



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie a pedagogiky

Bakalářská práce

Sport jako možná prevence rizikového chování dětí a mládeže

Vypracoval: Jaroslava Zikešová
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.
České Budějovice 2015

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích
květen, 2015

Jarka Zikešová

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá způsobem trávení volného času dětí staršího školního věku, které aktivně sportují a dětí, které se aktivně žádnému sportu nevěnují. Dále se zabývá možnými riziky vzniku závislostí na informačních technologiích a televizi, které by mohly souviset s volnočasovými aktivitami těchto dětí. Teoretická část je zaměřena na problematiku volného času dětí a mládeže, na význam sportovních aktivit v této souvislosti a na projevy rizikového chování se zaměřením na závislosti k informačním technologiím a televizi. Praktická část bakalářské práce vychází z analýzy dotazníkového šetření, jejímž cílem je zjistit, jakým způsobem se proměňuje náplň volného času u dětí, které se aktivně zabývají sportem a jaký je podíl výskytu případného rizikového chování u těchto dětí, ve srovnání s aktivně nesportujícími respondenty.

Klíčová slova: volný čas, volnočasové aktivity, sport a děti, sociálně patologické jevy, nedrogové závislosti, netomanie

Abstract

The bachelor thesis describes and analyses the leisure time activities of the children at the older school age, who do active sports and those children who are not engaged in any sport. The thesis deals about possible risks of development of addiction on the information technologies and television, which could relate with the leisure time activities of these children. Theoretical part focuses on the issues of the leisure time of children and the youngsters, on the meaning of the sport activities in this context and the manifestation of the high-risk behaviour focused on the addiction on the information technologies and television. The practical part of this thesis works on the presumption of the analysis of the questionnaire survey, which goal was to discover the way how is transformed the content of the leisure time of the children, which are engaged in sports and how big is the percentage of the occurrence of the risk behaviour by these children compared with children doing sports not actively.

KEYWORDS: leisure time, leisure time activities, sport and children, socially pathological phenomena, non drug addictions, netomania

Děkuji tímto Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za jeho věcné a praktické připomínky, jeho vstřícnost a ochotu při konzultacích, za jeho čas, který mi na konzultace laskavě věnoval.

OBSAH

I ÚVOD.....	7
II TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 VOLNÝ ČAS.....	10
1.1 Vymezení pojmu volný čas	10
1.2 Struktura volného času	11
1.3 Funkce volného času	13
1.4 Vliv rodiny na trávení volného času	14
1.5 Aktivity ve volném čase dětí a mládeže	17
2 SPORT	21
2.1 Sport obecně	21
2.2 Sportovní činnosti	23
2.4 Sport a mládež	24
3 SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY	26
3.1 Sociálně patologické jevy obecně	26
3.2 Nedrogové závislosti	29
3.2.1 Závislosti k informačním technologiím	29
Závislost k osobním počítačům	30
Děti a internet	31
Netomanie	32
Závislost k hraní počítačových her	35
3.2.2 Závislost na televizi	36
Děti a televize	37
III PRAKTICKÁ ČÁST	39
1 METODOLOGIE	39
2 VÝZKUMNÁ DATA A JEJICH INTERPRETACE	41
2.1 Vyhodnocení dotazníku	41
2.2 Verifikace hypotéz	50
Hypotéza 1	50
Hypotéza 2	53
Hypotéza 3	54
Hypotéza 4	54
Hypotéza 5	55

VI ZÁVĚR	57
Seznam použité literatury a zdrojů.....	60
Seznam tabulek a grafů	62
Seznam příloh	63

I ÚVOD

Volný čas hraje v životě každého z nás významnou úlohu, je nedílnou součástí našeho životního stylu. Každý člověk má jiné představy o způsobu trávení volného času a radost z jejich uspokojení je individuální. Činnosti, kterým se člověk ve svém volném čase věnuje, mohou u nás vyvolat příjemné pocity, ale mohou nás i vážně ohrozit.

Jeden z faktorů, který ovlivňuje rozvoj osobnosti dítěte je způsob, jakým dítě tráví svůj volný čas. Je samozřejmostí, že není možné volnočasové aktivity rozdělit do několika skupin a kategoricky tvrdit, že jedna skupina těchto aktivit vede v dospělosti k patologickému životnímu stylu a další vedou ke zdravému životnímu stylu. Lze však s určitostí říci, že některé aktivity ve volném čase dětí mají větší potenciál dítě v budoucnu přivést k patologickému způsobu trávení času, než jiné. Proto by měl být volný čas dětí a mládeže do určité míry kontrolován a usměrňován. V oblasti způsobu trávení volného času dětí, mají zásadní roli rodiče. Rodiče by měli mít zájem o to, co jejich dítě ve svém volném čase dělá, měli by mu pomoci se orientovat v možnostech, jak trávit svůj volný čas a motivovat ho k aktivnímu způsobu trávení volného času.

Jsem sama matkou dvou dcer a uvědomuji si velmi dobře rizika, která sebou nese dnešní uspěchaná doba. Mnoho lidí se žene za kariérou, upřednostňuje vlastní potřeby, zájmy, problémy a mnohdy zapomíná, že vedle nich vyrůstá člověk, který potřebuje pohladit, vyslechnout a pomoci orientovat se v této, i pro něj náročné době.

Děti jsou výrazně ovlivňovány svým okolím. Jak už jsem zmínila, primární úlohu hraje rodina, ale vliv na ně má samozřejmě také škola, učitelé, kamarádi a v současné době čím dál častěji internet a televize. Stále vzrůstá počet dětí, které se více než aktivnímu pohybu a sportu věnují ve svém volném čase pasivnímu sledování televize a vysedávání u počítače. To má za následek vzrůstající počet civilizačních chorob, které jsou způsobeny pohybovou pasivitou. Z tohoto důvodu je důležité motivovat děti a dospívající k tomu, aby měli kladný vztah k aktivnímu sportu a jakékoliv pohybové aktivitě.

Cílem mé bakalářské práce je zjištění, jakým způsobem tráví svůj volný čas žáci staršího školního věku, kteří ve svém volném čase aktivně sportují a žáci, kteří se ve svém volném čase aktivnímu sportu nevěnují. Zaměřím se na možná rizika vzniku

závislostí na televizi a informačních technologiích, která by mohla souviset s aktivitami ve volném čase žáků staršího školního věku.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V první kapitole teoretické části se budu věnovat vymezení pojmu volný čas, struktura a funkce volného času. Dále se v první kapitole zaměřím na důležitost vlivu rodiny na trávení volného času dětí a na aktivity ve volném čase dětí.

Ve druhé kapitole teoretické části se zaměřím na sport, pohybové a sportovní aktivity. Vysvětlím tyto pojmy, funkce sportu a uvedu příklady sportovních činností. Pokusím se objasnit, jak sportují dnešní děti a zmíním se o důležitosti sportu pro jejich fyzický i psychický vývoj.

V poslední, třetí kapitole teoretické části se budu věnovat sociálně patologickým jevům. Nejprve definuji pojem sociální patologie a sociálně patologické jevy. Dále se zaměřím na problematiku závislostí, a to především nedrogových závislostí. Blíže pak rozeberu závislosti na informačních technologiích, kde budu klást důraz na stále aktuálnější závislost na internetu (netomanii) a závislost vztahující se k hraní počítačových her. Vysvětlím podstatu těchto závislostí, určím možné příčiny vzniku, rizika a negativní dopady. Dále se ve skupině nedrogových závislostí zaměřím na závislost na televizi.

Ve druhé, praktické části bakalářské práce, se pomocí kvantitativního výzkumu, metodou nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce pokusím zjistit, jakým způsobem tráví dnešní děti svůj volný čas. Pokusím se odlišit způsob trávení volného času aktivně sportujících dětí a dětí, které se ve volném čase aktivně sportu nevěnují.

Toto téma bakalářské práce jsem si vybrala zejména z důvodu osobního zájmu o problematiku trávení volného času dětí staršího školního věku, jelikož jsem sama matkou dvou dcer v tomto věku a velmi intenzivně vnímám změny hodnot a životního stylu dnešní generace dospívajících dětí. V současné době, kdy podle policejních statistik vzrůstá kriminalita dětí a mládeže, kdy počet dětí a mladých lidí požívajících alkohol a závislých na drogách stoupá a zároveň klesá jejich věková hranice, kdy děti upřednostňují komunikaci se svými vrstevníky přes sociální sítě a svůj volný čas častěji tráví pasivně doma, by měla být otázka trávení volného času dětí a mládeže zájmem nejen mým, ale celé společnosti.

Jsem si vědoma toho, že výzkumná data, která získám svým výzkumem, nebude možné zobecnit. Tento výzkum bude mým prvním výzkumným pokusem a uvědomuji si, že by můj pohled na danou problematiku mohl být nedostačující a zkreslený.

II TEORETICKÁ ČÁST

1 Volný čas

Volný čas je důležitou součástí života každého z nás a jeho způsob využívání je jedním z významných ukazatelů životního stylu člověka. Tento pojem je formulován z pohledu různých odborností odlišně. Cíl a smysl této kapitoly je definovat volný čas jako problém, který je ve vztahu k sociálně patologickým jevům. Zaměřím se na funkci, strukturu a na znaky volného času, a to obecně i z pohledu dnešních dětí a mládeže.

1.1 Vymezení pojmu volný čas

Když se řekne volný čas, každý si pravděpodobně představí něco jiného, z tohoto důvodu je nutné definovat tento pojem z pohledu odborníků. V odborných publikacích je volný čas vymezen také různými způsoby. V této kapitole uvádím vybrané definice z různých odborných knih. Domnívám se, že vyjadřují pravou podstatu tohoto pojmu nejlépe.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy pojem volný čas formuluje takto: „*Volný čas je významnou sociologickou, ekonomickou a pedagogickou kategorií a jeho smysluplné využívání přispívá k rozvoji osobnosti jedince, jeho zájmů a nadání. Často může pozitivně ovlivnit i budoucí profesní dráhu jedince a je významným prostředkem prevence rizikového chování, především dětí a mládeže*“ (MŠMT, 2014, [online]).

Hofbauer uvádí, že: „*Volný čas je doba, kdy člověk vykonává činnosti, do nichž vstupuje s očekáváním, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí, a které mu přinášejí příjemné zážitky a uspokojení*“ (Hofbauer, 2004, s. 13)

Obdobně definuje volný čas také Pávková a kol.: „*Volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění*“ (Pávková a kol., 2002, s. 13).

Podle Slepíčkové můžeme mluvit o volném čase pouze tehdy, že jsou splněny čtyři podmínky:

- prováděná činnost je výsledkem svobodného výběru,
- v danou chvíli jedinec nemá vůči ničemu a nikomu žádné povinnosti,
- v dané kultuře je prováděná činnost považována za činnost ve volném čase
- činnosti přináší uspokojení

(Slepíčková, 2005, s. 14).

Pedagogický slovník formuluje volný čas jako: „*Čas, s kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby, včetně spánku*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 341).

V současné době děti tráví svůj volný čas v různém prostředí. Lze předpokládat, že svůj volný čas tráví např. doma, ve škole, v různých společenských či sportovních organizacích, institucích či klubech. Setkáváme se však také velmi často s dětmi, které svůj volný čas tráví na ulici, bez cíle, patřičného dohledu a dokonce i zájmu dospělé osoby. Jen se tak potulují po veřejných prostranstvích. Tímto je ohrožena výchova a často i bezpečnost těchto dětí a to hlavně menších dětí, které žijí ve velkých městech (Pávková a kol., 2002, s. 14). Z této skutečnosti vyplývá jeden z mých předpokladů této bakalářské práce. Podle mého je nutností, aby naše děti trávili volný čas organizovaně a pod dohledem dospělé osoby. Aby cítily z naší strany zájem a podporu o jejich aktivity a zájmy ve volném čase. Menší děti potřebují také naší pomoc, aby byly schopny lépe se orientovat, dle svých schopností či nadání, v široké škále nabídek volnočasových aktivit.

1.2 Struktura volného času

Náplň trávení volného času může být velice pestrá. V případě, že umožníme našim dětem kvalitně a zajímavě trávit volný čas, snižujeme tak riziko, že jejich chování bude

mít v budoucnosti sociálně patologické jevy. Slepíčková se ve své knize zabývá strukturou volného času a rozděluje ji podle činností na:

- aktivity manuální – ruční práce, zahrádkaření, kutilství aj.,
- aktivity fyzické – procházky, turistika, sport aj.,
- aktivity kulturně uměleckého typu pasivního přijímání – četba, divadlo, kino, poslech hudby aj.,
- aktivity kulturně umělecké, tvořivé a interpretační – hudba, zpívání, herectví, focení aj.,
- aktivity kulturně rozumové – chtěné vzdělávání, sledování médií, luštění hlavolamů aj.,
- aktivity společensko – formální – veřejné funkce, schůze, účast v politických a společenských organizacích,
- aktivity společensko – neformální – rodinné či jené návštěvy, posezení v kavárně,
- společenské hry, sběratelství, sportovní diváctví
- pasivní odpočinek – polehávání, spánek, sedění, kouření aj. (Slepíčková, 2005, s. 15).

V tomto vymezení bychom našli prakticky všechny činnosti, kterými je možno trávit volný čas. Ne všechny tyto aktivity jsou podstatné pro vybranou skupinu dotazovaných dětí, které budu zkoumat, a proto je nebudu v praktické části mé bakalářské práce zohledňovat.

Pokud se zamyslím nad jednotlivými aktivitami v tomto výčtu ve vztahu k dětem a mládeži, potom se pravděpodobně se všemi aktivitami, možná jen s výjimkou aktivity společensko – formální, setkáme i u dětí a mládeže. Některé z nich bychom jistě našli na žebříčku oblíbenosti až v úplném závěru (ruční práce, četba, zahrádkaření). Jiné jako sport, návštěvy kin, hudba, sledování masmédií jsou velmi oblíbenou každodenní součástí života mnou oslovených respondentů, což bude specifikováno na základě údajů získaných výzkumem v praktické části mé práce.

1.3 Funkce volného času

V této kapitole bych ráda úplně definovala pojem volný čas a zdůraznila, proč je důležité zabývat se u dětí a mládeže činnostmi v době jejich volného času. Volný čas plní v životě člověka také určité funkce. Tyto funkce jsou různými autory odlišně definovány několika způsoby. Některé z nich jsou níže uvedeny. Hofbauer (2004, s. 13) uvádí tyto hlavní funkce volného času:

- rozvoj osobnosti – spoluúčast na vytváření kultury,
- zábava – regenerace duševních sil,
- odpočinek – regenerace pracovní síly.

Volný čas plní u dětí a mládeže mnoho funkcí, které je možno rozčlenit na úlohu instrumentální, humanizační a zábavnou (Slepičková, 2005, s. 21).

Instrumentální (nástrojová) funkce byla důležitá na počátku 19. století, kdy se rozvíjel kapitalismus. Důležitá byla regenerace sil a odpočinek po vykonané práci a podobně se přistupovalo i k trávení volného času. Ve volném čase lidé tehdy plnili branné povinnosti a to z důvodu obrany státu (Slepičková, 2005, s. 21).

Dle mého názoru již tato funkce ve své podstatě – plnění branných povinností a zvyšování odolnosti státu vůči vnějším útokům – již není důležitá. V současnosti nabývá na významu již zmiňovaný odpočinek a regeneraci sil, a to jak u dospělých, tak samozřejmě i u dětí a mládeže. Proto by měl volný čas dětí a mládeže zahrnovat kromě jiného také sportovní aktivity různého typu.

Humanizační funkce jsou především vzdělávací, socializační a výchovné možnosti ve volném čase. Pokud vhodně pedagogicky působíme v době volnočasových aktivit, takto strávený čas je pak prostorem pro správný vývoj všech stran osobnosti dětí, a to jak tělesných a duševních vlastností, tak i sociálních vztahů. Nejlepších výsledků v této oblasti dosáhneme tehdy, pokud se pedagogický vliv na volný čas zaměří na podporu aktivit dětí a mládeže, na jejich seberealizaci, spontánnost, uspokojování potřeb nových dojmů, různých sociálních kontaktů, kladné citové odezvy a poskytne jim pocit bezpečí a jistoty (Pávková a kol., 2002, s. 17).

Zábavná funkce se váže k sociálně – psychologickým a psychologickým stránkám volného času. Ve volném čase se lidé obvykle věnují osobním zájmům a zálibám, mají dostatek prostoru osvobodit se od povinností a problémů každodenního života. V případě, že dojde k naplnění osobních přání a potřeb, zažívají příjemné prožitky a dochází k pocitu uspokojení. Radost, prožitek, zábava patří u této funkce mezi hlavní znaky volného času (Slepičková, 2005, s. 21-22).

Z mého pohledu je tato funkce pro většinu dětí nejpodstatnější, ale současně je nejtěžší tuto funkci naplnit. Volný čas by měl děti i mladé lidi bavit, motivovat je, měl by mu ukázat, co vše může život a společnost nabídnout. Domnívám se však, že je dnes velmi těžké mladého člověka zaujmout.

Opachovski definuje funkci volného času jako:

- rekreaci (zotavení, uvolnění)
- participaci (angažování se na vývoji společnosti)
- kompenzaci (odstraňování zklamání a frustraci)
- integraci (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů)
- kompenzaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby)
- výchova a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení)
- akulturaci (kulturní rozvoj sebe samého, kreativita v umění, sportu, v technických a dalších činnostech). (Hájek, 2011, s. 10-11).

Aktivity ve volném čase nám pomáhají formovat naše společenské vztahy, všestranně rozvíjejí osobnost každého z nás a také napomáhají utvářet předpoklady pro uplatňování v dospělosti. Každý jedinec by se měl dobrovolně rozhodnout, zda se bude dané volnočasové aktivity účastnit a jak se jí bude účastnit.

1.4 Vliv rodiny na trávení volného času dětí

Rodina jako primární sociální skupina má ve výchově k volnému času dítěte hlavní postavení. Ve své rodině se dítě poprvé setká s různými možnostmi, jak trávit volný čas. Ovlivňuje ho nejen po stránce výchovné, ale také svým běžným stylem života a

společnými aktivitami rodičů a dětí. Tento vliv rodiny může být jak kladný, tak i záporný. Rodina má klíčový vliv na utváření osobnosti dítěte. „*Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu, začíná výchovou a vzděláváním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace*“ (Hofbauer, 2004, s. 56).

„*Rodiče slouží svým dětem jako vzory, buď pozitivní, nebo negativní. Rodiny, které neplní dobře svoji výchovnou funkci, se velmi často vyznačují nezájmem o to, jak dítě tráví svůj volný čas. V takové rodině je zvýšené nebezpečí, že se dítě dostane do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny, kde je jeho vývoj ohrožen*“ (Pávková a kol., 2003, s. 15). Pávková dále uvádí, že děti, které vykazují určité vady ve svém chování, velmi často vyrůstají s rodiči, kteří vychovávají své děti nekvalitně a volný čas tráví jednotvárně a nudně.

„*Absence pozitivních sociálních vazeb, nedostatek citu, pocit, že se o mne nikdo nezajímá a nikdo o mne nestojí, opakované neúspěchy ve škole, dlouhotrvající pocit nudy – to jsou vlivy, které formují jedince, s nimiž lze posléze snáze manipulovat a kteří často hledají a nalézají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí*“ (Pávková a kol., 2003, s. 16).

Jak tráví rodina svůj volný čas, ovlivňuje také velikost rodiny a vzájemné vztahy mezi jejími jednotlivými členy. Velmi záleží na úrovni bydlení a standardního vybavení domácnosti. Důležitým ukazatelem je také, zda dítě vyrůstá v úplné či neúplné rodině.

Finanční náklady na trávení volného času dětí s věkem rostou a jsou jedním z klíčových důvodů, proč dítě často nemůže trávit svůj volný čas, tak jak by si přálo. Tento problém se nejčastěji vyskytuje v neúplných rodinách. Např. ženy samoživitelky mají nedostatek finančních prostředků a nemohou tak podpořit zájmové nebo jiné volnočasové aktivity svého dítěte.

Někteří rodiče jsou pracovně tak vytíženi, že „nemají čas“ a o svého potomka projevují jen malý zájem. Netuší, s kým a jak jejich potomek tráví svůj volný čas. Jsou spokojeni s tím, že je dítě venku se svými vrstevníky, ale zájem o jeho venkovní aktivity nemají. Rodiče se svými dětmi v době prázdnin a víkendů nejezdí na výlety, celý den je nechají

bez dohledu. Tyto děti si pak mohou dělat, co chtějí a jsou tak přímo ohroženy vznikem sociálně patologického chování.

V případě, že rodiče mají svého potomka za nechtěného, zanedbávají ho, citově vydírají, a nebo naopak od něj vyžadují nejlepší školní výsledky a za každý sebemenší neúspěch ho trestají, má to na něj negativní trvalé následky.

„Žádoucím, dosud zdaleka nedosaženým cílem je poučený, aktivní zájem každé rodiny o to, aby její děti mohly svůj volný čas prožívat bohatě a smysluplně, na základě svého dobrovolného rozhodnutí a současně za citlivého vedení ze strany rodičů, případně dalších příslušníků rodiny“ (Hofbauer, 2004, s. 61).

Rodina by měla své dítě v první řadě podporovat, inspirovat, učit a motivovat k žádoucímu trávení volného času. Dítě by se mělo především účastnit společenských volnočasových aktivit v rodině.

Hofbauer (2004, s. 61-62) uvádí, jak nejlépe pracovat s dětmi:

- zapojit děti do volnočasových aktivit rodičů – hrát s nimi společenské hry, účastnit se rodinných oslav a schůzek s příbuznými a přáteli, navštěvovat společně kulturní a sportovní akce, chodit do kina či divadla, jezdit na víkendové výlety a prázdninové, rodinné dovolené. Je velmi pravděpodobné, že děti rodičů, kteří s nimi pozitivně a aktivně trávili volný čas, budou se také v budoucnu se svojí vlastní rodinou toto chování snažit napodobovat a podporovat.
- Uskutečňovat v rodině kolektivní i individuální aktivity – sport, turistiku, zájem o vědu, přírodu, kulturu či jiné další činnosti
- Taktně a velmi citlivě reagovat na potřeby, zájmy, schopnosti a vlohy dětí – povzbuzovat děti v jejich aktivitách a zájmech i mimo rodinu

Z výše uvedeného vyplývá, že láska, pozornost a dostatek vlastního času, který rodiče svým dětem věnují je podstatný a důležitý pro správný vývoj a rozvoj dítěte. Správný rodič by si měl se svým potomkem opravdově povídat, naslouchat jeho potřebám,

respektovat jeho nedospělé názory (i když je to často velmi obtížné) a aktivně se zajímat o to, co a s kým ve volném čase dělá.

„Vstřícné rodinné prostředí v rozvoji volného času svých dětí tedy hraje a má hrát významnou úlohu. Rozvíjí individuální předpoklady dětí a podporuje jejich kontakty s dalšími prostředími. Bere v úvahu jejich volnočasové potřeby i zájmy a otevírá se pozitivním vnějším podnětům“ (Hofbauer, 2004, s. 64).

1.5 Aktivity ve volném čase dětí a mládeže

Rozvoj činností ve volném čase dětí a mladých lidí není v současné době příznivý. Jak vyplynulo z dvouletého výzkumu Hodnotové orientace dětí od 6 do 15 let, který provedl Národní institut dětí a mládeže za podpory MŠMT v rámci projektu Klíče pro život, zájem o užitečné aktivity s věkem klesá. Mladá generace upřednostňuje více pasivní trávení volného času, svůj čas tráví sledováním televize, poslechem reprodukované hudby, návštěvou restaurací, nákupních center a nicneděláním. Zásadní místo ve volném čase mají činnosti související s informačními technologiemi, u některých skupin hlavně masivní využívání internetu (dokument MŠMT, 2002, s. 5).

Volný čas z pohledu jeho využívání dělíme na aktivní a pasivní.

Aktivní trávení volného času

V případě, že dítě tráví svůj volný čas aktivně, vykonává nějakou činnost. Může být aktivní fyzicky či psychicky. Je nutné, aby se dítě pro danou činnost rozhodlo dobrovolně a nenásilně. Vybraná aktivity by měla dítě bavit a měla by ho těšit.

Podle MŠMT (2002, s. 6) musí aktivní trávení volného času splňovat tyto funkce:

- aktivní postoj dětí k provádění této činnosti,
- náhrada jednotvárné zátěže (při výuce ve škole, dlouhém sezení),
- posilování zdravého životního stylu a zdraví.

Dále MŠMT (2002, s. 6-7) uvádí u dětí tyto volnočasové aktivity:

- tělesná aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovou a sportem a neorganizovanou tělovýchovou a sportem,
- zájmová aktivita ve výtvarných, přírodovědeckých, hudebních, technických a dalších kroužcích,
- pohyb venku spojený s tělesnou činností (např. turistikou),
- kolektivní aktivity prováděná na čerstvém vzduchu spojená s pohybovou námahou,
- potěšení kompenzující psychické napětí, které přispívá k rozvoji jedince.

Aktivně trávený odpočinek je základ pro zdravý životní styl a vývoj dítěte. Ideální situace je, když se dítě o volnočasové aktivity začne zajímat samo. *„Zájmová činnost plní funkci výchovnou i vzdělávací. Rozvíjí celou osobnost, působí motivačně i socializačně, podporuje seberealizaci. Jako součást volného času plní i úkoly zdravotně – hygienické. Může být prostředkem relaxace, odpočinku, duševní i fyzické rekreace a regenerace sil“* (Pávková a kol., 2002, s. 98).

Pro děti, které tráví svůj čas aktivně je nespočet možností, jak se bavit. Mohou navštěvovat koupaliště, kryté bazény, různé sportoviště, tělocvičny, tenisové či jiné kurty, posledních pár let také cyklostezky. V zimě mohou bruslit a lyžovat. Nabídka v této oblasti je pro děti velmi různorodá.

Pávková a kol. (2002, s. 99) také uvádí, že *„pro rozvoj zájmové činnosti žáků je třeba budovat ucelenou soustavu příležitostí k rozvíjení zájmů. Při vytváření této soustavy není hlavním ukazatelem množství nabídky zájmových činností, popř. útvarů, ale jejich kvalita, skladba, výběr a obsah, který má odpovídat nejnovějším výsledkům vědy, potřebám jedince i společenského rozvoje a možnostem místním.“*

Pasivní trávení volného času

Velká část dětí má dnes tendenci, trávit svůj volný čas u televize, na internetu, u počítače, nebo se jen bezcílně toulá po ulicích, kavárnách a nákupních centrech. Těmito

neorganizovanými aktivitami zabíjí nudu. Těmto dětem tyto činnosti pravděpodobně vyhovují, ale chybí jim pak dostatek potřebného pohybu.

Děti vysedávají často před televizí. Mají sice dostatečný a pohodlný přísun informací, ale tyto informace jsou přijímány pasivně, povrchně a dost často se mívají účinkem. Z výzkumu B. Krause (2006, s. 53-54), který pozoroval v roce 2001 a 2003 vyplynulo, že dnešní mládež tráví u televize v průměru zhruba 11,5 hodiny za týden, denně je to pak průměrně 1,63 hodiny. Nejvíce vysedávají před televizí v neděli (2,3 hodiny). Zajímavé je, že v průběhu pozorovaných 2 let došlo k nárůstu o 1,3 hodiny. Protože bych ráda ve své bakalářské práci zjistila, jakým způsobem tráví volný čas děti, které aktivně sportují, oproti dětem, které nesportují vůbec nebo minimálně, za pozornost stojí údaj z výše uvedeného výzkumu, který se týká pohybových činností, které by mladí lidé chtěli vykonávat. V roce 2001 byla tato hodnota týdně 8,23 a v roce 2003 už jen 5,46 hodiny, což je zřetelný posun k horšímu. V současné době se však opět projevuje stoupající zájem o sportovní činnosti. Mezi činnosti ve volném čase, u kterých došlo k velkému nárůstu u dětí a mládeže je využívání informativních technologií, ale i nuda a nicnedělání. Prožívání pocitů nudy v době odpočinku může vést ve svém konečném důsledku až k patologickému využívání volného času.

Pasivní „vysedávání“ je ukazatelem neuspokojivého životního stylu, který má za následek obezitu a další řadu zdravotních problémů. *„Následující pasivita, nezájem a nechuť k tvořivé činnosti jsou velice nedobrym prožíváním času volna a mohou vést k mnoha dalším potížím v chování, při navazování vztahů, často i v nedostatku sebevědomí a sebeúcty“* (Pávková a kol., 2002, s. 118).

Pohyb zaujímá ve volném čase mladých lidí ve srovnání s časem před počítačem, internetem, televizí a také časem věnovaným lenošením (jen tak povídáním s kamarády) zadní příčky. Tato situace a trend jsou nepříliš příznivé. A když k tomu přidáme ještě čas, který děti tráví ve škole a věnují přípravě do školy, je patrné, že duševní a pasivní činnosti nepoměrně převažují a nejsou ničím nahrazeny (Kraus et al., 2006, s. 56). Každodenní sledování televize či jiných médií má špatný vliv na správný vývoj dětí a také na rozvoj jejich osobnosti. Dítě by se mohlo přestat zajímat o jakékoli pohybové i další aktivity a stát se tak závislým.

Volný čas mnohých dětí není nikým a ničím organizován. Pasivní trávení volného času předchází bohužel velmi často vzniku sociálně patologického chování. Tomuto chování se budu věnovat ve třetí kapitole.

2 Sport

2.1 Sport obecně

Na sport se v posledních letech nahlíží jinak. Stejně tak jako volný čas prošel také sport vývojem, který souvisí se změnami společnosti. Sport na tyto změny reaguje a zároveň je zpětně ovlivňuje (Slepičková, 2005, s. 24).

V současnosti jsou užívány ve světě dva přístupy k pojetí sportu. U prvního jsou základními znaky sportu hra, soutěž a výkon (nejvíce se tento přístup uplatňuje ve sportu profesionálním). Druhý přístup pojímá sport mnohem širěji. Na základě tohoto přístupu sportujeme pro zábavu, rekreaci a cvičení (Slepičková, 2005, s. 28).

Slepičková (2005, s. 28) uvádí, že *„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“*

Sport je aktivitou velmi rozšířenou, na světě není národ či stát, v němž by se nějaký sport nepěstoval. Některé sporty mají velmi starou tradici u daného národa, větší část má ovšem ráz mezinárodní. Sportují všichni bez rozdílu věku, i když největší počet sportovců je samozřejmě ve věku dospívání a začátku dospělosti. Tento věk je pro sportující po fyzické stránce nejvýhodnější. Je nemožné zjistit přesné množství lidí, kteří dnes po celém světě sportují, jelikož sport není omezen pouze na registrované kluby a asociace (Svoboda, 1971, s. 11).

Odlišné druhy sportů přinášejí neporovnatelné úrovně různých forem zkušeností a mají za následek neshodné osobnostní a sociální dopady. Co probíhá na úrovni vrcholového sportu, je určitě rozdílné oproti situacím na úrovni sportovních volnočasových aktivit. Z tohoto důvodu by bylo vhodné si tyto rozdílné formy sportu alespoň rámcově vymezit. Sekot (2008, s. 37-38) rozlišuje mezi těmito druhy sportu:

- Adrenalinové sporty – silné znaky rizika, cíl je uspokojit touhy po nebezpečném zážitku a napětí společně s fyzickým výkonem, jsou zpravidla organizačně, technicky i finančně náročné. Patří sem kanoistika na divoké vodě, vysokohorské horolezectví, rafting a parašutismus.
- Fitness sport – záměrně se zabývá tělesnou zdatností a klade se důraz na posun u silové aerobní zdatnosti, žádoucích tělesných proporcích a pohyblivosti. Řadí se sem plavání, jogging, cyklistika, kolečkové brusle....
- Sport klubový – z pohledu organizace je vázán na kluby a federace. Motivy jsou různé, může se jednat v první řadě o samotné vzrušení při soutěžení, úsilí o nejlepší výkon, potřebu společenského kontaktu a v neposlední řadě o touhu po relaxaci. Sport kosmetický – je zaměřen na dokonalý osobní vzhled. Je provozován s oběma výše uvedenými typy.
- Požitkářské sporty – jsou motivovány touhou po požitku výjimečné zábavy a potěšení za účelem zlepšení fyzické kondice nebo spíše fyzického vzhledu. Mohli bychom sem zařadit tzv. S-sporty – pod vedením odborníků náročnější turisté praktikují rekreační radovánky.
- Sport rekreační – zaměřen na činnosti ve volném čase, které přinášejí odpočinek, zábavu a podílí se na znovunabytí fyzických a psychických sil.

Výše uvedené „dílčí“ formy sportu se odlišují úrovní fyzické, organizační a finanční náročnosti. Spojuje je však jedna zásadní věc. Jsou mimo vrcholový výkonnostní sport, který je dnes hlavní formou sportu a jsou vykonávány ve volném čase a bez primární, programové zaměřenosti na vítězství, výkon, nebo dokonce odměnu (Sekot, 2008, s. 37-38).

Pozitiva sportu (ve volném čase) na naši psychickou a následně také fyzickou stránku lze podle Slepíčkové (2005, s. 64) shrnout takto:

- zlepšuje se účinnost plic a srdce,
- zlepšuje se svalová síla a vytrvalost,
- zlepšuje se vzhled,
- snižuje se riziko srdečně cévních onemocnění,
- snižují se problémy se zády,
- napomáhá k udržení správné tělesné hmotnosti,

- snižuje se působení stresu,
- zlepšují se psychické funkce,
- oddalují se procesy stárnutí,
- způsobuje přirozenou únavu a uklidnění

2.2 Sportovní činnosti

Zázemí sportu, které má napomáhat k funkčnímu realizování pohybových aktivit v jednotlivých sportovních odvětvích, je tvořeno sportovními činnostmi, organizacemi, zařízeními a vybavením, technickým rozvojem a výzkumem. Dnes je možné si vybírat z nepřeberných sportovních činností. Pokud přijmeme myšlenku, že každá sportovní aktivita je v dnešní podobě aktivitou, která vlastně symbolizuje nějaké lidské chování, pak je přijatelné hovořit o herní podstatě nebo lépe základu sportu. Rozdíl mezi hrou a sportem je, že ve hře je účelem činnost sama, kdežto ve sportu výkon v činnosti (Svoboda, 1980, s. 23).

Svoboda (1980, s. 23) uvádí tyto znaky sportovní aktivity:

- podstatou je řešit úkoly vymezené pravidly daného odvětví určitého sportu
- výsledek není materiální hodnota, tím se odlišuje od aktivit pracovních (ale vytvářejí jisté hodnoty, které jsou cenné pro jednotlivce i celou společnost),
- charakterizuje se úsilím po dosažení nejvyššího výkonu, absolutně i relativně.

Každá kultura má odlišné názory o důsledku aktivního sportování a je to přirozené. Ovšem myšlenka o podstatném vlivu sportovních aktivit na vytváření povahových rysů každého aktivně sportujícího jedince je dá se říci přijímána bez zásadních výhrad. Tato myšlenka o vlivu sportovních aktivit na utváření charakteru dítěte je motivací pro povzbuzování dětí ke sportovním činnostem a je také základem tvoření fondů různých programů, budování zařízení pro sport a sponzorství akcí, jako např. Olympijských her. Padesát let systematického výzkumu v této oblasti přineslo statisticky podstatné zjištění týkající se socializačních pohledů aktivně sportujících a nesportujících.

Sport je natolik situačně a programově rozdílný, že i zkušenosti, které nabízí v oblasti socializačních procesů, jsou velmi variabilní.

Lidé, kteří se rozhodnou pro aktivní sportování jsou zpravidla již svojí povahou odlišní od nespportujících. Z tohoto důvodu je těžké konkretizovat právě ty charakterové rysy, které by měly být tvořeny prvotně sportovní aktivitou.

Sportovní činnosti jsou odlišně klasifikovány různými účastníky, a proto stejné sportovní programy mají na základě četnosti účastníků odlišný hodnotový a hodnotící výměr. Také praktické dopady sportovních aktivit na každodenní život sportujících jedinců se různí na základě jejich přirozenosti.

Jak se mění význam a dopad sportovních zkušeností v průběhu osobnostního zrání záleží na silicím vlivu nabývání životních zkušeností. Hodnototvorný význam je na základě socializace odvozován z prožívaných individuálních sociálních vztahů a je tvořen společně i kulturními a sociálními souvislostmi sportovní účasti.

Srovnatelné socializační rysy v oblasti sportu je možno najít i v jiných oblastech. Z toho důvodu lze předpokládat, že i sportovně neaktivní jedinci mohou nacházet odlišné formy socializačně výhodných hodnotových činností, než které poskytuje sport (Sekot, 2003. s. 59-60).

2.3 Sport a mládež

Negativním jevem doby je medializace dnešních dospívajících. Na naše děti je vyvíjen tlak ze strany masové kultury, a to zejména komerčních médií. Převážná část mládeže chce být bavena bez vynaložení jakékoli námahy, z toho vyplývá, že sport a i ostatní formy aktivní činnosti ve volném čase, se stávají pro velkou skupinu mladých nepohodlné. Jak ukazují některé orientální systémy, pomocí tělesných aktivit přispíváme k harmonizaci a integraci osobnosti každého člověka. Pro dnešní mládež je v životě velmi důležitý prožitek. Z velké části mladých lidí se postupně stávají tzv. „hledači vzrušení“ (z angl. sensation seekers). Důležité je, aby velká část prožitků nebyla spojována s tělesnou pasivitou, neměla jen virtuální a diváckou povahu, nebo v nejhorším případě podstatu chemickou. Sport a hry jsou nejčastější oblastí výskytu přijatelných prožitků s optimální zkušeností v aktivitách ve volném čase. Z tohoto důvodu bychom měli dostatečně, na odborné úrovni a hlavně nenásilně využívat nabídku aktivit, které nám volný čas nabízí (Kraus et al., 2006, s. 56-57).

Koncem devadesátých let minulého století byl proveden v ČR a na Slovensku výzkum na základních a středních školách. Na základě tohoto výzkumu bylo zjištěno, že motivací pro sportování je na prvním místě *radost ze soutěžení*, která s věkem ovšem u rekreačně sportujících respondentů klesá. Silný motivační faktor u výkonnostních sportovců, zejména chlapců, jsou *výkonností ambice*. Dalším motivem je zejména u rekreačně sportujících chlapců *zvyšování fyzické kondice*. Motivem pro výkonnostně sportující dívky je bezesporu *formování pěkné postavy*. Z hlediska vnitřního prožívání je hlavním motivem *radost z pohybu*, tento motiv se postupně s věkem překonává upevňováním hodnoty zdraví. Upřednostňování relaxačních hodnot sportu se s přibývajícím věkem zvyšuje, a nemá na to vliv fakt, jaký sport si kdo vybere (Sekot, 2003, s. 88-89).

Socializační účinky sportu jsou po stránce osobnostní a společenské pro děti a mládež velmi přínosné. Sportující děti a mládež se vyvíjí po stránce osobnostní všestranně. Tento vývoj je v harmonii s požadavky dané společností. Hlavně u dětí se klade důraz na prospěšnost rozvoje všech druhů pohybových dovedností a schopností (Sekot, 2003, s. 99).

„Skutečnost, že cílem sportu je dosahování maximálního výkonu v činnostech vymezených určitými pravidly, není jinak překážkou v plnění výchovných záměrů sportu. V každé výchovné oblasti usiluje o spojení vzdělávacího a výchovného působení“ (Svoboda, 1980, s. 29).

3 Sociálně patologické jevy

3.1 Sociálně patologické jevy obecně

Autorem pojmu sociální patologie je Herbert Spencer, anglický sociolog a filozof, pro kterého byla patologie společnosti analogií k nemoci organismu. Z tohoto důvodu se např. v českém kontextu používal termín sociální nemoci nebo mravní nemoci. Evropskou školu sociální patologie založil a reprezentoval Emil Durkheim, který sociální patologii chápal jako vědu o chorobách a nepříznivých skutečnostech, činech a chování, jež se odchyľují od stanovených norem, ale jsou zároveň organickou součástí, komponentem života sociálních celků. Sociální patologii spojuje s pojetím normality společnosti.

Sociální patologie je oborem multidisciplinárním. Je předmětem studia mnoha oborů, jako je sociologie, psychologie, speciální pedagogika, sociální pedagogika, kriminalistika, právo i lékařství. Každý z těchto oborů nahlíží na sociální patologii z jiného úhlu pohledu, který vychází z jejich hlavního zaměření. S pojmem sociální patologie pracuje v současné době mnoho autorů. Tento pojem lze chápat jako souhrn takových projevů chování, které jsou společností klasifikovány jako nežádoucí a to z toho důvodu, že podstatně porušují sociální, morální nebo právní normy společnosti (Procházka, 2012, s. 133). Ondrejkovič (2000, s. 9) definuje sociální patologii jako „*Souhrnný pojem, který označuje nemocné, nenormální a všeobecně nežádoucí společenské jevy.*“ Polský autor A. Podgorecki (1969, in Procházka, 2012 s. 134) v pojmu sociální patologie zdůrazňuje, že tento jev je vždy doprovázen konfliktem chování, hodnot nebo fungování sociálního systému se světonázorovými hodnotami, jež jsou uznávány v dané společnosti. Závěrem bych chtěla uvést pohled na sociální patologii, který postihuje všechny roviny tohoto jevu od individuálního hlediska až k hledisku globálnímu.

„Sociálně patologickým jevem se obecně rozumí takové chování jedince, které je charakteristické nezdravým životním stylem, nedodržováním nebo porušováním sociálních norem, legislativy a etických hodnot, chování a jednání, které vede k poškozování zdraví jedince, prostředí, ve kterém žije a pracuje, a ve svém důsledku

pak k individuálním, skupinovým či celospolečenským poruchám a deformacím“
(Pokorný, Telcová, Tomko, 2003, s. 4).

Dle mého je důležité rozlišit mezi pojmy sociální patologie a deviace. Sociální deviací rozumíme jakoukoli odchylku chování od sociální normy, kdy zároveň dochází k porušení formálních nebo neformálních požadavků kladených na lidské chování v dané společnosti (Munková, 2001, s. 9). Deviantní chování nemusí být vždy patologické. Lidské chování je považováno totiž za deviantní i v pozitivním slova smyslu – například při dodržování normy až do krajní polohy (militantní abstinent).

Telcová (2002, s. 5) hovoří o činitelích podílejících se na vzniku sociálně patologických jevů:

- volný čas – jeho využití, množství a obsah
- zdraví a jeho vliv na vývoj osobnosti – zdravý životní styl
- sociální zdatnost
- duševní zdraví
- chování jednotlivců – samostatně i ve skupině
- rodina, vztahy v rodině a rodinné zázemí
- práce, povolání
- škola – začlenění do třídního kolektivu
- vztahy mezi vrstevníky
- návyky a závislosti – četnost požívání návykových látek (drogy, alkohol, tabákové výrobky), četnost činností, na kterých jsou jedinci závislí (gambling, počítačové hry, internet)

Dle MŠMT (2009) lze mezi nejčastější sociálně patologické jevy, které se vyskytují mezi žáky zařadit hlavně níže uvedené:

- šikana
- záškoláctví
- závislosti
- kriminalita a delikvence

- poruchy příjmu potravy
- rasismus a xenofobie

V této kapitole se zabýváme problematikou sociálně patologických jevů, které ve svém významu jsou celospolečenské. Z tohoto důvodu bych ráda objasnila pojem patologické závislosti, jako primárního problému.

Za patologickou závislost je považována každá i původně prospěšná závislost. Jejím důsledkem je však duševní i fyzické utrpení daného jedince a i jeho nejbližšího okolí. Na základě dané závislosti dochází k poklesu úrovně života postiženého jedince nebo osob v jeho sociálním okolí a nepřímo i celé společnosti (Pokorný a kol., 2002, s. 14).

Závislým se daná osoba může stát na čemkoli, co jí umožňuje eliminovat, potlačit nebo uniknout před nepříjemnými pocity. Co jí přináší příjemné pocity nebo je nějakým způsobem užitečné. Závislým se může daný jedinec stát opravdu na čemkoli. Vztah vznikne opakujícím se kontaktem s objektem závislosti a tento kontakt je postupně intenzivnější, častější a komplexnější. Délka jeho trvání se natahuje a to jak přímým kontaktem organismu s objektem závislosti, nebo pouhým uvažováním o něm. Jiné vztahy a jevy jsou v pozadí. V důsledku patologického vývoje tohoto vztahu dochází ke komplexním změnám, případně i deformacím, které postihují duševní, fyzickou, sociální a příležitostně i ekologickou rovinu existence závislého člověka. Z tohoto vyplývá, že každá závislost je komplexní povahy, postihuje závislého a také jeho okolí (Pokorný, 2002, s. 14).

Podle Pokorného (2001, s. 11) můžeme závislosti rozdělit na drogové a nedrogové. Drogové závislosti rozděluje na: „*alkoholismus, kofeinismus, tabakismus, závislost na psychostimulanciích, analgetikách, halucinogenních látkách, hypnotikách, nootropních látkách a sedativech, inhalantech, anxiolytikách, antitusikách a antiparkinsonikách.*“

Dále Pokorný (2001, s. 11) rozděluje nedrogové závislosti na: „*Závislost na televizi, k informačním technologiím – závislost na internetu (netomanie) a závislost na počítačových hrách, patologické hráčství (tj. gamplérství, chorobné hráčství, kompulzivní hráčství), bankaholismus, závislost na mobilních telefonech,*

workoholismus, závislost na sexu (hypersexualita), patologické přejídání (bulimie) a patologické nakupování.“

Z hlediska zaměření mé závěrečné práce se dále budeme zabývat problematikou nedrogových závislostí, které se vztahují k informačním technologiím a k televizi.

3.2 Nedrogové závislosti

Jde o závislost psychickou, kdy se *„prožívání člověka mění na základě příjemného prožitku z něčeho tak, že se člověk přestane ovládat a narůstá u něj touha po takovém chování, které směřuje k prožívání daného příjemného prožitku. Nedrogové závislosti tak fakticky představují neodolatelné touhy člověka po něčem. Podobně jako drogy i ony mění jeho prožívání, chování a zasahují do jeho osobnosti“* (Pokorný a kol., 2003, s. 186).

Účinek nedrogových závislostí je v mnoha ohledech podobný závislostem drogovým, a to i tehdy, že primárně nezhoršuje tělesný stav závislého člověka intoxikací. Tyto závislosti zasahují nejen psychickou oblast, ale také okruh sociálních vazeb člověka. Drogové i nedrogové závislosti mají z velké části případů fatální následky na život závislého člověka (Pokorný a kol., 2002, s. 77).

3.2.1 Závislosti k informačním technologiím

Pro současnou společnost je typická touha po informacích, jsme tzv.: *„Informační společnost tj. moderní společnost, která je primárně založena ne především na výrobě materiálního zboží, ale na produkci znalostí. Je charakterizována podstatným využíváním digitálního zpracování, uchovávání a přenosu informací. Informace sama se stává zbožím, jehož hodnota v současné společnosti vzrůstá“* (Náběla, 2004). Tato touha je uspokojována pomocí různých informačních technologií. Vazbu k informačním technologiím, ať již přímou či zprostředkovanou, má každý jedinec ve společnosti. Tím se rozumí bezprostřední uživatel i uživatel, který informační technologii neužívá přímo, ale využívá služby prostřednictvím jejich uživatelů (Pokorný a kol., 2002, s. 82).

Pokud budeme na informační technologie nahlížet ze široka, jedná se tak o výpočetní techniku (hardware a software) a masmédiá, kam zahrnujeme tisk, rozhlas a televizi, digitální nosiče, telefony (především mobilní) atd. (Nádběla, 2004).

V oblasti informačních technologií se díky pokroku vytvářejí další možnosti pro jejich rozvoj a užití. Společnost se na nich stává stále závislejší. Pokud by došlo ke kolapsu informačních systémů, mohlo by to mít fatální důsledky a mohlo by dojít k zhroucení společenských systémů, tj. institucí a služeb, které je poskytují (Pokorný 2002, s. 82-83).

Co se týká médií, zahrnují v sobě mnoho protikladů, například nám umožňují na jedné straně neustálý a svobodný přístup k informacím a na druhé straně pak výlučnou odkázanost na ně. Zamysleme se nad tím, co se může stát v případě, že přestanou fungovat? Jak už jsem zmínila výše, existuje již závislost společnosti na počítačových sítích. Každá závislost omezuje svobodu, a proto například na závislost na informačních technologiích lze nahlížet zehto dvou rozměrů, a to jako na závislost psychickou, tak fyzickou. Pokud dojde k výpadku například v energetické síti, nebo v informační síti, co by je mohlo nahradit? Co bude „abstinenčním symptomem u jedince nebo společnosti? V článku Ondřeje Štindla „*Informační technologie – přítel svobody?*“ (Lidové noviny, 22.12.1999) se píše také o tom, že: „*Svoboda informační společnosti je proto svobodou, v uvozovkách, svobodou narkomana, kterému je droga podávána plynule, bez vyčerpávajících nákladů.*“ A stojí za to zmínit, že stále v pokrokovějších formách. Stejná situace je například také v oblasti hypermarketů (celkově by se to dalo zahrnout do oblasti životního stylu jedince a životního způsobu dané společnosti). Se vznikem hypermarketů zkrachovalo postupně mnoho maloobchodníků, zhroutila-li by se síť hypermarketů, kam by chodili lidé nakupovat. Pokud by přestala fungovat systémová informační síť počítačů, jak se potom závislé instituce na této síti vzájemně domluví. Zdá se, že by se dalo mluvit o fenoménu mravence, který pase mšice na vrcholu bodláku jejich potřeb. Jde o „páchání dobra“ technologií, ale i provozovatelů daných sítí (Pokorný, 2002, s. 83).

Závislost k osobním počítačům

Počítače rozhodně nelze zařadit mezi návykové látky, avšak i u nich lze hovořit o symptonech silné touhy, bažení užívat si internetu nebo počítače. Prvotní známkou, že daný jedinec má potíže při sebeovládání užívání internetu nebo počítače je, že práci

s počítačem nebo internetem není schopen ukončit. Průkazem zvyšování tolerance (vyžadování vyšších dávek) je stále častější potřeba trávit svůj čas na internetu nebo u počítače i přesto, že vysedávání u počítače nebo internetu má zjevně škodlivé následky například na pohybový systém (páteř) nebo na sociální vztahy (Nešpor, 1999, s. 28,29,30).

Závislost na počítači je možno rozdělit do tří rizikových oblastí:

Oblast *násilí a agresivity* – člověk, který hraje na počítači nějakou hru spojenou s násilím či agresivním chováním se takto na násilí podílí více aktivně, než je tomu při sledování televize nebo návštěvě kina. Důsledek pak může být prožitek a nácvik násilí. Toto je spojováno se smíchem a radostí z úspěchu. Úspěch je založen především na násilí (například na zabití nebo zničení protivníka). Účastník takovéto hry může snadněji podlehnout touze zkusit si to i v reálném životě. U jedince, který často hraje počítačové hry, kde je agresivita a násilí běžnou záležitostí, mohou být patrné změny v jeho jednání a chování. Fyzická i verbální agresivita může mít vzrůstající tendenci a také by mohl být pohotovější k agresivnímu chování.

Oblast *životního stylu hráčů* – dochází k patrným změnám u životního stylu hráčů. Mění své zájmy, hodnoty i postoje. Důsledek může být také určitá zakrňlost zrání v sociální oblasti, v oblasti sociálního citění. Tyto jedinci mohou být také jednostranně zaměřeni a může u nich dojít k určité deformaci v oblasti komunikace.

Oblast *fyzilogické, duševní a duchovní úrovně* – i zde lze pozorovat výrazné změny jako je například deficit v oblasti pohybu (převaha sezení). Neuvědomují si správně realitu času, preferují virtuální svět, často utíkají před reálnými problémy ve svém životě apod. (Rydlo, 2010, s. 60).

Podle Pokorného (2002, s. 86) patří mezi závislosti, které jsou založené na činnostech zprostředkovaných počítačem v současné době zahrnout také netomanie - závislost na internetu a také závislosti, které souvisí s hraním počítačových her.

Děti a internet

Mnoho dětí dnes využívá internet bez kontroly ze strany rodičů nebo bez patřičného poučení. I v oblasti virtuálního světa jsou však naše děti citlivější a zranitelnější a negativní vlivy vnímají s větší intenzitou než dospělí. Z tohoto důvodu bychom si měli uvědomit, že i v této oblasti je potřeba naše děti hlídat.

Rizik ve světě internetu je pro děti mnoho, podle Švardaly ohrožují děti nejvíce tyto rizika: „*www stránky s nebezpečným obsahem pro děti, on-line komunikace v reálném čase, facebook, kyberšikana (druh šikany, při kterém jsou využity elektronické prostředky – mobily, pagery, e-mail, blogy, internet ...), anonymita, virtuální svět, on-line počítačové hry, vznik závislosti na internetu a Copy rifty – 90% žáků si myslí, že kopírování materiálů uveřejněných na webu mohou kopírovat*“ (Švardala, 2010, s. 64,66).

Švardala se ve své knize (2010, s. 66) také zmiňuje o průzkumu společnosti TNS AISA, ze kterého vyplývá, že 37% žáků druhého stupně přes internet komunikuje s neznámými lidmi a 14% se s těmito lidmi dokonce osobně schází. Více než jedna třetina dětí mezi 14. a 15. rokem neznámým lidem předává přes internet své osobní údaje. 17% rodičů nemá vůbec žádný zájem o činnosti jejich dětí na internetu. Jen 8% rodičů využívá speciální programy, které omezí přístup jejich dětí k nepatřičným internetovým stránkám (Švardala, 2010, s. 66).

Člověk našeho století by měl být určitě počítačově gramotný, ale měl by být také všestranně rozvinutý. Tzn. být rozvinutý také po stránce fyzické, kulturní a citové. Na tomto všestranném rozvoji by se měla podílet škola, ale podle mého názoru hlavně rodina. Je důležité, aby naše děti byly dostatečně a včas informovány o možném riziku používání počítače a internetu, uvědomily si ho a pochopily ho. My jako vychovatelé bychom samozřejmě neměli být pasivní a měli bychom se zajímat o aktivity našich dětí, a to nejen v této oblasti. Tak jako každá věc má své zápory i klady, počítač a internet není výjimkou.

Netomanie

Internet vznikl v roce 1993 a jedná se o celosvětovou komunikační a informační síť. Tehdy na internetu bylo pouze 43 webových adres. V současnosti se jejich množství počítá na stovky milionů a stále se zvyšuje (Nádběla, 2004, s. 205).

Stále větší množství lidí, a to hlavně mezi dvacátým a čtyřicátým rokem, propadá internetu. Člověk, který užívá internet je jedinec, který používá internet za účelem získávání nových informací, nebo jen jako zálibu, na základě které si vyplňuje svůj volný čas. Závislost na internetu se považuje za závislost především psychickou, ne fyziologickou (Pokorný, 2002, s. 90).

Podstatu netomanie můžeme pochopit tak, že pro mnoho lidí není podstatné naplnění svých ambic a představ v reálném životě. Stačí jim často virtuální prožitek, někdy jen i uspokojení jejich fantazie. Výhodou nereálného, symbolického prožitku je výrazně nižší riziko, které z něj plyne, než riziko plynoucí z chování, které člověk podstupuje v realitě. Při virtuálním prožitku se nemůže nic špatného stát. Internet proto nabízí jedinci bezpečný virtuální svět, kde je možno se volně a anonymně pohybovat. Do virtuálního světa je možno také zařadit fantazijní prvky. Takovéto zážitky se samozřejmě odrážejí v psychické aktivitě jedince, který si je tímto způsobem dopřává (Pokorný, 2002, s. 91).

Na vzniku netomanie se podílejí primárně dvě oblasti. Obě souvisí s tím, jak je člověk, který užívá internet schopen vnímat sebe a své okolí. Lidé, kteří se zabývají sebou, jsou v této oblasti závislejšími, než lidé, pro které je více důležitý svět kolem nich. Další příčina, která je podstatná pro vznik netomanie, je malé sebehodnocení a pochybování o sobě samém. Člověk, který má malé sebehodnocení získává na internetu pozitivní odezvu, umožňující mu zvýšení si své osobní prestiže. Toto vystihují vyjádření typu: „Když jsem na internetu, jsme v pohodě, něco znamenám, jinde nestojím za nic“, „Umím to jen na internetu“. Pokud však člověk nemá psychopatologické dispozice k výše uvedenému chování, je pravidlem, že se na internetu závislým nestane (Pokorný, 2002, s. 92).

Netomanie má také kontext v oblasti sociální. Člověk, který patologicky zneužívá internet, tráví na internetu bez cíle příliš mnoho času. Stále má nutkavou potřebu jen tak listovat různými nabídkami daných serverů, prohlížet si své e-maily. Má často až dotěrné myšlenky o internetu, i když provozuje jiné činnosti. V přítomnosti počítače má neodolatelnou potřebu zapnout internet, jeho veškeré aktivity i myšlenky se soustředí na internet a počítač a důsledkem je pak ztráta zájmu o své okolí, omezení aktivit, které ho v minulosti uspokojovaly a izolace od svého okolí. Ve většině případů si je tento jedinec vědom změn ve svém chování, vnímá ho jako škodlivé a snaží se, aby toto chování jeho okolí neodhalilo (Pokorný, 2002, s. 92).

Pokud jsou reálné sociální vztahy pro člověka postiženého netománií neuspokojující, hrozí nebezpečí, že bude své vztahy ve virtuálním světě upřednostňovat před vztahy reálnými, jelikož ho pozitivně prožitkově uspokojují více. V některých případech se

může stát, že virtuální internetový svět se stane i tak atraktivním, že vymění za účelem určité vlastní vnitřní degradace reálný svět za internetový svět. Nespokojený a nešťastný jedinec tak je schopen realizace svých snů, které mu reálný svět neumožní. „*Pochybnosti, nespokojenost, neklid jsou zdrojem jednání, které může člověka přivést k hledání toho, co mu chybí ve virtuálním světě*“ (Hučín, 2000, s. 118).

Potíže, které se spojují s netománií můžeme rozdělit na potíže psychické, fyzické a sociální.

Mezi fyzické potíže řadíme soustavné poškozování páteře v oblasti krku, vady držení a to má za následek nesprávné držení těla. Díky nesprávnému držení těla je zhoršena funkce krevního oběhu. Některé tělesné části jsou tak přetěžovány, že může dojít až ke zduření šlach RSI syndrom (poškození z přetěžování, které se stále opakuje). Tento syndrom se vztahuje k poruchám cévního, pojivového a nervového systému. Také jsou stále poškozovány oči při mnohahodinovém sezení u monitoru. Organismus člověka je pak přetěžován, protože vyhledávání dalších a dalších informací je stresující. Když jsme ve stresu, v mozku se uvolňují excitační aminokyseliny a ty mají za následek zvýšené odumírání nervových buněk a to má za následek další zdravotní problémy.... (Pokorný, 2002, s. 90,91).

Psychické potíže souvisejí z výše uvedeným poškozením neuronů a zahlcováním a tím přetěžováním novými informacemi. Jedinec má problémy se soustředěním a tím pádem klesá i jeho pozornost. Malé děti jsou dokonce vlivem uvolňování excitačních aminokyselin ohroženy poškozením mozkové kůry a tím pak dochází k poklesu intelektových schopností (Pokorný, 2002, s. 90,91).

Ve sféře sociální je problémem to, že internet se pro velkou část lidí stává náhradou vzájemné komunikace a interakce. Jedinec je součástí řízené komunikace, kterou neřídí jen on, ale i jeho počítač. Jeho výrazové prostředky se pak snižují. Nebezpečí spatřujeme hlavně u dětí, které by se v určité době měly naučit komunikaci s vnějším světem. Počítač nemůže dítěti nikdy nahradit možnosti získat potřebné sociální dovednosti, které dětem poskytuje komunikace s lidmi v jeho okolí. Nadměrné surfování na internetu má vliv i na partnerský a sexuální život. Někteří jedinci ztrácí schopnost komunikace s lidmi opačného pohlaví, jelikož se stali závislí na různých

erotických internetových stránkách. Jejich sexuální život je pouze sledování pornografických videí nebo obrázků na internetu (Pokorný, 2002, s. 90,91). Dle K. Nešpora „*může tvrdá pornografie vést až k násilnému chování na ženách a u dospívajících k problémům v intimním životě.*“ (Nešpor, 2006, Lidové noviny, s. 4).

„ *K rizikovým skupinám této závislosti patří hyperaktivní děti s poruchami pozornosti, děti se sklonem k násilí, madiství patologičtí hráči, děti s nemocným pohybovým systémem a introvertní jedinci s tendencí zabývat se sebou samým*“ (Sekotg, 2010, s. 33).

Závislost k hraní počítačových her

Počítačové hry jsou samostatně se rozvíjející oblast počítačových speciálních programů, a tyto programy jsou vyvíjeny pro zábavu. Odborníci, kteří se věnují závislostem, pokládají počítačové hry za méně nebezpečné než herní automaty (Rydlo, 2010, s. 59).

V dnešní době existuje nepřeborné množství všelijakých počítačových her. V orientaci mezi nimi pomáhá jejich rozlišení podle hardwaru potřebného pro jejich provoz, podle stylu hry, dále také dle stylu zpracování, žánru nebo námětu. Také dle toho, jakým stylem je prezentována tomu, kdo hraje (Pokorný, 2002, s. 98).

Důvody přitažlivosti počítačových her pro dané lidi by mohly být:

- Zjednodušení světa
- Dostupnost
- Jasnost a pochopitelnost pravidel
- Zkoušení si různých „situací v životě“ a „zkoušek“
- Nevyžadování určité fyzické nebo sociální dovednosti a chorosti
- Možnost poznání netradičního, nového, neznámého
- Vyžadování určitého vnoření, vedoucího k odpoutání se od reálného světa
- Možnost vyzkoušet si aktivity, které jsou v reálu společensky postihované nebo neběžné
- Možnost hrát variabilní role, i záporné. Anonymita a ochrana dává možnost vychutnat si pocit moci
- Uspokojení z výhry

- Vývoj pokročil podstatně i v intimních sférách, např. ve sféře sexu (tzv. sex virtuální) (Rydlo, 2010, s. 59,60).

Závislost k počítačovým hrám se z počátku neprojevuje extra výrazně. Tuto závislost není možno dávat na stejnou úroveň se závislostí drogovou. Jisté podobnosti lze ale v příznacích s drogovou závislostí pozorovat:

- Svět hry má ambice stát se pro lidi, kteří hrají jejich „pravým“ světem
- Hráči vytěsňují ostatní běžné aktivity ze svého okruhu zájmu
- Potřeba být v reálném životě sám sebou a v počítačové hře postavou hráči umožňuje prožívat dva životy (pro děti, které se ještě vyvíjí to je velmi náročné)
- Svět hry umožňuje: zážitek v podobě dobrodružství, sounáležitost, vítězství, odpovědi na výzvu, zkušenost, se kterou hráč poté volně nakládá, ověření a osvědčení schopností (Rydlo, 2010, s. 60).

3.2.2 Závislost na televizi

Na základě statistik strávíme v průměru před televizí 12 let života. Sledujeme různé zprávy, dobrodružné dokumenty, sladounké seriály, popíjíme víno nebo pivo a jíme slané dobroty během televizního přenosu různých sportovních utkání. 12 let našeho života! Tento náš přístup pro nás představuje mnoho záludností. Psychologové to nehodnotí jako jen ztrátu času, ale především jako hazard s naším zdravím (Miková, 2007, s. 8).

Lidé vasedávající mnoho hodin před televizí mají téměř stejné charakteristiky, jako „počítačový narkomani“, o kterých jsme hovořili v předešlé kapitole. Všeobecně by se dalo říci, že mají stejné příznaky jako lidé se závislostmi na drogách, hrách či závislostmi na jídle (Pokorný, 2001, s. 89).

Negativní dopady u lidí, kteří jsou závislí na televizi, jsou podobné jako u ostatních závislostí. Svůj zájem soustřeďují pouze na objekt své závislosti, jejich citové vztahy postupně vyhasínají, vykazují konflikty v mezilidských vztazích, jelikož neplní své závazky a povinnosti. Po čase se u nich objevuje emočně morální otupění. Lehce pozorovatelné je to u dětí a mládeže. Chovají se nemotivovaně, neeticky, zhloupě,

hierarchie jejich hodnot má egoistické podivné uspořádání, protože z jejich jednání je jasné, že vnitřní vlivy hrají u nich nejpodstatnější roli. Lidé závislí na televizi přizpůsobují svůj program dne podle programu v televizi. Často žijí životy televizních hrdinů a filmových postav. Co prožívají v realitě, se jim jeví jako cizí, nezajímavé a obtěžující (Pokorný, 2001, s. 89). Vedle již výše popsaného hlediska sociálního má tato závislost svůj dopad i po stránce psychologické. U člověka takto závislého značně klesá schopnost v oblasti empatie. Po shlédnutí určitých scén z filmu či seriálu, se změní prožívání daného jedince, např. pokud sledoval agresivní scény, bude mít tendenci chovat se agresivně. Po shlédnutí erotického filmu bude několik hodin pociťovat pravděpodobně větší sexuální touhu. Stejně tak jako u závislosti na internetu, i zde při prožívání stresových situací u filmů, kde se vyskytují agresivní a strach navozující záběry, se v mozku uvolňují excitační aminokyseliny a ty pak ničí nervové buňky, které utváří tkáň mozku (Pokorný, 2001, S. 89,90).

Výše zmiňované psychologické a sociální hlediska závislosti na televizi úzce souvisí také s jejími biologickými aspekty. Například při sledování filmu, kde se objevuje násilí, se značně zvyšuje aktivita budivého CNS systému. Bylo zjištěno, že toto nabuzení zvyšuje možnost výskytu agresivity (Pokorný, 2001, s. 90). Biologické hledisko této závislosti se projevuje také v dalších oblastech, jako je například nedostatek pohybu. Tento aspekt zapříčiňuje ochablost svalstva kostry, špatné držení těla, tím pádem trpí mícha i páteř a dostávají se brzy bolesti hlavy. Také oči jsou stále nadměrně zatěžovány (Pokorný, 2001, s. 89, 90).

Děti a televize

Podle určité studie vědců na Novém Zélandu mají děti, které trávily před televizí dvě a více hodiny denně v dospělém věku problém s nadváhou, závislostí na nikotinu a zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi. Také ztrácejí postupně schopnost utvářet si vnitřní představy a obrazy (Míková, 2007). Přejímají vnucené obrazy z televize a nevytváří si tak ve své fantazii obrazy vlastní. To má za následek neschopnost číst knihy. Děti si při čtení knih poté stěžují, že nic nevidí. V případě, že se správně nevyvine schopnost vytvořit si svojí vlastní fantazii, což je pro děti velmi důležité, nebude jedinec v budoucnu schopen hlubokého emočního prožitku, předvídavosti, prožívání a schopnosti řešení nečekaných situací (Blažek, 1995, s. 36). Rodiče možná ani nenapadne, že jejich děti, které s nimi sledují určitý film, vnímají a vidí něco jiného

než oni. Rozdíly v prožitku jsou dány rozdíly v zájmech a zkušenostech. Televizní obrazovka zkracuje u dětí kontakt s jejich vrstevníky a kamarády, odlákává je od zážitků, které by mohly začít v přírodě nebo při sportu. Zamezuje získávání zkušeností, které by mohly získat při kontaktu s okolním světem. Televizní obrazovka je zbavuje možnosti zájmu o něco jiného a může se tak stát jejich prvotní drogou (Blažek, 1995, s. 44).

Z hlediska psychologie mají všechna média, ale převážně televize na naše děti velký vliv. Tento vliv se projevuje zejména na páchání sociálních patologických jevů. Pokud dítě sleduje agresivní film, může to mít za následek také jeho agresivní chování. V lepším případě se děti „pouze“ budí v noci a mají špatné sny. Při dlouhodobém a častém sledování televize se u dětí projeví zdravotní potíže, které jsou spojeny s nedostatečným pohybem a velkým zatěžováním očí. Dětem také klesají schopnosti komunikace s ostatními a schopnosti intelektové.

III PRAKTICKÁ ČÁST

1 Metodologie

Cíl výzkumu:

Cílem mého výzkumu je zjištění způsobu trávení volného času žáků, kteří aktivně sportují a žáků, kteří se ve svém volném čase sportem aktivně nezabývají. Při svém výzkumu jsem se zaměřila na možná rizika vzniku závislosti na televizi a informačních technologiích, která mohou souviset s aktivitami ve volném čase žáků staršího školního věku.

Výzkumné otázky:

Základní výzkumná otázka:

Jaké jsou odlišnosti způsobu trávení volného času dětí ve věku 11-13 let aktivně sportujících i aktivně nesportujících. Jak intenzivně se v průběhu týdne ve svém volném čase věnují sledování televize a využívání počítače a internetu.

Dílní výzkumné otázky:

1. Jaká je náplň volného času dětí ve věku 11-13 let?
2. Jaká je angažovanost rodičů při aktivitách ve volném čase dětí?
3. Za jakým účelem a jak často využívají děti ve věku 11-13 let počítač ve volném čase?
4. Jak často děti ve věku 11-13 let sledují televizi?
5. Mají aktivně sportující děti méně času věnovat se ve svém volném čase aktivitám na počítači nebo sledování televize?

Stanovené hypotézy:

1. Respondenti, kteří se věnují sportu, či jinému zájmu na profesionální úrovni, uvedou, že tráví méně volného času na sociálních sítích, hraním počítačových her, nebo sledováním televize, než respondenti, kteří tráví svůj čas pasivně.
2. Respondenti, kteří aktivně sportují, uvedou, že se věnují sportu také o víkendech a se svými rodiči.

3. Respondenti, kteří aktivně sportují, uvedou, že je při volbě způsobů trávení volného času ovlivňují rodiče častěji, než respondenti, kteří se aktivně žádnému sportu nevěnují.
4. Respondenti dívky uvedou, že častěji tráví svůj volný čas na sociálních sítích než chlapci.
5. Respondenti chlapci uvedou, že používají častěji počítač k hraní počítačových her než dívky.

Výzkumný soubor:

Výzkumný soubor byl vybrán na základě záměrného výběru a tvořilo ho 61 respondentů. Respondenty jsem oslovila na základě následujících kritérií:

pohlaví - výzkumný soubor tvořilo 33 dívek a 28 chlapců,

věku – výzkumný soubor tvořili žáci 11 – 13-ti let, tj. staršího školního věku

bydliště – všichni respondenti žijí v Praze a navštěvují pražské školy,

vztah ke sportovním aktivitám – 29 oslovených respondentů aktivně ve svém volném čase sportuje a 32 respondentů tráví svůj volný čas jinými aktivitami, než je aktivní sport.

Každému respondentovi jsem osobně předložila po dohodě s rodiči dotazník a po celou dobu vyplňování jsem byla přítomna. Odpovídala a vysvětlovala jsem respondentům veškeré nejasnosti, které se týkaly vyplnění dotazníku.

Výzkumná metoda:

K realizování výzkumu byla zvolena kvantitativní metoda, s cílem získat relevantní počet dat od oslovených respondentů. Jako metoda byl vybrán nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce. Data jsem shromažďovala v průběhu přibližně 3 měsíců, a to od října do prosince roku 2014. Dotazníky jsem předávala dětem sama osobně a ve většině případů byl přítomen i jeden z rodičů. Z toho důvodu byla jejich návratnost stoprocentní.

Při přípravě dotazníku jsem se snažila, aby jeho struktura byla promyšlená, aby měl přesně formulované otázky a znění otázek, aby vše bylo pro respondenty při vyplňování přehledné a srozumitelné.

Dotazník měl celkem 21 uzavřených i otevřených otázek. V úvodu jsem do dotazníku zařadila faktografické otázky týkající se pohlaví, věku, prospěchu respondenta a zaměstnání rodičů respondenta (otázky č. 1 – 4). Otázka číslo 5 se týkala cizí pomoci s chodem domácnosti v rodině respondenta (např. chůvy, paní na úklid, babičky apod.). Další otázka se týkala konkrétních volnočasových aktivit. Jednalo se o otázku, kdy respondenti mohli zvolit několik odpovědí, maximálně však tři nejčastější. Otázky číslo 7 až 11 se týkaly problematiky aktivit ve volném čase, kterým se respondenti věnují případně na profesionální úrovni. Na základě těchto otázek jsem se snažila zjistit počet hodin, které respondenti touto aktivitou tráví v průběhu pracovního týdne, zda se těmto aktivitám věnují i o víkendu a angažovanost jejich rodičů při těchto aktivitách. Otázky číslo 12 až 17 měly odhalit, zda jsou respondenti s trávením svého volného času spokojeni, zda se jejich rodiče zajímají o aktivity v době jejich volna, zda mají dostatek času na přípravu do školy a zda je aktivity, které provozují ve svém volném čase, motivují k úvahám o budoucím studiu či profesi. V poslední části dotazníku mě zajímalo, jakými aktivitami se respondenti nejčastěji zabývají na počítači a kolik hodin denně tráví u počítače nebo u televize.

2 Výzkumná data a jejich interpretace

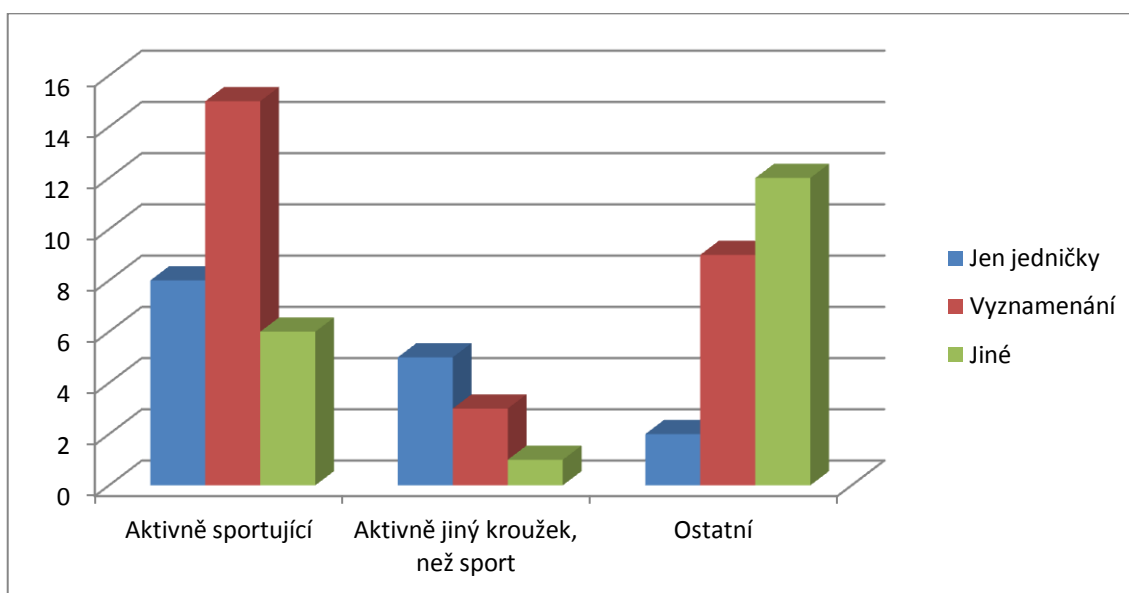
2.1 Vyhodnocení dotazníku

Úvod dotazníku byl zaměřen na zjišťování faktografických údajů (pohlaví, věk, prospěch ve škole). Podle výsledků uvedených v dotazníku se výzkumu zúčastnilo 33 dívek a 28 chlapců ve věku 11 – 13 let. Nejvíce respondentů bylo ve věku 11 let, a to 28. Dvanáctiletých bylo 24 a 9 respondentů bylo ve věku 13 let. Zajímavý pro mě byl údaj prospěchu ve škole, kdy respondenti, kteří se aktivně věnují ve svém volném čase sportu, nebo jinému zájmu na profesionální úrovni (to je minimálně 3x týdně), uvedli, že mají samé jedničky, nebo vyznamenání častěji, než respondenti, kteří se žádné aktivity ve svém volném čase na profesionální úrovni (tj. minimálně 3x týdně) nevěnují. Tento údaj jsem pro lepší přehlednost znázornila v tabulce a grafu č. 1.

Tabulka č. 1 Prospěch ve škole

Prospěch	Jen jedničky	Vyznamenání	Jiné	Celkem
Aktivně sportující	8	15	6	29
Aktivně jiný kroužek, než sport	5	3	1	9
Ostatní	2	9	12	23

Graf č. 1 Prospěch ve škole



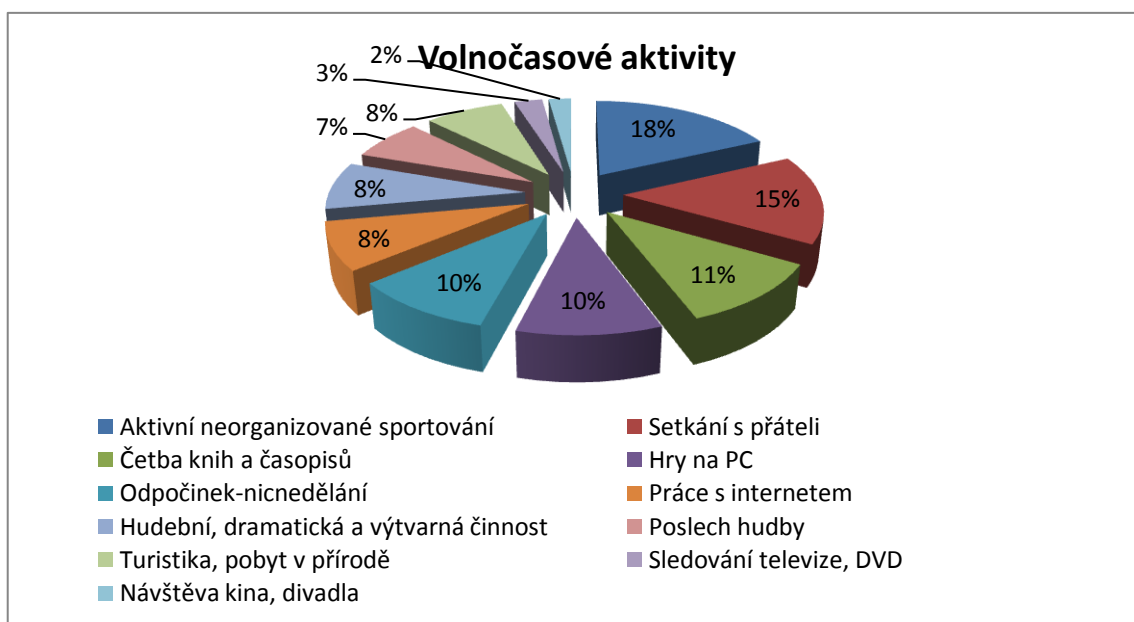
Jak je vidět z tabulky a z grafu č. 1, respondenti, kteří se ve svém volném čase zabývají aktivně, na profesionální úrovni (tj. minimálně 3 x týdně) sportu nebo jiné aktivitě než je sport uvedli, že jejich prospěch je lepší, než u respondentů, kteří se aktivně na profesionální úrovni (tj. minimálně 3 x týdně) žádné aktivitě nezabývají. Aktivně sportující respondenti, kterých je celkem 29 uvedli, že 8 (28%) z nich má samé jedničky, 15 (52%) z nich prospívá s vyznamenáním a jen 6 (20%) z nich má prospěch jiný. Respondenti, kteří se aktivně zabývají jiným zájmem, než je sport, kterých je celkem 9 uvedli, že 5 (56%) má samé jedničky, 3 (33%) z nich prospívá s vyznamenáním a jen 1 (11%) respondent má jiné známky. Respondenti, kteří se aktivně na profesionální úrovni (tj. minimálně 3 x týdně) ve volném čase žádné aktivitě nezabývají a kterých je celkem 23 uvedli, že samé jedničky mají 2 (9%) z nich, s vyznamenáním prospívají 9 (39%) z nich a 12 (52%) z nich má známky horší.

Otázku číslo 4 a 5 týkající se druhu zaměstnání rodičů a chodu domácnosti respondentů, jsem do dotazníku zařadila pro zajímavost. Bylo pro mě zajímavé zjištění, že z celkového počtu 29 respondentů, kteří se věnují nějakému sportu na profesionální úrovni (tj. minimálně 3 x týdně) je 16 (55%) maminek v domácnosti, 4 (14%) z nich

pracuje na poloviční úvazek a jen 9 (31%) pracuje na plný úvazek. Dále mě zajímalo, zda 9-ti rodinám, kde pracují oba dva rodiče na plný úvazek a jejich děti se aktivně na profesionální úrovni (tj. minimálně 3 x týdně) zabývají nějakým sportem, pomáhá v domácnosti další osoba. 8 tj. 89% rodin z 9 využívají různé další pomoci v domácnosti, mají chůvy, babičky, dědy a využívají služby na úklid a žehlení.

Otázka č. 6 – Které aktivity při trávení volného času preferujete?

Graf č. 2 – Preference volnočasových aktivit



V této otázce pracuji s číslem 183, protože každý z respondentů využil možnost a označil celkem 3 volnočasové aktivity, které ve svém volném čase preferuje.

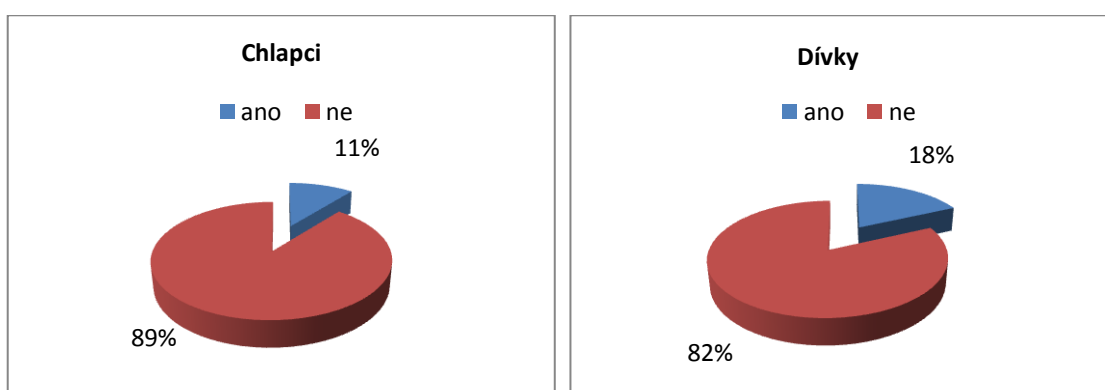
Z grafu č. 2 je vidět, že respondenti se ve svém volnu věnují následujícím aktivitám:

- z celkového počtu respondentů z nich 33 (18%) upřednostňuje aktivní neorganizované sportování
- setkání s přáteli preferuje 28 (15%) respondentů
- četbou knih a časopisů se ve svém volném čase věnuje 20 (11%) respondentů
- hry na počítači jsou oblíbenou aktivitou ve volném čase 18 (10%) respondentů
- stejně tak odpočinek – nicnedělání preferuje 18 (10%) respondentů
- práci s internetem se zabývá ve volném čase 15 (8%) respondentů
- hudební, výtvarnou a dramatickou činností se účastní ve volném čase také 15 (8%) respondentů

- turistiku a pohyb v přírodě jako volnočasovou aktivitu preferuje 14 (7,5%) respondentů
- poslechem hudby se ve volném čase zabývá 13 (6,5%) respondentů
- sledování televize, nebo DVD upřednostňuje 5 (3,5%) respondentů
- divadlo a kino ve svém volném čase navštěvují jen 4 (2,5%) respondentů

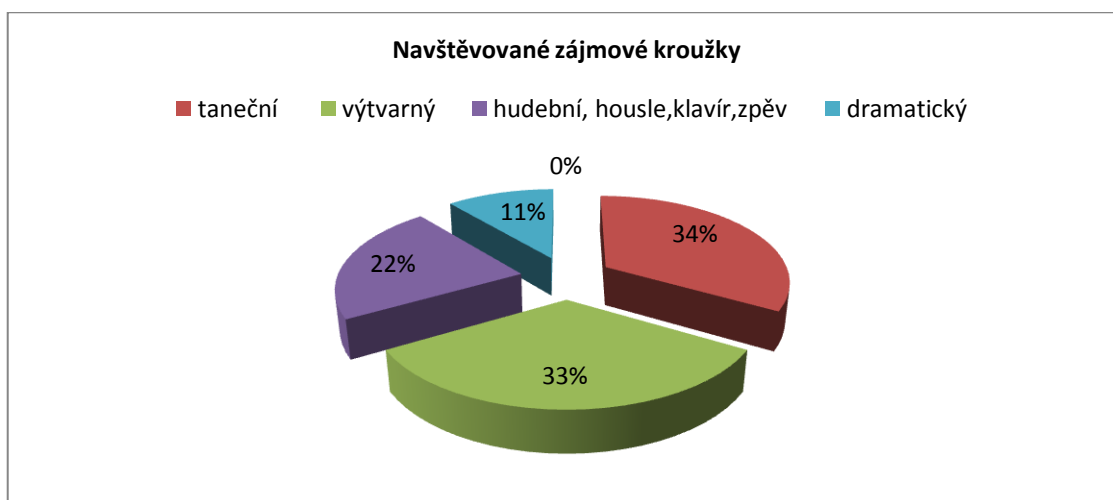
Otázka č. 7 – Navštěvuješ nějaký kroužek (ne sportovní) a věnuješ se jeho činnosti na profesionální úrovni (tzn. minimálně 3 x týdně)?

Graf č. 3 – Navštěvnost zájmových kroužků podle pohlaví



Z grafu č. 3 vyplývá, že z celkového počtu 61 dotazovaných respondentů, z nichž je 28 chlapců a 33 dívek, navštěvují nějaký zájmový kroužek a věnují se mu na profesionální úrovni 3 (11%) chlapci a 6 (18%) dívek. Z celkového počtu 61 respondentů navštěvuje některý zájmový kroužek a věnuje se mu na profesionální úrovni 9 respondentů, což představuje 15%.

Graf č. 4 – Navštěvované zájmové kroužky



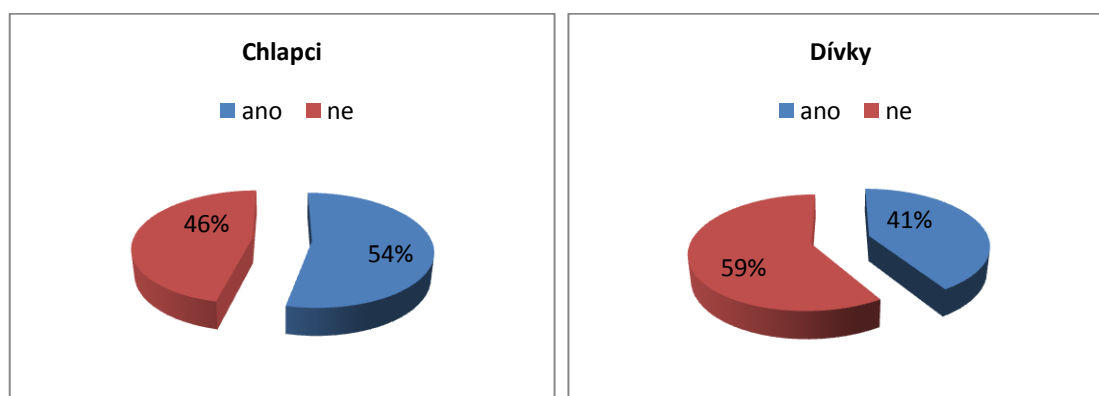
V této otázce pracuji s číslem 9, což je celkový počet respondentů, kteří se vyjádřili, že ve volném čase navštěvují některý ze zájmových kroužků a věnují se mu na profesionální úrovni (tj. minimálně 3 x týdně).

Z grafu č. 4 vyplývá, že respondenti nejčastěji navštěvují taneční a výtvarný kroužek. Oba tyto kroužky navštěvují 3 (33,5%) respondenti. 2 (22%) respondenti uvedli, že navštěvují hudební kroužek, jeden respondent hraje na housle a druhý na klavír. A dramatický kroužek navštěvuje 1 (11%) respondent.

Otázka č. 8 se týkala pouze těch respondentů, kteří uvedli, že se věnují některému z výše uvedených kroužků (jiných než sportovních) na profesionální úrovni. Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda se respondenti věnují danému kroužku i o víkendu. Z celkového počtu 9 respondentů uvedlo 6 (67%), že se svému kroužku věnují i o víkendu a jen 3 (33%) uvedlo, že se o víkendu tomuto kroužku nevěnují.

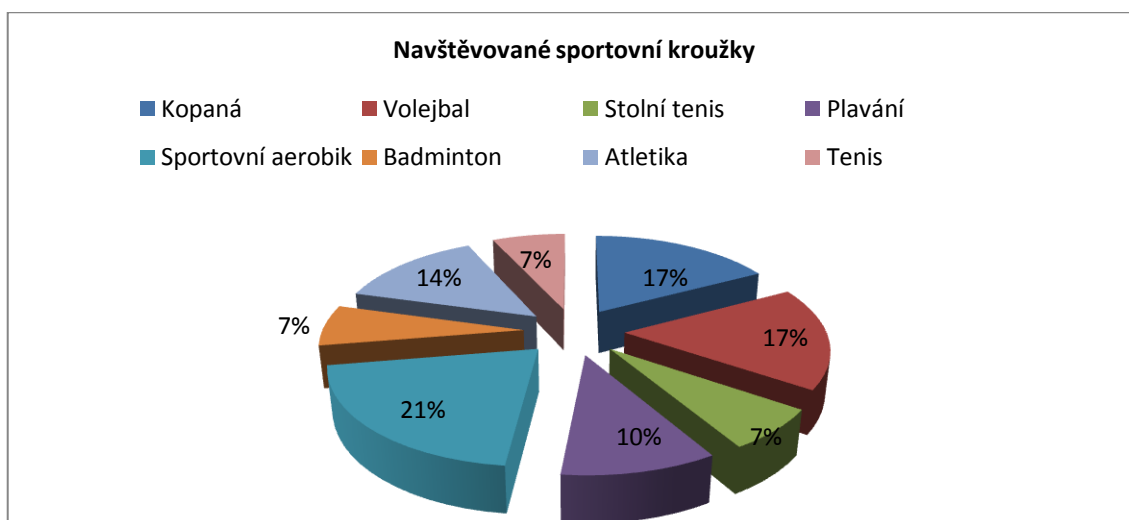
Otázka č. 9 – Navštěvuješ nějaký sportovní oddíl a věnuješ se jeho činnosti na profesionální úrovni (tzn. minimálně 3 x týdně)?

Graf č. 5 – Navštěvnost sportovních oddílů podle pohlaví



Z grafu č. 3 vyplývá, že z celkového počtu 61 dotazovaných respondentů, z nichž je 28 chlapců a 33 dívek, navštěvuje nějaký sportovní oddíl a věnuje se mu na profesionální úrovni 15 (54%) chlapců a 14 (49%) dívek. Z celkového počtu 61 respondentů navštěvuje sportovní oddíly celkem 29 respondentů, což představuje 48%.

Graf č. 6 – Navštěvované sportovní oddíly



U této otázky pracuji s číslem 29, je to počet respondentů, kteří uvedli, že se ve volném čase věnují sportu v některém ze sportovních oddílů. Z grafu č. 6 vyplývá, že respondenti nejčastěji navštěvují následující sportovní oddíly:

- nejčastěji navštěvovaným sportem mezi respondenty je sportovní aerobik, kterému se ve svém volném čase věnuje 6 (21%) respondentů
- stejný počet respondentů, a to 5 (17%) navštěvuje oddíl kopané a volejbalu
- oddíl atletiky navštěvují 4 (14%) respondenti
- oddíl plavání preferují 3 (10%) respondenti
- stejný počet respondentů, a to 2 (7%) se ve svém volném čase věnuje stolnímu tenisu, badmintonu a tenisu.

Otázka č. 10 se týkala pouze těch respondentů, kteří uvedli, že se věnují některému z výše uvedených sportovních kroužků na profesionální úrovni. Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda se respondenti věnují danému kroužku i o víkendu. Z celkového počtu 29 respondentů uvedlo 25 (86%), že se svému sportovnímu kroužku věnují i o víkendu a jen 4 (14%) uvedli, že se o víkendu tomuto sportovnímu kroužku nevěnují.

Otázka č. 11 se týkala respondentů, kteří uvedli, že se věnují buď sportovnímu, nebo jinému kroužku i o víkendu. Zajímalo mě, zda je při těchto víkendových aktivitách nutná přítomnost aspoň jednoho z rodičů. Pracovala jsem s počtem 31, což byl celkový počet respondentů, kteří uvedli, že se nějakému ze svých kroužků věnují i o víkendu. Zajímavé bylo zjištění, že počet rodičů, kteří doprovází své děti při víkendových

aktivitách spojených s jejich kroužkem, kterému se věnují na profesionální úrovni, byl shodný, a to 31, což představuje 100%.

Otázka č. 12 – Řekli byste, že rodiče mají přehled o tom kde, jak a s kým trávíte svůj volný čas?

Na tuto otázku odpovědělo 48 (79%) respondentů z celkového počtu 61, že rodiče mají přehled o tom, kde, jak a s kým tráví svůj volný čas. Jen 13 (21%) respondentů uvedlo, že rodiče přehled o jejich volnočasových aktivitách nemají. Pro zajímavost jsem porovнала výsledky respondentů, kteří se aktivně věnují nějakému kroužku na profesionální úrovni a kteří se žádnému kroužku na profesionální úrovni nevěnují. Z celkového počtu respondentů 38 (62%), kteří se věnují nějakému kroužku (jak sportovnímu, tak jinému) na profesionální úrovni odpovědělo 36 (95%) respondentů, že jejich rodiče mají přehled o tom, jak tráví svůj volný čas a jen 2 (5%) respondentů uvedlo, že rodiče se o jejich volný čas nezajímají.

U otázek 13 až 15 jsem zjišťovala, zda respondenti tráví svůj volný čas podle sebe, zda se nenudí a zda je jejich volnočasové aktivity omezují v učení. Z celkového počtu 61 respondentů uvedlo, že tráví svůj volný čas podle sebe 46 (76%) respondentů a 15 (24%) respondentů uvedlo, že si ve svém volnu nemohou dělat, co chtějí. 50 (82%) respondentů uvedlo, že se ve svém volném čase nenudí a 11 (18%) uvedlo, že se často nudí. Respondentů, kteří se cítí být volnočasovými aktivitami omezovány v přípravě do školy je 20 (32%) a 41 (68%) jejich volnočasové aktivity v přípravě do školy neomezují. Pro zajímavost jsem v grafu č. 7 znázornila rozdíl, jak se cítí být omezování způsobem trávení volného času respondenti, kteří se aktivně na profesionální úrovni věnují nějakému kroužku a respondenti, kteří se žádnému kroužku na profesionální úrovni nevěnují.

Graf č. 7 – Omezování v přípravě do školy

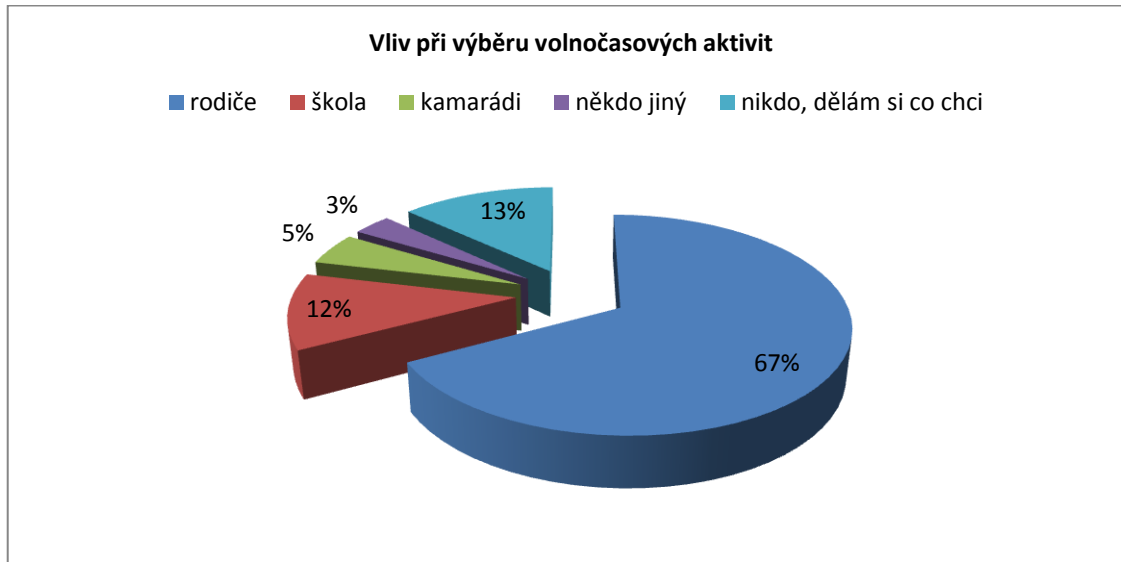


U této otázky jsem pracovala s číslem 41, což je celkový počet respondentů, kteří se necítí být omezováni svými volnočasovými aktivitami v přípravě do školy. 32 (78%) respondentů, kteří se ve svém volném čase zabývají nějakým kroužkem na profesionální úrovni, se necítí být omezováno tímto kroužkem v přípravě do školy a 9 (22%) respondentů, kteří se žádnému kroužku na profesionální úrovni nevěnují, není omezováno svými volnočasovými aktivitami v přípravě do školy.

Otázkou č. 16 jsem chtěla zjistit, zda aktivity ve volném čase motivují respondenty k úvahám o budoucím studiu a profesi. Velmi zajímavé bylo zjištění, že 32 (53%) respondentů uvedlo, že jejich volnočasové aktivity je motivují k úvahám o budoucím studiu a profesi a 29 (47%) uvedlo, že se motivování být necítí.

Otázka č. 17 byla zaměřena na zjištění vlivu při volbě způsobu trávení volného času. V grafu č. 8 jsem znázornila, kdo nejčastěji ovlivňuje volbu způsobu trávení volného času respondentů

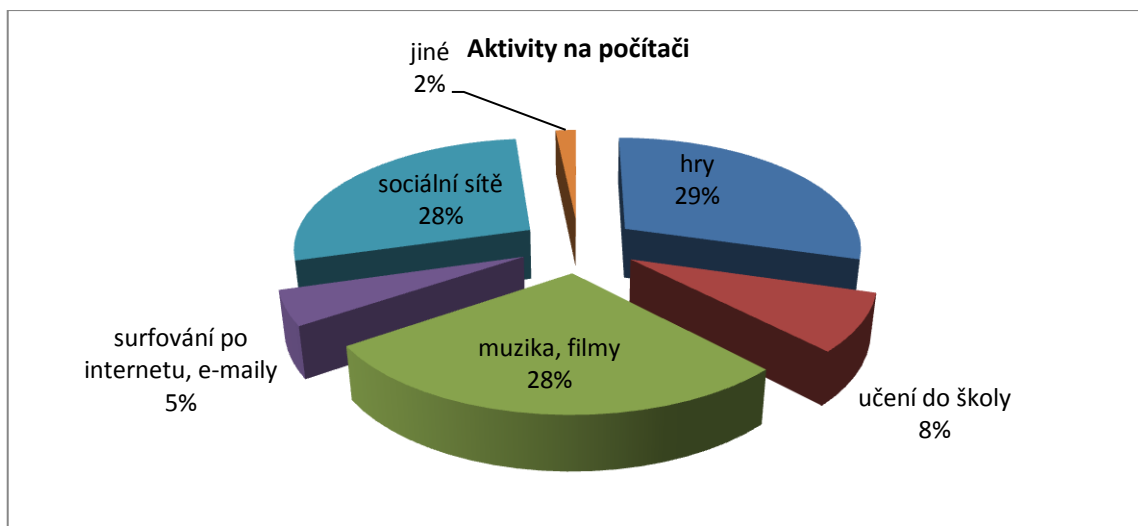
Graf č. 8 - Vliv při výběru volnočasových aktivit



Z celkového počtu respondentů 61 ovlivňují 41 (67%) respondentů rodiče, při výběru volnočasových aktivit, 8 (13%) respondentů se necítí být ovlivňováni nikým, 7 (12%) respondentů se cítí být ovlivňováni při výběru volnočasových aktivit školou, 3 (5%) respondenti uvedli, že je ovlivňují kamarádi a 2 (3%) uvedli, že při výběru volnočasových aktivit je ovlivňuje někdo jiný.

Otázka č. 18 byla zaměřena na aktivity, jakými nejvíce tráví čas respondenti u počítače. V grafu č. 9 je znázorněno, jakými aktivitami tráví respondenti nejčastěji svůj čas u počítače.

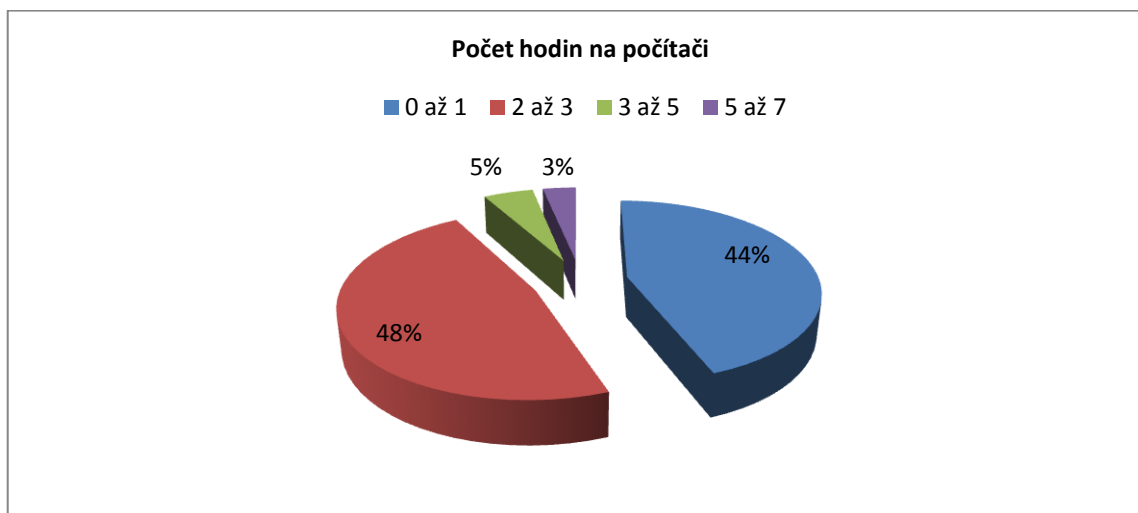
Graf č. 9 – Aktivity u počítače



Jak znázorňuje graf č. 9 nejvíce respondentů, což je 18 (29%) používá počítač k hraní počítačových her. Stejný počet respondentů, a to 17 (28%) používá počítač k sledování filmů, poslešení muziky a ke komunikaci na sociálních sítích. 5 (8%) respondentů nejčastěji používá počítač při přípravě do školy a 3 (5%) respondentů nejčastěji surfuje po internetu. Jeden respondent (2%) uvedl, že počítač nepoužívá vůbec.

Otázka č. 19 zjišťovala, kolik hodin denně tráví respondenti čas na počítači.

Graf č. 10 – Denní intenzita trávení volného času na počítači



Z grafu č. 10 vyplývá, že nejvíce respondentů 29 (48%) uvedlo, že tráví denně 2-3 hodiny na počítači, 0-1 hodinu denně tráví na počítači 27 (44%) respondentů, 3-5 hodin denně jsou u počítače 3 (5%) respondenti a pouze 2 (3%) respondentů tráví denně u počítače 5 a více hodin.

Otázka č. 20 zjišťovala intenzitu trávení volného času u televize. Respondentů, kteří tráví čas u televize denně 0-1 hodinu bylo 35 (58%), 24 (39%) tráví svůj volný čas u televize 2-3 hodiny a pouze 2 (3%) respondentů uvedlo, že tráví svůj volný čas před televizní obrazovkou 4 a více hodin.

Poslední otázka č. 21 zjišťovala, zda rodiče kontrolují čas, který jejich děti tráví u počítače. Vysoký počet, a to 49 (81%) respondentů uvedlo, že rodiče kontrolují čas, který tráví u počítače a pouze 11 (19%) respondentů uvedlo, že rodiče jejich čas u počítače nekontrolují.

2.2 Verifikace hypotéz

Hypotéza č. 1

Respondenti, kteří se věnují sportu, či jinému zájmu na profesionální úrovni, uvedou, že tráví méně volného času na sociálních sítích, hraním počítačových her, nebo sledováním televize, než respondenti, kteří tráví svůj čas pasivně.

Pro vyhodnocení této hypotézy byly v dotazníku použity následující otázky:

- 6) Které aktivity při trávení volného času preferuješ-zakroužkuj max. 3 nejčastější aktivity
- 7) Navštěvuješ některý zájmový kroužek a věnuješ se jeho činnosti na profesionální úrovni (tj. minimálně 3x týdně)?
- 9) Navštěvuješ některý sportovní oddíl a věnuješ se jeho činnosti na profesionální úrovni (tj. minimálně 3x týdně)?
- 19) Kolik hodin denně trávíš u počítače?
- 20) Kolik hodin denně trávíš u televize?

Tabulka č. 2 Preferované aktivity

Aktivity	Sport profes.	Jiný profes.	Dohromady	Procenta	Ostatní	Procenta ostatní	100%
Aktivní neorganizované sportování	20	5	25	76%	8	24%	33
Setkání s přáteli	9	2	11	39%	17	61%	28
Četba knih a časopisů	12	5	17	85%	3	15%	20
Hry na PC	7	1	8	44%	10	56%	18
Odpočinek-nicedělání	9	1	10	56%	8	44%	18
Práce s internetem	6	1	7	47%	8	53%	15
Hudební, dramatická a výtvarná činnost	2	8	10	67%	5	37%	15
Poslech hudby	10	1	11	85%	2	15%	13
Turistika, pobyt v přírodě	9	2	11	79%	3	21%	14
Sledování televize, DVD	1	1	2	40%	3	60%	5
Návštěva kina, divadla	2	0	2	50%	2	50%	4
Celkem	87	27	114		69		183

Z tabulky č. 2 vyplývá, že 8 (44%) respondentů, kteří se věnují nějakému kroužku na profesionální úrovni, zvolilo jako jednu z možných preferovaných aktivit hru na PC a stejnou aktivitu zvolilo 10 (56%) respondentů, kteří se ve svém volnu nevěnují žádnému kroužku na profesionální úrovni. Další aktivitu spojenou s počítačem, a to práci s internetem preferuje 7 (47%) respondentů, kteří se věnují nějakému kroužku na profesionální úrovni a 8 (53%) respondentů, kteří se žádnému kroužku na profesionální úrovni nevěnují. Sledování televize, DVD zvolilo jako preferovanou aktivitu 2 (40%) respondentů, kteří se věnují ve svém volném čase určitému profesionálnímu kroužku a 3 (60%) respondentů, kteří se žádnému kroužku profesionálně nevěnují.

Předpokládala jsem, že respondenti, kteří se ve svém volném čase zabývají nějakým kroužkem na profesionální úrovni, uvedou, že tráví svůj volný čas na sociálních sítích,

hraním počítačových her, nebo sledováním televize. Jak vyplývá z tabulky č. 2, můj předpoklad byl správný a hypotéza se potvrdila.

Tabulka č. 3 Denní hodinová intenzita na počítači

čas	Profes. úroveň počet	Procenta profes.úroveň	Ostatní počet	Procenta ostatní	Celkem počet
0 až 1	22	57%	5	22%	27
2 až 3	15	40%	14	61%	29
3 až 5	1	3%	2	8,5%	3
5 až 7	0	0%	2	8,5%	2
8 a více	0	0%	0	0%	0
Celkem	38	100%	23	100%	61

Tabulka č. 4 Denní hodinová intenzita u televize

čas	Profes. úroveň počet	Procenta profes.úroveň	Ostatní počet	Procenta ostatní	Celkem počet
0 až 1	22	58%	6	26%	28
2 až 3	15	39%	15	65%	30
3 až 5	1	3%	2	9%	3
Celkem	38	100%	23	100%	61

Z celkového počtu 61 respondentů, z nichž 38 se věnuje ve volném čase nějakému kroužku na profesionální úrovni a 23 se žádnému kroužku na profesionální úrovni nevěnuje, tráví 57% respondentů, kteří se věnují nějakému kroužku na profesionální úrovni u počítače 0-1 hodin denně, 40% 2-3 hodiny denně a jen 3% respondentů tráví 3-5 hodin denně u počítače. 5 a více hodin denně u počítače z těchto respondentů netráví čas ani jeden respondent. Z respondentů, kteří se žádnému kroužku na profesionální úrovni nevěnují, tráví na počítači 0-1hodin denně 22%, 2-3 hodiny denně 61% respondentů, 3-5 hodin denně 8,5% respondentů a 5-7 hodin denně tráví u počítače také 8,5% těchto respondentů.

Z celkového počtu 61 respondentů, z nichž 38 se věnuje ve volném čase nějakému kroužku na profesionální úrovni a 23 se žádnému kroužku na profesionální úrovni nevěnuje, tráví 58% respondentů, kteří se věnují nějakému kroužku na profesionální úrovni u televize 0-1 hodin denně, 39% 2-3 hodiny denně a jen 3% respondentů tráví u televize 3-5 hodin denně. Z respondentů, kteří se žádnému kroužku na profesionální

úrovni nevěnují, tráví u televize 0-1hodin denně 26%, 2-3 hodiny denně 65% respondentů, 3-5 hodin denně 9% respondentů.

Podle výsledků uvedených v tabulkách č. 3 a 4, lze také konstatovat platnost stanovené hypotézy. Pro respondenty tohoto výzkumu tedy platí, že respondenti, kteří se zabývají nějakým kroužkem na profesionální úrovni, jsou motivováni méně trávit svůj volný čas na sociálních sítích, hraním počítačových her a sledováním televize.

Hypotéza č. 2

Respondenti, kteří aktivně sportují, uvedou, že se věnují sportu také o víkendech a se svými rodiči.

Pro vyhodnocení této hypotézy, byly v dotazníku použity tyto otázky:

9) Navštěvuješ některý sportovní oddíl a věnuješ se jeho činnosti na profesionální úrovni (tzn. nejméně 3 x týdně)?

10) V případě, že jsi zaškrtl u otázky 9 ano, věnuješ se danému kroužku i o víkendu?

11) V případě, že jste u otázky 8 a 10 zaškrtili ano, je nutná přítomnost vašich rodičů na víkendových aktivitách?

Tabulka č. 5 Sportování o víkendu i s rodiči

	ano	ne
Sport i o víkendu	25	4
Rodiče sport o víkendu	24	5

Předpokládala jsem, že děti, které se věnují aktivně sportu během pracovního týdne, se budou tomuto sportu věnovat i o víkendu a se svými rodiči. Z celkového počtu 29, což je celkový počet respondentů, kteří uvedli, že se věnují sportu na profesionální úrovni, se jich 25 (86%) věnuje sportu i o víkendu a u 24 (83%) respondentů je při těchto víkendových aktivitách nutná přítomnost jejich rodičů. Pouze 4 (14%) respondentů uvedlo, že se danému sportu o víkendu nevěnují a u 5 (17%) respondentů není nutná přítomnost rodičů na víkendových aktivitách spojených se sportem. Podle výsledků uvedených v tabulce č. 5, lze konstatovat platnost stanovené hypotézy č. 2. Pro respondenty tohoto výzkumu tedy platí, že respondenti, kteří se věnují aktivně sportu během pracovního týdne, se věnují tomuto sportu z 86% také o víkendu a u 83% je nutná přítomnost rodičů při těchto sportovních aktivitách.

Hypotéza č. 3

Respondenti, kteří aktivně sportují, uvedou, že je při volbě způsobů trávení volného času ovlivňují rodiče častěji, než respondenti, kteří se aktivně žádnému sportu nevěnují.

Pro vyhodnocení této hypotézy, byla v dotazníku stanovena otázka č. 1

Tabulka č. 6 Vliv na trávení volného času

Vliv	Počet celkem	Počet aktivně sportujících	Procenta aktivně sportujících	Počet ostatní	Procenta ostatní
rodiče	41	20	69%	21	66%
škola	7	4	14%	3	9%
kamarádi	3	1	3,50%	2	6%
někdo jiný	2	1	3,50%	1	3%
nikdo, dělám si co chci	8	3	10%	5	16%
celkem	61	29	100%	32	100%

Předpokládala jsem, že rodiče respondentů, kteří ve svém volném čase aktivně sportují, budou více ovlivňovat respondenty v trávení jejich volného času. Z celkového počtu 41 respondentů, kteří uvedli, že největší vliv na způsob trávení jejich volného času mají rodiče, uvedlo 20 (69%) respondentů, z celkového počtu 29 respondentů, kteří se ve svém volném čase zabývají sportem, že je nejvíce ovlivňují rodiče. Z celkového počtu 32 respondentů, kteří se aktivně sportem ve volném čase nezabývají, uvedlo 21 (66%) respondentů, že největší vliv na způsob trávení jejich volného času mají rodiče. Na základě těchto údajů, uvedených v tabulce č. 6 je zřejmé, že rozdíl v počtu respondentů, kteří se cítí být nejvíce ovlivňováni při výběru způsobu trávení jejich volného času rodiči, je tak malý, že *hypotéza č. 3 se nedá jednoznačně potvrdit ani vyvrátit.*

Hypotéza č. 4

Respondenti dívky častěji uvedou, že tráví svůj volný čas na sociálních sítích než chlapci.

Pro vyhodnocení této hypotézy připadá v úvahu následující otázka v dotazníku:

18) Jakou činností nejvíce trávíš čas u počítače?

Tabulka č. 7 Aktivity na počítači, dívky, chlapci – sociální sítě

Aktivita na počítači	Počet celkem	Dívky	Procenta dívky	Chlapci	Procenta chlapci
hry	18	6	18%	12	43%
učení do školy	5	3	9%	2	7%
muzika, filmy	17	10	30%	7	24%
surfování po internetu, e-mailly	3	2	6%	1	4%
sociální sítě	17	12	37%	5	18%
jiné	1		0%	1	4%
Počet celkem	61	33	100%	28	100%

Předpokládala jsem, že respondenti dívky budou více trávit svůj volný čas na počítači na sociálních sítích než respondenti chlapci. Na základě dat, která jsou uvedena v tabulce č. 7, kde z celkového počtu 33 dívek uvedlo 12 (37%) dívek, že nejčastější aktivitou na počítači pro ně je komunikace na sociálních sítích a jen 5 (18%) respondentů chlapců, z celkového počtu 28, lze konstatovat, platnost stanovené hypotézy č. 4. Pro respondenty tohoto výzkumu tedy platí, že respondenti dívky se věnují na počítači častěji komunikaci na sociálních sítích než respondenti chlapci.

Hypotéza č. 5

Respondenti chlapci uvedou, že používají počítač častěji k hraní počítačových her, než respondenti dívky.

Pro vyhodnocení této hypotézy připadá v úvahu také otázka v dotazníku:

18) Jakou činností nejvíce trávíš čas u počítače?

Tabulka č. 8 Aktivity na počítači, dívky, chlapci – hraní her

Aktivita na počítači	Počet celkem	Dívky	Procenta dívky	Chlapci	Procenta chlapci
hry	18	6	18%	12	43%
učení do školy	5	3	9%	2	7%
muzika, filmy	17	10	30%	7	24%
surfování po internetu, e-mailly	3	2	6%	1	4%
sociální sítě	17	12	37%	5	18%
jiné	1		0%	1	4%
Počet celkem	61	33	100%	28	100%

Předpokládala jsem, že respondenti chlapci budou více trávit svůj volný čas na počítači hraním počítačových her, než respondenti dívky. Na základě dat, která jsou uvedena v tabulce č. 8, kde z celkového počtu 28 chlapců uvedlo 12 (43%) chlapců, že nejčastější aktivitou na počítači je pro ně hraní počítačových her a jen 6 (18%) respondentů dívek, z celkového počtu 33, lze konstatovat, platnost stanovené hypotézy č. 5. Pro respondenty tohoto výzkumu tedy platí, že respondenti chlapci častěji využívají počítač k hraní her než respondenti dívky.

IV ZÁVĚR

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Sport jako možná prevence rizikového chování dětí a mládeže*. Toto téma jsem si vybrala, jelikož jsem sama matkou dvou dcer a uvědomuji si, jak jsou aktivity ve volném čase důležité pro správný a zdravý vývoj dospívajících dětí. Starší dcera do nedávna ve svém volném čase velmi aktivně sportovala. Trénovala téměř denně během pracovního týdne a často i o víkendech. Její sportovní aktivity byly velice časově náročné, nejen pro mou dceru, ale pro celou naši rodinu. Před několika měsíci se ve svých dvanácti letech sama rozhodla, že s tímto sportem skončí.

Uvědomuji si velmi intenzivně změny hodnot a životního stylu dnešní generace dospívajících dětí, které se mi zdají být pasivnější a línější ve způsobu trávení volného času a uvědomuji si také, jak důležitou roli v této problematice mohou zastávat rodiče. Z tohoto důvodu jsem měla obavu, aby se moje dcera na základě svého rozhodnutí nezařadila mezi děti, které svůj volný čas tráví zejména u počítače hraním her, na sociálních sítích, sledováním seriálů, filmů, nebo zevlováním a nicneděláním.

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem tráví volný čas děti staršího školního věku, které se ve svém volném čase věnují aktivně nějakému kroužku na profesionální úrovni, oproti dětem, které se žádnému kroužku na profesionální úrovni nevěnují. Zaměřila jsem se na možná rizika vzniku závislostí na televizi, nebo informačních technologiích, která by mohla souviset s aktivitami ve volném čase dětí staršího školního věku. Ve svém výzkumu jsem záměrně odlišila sport od ostatních kroužků, kterým se děti ve svém volném čase mohou aktivně věnovat. Z mého pohledu není důležité, zda se dítě ve svém volném čase věnuje sportu, nebo jinému zájmu. Důležitý je převážně zájem, podpora, pomoc a kontrola ze strany rodičů, nebo jiných členů domácnosti o to, jak dospívající dítě tráví svůj volný čas. Nudu a nezájem ze strany rodiny považuji já osobně za hlavní příčinu vzniku možného rizikového chování dospívajících dětí.

Více než 5 let jsem velmi intenzivně trávila i já svůj volný čas s dětmi, které profesionálně sportují. Byla jsem často ve společnosti jejich rodičů. Z tohoto důvodu

jsem cítila potřebu zaměřit se ve své práci také na angažovanost, ochotu, časové možnosti a dalo by se říci, že mnohdy i obětování se rodičů dětí, které aktivně sportují. Myslím si, že není důležité, jakému sportu se dítě na profesionální úrovni věnuje, ale zájem a aktivita rodičů je v této oblasti nevyhnutelná a nepostradatelná. Tuto skutečnost potvrdil i můj výzkum, který jsem v praktické části bakalářské práce provedla.

Internet a televize se stává v dnešní době na základě své dostupnosti stále silnějším působícím elementem na vývoj našich dospívajících dětí. Stále častěji je dnešní děti vyhledávají jako zábavu ve svém volném čase. Nemyslím si, že by bylo dobré dospívajícím dětem používání internetu, či sledování televize zakazovat, protože jejich užívání pro ně může být i pozitivním přínosem. Kontrola ze strany rodiny je však velmi důležitá, protože výsledkem jejich častého používání může být až závislost dospívajících dětí na informačních technologiích a televizi. V důsledku této závislosti pak může dojít k ochuzení a snížení kvality života dospívajících dětí.

Na základě výzkumu, který jsem v praktické části své bakalářské práce provedla, jsem zjistila, že i děti, které se ve svém volném čase věnují sportu, nebo jinému kroužku na profesionální úrovni (tj. minimálně 3x týdně) používají rádi ve svém volném čase počítač nebo sledují televizi či DVD. Hlavní rozdíl je však v časové intenzitě, které těmto aktivitám denně věnují. Dospívající děti, které se aktivně věnují nějakému kroužku, využívají počítač k hraní počítačových her, komunikaci na sociálních sítích či sledování filmů podstatně méně hodin, než dospívající děti, které se žádnému kroužku aktivně nevěnují.

Už jako malá jsem milovala knížku o Malém princovi od Antoine de Saint - Exupéryho. I jako dospělá si ji občas ráda sama i se svými dětmi přečtu. Pokaždé v ní najdu něco nového, co mi pomůže určitou situaci lépe zhodnotit, pochopit a zvládnout. V době, kdy jsme s mým manželem plánovali rodinu, jsem velmi intenzivně přemýšlela o rozhovoru Malého prince s liškou. Moudrá liška Malému princovi svěřila své tajemství, *"správně vidíme jen srdcem, co je důležité, je očím neviditelné"*. Vysvětlila mu, že pro čas, který někomu věnujeme, pro starosti i radosti, které nám to přinese a pro zájem, který mu projevíme, se pro nás daný jedinec stává důležitý. Podle Exupéryho lišky máme navždy zodpovědnost za všechny, které si k sobě připoutáme. Každý rodič by si měl být tohoto vědom a dobře si rozmyslet, zda je připraven, aby si založil rodinu

a měl děti. Je to jedno z nejdůležitějších a nejzodpovědnějších rozhodnutí v životě každého člověka a nikdo nás k němu v současné době nemůže nutit. V případě, že se však dospělý člověk takto jednou rozhodne, musí nést zodpovědnost a o své děti láskyplně, trpělivě, dobře a se zájmem pečovat, protože jedině tak se mohou jeho děti zdravě vyvíjet, a to jak po stránce fyzické, tak psychické.

Seznam použité literatury a zdrojů

1. BLAŽEK, B. *Tváří v tvář obrazovce*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1995. ISBN 80-858-501-17
2. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
3. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
4. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
5. HRONCOVÁ, J. *Sociálna patológia*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2004. ISBN 80-8055-926-0.
6. HUČÍN, J. Droga jménem internet. Chip/červenec 2000
7. KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1.
8. MÍKOVÁ, H. *Televizní ovladač jako droga*. (online), 2007.
9. *Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2009-2012* [online]. Praha:MŠMT, 2009 [cit. 2012-01-17].
10. *Volný čas a prevence dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Čihák, 2002, str. 48. dokument MŠMT
11. MUNKOVÁ, G. *Sociální deviace: přehled sociologických teorií*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0279-2.
12. MUHLPACHR, P. *Sociální patologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-251.
13. NÁDBĚLA, J. *Velký počítačový slovník*. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, 2004. ISBN 80-86686-21-3.
14. NEŠPOR, K. *Počítače a zdraví*. Nač jste se neodvažovali pomyslet, natož zeptat. Praha: BEN – technická literature, 1999. ISBN 80-86056-71-06.
15. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X.
16. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7367-423.

17. POKORNÝ, V. *Patologické závislosti*. 1. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2001. ISBN 80-238-6539-4.
18. POKORNÝ, V. *Patologické závislosti*. 2. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-03-2.
19. POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A. *Prevence sociálně patologických jevů*. 3. vyd. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2003. ISBN 80-86568-04-0.
20. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
21. PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5.
22. RYDLO, J. *Rizika práce s osobním počítačem – I. část sdělení – Rizika a nebezpečí virtuální reality*. Ostrava: CAT Publishing ve spolupráci se Společností pro plánování rodiny a sexuální výchovu, 2010. ISBN 978-80-904290-1-7.
23. SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
24. SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80247-2562-8.
25. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
26. SVOBODA, B. *Sportovní výchova mládeže*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980
27. SVOBODA, B. *Sport a výchova*. Praha: Olympia, 1971
28. ŠVARDALA, L. *Rizika práce s internetem – II. část sdělení – Rizika a nebezpečí virtuální reality*. Ostrava: CAT Publishing ve spolupráci se Společností pro plánování rodiny a sexuální výchovu, 2010. ISBN 978-80-904290-1-7.
29. TELCOVÁ, J. *Prevence sociálně patologických jevů*. 1. vyd. Brno 2002.

Seznam tabulek a grafů

Tabulky

Tabulka č. 1 Prospěch ve škole	42
Tabulka č. 2 Preferované aktivity	51
Tabulka č. 3 Denní hodinová intenzita na počítači	52
Tabulka č. 4 Denní hodinová intenzita u televize	52
Tabulka č. 5 Sportování o víkendu i s rodiči	53
Tabulka č. 6 Vliv na trávení volného času	54
Tabulka č. 7 Aktivity na počítači, dívky, chlapci – sociální sítě	55
Tabulka č. 8 Aktivity na počítači, dívky, chlapci – hraní her	55

Grafy

Graf č. 1 Prospěch ve škole	42
Graf č. 2 Preference volnočasových aktivit	43
Graf č. 3 Návštěvnost zájmových kroužků podle pohlaví	44
Graf č. 4 Navštěvované zájmové kroužky	44
Graf č. 5 Návštěvnost sportovních oddílů dle pohlaví	45
Graf č. 6 Navštěvované sportovní oddíly	46
Graf č. 7 Omezování v přípravě do školy	47
Graf č. 8 Vliv při výběru volnočasových aktivit	48
Graf č. 9 Aktivity u počítače	49
Graf č. 10 Denní intenzita trávení volného času na počítači	49

Seznam příloh

PI Dotazník

PŘÍLOHA I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Jarka Zikešová a jsem studentkou bakalářského studia oboru Sociální pedagogiky Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích. V současné době vypracovávám bakalářskou práci na téma sportu jako možné prevence rizikového chování dětí a mládeže. Cílem tohoto dotazníku je zhodnotit trávení volného času dětí staršího školního věku. Váš názor je pro mě důležitý, a proto Vás prosím o upřímné a pravdivé odpovědi. Dotazník je zcela anonymní a všechny získané informace jsou důvěrné a budou použity pouze ke zpracování praktické části mé bakalářské práce.

Instrukce k vyplnění:

Dotazník obsahuje různé typy otázek. Při většině z nich odpovězte označením vybrané odpovědi zakroužkováním. Pokud není uvedeno jinak, vyberte jen jednu možnost.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

Jarka Zikešová

1. pohlaví:
 - chlapec
 - dívka
2. věk:
3. prospěch ve škole:
 - jen jedničky
 - vyznamenání
 - jiné
4. zaměstnání:
 - otec
 - matka
5. Pomáhá vaší rodině s chodem domácnosti další osoba (př. chůva, paní na úklid, babička, teta...)?
 - ano, kdo
 - ne
6. Které aktivity při trávení volného času preferuješ-zakroužkuj max. 3 nejčastější aktivity
 - setkání s přáteli
 - poslech hudby
 - sledování televize, DVD
 - hry na PC

- práce s internetem – sociální sítě apod.
- četba knih, časopisů
- návštěva kina, divadla
- hudební, dramatická a výtvarná činnost
- aktivní neorganizované sportování – jízda na kole, skateboard, koloběžky, in line brusle
- turistika, pobyt v přírodě
- odpočinek – nicnedělání

7. Navštěvuješ některý zájmový kroužek (ne sportovní) a věnuješ se jeho činnosti na profesionální úrovni (tzn. nejméně 3 x týdně)?

- ano – název – kolik hodin týdně
- ne

8. V případě, že jsi u otázky 7 zaškrtl ano, věnuješ se danému kroužku i o víkendu?

- ano
- ne

9. Navštěvuješ některý sportovní oddíl a věnuješ se jeho činnosti na profesionální úrovni (tzn. nejméně 3 x týdně)?

- ano-název-kolik hodin týdně
- ne

10. V případě, že jsi zaškrtl u otázky 9 ano, věnuješ se danému kroužku i o víkendu?

- ano
- ne

11. V případě, že jste u otázky 8 a 10 zaškrtili ano, je nutná přítomnost vašich rodičů na víkendových aktivitách?

- ano
- ne

12. Řekli byste, že rodiče mají přehled o tom kde, jak a s kým trávíte svůj volný čas?

- ano
- ne

13. Řekli byste, že v době svého volna můžete trávit čas podle vlastního zájmu?

- ano
- ne

14. Nudíte se často ve svém volném čase?

- ano
- ne

15. Omezují tě časově tvé volnočasové aktivity v přípravě do školy?

- ano
- ne

16. Motivují tě aktivity, které děláš ve svém volnu k úvahám o budoucím studiu a profesi?

- ano
- ne

17. Kdo tě nejvíce ovlivňuje při volbě způsobu trávení volného času?

- rodiče
- kamarádi
- škola
- někdo jiný
- nikdo, dělám si, co chci

18. Jakou aktivitou nejvíce trávíš čas u počítače?

- hry
- učení do školy
- muzika, filmy
- surfování po internetu, e-maily
- sociální sítě (facebook, bitter, různé chaty)
- jiné – uveď jaké

19. Kolik hodin denně trávíš u počítače?

- 0-1
- 2-3
- 3-5
- 5-7
- 8 a více

20. Kolik hodin denně trávíš u televize?

- 0-1
- 2-3
- 4 a více

21. Kontrolují rodiče tvůj čas, který trávíš u počítače nebo televize?

- ano
- ne

Závěrem bych Vám ráda poděkovala za čas, který jste vyplnění dotazníku věnovali a také za Vaše upřímné a pravdivé odpovědi. Prosím, zkontrolujte si ještě, zda jste odpověděli na všechny otázky.

Pokud byste rádi ještě něco doplnili, zde máte prostor pro Váš komentář:

.....
.....
.....