude pravděpodobně ovlivňovat spokojenost s volnočasovými aktivitami a adherenci. Uvedené dimenze dále budou mít dopad v oblasti efektu volnočasových aktivit na zdraví dětí v psychické, fyzické i sociální dimenzi.

K posuzování efektu, který indikuje kauzalitu vztahů, by bylo dále třeba zaměřit se na jiný než průřezový design, který je do značné míry pro současný výzkum limitujícím faktorem a neumožňuje posuzovat kauzalitu vztahu. Zkvalitnění designu budoucích studií by také pomohlo využívání nových technologií a měření, která jsou založena na přístrojích různého typu.

Publikace také představuje základní závěry v oblasti výzkumu nestrukturovaných/neorganizovaných volnočasových aktivit. U zkoumaných neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivit v České republice se u všech typů objevují statisticky významné rozdíly z hlediska pohlaví a věku. Participace na neorganizovaných volnočasových aktivitách klesá s věkem dětí, přičemž pokles je statisticky významný u všech věkových kategorií. Socioekonomické rozdíly jsou u těchto aktivit signifikantní pouze u části aktivit.

Podstatná část mladé generace uvádí, že součástí jejich života je setkávání se s přáteli venku, před panelákem, na lavičkách či hřištích minimálně několikrát za týden. U chlapců je to cca 55 %, u dívek potom cca 62 %. Je tomu tak i přesto, že v minulých desetiletích značně narostl počet uživatelů sociálních sítí a možností elektronické komunikace. Osobní sociální kontakty jsou však pro mladou generaci stále velmi důležité, což je jistě pozitivní zjištění.

Chození do nákupních center ve volném čase je fenomén přibližně posledních 20 let a na pravidelné bázi tuto formu zábavy sledujeme u necelých 30 % dětí.

Dalším závěrem z hlediska nestrukturovaných/neorganizovaných volnočasových aktivit je zjištění, že aktivitám, které jsou umělecky či kreativně založeny, se věnují více dívky než chlapci. Naopak chlapci se ve větší míře věnují některým neorganizovaným volnočasovým aktivitám pohybového charakteru, např. parkouru či workoutu. Další výzkum v této oblasti by mohl být orientován směrem k významu jednotlivých nestrukturovaných/neorganizovaných volnočasových aktivit v životní dráze dětí a jejich přesahu do dospělosti.

Důležitou kapitolou v oblasti výzkumu volného času je otázka pobytu dětí před obrazovkou počítače, televize, tabletu či chytrého telefonu. Ten se ve velké míře týká jak chlapců, tak dívek a hraní her či pobyt na sociálních sítích je dnes podstatnou součástí života mladých lidí. Převažujícími zařízeními jsou v naprosté většině chytré telefony, tablety či počítače, z dat je patrný ústup sledování televize či DVD, který je však potvrzený řadou dalších studií.

Chlapci tráví více času hraním her, u dívek jsou naopak více zastoupeny sociální sítě. Z hlediska věku se snižuje podíl dětí, které tráví u obrazovek méně než 2 hodiny denně, naopak roste podíl dětí, které udávají, že u jednotlivých druhů činností před obrazovkou tráví ve volném čase 4 a více hodin denně, což zle považovat za vysoce rizikové.

Z pohledu dalšího výzkumu bude jistě vhodné zasadit tento typ sedavého chování do kontextu dalšího pohybového chování, jak s ohledem na volnočasové pohybové aktivity jako sport, tak na ostatní druhy pohybu včetně sedavého chování a spánku, který je v poslední době hojně diskutovaným tématem. Trendy ve výzkumu v této oblasti směřují k tzv. 24hodinovému monitoringu. V rámci pohybového chování se tedy posuzuje celý kontext pohybového chování (pohybová aktivita, sedavé chování a spánek), což rozšiřuje možnosti výzkumu korelátů a dává prostor pro značné zpřesnění výzkumu dopadů intervencí, které byly na podporu pohybové aktivity doposud realizovány.

Data prezentovaná v monografii zároveň lze využít pro tvorbu programů a intervencí a vytváření vhodných podmínek zaměřených na zvýšení účasti některých ohroženějších skupin dětí na volnočasových aktivitách a přispět tak ke smysluplnému trávení volného času dětí a mládeže. Data mohou být rovněž využita na národní, krajské či komunální úrovni v oblasti tvorby veřejné politiky zaměřené na aktivní trávení volného času dětí a mládeže.

Volný čas hraje nepostradatelnou roli v rozvoji člověka i společnosti. Monografie poukazuje na důležitost volnočasových aktivit v životě mladých lidí a poskytuje základní přehled o trávení volnočasových aktivit v České republice. Data o volnočasových aktivitách se zároveň snaží zasadit do širšího teoretického rámce. Úvodní kapitoly se zabývají jak definováním volnočasových aktivit, obsahem jednotlivých odborných pojmů a základní terminologií, tak významem a riziky jednotlivých organizovaných a neorganizovaných volnočasových aktivit v kontextu jednotlivých druhů volnočasových aktivit včetně jejich dimenzí.

Hlavním cílem monografie je popsat způsoby trávení volného času dětí a mládeže s ohledem na pohlaví, věk a socioekonomický status dětí. Dílčími cíli práce bylo:

- Odhadnout množství volného času, které mají děti k dispozici, s ohledem na věk, pohlaví a jednotlivé dny v týdnu.
- Zhodnotit četnost zapojení dětí do vybraných organizovaných volnočasových aktivit v mezinárodním kontextu.
- Zhodnotit četnost zapojení dětí do vybraných organizovaných volnočasových aktivit v České republice dle pohlaví, věku a socioekonomického statusu.
- Prozkoumat zapojení dětí do vybraných neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivit v České republice dle pohlaví, věku a socioekonomického statusu.
- Odhadnout množství času stráveného užíváním chytrých telefonů, tabletů, počítačů a TV v rámci volnočasových aktivit.
- Odhadnout podíl dětí zapojených do pohybových volnočasových aktivit „lifestylového“ charakteru.
- Zasadit účast v organizovaných i neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivitách do kontextu tématu pozitivního rozvoje mládeže, zdraví a životního stylu a zdravotního chování mládeže.

K výzkumu uvedených cílů byla využita data z několika projektů, které byly na Katedře rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci řešeny v letech 2012–2022. Hlavním projektem, který byl pro vznik monografie využit, byl projekt GAČR „Volný čas v kontextu zdravého rozvoje dětí školního věku“ (reg. č. 18-24977S), v rámci něhož byl spolufinancován sběr dat ze studie HBSC – Health Behaviour in School-aged Children 2018 v České republice. Jedná se o mezinárodní studii průřezového kolaborativního charakteru, která probíhá pod záštitou Světové zdravotnické organizace a je zaměřena na zdraví a zdravotní chování u 11letých, 13letých a 15letých dospívajících. V rámci studie HBSC jsou v ČR a částečně mezinárodně akcentována témata zaměřená na volnočasové aktivity, pohybovou aktivitu a sedavé chování dětí a mládeže. Výzkumný soubor využitý v monografii zahrnoval 13 377 dětí v ČR a 55 429 v ostatních zemích. Z hlediska proměnných se pracovalo s dotazníky zaměřenými na organizované volnočasové aktivity a neorganizované/nestrukturované volnočasové aktivity. Mezi další projekty, které byly pro tvorbu monografie využity, patří: Volný čas dětí školního věku – HBSC studie (2013; n=406 dětí); Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11–15letých adolescentů – studie HBSC (2017; 679 dětí); Volnočasové aktivity a jejich vliv na zdraví adolescentů: longitudinální studie 2017–2021 (2021; 922 dětí); Validita a reliabilita dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 16–18letých adolescentů (2022; 417 dětí).

Mezi hlavní zjištění zahrnujeme následující:

- Nadpoloviční většina dětí napříč věkovými a genderovými kategoriemi uvedla, že mají denně k dispozici 3–4 a více hodin volného času bez ohledu na všední den či víkend.
- O víkendu a v pátek množství volného času přirozeně významně narůstá a přibližně 80 % dětí má o víkendu k dispozici 5 a více hodin volného času.
- Z pohledu pohlaví byly mezi chlapci a dívkami zaznamenány pouze mírné věcné rozdíly, vyšší množství volného času uváděly děti v devátých třídách oproti třídám pátým.
- V mezinárodním kontextu nejčteněji uváděnou volnočasovou aktivitou ve všech sledovaných státech u chlapců jsou týmové sporty, kde se podíl chlapců, kteří provozují tuto organizovanou aktivitu, pohybuje v rozmezí od cca 49 % v Rusku až po 71 % v Moldavsku.
- Celkově se účast v organizovaných týmových sportech u chlapců pohybuje na úrovni téměř 60 %, u dívek je to potom 37 %.
- V České republice byl podíl chlapců účastníků se týmových sportovních aktivit cca 59 % oproti 35 % dívek.
- U dívek je ve všech sledovaných státech statisticky významně vyšší míra zapojení do uměleckých aktivit, přičemž se pohybuje od 27 % zapojených dívek v Polsku po 59,7 % zapojených dívek v České republice.
- ČR má nejmenší podíl nezapojených dětí do organizovaných volnočasových aktivit ze všech sledovaných států.
- Účast v organizovaných volnočasových aktivitách v ČR se snižuje s věkem, žáci devátých tříd se volnočasových aktivit účastní významně méně oproti žákům z pátých tříd, a to u všech typů organizovaných aktivit.
- V 17 letech zapojení dětí do organizovaných volnočasových aktivit nadále klesá.
- Z hlediska socioekonomického statusu byly nalezeny statisticky významné rozdíly v neprospěch nejnižší kategorie u týmových i individuálních sportů, uměleckých aktivit a mládežnických organizací. Naopak významné rozdíly nebyly zaznamenány u volnočasových center a náboženských aktivit.
- S ohledem na pandemii onemocnění covidu-19 nedošlo pravděpodobně z hlediska zapojení do organizovaných volnočasových aktivit mezi léty 2018–2021 v ČR k žádným podstatným změnám a pandemie onemocnění covidu-19 tak měla na účast v organizovaném volném čase pouze krátkodobý vliv.
- U zkoumaných neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivit se u všech typů objevují statisticky významné rozdíly z hlediska pohlaví

a věku. Participace na neorganizovaných volnočasových aktivitách klesá s věkem dětí, přičemž pokles je statisticky významný u všech věkových kategorií.

- Socioekonomické rozdíly jsou u neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivit signifikantní pouze u části aktivit.
- Podstatná část mladé generace uvádí, že součástí jejich života je setkávání se s přáteli venku, před panelákem, na lavičkách či hřištích minimálně několikrát za týden. U chlapců je to cca 55 %, u dívek potom cca 62 %. Je tomu tak i přesto, že v minulých desetiletích značně narostl počet uživatelů sociálních sítí a možností elektronické komunikace.
- Chození do nákupních center ve volném čase je fenomén přibližně posledních 20 let a na pravidelné bázi tuto formu zábavy sledujeme u necelých 30 % dětí.
- Nestrukturovaným/neorganizovaným volnočasovým aktivitám, které jsou umělecky či kreativně zaměřeny, se věnují více dívky než chlapci. Naopak chlapci se ve větší míře věnují některým neorganizovaným volnočasovým aktivitám pohybového charakteru, např. parkouru či workoutu.
- Pobyt před obrazovkou ve volném čase se ve velké míře týká jak chlapců, tak dívek a hraní her či pobyt na sociálních sítích je dnes podstatnou součástí života mladých lidí.
- Převažujícími zařízeními jsou v naprosté většině chytré telefony, tablety či počítače, z dat je patrný ústup sledování televize či DVD, který je však potvrzený řadou dalších studií.
- Chlapci tráví více času hraním her, u dívek jsou naopak více zastoupeny sociální sítě. Z hlediska věku se snižuje podíl dětí, které tráví u obrazovek méně než 2 hodiny denně, naopak roste podíl dětí, které udávají, že u jednotlivých druhů činností před obrazovkou tráví ve volném čase 4 a více hodin denně, což lze považovat za výsoce rizikové.

Zjištěné výsledky potvrzují význam volnočasových aktivit v životním stylu mladé generace. Zasazení do širšího teoretického rámce zároveň umožňuje posoudit možné psychologické, fyzické i sociální přínosy volnočasových aktivit, stejně tak jako rizika některých z nich. Data prezentovaná v monografii lze zároveň využít pro tvorbu programů a intervencí a k vytváření vhodných podmínek zaměřených na zvýšení účasti některých ohroženějších skupin dětí ve volnočasových aktivitách a přispět tak ke smysluplnému trávení volného času dětí a mládeže. Data mohou být rovněž využita na národní, krajské či komunální úrovni v oblasti tvorby veřejné politiky zaměřené na aktivní trávení volného času dětí a mládeže.

Leisure time plays an essential role in the development of both individuals and society. The monograph highlights the importance of leisure activities in the life of young people and provides a basic overview of leisure activities in the Czech Republic. At the same time, it tries to place the data on leisure activities in a broader theoretical framework. The introductory chapters provide the definition of leisure activities, explain the meaning of relevant scientific concepts, provide the basic terminology as well as highlight the significance and risks of individual organized and unorganized leisure activities in the context of the different types of leisure activities including their dimensions.

The main aim of the monograph is to describe the different ways of spending leisure time by children and youth by gender, age and socio-economic status. The partial objectives are as follows:

- Estimate the amount of leisure time that children have available taking into account their age, gender and individual days of the week;
- Assess the frequency of children's participation in selected organized leisure activities in the international context;
- Assess the frequency of children's participation in selected organized leisure activities in the Czech Republic by gender, age and socio-economic status;
- Explore children's involvement in selected unorganized/unstructured leisure activities in the Czech Republic by gender, age and socio-economic status;
- Estimate the amount of time spent using smartphones, tablets, computers and TVs as part of leisure activities;
- Estimate the proportion of children involved in physical leisure activities of a 'lifestyle' nature;
- Place children's participation in organized and unorganized/unstructured activities in the context of the positive development of youth, health and lifestyle as well as young people's health behaviour.

The data used for the research came from several projects investigated at the Department of Recreation and Leisure Studies, Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc between 2012 and 2022. The main project that served for the development of the monograph was the GACR project "Leisure time in the context of healthy development of school-aged children" (Reg. No. 18-24977S) which was used to co-fund data collection under the HBSC study – Health Behaviour in School-Aged Children 2018 in the Czech Republic. The HBSC is an international study of a cross-sectional collaborative nature investigated under the auspices of the World Health Organization which focuses on the health and health behaviour in 11-, 13- and 15-year-old adolescents. The HBSC study focuses on topics associated with leisure activities, physical activity and sedentary behaviour of children and youth in the Czech Republic and to a limited extent internationally. The research sample used in the monograph was comprised of 13,377 children in the Czech Republic and 55,429 children internationally. As far as research variables are concerned, the research used questionnaires focused on organized and unorganized/unstructured leisure activities. Other projects used for the development of the monograph included the following: Leisure time in school-aged children – HBSC study (2013; n=406 children); Development and validation

of a questionnaire examining leisure activities in the population of 11 to 15-year-old adolescents – HBSC study (2017; 679 children); Leisure activities and their effect on adolescents' health: longitudinal study 2017–2021 (2021; 922 children); Validity and reliability of a questionnaire examining leisure activities in the population of 16 to 18-year-old adolescent (2022; 417 children).

The main findings include the following:

- An absolute majority of children across age and gender categories reported 3–4 or more hours of leisure time per day, regardless of weekdays or weekends;
- At weekends and on Fridays, the amount of leisure time naturally increased with around 80% of children having 5 hours or more of leisure time available at the weekend;
- From the gender perspective, only slight differences were observed between boys and girls; a higher amount of leisure time was reported by children in grade nine as opposed to grade five;
- In the international context, the most frequently reported leisure activity among boys in all of the countries involved were team sports, where the proportion of boys involved in this organized activity ranged from about 49% in Russia to 71% in Moldova;
- Overall, participation in organized team sports was almost 60% in boys and 37% in girls;
- In the Czech Republic, the proportion of boys participating in team sports activities was about 59% compared with 35% of girls;
- In all of the countries involved, girls reported a statistically significantly higher level of participation in artistic activities, ranging from 27% in Poland to 59.7% in the Czech Republic;
- The Czech Republic has the smallest proportion of children non-participating in organized leisure activities of all of the countries involved;
- Participation in organized leisure activities in the Czech Republic decreased with age; participation of children from grade nine in leisure activities was significantly lower compared with children from grade five for all types of organized activities;
- At the age of 17, participation of children in organized leisure activities continued to decline;
- In terms of socio-economic status, statistically significant differences were observed to the disadvantage of the youngest category in team and individual sports, artistic activities and youth organizations; on the contrary, significant differences were not observed for leisure centres and religious activities;

- With respect to the Covid-19 pandemic, there were probably no significant changes in participation in organized leisure activities between 2018 and 2021 in the Czech Republic and the Covid-19 pandemic had only a short-term effect on participation in organized leisure time;
- In all of the examined unorganized/unstructured leisure activities, statistically significant differences were observed in terms of gender and age; participation in unorganized leisure activities decreased with children's age, with a statistically significant decrease in all age categories;
- Socio-economic differences in unorganized/unstructured leisure activities were significant only in a part of the activities;
- A substantial part of the young generation reported that part of their lives was meeting friends outdoors, in front of blocks of flats, on benches or playgrounds at least several times a week; this was reported by about 55% of boys and about 62% of girls despite the fact that the number of social network users and ways of electronic communication has increased considerably in recent decades;
- Going to shopping centres in leisure time is a phenomenon of roughly the last 20 years; this form of entertainment on a regular basis was observed in less than 30% of children;
- Unstructured/unorganized artistic or creative leisure activities were taken up more frequently by girls than boys; on the contrary, boys seemed to be more interested in unorganized leisure activities of a physical activity nature, such as parkour or workout;
- Screen time during leisure was largely reported by both boys and girls; playing games or staying on social networks is now an essential part of young people's lives;
- Frequently used devices included smartphones, tablets or computers; the data suggested a decline in watching TVs or DVDs as confirmed by a number of other studies;
- Boys spent more time playing games, while girls tended to prefer social networks; in terms of age, the proportion of children who spent less than 2 hours of screen time per day decreased, while the proportion of children who reported 4 or more hours of screen time per day increased, which is considered a high-risk tendency.

The results confirmed the importance of leisure activities in the lifestyle of the young generation. At the same time, placing the findings in a broader theoretical framework allows the assessment of the possible psychological, physical and social benefits of leisure activities as well as the risks of some of them. The data presented in the monograph can be used for the development of programmes, interventions and appropriate conditions aimed at increasing the participation of the more vulnerable groups of children in leisure activities and thus contribute to meaningful leisure time of children and young people. The data can also be used at national, regional or municipal level in the area of public policy making aimed at active leisure of children and young people.

Kapitola 10

Metodika

K vytvoření monografie bylo využito několik databází zaměřených na volný čas dětí a mládeže. Všechny jsou výsledkem projektů realizovaných na Katedře rekreologie v letech 2013 – 2022. Využití datasetů pro jednotlivé kapitoly je uvedeno níže.

Volný čas dětí školního věku - HBSC studie

Základní charakteristika

Základním cílem projektu FTK_2013_020 bylo v návaznosti na HBSC studii v ČR vytvořit dotazník zaměřený na volný čas dětí a mládeže a provést jeho validizaci v České republice, na Slovensku a v Polsku a vypracovat studii zaměřenou na validitu a reliabilitu nového výzkumného nástroje. Smyslem projektu bylo vyvinutí takového nástroje, který by mohl být dále využíván v zemích regionu střední a východní Evropy pro výzkum volnočasových aktivit u dětí, případně v rámci HBSC sítě.

Výzkumný soubor a sběr dat

Po provedení rešerše domácí i zahraniční literatury z oblasti volného času a zjištění možností zařazení otázek ohledně volného času byl v rámci pilotního šetření projektu sestaven expertní tým pro vytvoření dotazníku zaměřeného na volný čas. Po sestavení dotazníku, jeho připomínkování a úpravě byl dotazník pilotně testován v ČR a na Slovensku (test/retest studie) u žáků 5. a 9. tříd ($n=160$). Následně byly realizovány focus groups (8 fokusových skupin v ČR a na Slovensku). Obsahem focus groups bylo řešení porozumění otázkám, obsah dotazníku, relevance a doplnění jednotlivých odpovědí apod. Následně byl proveden přepis rozhovorů z fokusových skupin a jejich vyhodnocení, příprava databáze, transkripce pilotních dat, základní statistická analýza dat a vyhodnocení výsledků pilotního testování včetně rozhovorů. Na základě uvedených analýz proběhla úprava jednotlivých položek dotazníku pro následnou test/retestovou studii. Finální obsah dotazníku zahrnoval následující témata: demografické otázky, volný čas, pohybová aktivita a sedavé chování, sportovní preference, rodičovská pravidla, prostředí rodiny a místa bydliště, cestování, neformální vzdělávání, rizikové chování, vztahy v rodině, spirituální zdraví, životní spokojenost.

Test/retest studie proběhla v listopadu a prosinci 2013 v České republice, na Slovensku a v Polsku. Osloveno bylo 15 škol nacházejících se ve venkovských i městských oblastech v Olomouckém a Pardubickém kraji v České republice (7 škol), Košickém kraji na Slovensku (5 škol) a Varšavském kraji v Polsku (3 školy). Školy byly vybrány náhodně. V České republice a na Slovensku byly dotazníky administrovány v 5. a 9. třídách vyškolenými výzkumnými asistenty v nepřítomnosti učitele během běžné vyučovací hodiny. V první části sběru dat (test) jsme získali údaje od 406 adolescentů v České republice (míra odpovědí: 83,20 %), 258 adolescentů na Slovensku (míra odpovědí: 74,14 %) a 134 adolescentů v Polsku (míra odpovědí: 84,33 %). Důvody neúčasti byly způsobeny především nemocí a nesouhlasem rodičů s účastí jejich dětí. V České republice a na Slovensku byla druhá část sběru dat (retest) provedena 4 týdny po provedení testu, v Polsku byl proveden 1 týden po testu. Konečný vzorek po spárování databází test/retest studie tvořilo 353 českých (50,0 % chlapců), 227 slovenských (52,9 % chlapců) a 113 polských (49,6 % chlapců) žáků pátých a devátých tříd základních škol. Pro zpracování monografie bylo využito dat pouze z českého datasetu.

Dotazník a proměnné

K měření množství volného času byla použita následující otázka: *Kolik volného času máš průměrně během dne?* Jako doplnění k významu volného času byl využit upřesňující odstavec: „Volný čas je čas, který ti zůstane po splnění všech školních či rodinných povinností. Volný čas je čas, se kterým můžeš volně disponovat a věnovat se svým zálibám, anebo koníčkům.“ Děti bylo následně pro jednotlivé dny v týdnu včetně víkendu odhadnuto množství volného času na škále: *nemám volný čas, max. půl hodiny denně, 1 hodinu denně, 2 hodiny denně, 3 hodiny denně, 4 hodiny denně, 5 hodin denně, 6 hodin denně, 7 a více hodin denně*. Pro interpretaci výsledků v tabulkách pak byly využity tyto kategorie: *max. půl hodiny denně, 1-2 hodiny denně, 3-4 hodiny denně, 5 a více hodin denně*.

Statistická analýza

Statistická analýza byla provedena v programu IBM SPSS v.22. Využito bylo metod základní popisné statistiky, počítované množství volného času bylo zjišťováno prostřednictvím relativních četností (%). Relativní četnosti byly dále stratifikovány dle pohlaví a ročníku.

Využití výsledků v kapitolách

Výsledky jsou využity a interpretovány v kapitole 4 této monografie.

Vývoj a validace dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 11-15letých adolescentů - studie HBSC

Základní charakteristika

Projekt navázal na předchozí aktivity řešitelského týmu, zejména ve spojitosti se studií HBSC, a byl pokračováním dřívějšího projektu obdobného designu (FTK_2013_020 Volný čas dětí školního věku - HBSC studie). Na základě tohoto projektu byly do českého a slovenského sběru dat studie HBSC ve školním roce 2013/2014 zahrnuty otázky ověřované právě při řešení předcházejícího projektu. Na jejich základě byly identifikovány vztahy mezi účastí na organizovaných volnočasových aktivitách a zdravím, školním výkonem a rizikovým chováním dospívajících či doporučeno zjednodušení dosavadního výzkumného nástroje pro zkoumání sedavého chování. Projekt byl zaměřen na oblast volnočasových aktivit a sedavého chování tak, aby jeho výsledky byly využitelné jak v rámci mezinárodní studie HBSC, tak i v dalších studiích realizovaných na FTK UP. Většina výzkumných studií soustředících se na téma volného času a volnočasových aktivit pochází z USA, popř. Kanady, a v ČR, potažmo v celé Evropě, se jedná o relativně opomíjené téma. Existoval tedy významný „research gap“ (ať z pohledu metodologie, tak i vztahových analýz) a s tím související potenciál publikování v kvalitních oborových časopisech s impakt faktorem a možný citační ohlas.

Hlavním cílem projektu je v návaznosti na studii HBSC vyvinout a validovat dotazník zaměřený na vybrané oblasti volného času u 11letých, 13letých a 15letých českých adolescentů. Dílčími cíli potom na základě důkladné rešerše existujících výzkumných nástrojů určených k výzkumu volnočasových aktivit bylo vytvořit pilotní verzi dotazníku; v návaznosti na testování pilotní verze dotazníku a realizaci focus groups a odborných kulatých stolů provést jeho korekce; provést test-retest sběr dat u sedavého chování včetně objektivního měření; posoudit validitu a reliabilitu výzkumných nástrojů zkoumajících volnočasové aktivity a sedavé chování a zkoumat vztahy různých způsobů trávení volného času a indikátorů životního stylu – koreláty a determinanty volného času.

Dotazník a proměnné

Sběr dat probíhal v září — říjnu 2017 v sedmi základních školách v Olomouckém kraji v České republice. Školy se nacházely v sedmi různých místech, přičemž jejich výběr byl založen na kvótním výběru, aby se zohlednily správné jednotky v jednotlivých regionech a velikosti obce (jedna byla z města s více než 100 000 obyvateli, tři z menších měst do 50 000 obyvatel a tři z vesnic s méně než 1000 obyvateli). Data byla shromažďována prostřednictvím papírových dotazníků vyškolenými administrátory výzkumu během pravidelné vyučovací hodiny. Aby se předešlo riziku potenciálního zkreslení odpovědí, nebyli učitelé v době výzkumu přítomni ve třídě.

Z celkového počtu 1017 žáků registrovaných ve vybraných školách celkem 856 adolescentů (84 %) vyplnilo dotazník. Celkem 161 adolescentů nebylo v době dotazování přítomno ve škole — 62 z nich bylo nepřítomno z důvodu nemoci, 27 chybělo z jiného důvodu a 72 odmítlo vyplnit dotazník nebo neposkytlo informovaný souhlas. 177 dotazníků bylo smazáno z důvodu neúplných odpovědí nebo nedostatečné věrohodnosti (např. rozporuplné odpovědi, opakující se vzorce odpovědí, vulgarismy v otevřených otázkách). Celkem byly analyzovány údaje od 679 adolescentů: 303 dívek; 199 z pátých tříd, 248 ze sedmé třídy a 232 z deváté třídy.

Využity byly otázky zaměřené na organizované a neorganizované volnočasové aktivity (detailní popis viz v metodice níže).

Otázky zaměřené na screen-time jsou zjišťovány pomocí otázky: „Kolik hodin denně ve svém volném čase...: a) ... hraješ hry na počítači, herní konzoli, tabletu, smartphonu nebo smart TV?; b) ... používáš počítač či jiné elektronické zařízení (např. smartphone, tablet) za jiným účelem (např. na sociálních a komunikačních sítích – Instagramu, Twitteru, Snapchatu, Facebooku apod., chatováním nebo surfováním po internetu)?; c) ... sleduješ internetová videa (např. na YouTube nebo Twitch)?; d) ... se díváš na televizi, DVD nebo video (nepočítej internetová videa na stránkách jako YouTube)? Možné odpovědi jsou: vůbec; asi půl hodiny denně; asi 1 hodinu denně; asi 2 hodiny denně; asi 3 hodiny denně; asi 4 hodiny denně ; asi 5 hodin denně; asi 6 hodin denně; asi 7 nebo více hodin denně.

Využití výsledků v kapitolách

Výsledky jsou využity a interpretovány v kapitole 6 této monografie.

HBSC Studie 2017/18

Základní charakteristika

Jedná se o mezinárodní studii kolaborativního charakteru, která probíhá pod záštitou Světové zdravotnické organizace a která se zaměřuje na zdraví a zdravotní chování u 11letých, 13letých a 15letých dospívajících v jejich sociálním prostředí (škola, rodina a vrstevníci) (Inchley et al., 2016). V současné době je do HBSC zapojeno 50 zemí a regionů z Evropy, Severní Ameriky a nově také z Asie. Všechny země jsou povinny dodržovat mezinárodně schválený výzkumný protokol, který se z důvodu zachování aktuálnosti studie průběžně vyvíjí. Předepisuje mimo jiné postupy výběru národních souborů a sběru dat, jakož i sestavení dotazníku (jeho srovnatelnost je zajištěna důsledným procesem zpětného překladu), který obsahuje validované standardizované výzkumné položky. Procesy čištění dat jsou prováděny centrálně v Centru pro správu dat na univerzitě v Bergenu v Norsku. Studie HBSC byla založena v roce 1982 a od roku 1985/86 se sběr dat opakuje ve čtyřletých intervalech. Česká republika se k síti HBSC připojila v letech 1993/94 a od roku 2009/2010 je za Českou republiku za poskytování národně reprezentativního vzorku odpovědná Univerzita Palackého v Olomouci (UPOL). V posledních dvou šetřeních v České republice bylo kromě jiných témat zahrnujících zdraví a pohodu, rizikové chování, stravovací návyky, pohybovou aktivitu, sedavé chování, tělesnou hmotnost a tělesný obraz, násilí a úrazy, školu, rodinu atd. zjišťováno také zapojení do volnočasových aktivit (organizovaných i neorganizovaných).

Výzkumný soubor a sběr dat – mezinárodní HBSC

V roce 2017/2018 probíhal v souladu s mezinárodním protokolem HBSC studie (Currie et al., 2009; Inchley et al., 2018) sběr dat v Arménii, Belgii (Vlámsko), Kanadě, Česku, Lotyšsku, Moldavsku, Polsku, Rusku a na Slovensku. Každá zúčastněná země byla povinná dodržovat mezinárodní výzkumný protokol, který popisuje standardní postupy výběru souboru, kódování dat a metody jejich zpracování. Byly vytvořeny národně reprezentativní vzorky dětí ve věku 11, 13 a 15 let. Všechny zúčastněné země použily strategii stratifikovaného shlukového výběru, přičemž základní jednotkou výběru byly třídy v rámci škol. Údaje byly shromažďovány pomocí standardizovaného a validovaného dotazníku. Účast dospívajících byla anonymní a dobrovolná a za účast nebyly nabízeny žádné pobídky. Mezinárodní soubor se skládá z 56 952 účastníků z devíti výše uvedených zemí.

Výzkumný soubor a sběr dat – HBSC ČR

Výzkumný soubor české studie HBSC 2018 byl sestaven rovněž v souladu s mezinárodním protokolem HBSC studie (Currie et al., 2009; Inchley et al., 2018) za účelem poskytnutí údajů o zdraví a životním stylu 11letých, 13letých a 15letých školáků. Reprezentativnost studie v ČR byla zajištěna na národní i krajské úrovni. Z databáze Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) České republiky bylo náhodně zvoleno 213 základních škol a 14 víceletých gymnázií. Z 227 oslovených škol odmítlo účast ve výzkumu 7 z nich, které byly následně nahrazeny školami obdobné velikosti z nejbližšího okolí. „Response rate“ (míra návratnosti) na úrovni škol tak činil 97 %. Data byla sbírána prostřednictvím on-line dotazníků. Na sběr ve všech školách dohlíželi vyškolení výzkumní asistenti. Žáci měli na vyplnění dotazníku jednu vyučovací hodinu (45 minut). Účast na výzkumu byla dobrovolná a anonymní. Žáci nikam neuváděli své jméno a měli možnost svou účast kdykoliv přerušit, zcela odmítnout nebo přeskočit otázky, které v nich vyvolávaly nepříjemné pocity. Na jednotlivých školách bylo podle stanoveného klíče (Kishova tabulka) náhodně vybráno po jedné třídě z 5., 7. a 9. ročníku

(resp. z odpovídajícího ročníku u 2 víceletých gymnázií). Samotný sběr dat probíhal v měsíci květnu a červnu 2018. V 665 třídách, v nichž výzkum probíhal, bylo zapsáno 16 065 žáků. Z tohoto počtu bylo přítomno 13 969 žáků, z nichž 84 se odmítlo výzkumu zúčastnit. 1425 žáků chybělo v době sběru dat kvůli nemoci a 671 z jiných důvodů. „Response rate“ na úrovni žáků tak činil 86,4 %. Na základě kontrol vnitřní konzistence dotazníků (např. navzájem se vylučující odpovědi) a nadměrného počtu nezodpovězených vybraných otázek bylo vyřazeno 238 respondentů. Konečný výzkumný soubor čítal 13 377 žáků z 5., 7. a 9. ročníků základních škol, resp. odpovídajících ročníků víceletých gymnázií.

Dotazník a proměnné

Organizované volnočasové aktivity: Byla zjišťována účast v šesti konkrétních typech organizovaných volnočasových aktivit: organizované týmové sportovní aktivity – např. fotbal, volejbal, florbal; organizované individuální sportovní aktivity – např. tenis, gymnastika, karate; umělecké aktivity – např. návštěva základní umělecké školy, hra na hudební nástroj, zpěv, tanec, divadlo; dětské a mládežnické organizace – např. Skaut, Sokol, YMCA; návštěva zájmového kroužku v centru volného času nebo ve škole – např. deskové hry, modelářství, jazykový či debatní kroužek; náboženské aktivity – např. setkávání v kostele, zpěv v kostelním sboru (odpověď ano/ne).

Neorganizované/nestrukturované aktivity: Byla zjišťována účast ve dvanácti konkrétních typech neorganizovaných/nestrukturovaných volnočasových aktivit: čtení knih (románů, příběhů, básní); čtení časopisů (ABC, Kajman, Level, Popcorn, Top dívky apod.); chození do kina, divadla, na výstavy, na sportovní utkání jako divák; malování, modelářství, batikování, keramika apod.; setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti, na lavičkách apod.; chození do nákupních či obchodních center pro zábavu nebo rozptýlení; sbírání různých předmětů (známek, modelů, letadel, samolepek apod.); hra na hudební nástroj; nicnedělání, povalování se na gauči apod.; spánek přes den; fotografování, tvorba videí, videoblogů apod. Odpovědi na otázky zahrnovaly následující: *denně; několikrát za týden; několikrát za měsíc; nanejvýš několikrát za rok; nikdy.*

Socioekonomický status: Pro identifikaci socioekonomických rozdílů je využívána škála rodinného blahobytu (FAS). Tento nástroj byl vyvinut a ověřen sítí HBSC (Boyce et al., 2006; Liu et al., 2012; Andersen & Bakken, 2019). Používá šest otázek s jednoduchou odpovědí, které byly vybrány z 21 pilotních otázek, jako nástroje s dostatečnou validitou a spolehlivostí pro identifikaci socioekonomického statusu rodiny. Zmíněné položky zkoumají vlastnictví auta, počet počítačů v domácnosti, počet koupelen, vlastnictví myčky na nádobí, zda mají respondenti vlastní ložnici a kolikrát byli s rodinou v posledních dvanácti měsících na zahraniční dovolené. Výsledný vzorek byl poté stratifikován do tří podskupin nízkého (0-20 percentil), středního (21-97 percentil) a vysokého (80-100 percentil) socioekonomického statusu. FAS vykazoval dobrou korelaci s čistým příjmem domácnosti udávaným rodiči ($r = 0,53-0,55$) a vysokou spolehlivost test-retest ($r = 0,90$) (Andersen & Bakken, 2019). Škála byla validována také pomocí makroekonomických měřítek a ukázala se jako dostatečně spolehlivá v České republice (Hobza et al., 2017).

Statistická analýza

Statistická analýza byla provedena v programu IBM SPSS v.22. Využito bylo metod základní popisné statistiky, počítované množství volného času bylo zjišťováno prostřednictvím relativních četností (%). Relativní četnosti byly dále stratifikovány dle pohlaví a ročníku a škály rodinného blahobytu. Pro zjišťování genderových rozdílů byl využit

nezávislý oboustranný t-test, ke srovnání procentuálních rozdílů v jednotlivých kategoriích byl dále využíván Chí-kvadrát (χ^2) test a adjustovaná residuální analýza.

Využití výsledků v kapitolách

Výsledky jsou využity a interpretovány v kapitole 5 a 6 této monografie.

Volnočasové aktivity a jejich vliv na zdraví adolescentů: longitudinální studie 2017-21

Základní charakteristika

Hlavním cílem projektu IGA FTK_2021_013 bylo posoudit vliv volnočasových aktivit na vybrané ukazatele sebehodnocení zdraví a životní styl u adolescentů prostřednictvím longitudinální studie v letech 2017, 2019 a 2021. V jednotlivých ročnících studie jsou k dispozici jak průřezová, tak longitudinální data.

Výzkumný soubor a sběr dat

První sběr longitudinálních dat proběhl v roce 2017 a pro studii bylo zvoleno 7 základních škol v Olomouckém kraji (stratifikace dle okresů a typu sídla – město vs. venkov). Výzkumný soubor v roce 2017 zahrnoval v 5. třídách 312 žáků (z 371 registrovaných), „response rate“ 84,1 %. Respondentům byly přiděleny unikátní ID kódy, na základě kterých byla data párována. Na konci roku 2019 byl s 2letým odstupem realizován sběr dat v 7. třídách prostřednictvím identického dotazníku na stejné skupině respondentů v totožných podmínkách. V roce 2019 se výzkumu fyzicky zúčastnilo 336 respondentů ze 7. tříd (366 registrovaných), „response rate“ 91,8 %. Jednalo se o stejné žáky, kteří v roce 2017 navštěvovali 5. třídu. Na základě zpracování dat z roku 2017 a 2019 se podařilo prostřednictvím přidělených ID kódů spárovat 224 dotazníků, což představuje 71,8 %. Na podzim roku 2021 proběhlo dotazníkové šetření prostřednictvím identického dotazníku na stejné skupině respondentů navštěvujících 9. ročník (2017 – 5. ročník, 2019 – 7. ročník) v totožných podmínkách. Pro longitudinální data se podařilo finalizovat dataset zahrnující 166 dětí.

Průřezová data jsou k dispozici rovněž z let 2017, 2019 a 2021, přičemž do sběru dat byly zahrnuty vždy 5., 7. a 9. třídy. V roce 2021 se podzimního sběru (říjen) dat zúčastnilo celkem 7 základních škol, celkový počet žáků zapojených do výzkumu byl 922, což představovalo 85,38 % z celkového počtu žáků registrovaných ve školách. Nejčastějším důvodem nevyplnění dotazníku byla nemoc, minimálně se vyskytovaly jiné důvody (jeden žák odmítl dotazník vyplnit).

Dotazník a proměnné

Využity byly otázky zaměřené na organizované a neorganizované volnočasové aktivity (detailní popis viz v metodice výše).

Statistická analýza

Statistická analýza byla provedena v programu IBM SPSS v.22. Využito bylo metod základní popisné statistiky, počítaného množství volného času bylo zjišťováno prostřednictvím relativních četností (%). Relativní četnosti byly dále stratifikovány dle pohlaví a ročníku a škály rodinného blahobytu. Pro zjišťování genderových rozdílů byl využit nezávislý oboustranný t-test, ke srovnání procentuálních rozdílů v jednotlivých kategoriích byl dále využíván Chí-kvadrát (χ^2) test a adjustovaná residuální analýza.

Využití výsledků v kapitolách

Výsledky jsou využity a interpretovány v kapitole 5 a 6 této monografie.

Validita a reliabilita dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 16-18letých adolescentů

Základní charakteristika

Základním cílem projektu bylo posoudit validitu a reliabilitu dotazníku zkoumajícího volnočasové aktivity u populace 16-18letých adolescentů. Výzkum proběhl na jaře v roce 2022 u žáků navštěvujících 2. a 3. ročník na 6 středních školách v Olomouckém kraji. Informace byly zjišťovány pomocí test-retest studie na výzkumném souboru 16-18letých adolescentů, kdy většina dosavadních studií pracoviště zabývajících se oblastí volného času a volnočasových aktivit byla zaměřena především na mladší věkové skupiny.

Výzkumný soubor a sběr dat

Pro účely této publikace byla využita průřezová data z testové studie, která probíhala v měsíci květnu 2022 ve druhých a třetích ročnících šesti středních škol v Olomouckém kraji, přičemž zastoupena byla jak gymnázia, tak střední školy s maturitou (obchodní akademie, průmyslové školy) a učebními obory. Celkově dataset tvoří 417 žáků středních škol, což představuje 85,45 % žáků zapsaných v jednotlivých třídách, „response rate“ na úrovni škol byl 100 %. Nejčastějšími důvody nevyplnění dotazníku byly nemoc a extrakurikulární školní aktivity.

Dotazník a proměnné

Využity byly otázky zaměřené na organizované a neorganizované volnočasové aktivity (detailní popis viz v metodice výše).

Statistická analýza

Statistická analýza byla provedena v programu IBM SPSS v.22. Využito bylo metod základní popisné statistiky, počítované množství volného času bylo zjišťováno prostřednictvím relativních četností (%). Relativní četnosti byly dále stratifikovány dle pohlaví a ročníku a škály rodinného blahobytu. Pro zjišťování genderových rozdílů byl využit nezávislý oboustranný t-test, ke srovnání procentuálních rozdílů v jednotlivých kategoriích byl dále využíván Chí-kvadrát (χ^2) test a adjustovaná residuální analýza.

Využití výsledků v kapitolách

Výsledky jsou využity a interpretovány v kapitole 5 a 6 této monografie.

Reference

- Andersen, P. L., & Bakken, A. (2019). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), 921-937.
- Boyce, W., Torsheim, T., Currie, C., & Zambon, A. (2006). The family affluence scale as a measure of national wealth: validation of an adolescent self-report measure. *Social Indicators Research*, 78(3), 473-487.
- Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., & International HBSC Network Coordinating Committee (2009). The Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National (HBSC) Study: origins, concept, history and development 1982-2008. *International Journal of Public Health*, 54(Suppl 2), 131-139.
- Hobza, V., Hamrik, Z., Bucksch, J., & De Clercq, B. (2017). The family affluence scale as an indicator for socioeconomic status: Validation on regional income differences in the Czech Republic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1540.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . & Barnekow, V. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Inchley, J., Currie, D., Cosma, A., & Samdal, O. (Eds.). (2018). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: background, methodology and mandatory items for the 2017/18 survey*. St Andrews: CAHRU.
- Kehoe, S., & O'Hare, L. (2010). The reliability and validity of the Family Affluence Scale. *Effective Education*, 2(2), 155-164.
- Liu, Y., Wang, M., Villberg, J., Torsheim, T., Tynjälä, J., Lv, Y., & Kannas, L. (2012). Reliability and validity of Family Affluence Scale (FAS II) among adolescents in Beijing, China. *Child Indicators Research*, 5(2), 235-251.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Hamřík, Zdeněk, 1982-

Volný čas dětí a mládeže : zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj /

Zdeněk Hamřík. -- 1. vydání. --

Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2022. -- 88 stran

České a anglické resumé

Obsahuje bibliografie

ISBN 978-80-244-6182-3 (brožováno)

* 316.346.32-053.2 * 379.8 * 79 * 316.728 * 613/614 * (437.3) * (048.8)

– děti a mládež -- Česko

– volný čas

– životní styl

– zdraví

– monografie

79 - Rekreace. Volný čas. Zábava. Hry. Sport [20]

Volný čas dětí a mládeže:

**zábava, odpočinek
a příležitost pro rozvoj**

Zdeněk Hamřík

Odpovědná redaktorka: Tereza Vintrová

Jazyková korektura: Vilém Ďoubal

Překlad resumé: Tomáš Vacek

Návrh obálky a layout: Barbora Kirchmayerová

Sazba: Barbora Kirchmayerová

Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci,
Křížkovského 8, 771 47 Olomouc

vydavatelstvi.upol.cz

1. vydání

Publikace neprošla ve Vydavatelství UP redakční jazykovou úpravou.

Olomouc 2022

DOI: 10.5507/ftk.22.24461823

ISBN 978-80-244-6182-3 (tisk)

ISBN 978-80-244-6183-0 (ipdf)

VUP 2022/0304 (tisk)

VUP 2022/0305 (ipdf)

Neprodejná publikace

Volný čas hraje nepostradatelnou roli pro člověka i společnost.

Přispívá ke kvalitě života a životní spokojenosti, k rozvoji mezilidských vztahů i tvorbě sociálního kapitálu. V životě mladých lidí často představuje příležitost pro osobní i profesní rozvoj.

Publikace popisuje současné trendy v oblasti trávení organizovaných i neorganizovaných volnočasových aktivit dětí a mládeže v kontextu zdraví a životního stylu.



Vydavatelství
Univerzity
Palackého



Univerzita Palackého
v Olomouci