

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2011 – 2013

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Šárka Pohanková

Využívání volného času u dospělých

Praha 2013

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED PART TIME STUDIES

2011 - 2013

DIPLOMA THESIS

Šárka Pohanková

Time use in adults

Prague 2013

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Šárka Pohanková

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Tereze Vacínové, Ph.D. za její trpělivost, užitečné rady, postřehy a vstřícné jednání v rámci konzultací k diplomové práci. Mé poděkování patří také všem, kteří mi vyšli vstříc při realizaci empirické části práce.

Anotace

Diplomová práce je zaměřena na volnočasové aktivity dospělé populace. Ve své teoretické části se zabývá výkladem základních pojmů dospělý, volný čas a životní styl. Stručně popisuje vývoj a chápání využívání volného času z historického hlediska a podrobněji specifikuje funkce volného času, duševní hygienu, relaxaci a životní styl. Zaměřuje se také na zdravý životní styl, vliv životních podmínek, rozebírá způsoby trávení volného času a upozorňuje na rizika spojená s nesprávným životním stylem. Praktická část je vymezuje metodiku sběru dat a dále jsou detailně prezentovány zjištěné výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na využívání volného času dospělé populace v České republice.

Klíčové pojmy

Dospělý, duševní hygiena, relaxace, rizika trávení volného času, trávení volného času, volný čas, životní styl.

Annotation

The thesis is focused on the leisure activities adult population. The theoretical part deals with the interpretation of adult basic concepts, leisure and lifestyle. Briefly describes the development and understanding of the use of leisure time from the historical point of view and more detailed functions of leisure time, mental hygiene, relaxation and lifestyle. It also focuses on a healthy lifestyle, influence of environment, discusses ways of spending free time and attention to the risks associated with improper lifestyle. The practical part is defined in the data collection methodology and findings are presented in detail the results of the survey focused on the use of leisure time, the adult population in the Czech Republic.

Key words

Adult, leisure activities, leisure, lifestyle, mental hygiene, relaxation, risk leisure.

OBSAH

ÚVOD	9
1 VÝKLAD ZÁKLADNÍCH POJMŮ	11
1.1 Dospělý	11
1.2 Volný čas	12
1.3 Životní styl.....	15
2 HISTORICKÝ VÝVOJ	17
2.1 Chápání volného času v dějinách	17
2.2 Vývoj volného času v ČR	22
2.2.1 Nejčastější poválečné způsoby využívání volného času	23
2.2.2 Změny podob trávení volného času	25
2.2.3 Nejčastější možnosti trávení volného času dnes	26
2.2.4 Volný čas a jeho negativa	27
3 ČAS V ŽIVOTĚ DOSPĚLÉHO	28
3. 1 Funkce a význam volného času	28
3. 2 Duševní hygiena	29
3.2.1 Biopsychosociální faktory poškozující zdraví	32
3.2.2 Biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví	34
3. 3 Relaxace	36
3.3.1 Význam péče o zdraví a relaxace	37
4 ŽIVOTNÍ STYL	39
4.1 Zdravý životní styl	40
4.2 Vliv životních podmínek na způsob života	42
4.3 Objem a struktura volného času	43
4.4 Způsob trávení volného času	45
4.5 Rizika spojená s nesprávným životním stylem	46
5 OBSAH A CÍLE VÝZKUMU	48
5.1 Stanovení vzorku pro sběr dat	48
5.2 Metodika sběru dat	49
5.3 Matematicko-statistické metody srovnání	49
5.4 Presentace výsledků výzkumu	52

5.4.1 Volný čas v pracovních a mimopracovních dnech	61
5.4.2 Diskuse výsledků	80
ZÁVĚR	82
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	85
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	89
SEZNAM PŘÍLOH	91

ÚVOD

Volný čas vnímá každý člověk, jako důležitou a velmi významnou část svého života. Nárůst celospolečenského významu v oblasti volného času je nesporný. Ve volném čase se lidé věnují svým koníčkům, zálibám, své rodině a přátelům, odpočívají, vzdělávají se a různým dalším činnostem. Ve volném čase si člověk sám volí, jakým činnostem se bude věnovat, oproti času pracovnímu, ve kterém jsou činnosti a povinnosti předem naplánované a jasně časově vymezené. Je správné se domnívat, že efektivní využívání volného času ovlivňuje životní spokojenost nejen jedince, ale má také vliv i na jeho rodinný a společenský život.

Tvrzení, že volný čas je v současné době považován za významnou část života, je nesporné. Množství a náplň volného času, se však u lidí značně liší. Životní styl a způsob, jak jedinec využívá svůj volný čas, vytváří značné odlišnosti. Lidé využívají volný čas zejména k odpočinku, péči o svůj tělesný i psychický stav, věnují se svým blízkým a přátelům, cestování, kultuře, celkové seberealizaci, vzdělávání a dalším činnostem, které považují za pro sebe prospěšné.

Cílem diplomové práce je analýza současného stavu pohledu lidí na trávení a využívání volného času. V návaznosti na to otázky práce tvoří: Jak lidé využívají svůj čas? Kolik volného času dle svého subjektivního pocitu mají? A jak tento čas nejčastěji využívají? Autorka se zároveň snaží zjistit, jaké jsou rozdíly ve využívání volného času během pracovních dnů a jaké během mimopracovních dnů. A dále také jakou hodnotu lidé svému volnému času přisuzují, jaké překážky jim brání ve využívání volného času a zda mají pocit, že existuje v místě jejich bydliště dostatečná nabídka aktivit pro využívání volného času.

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V úvodní kapitole jsou popsány definice základních pojmů dospělý, volný čas a životní styl. Druhá kapitola se zabývá stručně obecnou historií zacházení s volným časem v různých etapách společenských dějin. Třetí a čtvrtá kapitola podrobněji více specifikuje funkce volného času, duševní hygienu, relaxaci, životní styl a vliv životních podmínek na způsob života a trávení volného času. V praktické části je vymezena metodika sběru dat

a dále jsou prezentovány zjištěné výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na využívání volného času dospělé populace v České republice.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝKLAD ZÁKLADNÍCH POJMŮ

1. 1 Dospělý

Definovat pojem „dospělý“ je velmi složité a můžeme ho posuzovat z mnoha různých hledisek. Z hlediska věku se za dospělého – plnoletého v České republice jedná o jedince, který dovršil 18. rok života. Ústava České republiky navíc rozlišuje dospělost aktivní (dovršení 18. roku života a práva volit) a pasivní dospělost (dovršení 21. roku života a práva být volen). Z právního pohledu být dospělý znamená, možnost realizovat kontrakty (smlouvy) různého charakteru, uzavírat manželství, konzumovat alkohol a mnoho dalších.

Vzhledem k zaměření diplomové práce, není vhodné definovat pojem z hlediska biologického vývoje či právního výkladu, ale je nutné zaměřit se na psychologický, sociologický a andragogický pohled.

Z psychologického pohledu Nakonečný (1997, s. 418) k pojmu dospělého uvádí *„dospělost je pro naprostou většinu lidí obdobím životní stabilizace a životního realismu. Dělí se na mladší dospělost (18 – 30 let), střední (30 – 45 let) a starší dospělost (45 – 60 let). Dospělý má již své stabilní zájmy a záliby („koníčky“), je usedlý, žije v určitých denních stereotypch, má za sebou řadu erotických zkušeností, uzavřel manželství a má děti. Hlavním aspektem jeho života je především rodina, dále je to zaměstnání (perspektivy postupu, výdělku, rozšiřování pracovní kvalifikace), touží po pohodlí, po určitém životním standardu a má vcelku ustálené postoje. Život dospělého je obvykle ovládán nějakým leitmotivem (zájmovou či jinou motivační dominantou): u osob s nižším vzděláním a nižší pracovní kvalifikací jsou to starosti o materiální podmínky existence (jídlo a střechu nad hlavou), u osob s vyšším vzděláním a vyšší pracovní kvalifikací, pokud nemají existenční starosti a jsou zdraví, se uplatňuje touha po seberealizaci, jejímiž složkami jsou autonomie, kompetence a tvořivost. Hodnotová orientace se upíná k manželství a dětem (rodině), k pěstování zálib a zajištění osobního blahobytu.“*

Ve výkladovém slovníku Palán (2002, s. 51) pojem „dospělý“ definuje jako *„Základní andragogický pojem, který nelze jednoznačně definovat a který do jisté míry zamlžuje i pojem vzdělávání dospělých. Pojem lze charakterizovat z různých pozic a východisek“*. Zmiňuje například výklad Komenského, který dospělého charakterizuje jako: *„Muž, je člověk, který dosáhl mezníku vzrůstu a sil, schopný k životním úkolům a už skutečně zahajující ten druh života, k němuž se připravil“*. Dále výklad Příhody (z vývojové psychologie), který dospělost charakterizuje jako: *„Stav, jehož každý živočich dosahuje, když doroste do konečné velikosti a síly, již potřebuje k vykonávání samostatných činností v životním přizpůsobení“*. Dále také výklad dle Jochmanna, který říká, že: *„Dospělost je charakterizována ukončením vývoje ve třech dimenzích somatické, psychické a sociální“*.

Z andragogického pohledu můžeme pojem „dospělý“ definovat jako jedince, který je vyspělý a „zralý“ sociálně, citově, biologicky, sociologicky a mentálně a absolvoval minimálně základní vzdělávání. Takový jedinec je celkově samostatný a umí si plánovat svůj vlastní život.

1. 2 Volný čas

Čas hraje velmi důležitou úlohu v životě každého člověka. Volný čas každý vnímá jinak. Zpravidla jako opak různých povinností, aktivit a prací, které je nutné vykonávat. Ve svém volném čase si však každý může svobodně volit, jakým činností se bude věnovat. Takové činnosti se vykonávají dobrovolně a s oblibou, a proto zpravidla také přináší uspokojení a radost. Mezi volnočasové aktivity se řadí různé zájmové činnosti, tedy činnosti, které se věnují relaxaci a odpočinku, kulturnímu, tělesnému i duševnímu rozvoji, dovolené, zábavě i dobrovolnému učení a vzdělávání, a mnoho dalších aktivit.

Výklad pojmu se v průběhu času v různých dobách vlivem moci či politického režimu různě měnil, ale v zásadě se pojetí v hlavních bodech shoduje.

Pojem „volný čas“ lze opět hodnotit z pohledu různých vědních disciplín. Jinak lze na pojem nahlížet z pohledu pedagogického, jinak z pohledu filozofického, a jinak

z pohledu sociologického či psychologického. V dostupné literatuře lze nalézt mnoho různých definic. Z nemalého počtu jsou zde vybrány pouze ty, které nejlépe vystihují svým pojetím výklad termínu „volný čas“ z pohledu dospělých.

V andragogickém slovníku pojem „volný čas“ Průcha, Veteška (2012, s. 263) definují jako „*čas, ve kterém jedinec sám rozhoduje o tom, jak jej stráví podle svých představ, zájmů a potřeb. Jinak bývá volný čas definován jako úsek běžného dne, který zbude po splnění pracovních povinností, péče o rodinu a domácnost a o vlastní fyzické potřeby (spánek, stravování a osobní hygiena aj.)*“

Tuček a kol. (2003, s. 175) vysvětlují že „*volný čas je svým způsobem „zbytková“ kategorie, volný čas člověku vlastně „zbývá“, lze o něm obecně hovořit až ve chvíli, kdy jednotlivec vykonal své pracovní povinnosti (pracovní čas) i činnosti nutné k udržení existence sebe sama, své rodiny a své domácnosti (vázaný čas). v praxi z toho plyne bezprostřední závislost rozsahu volného času nejen na délce pracovní doby, ale i na objemu a časové náročnosti různých mimopracovních závazků, mezi něž se zpravidla řadí nejrůznější domácí práce, profesní činnosti mimo běžnou pracovní dobu i péče o děti. Cesta k volnému času (jak v realitě, tak v sociologickém zkoumání) tak musí u pracujících začínat u pracovního času.*“

Marxističtí ekonomové a sociologové se nejvíce ztotožňovali s definicí Pruděnského, která říká, že: „*volný čas je ta část mimopracovní doby, která je věnována učení, zvyšování kvalifikace, veřejné činnosti, odpovědnosti atd., tedy jest to ta doba, které lidé využívají mimo rámec pracovní doby ke svému všestrannému rozvoji.*“ (Disman, 1966, s. 28).

Tuto definici navíc ještě doplňují o důležitý subjektivní aspekt „*je to doba, kdy se cítíme volnými, svobodnými a uspokojujeme osobní zájmy. Proto také charakteristickým znakem využívání volného času je dobrovolnost.*“ (Rychtařík a Schorný In: Disman, 1966, s. 28)

Je zřejmé, že není možné vytvořit jednotnou definici, která by úplně a uspokojivě charakterizovala pojem „volný čas“. Problematiku volného času je možné sledovat mnoha různými pohledy a přístupy. Pávková et. al. (1999) volí čtyři základní hlediska:

- *ekonomické hledisko* – se zabývá množstvím investovaných prostředků do zařízení pro volný čas, pro výchovné a vzdělávací činnosti (průmysl volného času je

v tržních ekonomikách samostatným a dobře prosperujícím odvětvím), ale také komerční způsob trávení volného času. Sleduje se zde také návratnost těchto vynaložených prostředků, protože náklady investované do oblasti volnočasových aktivit, se v budoucnu bohatě vrátí;

- *sociologické a sociálněpsychologické hledisko* – sleduje, jak volnočasové činnosti přispívají k utváření mezilidských vztahů a kultivaci člověka i jeho socializaci (vytváření formálních i neformálních skupin na základně společných zájmů);

- *politické hledisko* – sleduje, jak stát zasahuje svými orgány do volného času obyvatel, do nabídky aktivit pro volný čas v jednotlivých městech a obcích, jak jsou využívány nabídky místních majetkových, prostorových i personálních zdrojů a v jaké míře zasahuje stát do školské politiky;

- *zdravotněhygienické hledisko* – sleduje vliv volnočasových aktivit na zdravotní, tělesný i duševní stav člověka;

- *pedagogické a psychologické hledisko* – sledují, jaké jsou zvláštnosti věkových i individuálních potřeb ve volném čase a jak vytvářet optimální podmínky pro kvalitní trávení volného času.

Zjednodušeně můžeme za volný čas označit dobu, která plyne od chvíle skončení práce a různých jiných povinností, do chvíle, než jdeme spát. „Volný čas“ je tedy čas, ve kterém si svobodně volíme, jakým činnostem se budeme věnovat.

Významu, formám, funkcím a využívání času v životě dospělého se podrobněji věnují ještě další kapitoly.

1. 3 Životní styl

Způsob, jak využíváme volný čas, je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Životní styl i způsob využívání volného času na sebe úzce navazují a navzájem se ovlivňují. Charakterizovat pojem „životní styl“ můžeme opět z mnoha různých pohledů. Pojem vysvětlují různě jednotliví autoři i vědní obory.

Z obecného hlediska můžeme pojem „životní styl“ označit jako způsob života, který si svobodně zvolíme. Patří sem naše hodnoty, které uznáváme, názory na dění ve světě, názory na dění ve společnosti, ve které žijeme i názor na sebe sama. V životním stylu se odráží také naše způsoby trávení volného času, způsoby našeho chování k okolí i k sobě. Podle způsobu životního stylu si také vybíráme věci, které máme rádi a které uznáváme. Životním stylem vyjadřujeme své myšlenky, city, potřeby, hodnoty a podle toho se také rozhodujeme, jak se budeme chovat, co budeme dělat a jak skutečně budeme žít.

Svému „životnímu stylu“ často přizpůsobujeme například i své oblékání, hudební styl, sporty, upravujeme jídelníček a tak podobně. Zejména mladí lidé jsou velmi často ovlivněni obdivem někoho, koho považují za svůj idol a vzor a snaží se tímto svým idolům co nejvíce podobat a tak přizpůsobit i svůj životní styl.

Ze sociologického pohledu pak životní styl Možný (2002) nevnímá pouze jako individualizovaný, jak to dnes ve společnosti nárokuje, ale tvrdí, že ani nikdy nemohl být: *„Jen lidi v tradičních společnostech prostě ani nenapadlo, že by měl být něčím jedinečným: nikdo se jim to nesnažil prodat, respektive si je za tu iluzi jedinečnosti koupit.“* Možný (2002, s. 143).

Svobodnou volbu životního stylu vnímá jako nutnost volby a tato nutnost předpokládá riziko, které s sebou nese stres. Upozorňuje na ještě horší variantu. A tou je nemít možnost žádné volby v prostředí, které nabízí mnoho voleb a ve kterém si mnozí lidé skutečně svobodně vybírají. Což podle Možného vede ke zvýšené míře užívání alkoholu, tabákových výrobků a jiných drog (návykových látek).

Životní styl je ovlivňován i širším kontextem, tedy životním stylem celé společnosti a dané kultury. Podobu životního stylu určují také tradice dané společnosti, společenské a sociální role, které určují oprávněná očekávání vzorců chování, kterým není možné se vyhnout. Učíme se je již odmalička od rodičů, kteří nás učí co je správné

a co špatné, co je důležité a co není důležité. Ovlivňuje nás celá společnost, ve které žijeme, v té jsou již dány normy, které určují, co je považováno za „normální“ a co již ne.

Ze sociologického pohledu lze obecně na životní styl nahlížet jako na konzistentní životní způsob jednotlivce a jeho individuality, který je ale úzce svázán s typickými rysy životního způsobu celé skupiny (Duffková, 2012).

Pedagogický slovní uvádí, že životní styl je *„Typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací → životních způsobů jedinců. Na převládajícím životním stylu závisí prestiž vzdělání, postoj veřejnosti ke škole aj.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 288).

K tomuto andragogický slovník doplňuje, že životní styl je *„Psychologický a sociologický termín označující typický způsob myšlení a jednání, charakteristické struktury norem, hodnot a postojů u jednotlivce nebo celé sociální skupiny (např. rodiny, party přátel, profesního či zájmového společenství aj.). Pokud jsou charakteristiky životního stylu určité skupiny výrazně odlišné a ze strany členů skupiny vědomě udržované, označuje se tento životní styl sociologickým termínem subkultura (např. subkultura vrcholových sportovců, skinheadů apod.). Z andragogického hlediska má tento fenomén význam v tom, že životní styl určuje také postoje lidí ke vzdělávání, motivace ke studiu, orientace na povolání, trávení volného času. Proto andragogiky zajímá styl života mládeže vstupující na trh práce, styl života dospělých či seniorů, kteří se chtějí vzdělávat nebo naopak odmítají vzdělávání, styl života nezaměstnaných jedinců a jejich postoje k rekvalifikaci apod. Individuální životní styl je důležitým faktorem také z hlediska personalistiky, neboť spoluurčuje dominantní způsob chování pracovníků i osob v manažerských pozicích.“* (Průcha, Veteška, 2012, s. 289 – 287).

Životní styl každého jedince může mít různou podobu v různých alternativách. Zejména v médiích se nejčastěji setkáme s termínem „zdravý životní styl“, kterému se budeme podrobněji věnovat v další kapitole.

2 HISTORICKÝ VÝVOJ

2. 1 Chápání volného času v dějinách

Chápání volného času se v historii různě měnilo a měnil se i způsob využívání volného času. Z dochovaných historických pramenů a dochované literatury, lze alespoň trochu zjistit, jak lidé v různých etapách dějin trávili svůj volný čas, pokud vůbec nějaký volný čas měli.

První písemné a zmínky o volném čase, najdeme již v dochovaných zprávách v období otrokářské společnosti u řeckých filozofů. Tehdejší společnost byla rozdělena na svobodný lid a otroky. Otroky v té době brali jen jako pouhé nástroje, ne jako lidi, a podle toho s nimi také zacházeli. Jediným „životním posláním“ otroků, bylo pouze sloužit svým pánům a tvrdě pracovat, bez jakéhokoli volna. Privilegované vrstvy se mohli na úkor životů svých otroků, svobodně rozhodovat o tom, jakým činností se ve svém volném čase budou věnovat. V té době se tedy i proto začali nejvíce rozvíjet nové vědy, duchovní a myslitelská činnost. Subjektem práce byli otroci a naproti tomu subjektem volného času byli svobodní. V antické době jim volný čas nenahrazoval, nedoplňoval, ale ani nekompenzoval únavu z práce, protože fyzická práce byla tehdy chápána, jako činnost nedůstojná pro svobodného člověka. *„Snad právě skutečnost, že otrokářská práce byla přísně oddělena od volného času a volný čas od otrokové práce, že kdo fyzicky pracoval, nebyl považován za člověka, byla příčinou jednoznačné orientace řeckých filozofů nikoli na práci, ale na volný čas. Řeční filozofové uvažují o člověku především v jeho volném čase, čím by měl svůj volný čas naplnit“* (Koláček, 1969, s. 45).

O volném čase psal již známý řecký filozof Platón. Jeho koncepce byla založena na tom, že volný čas nemá sloužit člověku k pěstování samoučelných schopností, ale k tomu, aby měl člověk z nich prospěch a užitek. Smysl volného času spatřoval v tom, že poskytuje prostor k dialogu s bohy a náboženským obřadům. Vrcholem volného času člověka je dle Platóna modlitba, která slouží k získání náklonnosti bohů. *„Člověk má prožívat život tak, že hraje jisté hry, obětuje a zpívá a tančí, čímž je schopen sjednávat*

si milost bohů, nepřátelům se pak bránit a v boji nad nimi vítězit.“ (Platón In: Kolářek, 1969, s. 49)

Zcela protikladnou koncepci volného času založil další známý řecký filozof Aristoteles. Řecko za života Aristotela (384 – 322 př. n. l.) bylo ve svém nejvyšším společenském rozkvětu. Jak již bylo řečeno, v té době měla privilegovaná část svobodné společnosti vymezený čas a dobré materiální podmínky na různé činnosti, kterým se ve svém životě mohli věnovat. Řecko se proto díky svému celkovému rozvoji v oblastech vědy, řemesel, obchodu, umění a kultury stalo základem pro vývoj celé evropské civilizace.

Aristotelova koncepce volného času vycházela z podmínek své doby. Blaženou činností nejsou pro Aristotela fyzická práce, ani hra a zábava. Blaženost, jak zdůrazňoval Aristoteles, nesmíme hledat ve hře. „*Bylo by věru pošetilé a příliš dětinské starati se a pracovati jenom pro hru. [...] Neboť hra se podobá odpočinku a odpočinku potřebujeme, protože nemůžeme nepřetržitě pracovati. Odpočinek tudíž není cílem; jest totiž pro skutečnou činnost.*“ (Aristoteles Nikomachova etika, online, cit. 2012-12-15). Nejvyšší blaženost byla pro něj činnost rozjímavá. Rozjímání nad světem bylo pro Aristotela vyšší činností volného času pro dosahování lidského duševního blaha. Termínem *scholé* pravděpodobně on, jako první, nazývá rozjímání, které se uskutečňuje ve *volném čase* člověka té doby. Tato rozjímavá činnost člověka uspokojuje a je žádoucí jen sama o sobě a ne pro něco jiného. Rozjímání vede člověka k moudrosti a samostatnosti, je slastí ze své vnitřní podstaty, nikoli pro něco jiného. Pro podstatu této práce je pro nás důležité, že oné rozjímání se dle Aristotela uskutečňovalo jen ve volném čase. Volný čas Aristoteles chápal jako vážné životní poslání, ne jako nicnedělání, lenošení, nudu a prázdnotu. Vše, co bylo žertovné a zábavné, však nebylo a nikdy nemělo mít větší hodnotu a charakter skutečné blaženosti. Scholé – volný čas – byl čas vymezený pro rozumování, které probíhalo čtením veršů, posloucháním hudby, setkáváním a diskusí s přáteli, byl to čas věnovaný vědě a filozofickým úvahám, prostě čas vymezený na vážné věci a na rozjímání. Práce a hra se spolu postupně integrovaly do volného času. Svoboda byla v tom, že člověk nemusel pracovat, ale oddával se volnému času, protože práci za něho vykonávali otroci.

Aristotelovo pojetí volného času je v mnohém blízké i dnešnímu evropskému, modernímu člověku. Shodně pocítujeme, že volný čas má mít člověk především pro

sebe, pro vlastní potěšení a vlastní blaho. Toužíme po tom, abychom mohli využívat svůj volný čas.

„Zůstává trochu záhadou, proč vlastně slovo scholé neproniklo do evropské civilizace jako pojem pro volný čas, nýbrž je kořenem všech soudobých výrazů pro školu, povinnost učit se. Je něčím mezi prací a volným časem. Snad pro svoji jednostrannost, snad i proto, že je v určité míře porušován vlastní hedonistický¹ princip. Hledání blaha a potěšení budou přeci jenom vidět různí lidé v různých činnostech. Evropská civilizace převzala pojem pro volný čas z latiny, v angličtině: leisure, ve francouzštině: loisir.“ (Švigová, 1967, s. 22).

Po antické civilizaci, přichází středověk². V evropském prostředí zaujímala dominantní postavení římsko-katolická církev, která svoji mocí velmi ovlivnila celou kulturu a pojetí volného času.

Ve středověku byl volný čas rovněž výsadou jen některých společenských vrstev. Zejména církevních hodnostářů, mnichů a šlechty. Pro obyčejný lid se práce stává nástrojem pro smývání trestu za hříchy a současně prostředkem k potlačení hříšných tělesných chťičů a umrtvování těla. Práce se stala nástrojem pro ochranu člověka před hříchem.

Podobně jako ve starověku, mělo nejvyšší hodnotu rozjímání, ale toto rozjímání nebylo shodné s pojetím rozjímání dle Aristotela. Ve středověku se rozjímání týká jen modliteb a zbožných rozjímání s Bohem. Cele se oddat Bohu, se mohli jen zástupci Boha na zemi, ale ostatní věřící museli pracovat. Život na zemi měl podle bible smysl jen jako příprava na nadpozemský život, na který se lidé připravovali zbožným rozjímáním. Pracující člověk tak měl možnost navázat kontakt s Bohem v neděli a o svátcích. Neděle a svátky tedy sloužily jako dny útěchy lidského života. Pro pracující chudý lid, však nebyly tyto dny nicnedělání volným časem pro jejich potěšení,

¹ **hédonizmus, hédonismus** – pojetí slasti jako nejvyšší hodnoty, dobra

² **Středověk** – je tradiční označení dějinné epochy mezi koncem starověku a antické civilizace a začátkem novověku, které se poprvé objevilo v období renesance. Středověk je obvykle ohraničen pádem Západořímské říše v roce 476 a objevením Ameriky Kryštofem Kolumbem roku 1492 či zveřejněním 95 tezí Martinem Lutherem roku 1517.

ale pro Boha. Tito lidé museli světit sváteční dny nejen pod trestem božím, ale i světským. Sváteční dny byly často prosazovány i proti vůli sedláků a řemeslníků, kteří potřebovali nepřetržitě vydělávat na své živobytí.

Středověká ideologie volného času, přidělovala odpočinku spojeným s modlitbou za funkci práce, za nástroj práce, kterému měla zůstat podřízena. Jakékoliv prodlení či absence práce, bylo nahrazováno modlitbou. Pouze práce a modlitba byli vykoupením k lidské touze po posmrtném životě v ráji a věčné blaženosti, kde člověk již nemusí pracovat, ale jen svobodně nakládat se svým volným časem. Vše pozemské bylo hříchem a člověk se styděl za své lidské potřeby. Negativistické pojetí volného času ve středověku se jevilo jako synonymum pro lenost a zahálku.

Je samozřejmé, že radovánky a slavnosti nebyly úplně potlačeny. Jak popisuje ve své knize „Volný čas ve středověku“ Jean Verdon: *„Tehdejší člověk žil především v mnohem užším svazku s přírodou a s výjimkou elity převládaly většinou potísky těla nad potísky ducha.“* (Verdon, 2003, s. 11). Dočteme se zde také, že lidé v této době zachovávali římský zvyk, podle kterého se den dělil na dvacet čtyři hodin. Dvanáct od východu do západu slunce a dvanáct hodin v noci. Délka jedné hodiny se však prý měnila podle ročního období. V červnu trvala hodina ve dne našich současných devadesát minut, naopak v prosinci trvala hodina jen našich dnešních třicet minut. Životy lidí na vesnici i ve městech se řídily podle slunce a délka pracovního dne také závisela ročním období. Rozhodovala také dohoda mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem. Rozhodující také bylo, jak se zaměstnanec dohodl se zaměstnavatelem. V případě dlouhodobé pracovní smlouvy rozhodoval pouze zaměstnavatel o délce pracovního dne. Pro názornou představu Verdon (2003, s. 14) uvádí, že *„Mezi pařížskými řemeslníky trvala pracovní doba v létě maximálně šestnáct až sedmnáct hodin denně, v zimě pak nepřekračovala dvanáct hodin. Ale tato čísla postihují pouze celkový čas mezi začátkem a koncem pracovní doby. Abychom získali reálnou představu o trvání pracovní doby, musíme od tohoto času odečíst přestávky a dobu oběda.“* Volného času na nějaký odpočinek či zábavu bylo pro tyto lidi, zejména v letních měsících, velmi málo. Verdon (2003, s. 17) hovoří o tom, že zejména venkované, řemeslníci a měšťané, žijící ve středověku, tvořili civilizaci práce a nikoli civilizaci volného času. *„Nicméně chvíle odpočinku a rozptýlení nebyly věcí neznámou, i když na rozdíl od dnešní doby byl volný čas mnohem těsněji propojen s prací.“*

Zamyslet se pak můžeme nad otázkou, jak asi pracovala šlechta a jak vypadal její volný čas?

Názor na práci a volný čas se začal postupně měnit s rozvojem řemesel, měst, a podnikavosti řemeslníků a obchodníků. Vzniká nový typ podnikavého člověka, který vidí výsledky své práce a usiluje o své uznání. Renesanční myslitelé oslavují práci, hlavně rukodělnou. V dějinách Evropy tak vzniká nový jev, který reaguje na nový vývoj a rozvoj společnosti. Nicnedělání je zavrhováno. Vznikají nové vynálezy, vyvíjí se nové vědní obory a nová umění, současně však nastává doba hladu a nedostatku. Jedinou dominantou života se stává práce. Verdon (2003, s. 237) k volnému času ve středověku uvádí, že „*V případě převážné většiny lidí tedy můžeme mluvit o civilizaci práce.*“

Postupně během dalších staletí, která následovala po středověku, se způsob využívání volného času, měnil. Pod tlakem rozvoje společnosti, mizí zahálka u vyšších společenských vrstev. Hlavně muži zastávají roli „živitele rodiny“, naproti tomu ženy pečují o domov a rodinu. S nástupem průmyslové revoluce však lidé museli začít bojovat o svá práva a lepší postavení. Zejména příslušníci dělnické třídy se snaží zlepšit své pracovní podmínky, usilují o zkrácení pracovní doby, aby měli dostatek času na regeneraci a odpočinek. „*A právě tím, jak se snažili získat lepší pracovní podmínky, připravili nástup civilizace volného času.*“ (Verdon, 2003, s. 237)

Volný čas se v minulosti značně lišil od pojetí volného času tak, jak jej chápeme dnes. Dříve byl volný čas výsadou pouze vyšších společenských vrstev. Až počátkem 19. století se díky technickému pokroku postupně volný čas stává významnou součástí lidí i pro nižší společenské vrstvy. A až ve 20. století, po vytvoření podmínek k využívání volného času, se začali navzájem prolínat chvíle určené pro práci a povinnosti a chvíle pro volný čas.

2.2 Vývoj volného času v ČR

Po první světové válce nastaly výrazné změny ve společnosti. Industrializace³ v devatenáctém století přinesla nejen řadu technických a technologických poznatků, ale i změnu feudální sociální struktury. Vznikla nižší střední vrstva a dělnická třída. S nástupem průmyslové revoluce a masovému rozvoji techniky, se začalo prosazovat nové pojetí času a čas se tak stal nezávislým na přírodě. Zrodil se nový fenomén tzv. *volný čas*. Pracovní doba se zkrátila a lidé tak dostali možnost využívat volný čas k regeneraci svých fyzických i psychických sil. Lenderová (2005, s. 87) k tomu píše, že „*pojmy rekreace či osvěžení, zábava celou společnost oslovily až po první světové válce.*“

Lenderová (2005, s. 88) k tomu uvádí hned několik důvodů, proč tomu tak bylo. V roce 1905 byl v českých zemích zákonem zaveden 24hodinový nedělní klid. Neděle byla zvolena za den týdenního klidu z náboženských a tradičních důvodů. Po první světové válce byl původně jen nedělní klid rozšířen ještě o sobotní odpoledne. Krátce po svém vzniku uzákonila první Československá republika osmihodinovou pracovní dobu, čím bylo umožněno i dělníkům využívat volný čas. Detailní rozdělení pracovní doby bylo ponecháno na dohodě mezi zaměstnanci a zaměstnavateli. Celkový počet odpracovaných hodin však nesmělo přesahovat 48 hodin týdně, což činilo průměrně 8 hodin práce denně. Před vznikem samostatného československého státu činila zákonná pracovní doba 11 hodin denně, ale ve velkých strojírenských podnicích byla již v té době i nižší. 48 hodinový týdenní pracovní režim platil až do roku 1956, kdy se pracovní doba zkrátila na 46 hodin týdně. Další zkrácení délky týdenní pracovní doby nastalo v letech 1966 až 1969, kdy byl zákonem ukotven 42,5hodinový pětidenní pracovní týden, ve dvousměnných provozech byl 41,5hodinový a 40hodinový ve třisměnném a nepřetržitém provozu. V současnosti činí délka týdenní pracovní doby 40 hodin.⁴

³ **Industrializace** je proces, během něhož dochází ke změně společnosti. Předprůmyslová společnost se mění v průmyslovou.

⁴ **Délka pracovní doby:** Nejvyšší přípustný rozsah týdenní pracovní doby stanoví zákoník práce na 40 hodin. V zákoníku je vymezený nejvyšší přípustný rozsah délky týdenní pracovní doby pro určité kategorie zaměstnanců, u kterého se vychází ze zvláštních podmínek výkonu práce na určitých pracovištích a pracovních režimů. Pracovní doba zaměstnanců:

V roce 1910 byly na našem území zavedeny také dny placené dovolené. Nejdříve pro zaměstnance ve vyšších službách, následně v poválečných časech byly zavedeny i pro ostatní zaměstnance. Právě díky těmto opatřením začali mít lidé více času i na mimopracovní aktivity.

2.2.1 Nejčastější poválečné způsoby využívání volného času

Mezi velmi oblíbené poválečné způsoby trávení volného času se zařadil sport, turistika a četba.

• sport

Landerová (2005, s. 127) píše, že „slovo *sport* pochází z angličtiny a původně znamenalo *obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, útěk od povinností k zábavě*.“ Kořeny sportu coby masové zábavy lze najít už v 19. století. Zásadní rozvoj sportu na nejrozličnější sportovní odvětví, k rozšíření sportu mezi nejširší vrstvy obyvatelstva a mezi ženy, došlo však až ve století dvacátém. Opět byl tento rozvoj úzce spjatý s průmyslovou revolucí, protože sport se postupně rozšířil mezi lid jako kompenzace práce. Nejdříve byl sport výlučně činností společenských elit, až postupně se rozšířila obliba sportovních aktivit i mezi ostatní lid.

Zárodky sportovní činnosti lze spatřit již v aktivitách šlechty, která kladla důraz na fyzickou zdatnost. Věnovala se jezdeckví, lovu, střelbě, ale také různým míčovým hrám, a také například šachách, které do 20. století nebyly za sport vůbec považovány.

Na rekreační činnost ve spojení s tělovýchovou a sportem začal být kladen důraz po první světové válce. Sport se však stal lákadlem především pro osoby duševně pracující a pro žáky a studenty. (Lenderová, 2005, s. 87).

Dříve sport považovali lékaři a autorky didaktických spisů často za nevhodný a škodlivý pro ženy. Nižší vrstvy a ženy se sportovních aktivit účastnily v omezené míře.

-
- pracujících v podzemí při těžbě uhlí, rud a nerudných surovin, v důlní výstavbě a na báňských pracovištích geologického průzkumu činí **37,5** hodiny týdně,
 - s třísměnným a nepřetržitým pracovním režimem činí **37,5** hodiny týdně,
 - s dvousměnným pracovním režimem činí **38,75** hodiny týdně.

V prostředí šlechty se dámy věnovaly jízdě na koni, házení míčem a střelbě z luku. Později se pro dívky hodily jen procházky, koupele v říčních lázních. Za vhodný sport pro dívky, bylo uznáno klouzání a v druhé polovině 19. století pak bruslení. Teprve ke konci 19. století se sport stal běžnou zábavou i žen, neboť založení Sokola⁵ se stalo významným mezníkem v ženské tělovýchově (Landerová, 2005, s. 136).

Zde je však nutné poznamenat, že mnoho sportů se ženám otevřelo až během století dvacátého. Lenderová (1999, s. 149) píše, že *„tělesný pohyb stál u zrodu nového typu sociability, tělovýchovných jednot a sportovních kroužků, prolomil beztak se tenčící bariéru oddělující mužský a ženský svět. Tělovýchova a sport byly významným krokem v emancipačním procesu žen.“*

- **turistika**

Zvláštní postavení v rekreaci vždy měla bez pochyby a dodnes má příroda. Ottův slovník naučný turistiku definuje jako cestování za účelem zábavy, které spočívá v rozkoši z pohybu v přírodě a ve vyhledávání méně známých a krajinářsky vynikajících končin. To vše za účelem tělesného i duševního osvěžení (kol. autorů, 1906, s. 931).

Šlechta se jako první začala věnovat cestování, které však nesledovalo žádný praktický cíl, bylo jen cestováním pro cestování samé, za poznáním cizích zemí a jiných kultur. Z těchto cest se postupně zrodila moderní turistika a rekreační činnost.

Turista ve skromných podmínkách českých zemí cestoval především pěšky, železnicí nebo parníkem po vodě. Nejrozšířenější formou byla letní turistika, pod pojmem zimní turistika, lidé tehdy chápaly cesty do teplých krajín, které si mohli dovolit pouze zámožní lidé. U zrodu turistiky v Čechách stály pěší výlety tzv. *landpartie*⁶ pořádané do okolí města, které nebyly jen sportovním výkonem, ale byly i společenskou záležitostí s vlasteneckým zabarvením (Lenderová, 2005, s. 128).

Turistika získala na významu i z hospodářského hlediska. Zájem o turistiku stoupal. Začal vznikat turistické ubytovny, vytvářely se značené turistické cesty a rozhledny, postupně se začali vydávat turistické mapy a průvodce. Ve druhé polovině 19. století se v Evropě začaly zakládat turistické kluby. V Čechách byl založen v roce

⁵ **Sokol** - tělovýchovná národní organizace založená roku 1862 Miroslavem Tyršem a Jindřichem Fügnerem.

⁶ **Landpartie** – zastaralý hovorový výraz pro „výlet do přírody“

1888 Klub českých turistů, který také v témže roce začal vydávat svůj pravidelný měsíčník. Postupně výlety do přírody daly vzniknout dalším sportovně-turistickým odvětvím, ke kterým v českých zemích přispěla například skautská (junácká)⁷ hnutí (Lenderová, 2005, 129).

- **četba**

Landerová (2005, s. 120) uvádí, že v 19. století byl „*rozmach zájmové četby byl rovněž brzděn přesvědčením, patrným i v relativně zámožných rodinách, že je četba mařením času.*“ Četba také samozřejmě byla vyhrazena hlavně vzdělanějším vrstvám obyvatelstva. Toto se změnilo až v průběhu století dvacátého.

2.2.2 Změny podob trávení volného času

Počátek 20. století logicky nabízel méně volnočasových aktivit, než jich nabízí počátek 21. století. K proměnám, ke kterým v průběhu času došlo, Langmeier a Krejčířová (2006, s. 176) poznamenávají, že „*dnes jsou práce a volný čas rovnoměrněji rozděleny a kromě toho je volný čas (nepočítáme-li do něho ovšem různé domácí povinnosti žen a mužů) daleko rozmanitěji tráven a volněji vybírán z mnohem širších možných alternativ podle vlastního výběru.*“

Hlavní volba spočívá v tom, zda se rozhodneme trávit svůj volný čas aktivním zaměstnáním (např. provozováním sportu) či pasivním (např. sledováním televize) a také v tom, zda budeme střídat široké spektrum aktivit či se spíše zaměříme na specializovanou činnost (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 176).

Existuje také řada faktorů, které ovlivňují trávení volného času. Mezi ně patří pohlaví, věk, fyzická kondice, vzdělání, finanční a prostorová dostupnost volnočasových aktivit a další.

⁷ **Junák** – svaz skautů a skautek ČR je největší česká skautská organizace. Junák měl být původně český ekvivalent pro mezinárodní označení *skaut*. Dnes se používá pouze jako název organizace. Junák – svaz skautů a skautek ČR je největší organizací mládeže v ČR (2007). Je také součástí mezinárodního skautského hnutí.

2.2.3 Nejčastější možnosti trávení volného času dnes

Podle výzkumu ISSP⁸, který sledoval třináct nejběžnějších aktivit: „*Nejčastěji trávíme čas před televizí (72 % obyvatel ČR se dívá denně) anebo posloucháme hudbu (44 % denně). Mezi nejrozšířenější aktivity – takřikajíc denní činnosti – patří ještě prohlížení různých webových stránek nebo komunikace prostřednictvím internetu, hraní her či jiná činnost na počítači (17 %) a také chůze po obchodech a nakupování (15 % denně), čtení knih (14 %) a fyzická aktivita, ať už jde o sport či procházky (12 %). Z nabízených možností, které jistě nevystihují všechny možné alternativy trávení volného času, mezi nejméně časté patří vedle návštěv sportovních událostí, chůze do kina a také návštěva kulturních akcí jako jsou koncerty, divadla, výstavy, apod.*“ Šafr, Patočková (2010).

Jak je tedy vidět, trávení volného času doznalo od konce první světové války mnoha změn, ke kterým přispěl především vznik a rozvoj moderních technologií a nových způsobů trávení volného času obecně.

Šafr a Patočková (2010) dále pak ve struktuře četnosti volnočasových aktivit dnešní doby vysledovali tři nejzákladnější typy životního stylu. Prvním typem je aktivní způsob života, který je charakteristický aktivitami mimo domov (kino, kulturní akce, sport, PC a internet), který se týká životního stylu především mladé generace. Dále pak hovoří o tzv. „ženské“ kultuře (nakupování, sledování TV, čtení knih, setkávání se s příbuznými) a dále hovoří o „domácí“ převážně pasivní kultuře (ruční práce, kutilství a zčásti i sportovní diváctví).

Jak je vidět, trávení volného času je závislé především na věku, genderu, ale i na osobních preferencích a charakteristikách jedince, na jeho osobní volbě. Mluví-li se o volném čase žen, často se zapomíná na to, že jejich osobní volba způsobu trávení volného času, bývá omezena. Stejně tak, jako množství jejich volného času. Na ženách totiž většinou leží primární péče o děti a domácnost, v důsledku čehož mají ztíženou možnost věnovat se pouze těm aktivitám, které si svobodně zvolí. Volný čas je závislý

⁸ International Social Survey Programme 2007: Leisure Time and Sports (ISSP 2007)

nejen na tom, kolik času stráví v zaměstnání, ale je omezen i péčí o domácnost a rodinu (což pro volný čas mužů nebývá charakteristické)

2.2.4 Volný čas a jeho negativa

Lze se domnívat, že s postupem času došlo nejen k proměně vnímání volného času a k rozšíření nabídky aktivit, kterým je možno se věnovat, ale i ke vzniku negativních jevů, které jsou na fenomén volného času přímo navázány. Jedná se například o nedostatek financí a zvýšené riziko vzniku negativních patologických jevů.

Lidé s nedostatečnými finančními prostředky mají velmi omezené možnosti využití volného času. Jsou tak nuceni svůj volný čas trávit finančně nenáročnými aktivitami (například četbou nebo procházkami). Často se tak mohou cítit izolováni a frustrováni.

Nárůst volného času u dětí a mládeže (ale nejen u nich, ale například i u lidí nezaměstnaných) zvýšil riziko vzniku patologických jevů v tomto čase. Fischer a Škoda (2009, s. 162) popisují, že *„mezi sociální faktory, které jsou významné pro vznik kriminálního chování, patří otázka trávení volného času. V anamnézách delikventních jedinců můžeme v naprosté většině případů sledovat, že volný čas trávili nevhodně.“*

Volný čas je tedy nejen skvělým „vynálezem“ průmyslové revoluce, ale i fenoménem, který má svá rizika a který je třeba kontrolovat. Více možností a způsobů, jak volný čas využívat, totiž ještě automaticky neznamena, že naše využití volného času bude kvalitnější a společnosti i konkrétním jedincům prospěšnější, než tomu bylo u našich předků.

3 ČAS V ŽIVOTĚ DOSPĚLÉHO

3.1 Funkce a význam volného času

I když si to příliš neuvědomujeme, význam volného času v našich životech je zásadní. Volnočasové aktivity ovlivňují naši celoživotní orientaci. Člověk tráví volný čas nejen podle toho, jaký je sám, ale také podle toho, jaké je jeho okolí, kde žije, jaké je jeho postavení a situace v dané společnosti. Je rozdíl jedná-li se o ženu či muže, jestli žije sám nebo ve vztahu či rodině a jestli vychovává děti nebo ne. Vliv má věk člověka a rozhodující je také úroveň dosaženého vzdělání, a jaké má člověk zájmy a hodnoty, touhy a přednosti. Bohatý volnočasový život lidí zvyšuje kvalitu jejich životů i celé společnosti.

V závazném národním vzdělávacím dokumentu (Bílá kniha, 2001) jsou za základní funkce volného času považovány *funkce výchovná, vzdělávací, kulturní, zdravotní (regenerační a relaxační), sociální a preventivní funkce*.

Volný čas plní v životě člověka nezastupitelnou funkci. Nejvíce a nejčastěji se v literatuře vymezuje zejména funkcemi odpočinku, rekreace, zábavy s rozvoje osobnosti. Opaschowski (In: Vážanský, 200, s. 36-38) předložil podrobnější přehled funkcí a potřeb volného času. Dle něho se jedná o funkce:

- *rekreace* – uspokojuje potřebu zotavení, osvěžení, zdraví a dobrého pocitu. Během rekreace člověk mobilizuje nové síly, zbavuje se zátěže všedního dne, uspokojuje sexuální potřeby, osvobozuje se obecně od požadavků a dopřává si dostatek spánku a celkového odpočinku. Tím vším upevňuje své celkové zdraví, jedná se o všeobecně příjemný pocit.

- *kompensace* – naplňuje potřebu vyrovnání, rozptýlení a potěšení. Odstraňuje námahu a podporuje vědomé zřeknutí se pravidel a touhu po přirozenosti a bezstarostnosti. Nastává vědomé užívání života.

- *edukace* - podporuje výchovu a další vzdělávání. Naplňuje touhu po poznání a nových zážitcích. Podněcuje zvědavost a aktivizuje vlastní možnosti jednání

- *kontemplace* – naplňuje potrebu hľadání smyslu vlastního života. Uspokojuje potreby klidu, pohody, rozjímání, porozumění sobě samému a nalezení vlastní identity.
- *komunikace* – naplňuje potrebu partnerství a sociálních kontaktů, potrebu sdělení, kontaktu, lásky, družnosti a touhy nebýt sám.
- *integrate* – naplňuje potrebu společnosti, společného prožívání, sociálního učení ve skupině a se skupinou, tvoření skupin, pocitu sociálního bezpečí a stability v soukromém i rodinném životě.
- *participace* – angažování a podílení se na vývoji společnosti. Naplňuje potrebu účastenství, angažovanosti, sociálního sebepojetí a potvrzení spoluúčasti.
- *enkulturace* – naplňuje potrebu kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě. Uspokojuje touhy po růstu vlastních schopností a nadání. Naplňuje potrebu kulturního rozvoje sebe sama.

3. 2 Duševní hygiena

Zdraví je nepochybně nejdůležitější hodnotou lidského života. Součástí lidského zdraví je rovněž duševní zdraví. Rozvojem civilizace a hromaděním lidí žijících ve městech se vztahy mezi lidmi stávají víc a víc komplikované. V dnešní moderní době se pozornost soustřeďuje na vysokou spotřebu, masovou kulturu, honbu za ziskem, všeobecnou materializaci, atd. Nedostatkem pohybu, vysokým pracovním nasazením a nedostatkem volného času podléháme stresu a psychické i fyzické únavě. Koncentrace různých stresorů⁹ vyvolávají různá psychická onemocnění, a proto je nutné pečovat o své duševní zdraví.

Slovo „hygiena“ je všem známo již od dětství. V lékařství se jedná o samostatný obor, který je obvykle spojován s tělesnou hygienou. Název „hygiena“ znamená volně přeloženo „zdravověda“, z toho vyplývá, že se jedná o obor, který se zabývá zdravím a vším, co s tím souvisí (duševní hygienou, zdravým životním stylem, a navrhuje jak si své „zdraví“ udržet).

⁹ **Stresory** – faktory vyvolávající fyzickou a psychickou zátěž, které souvisejí se současným způsobem života a s životním prostředím industriální společnosti

O tom, jak se starat o své duševní zdraví, jak ho chránit a pečovat o něj, jak zvyšovat odolnost člověka proti různým škodlivým vlivům, pojednává zvláštní vědní obor, který se nazývá psychohygiena (duševní hygiena nebo také mentální hygiena). Psychohygiena je obor zabývající se hledáním a nalézáním efektivního a zdravého způsobu života, který dnes vytváří celý komplex dalších specializovaných oborů (např. pracovní hygiena, školní hygiena atd.). *„Duševní zdraví umožňuje bezporuchové fungování člověka v podmínkách jeho společenského života, soukromého i veřejného, a je spojeno s osvobozením od pocitů úzkosti a s pozitivními postoji vůči sobě samému (sebeakceptování) a vůči ostatním (akceptování druhých), pokud tito pro jedince nepředstavují nějakou objektivní hrozbu.“* (Nakonečný, 1997, s. 254)

Palán (1997, s. 34) popisuje duševní hygienu jako *„soubor poznatků, který se zaměřuje na optimalizaci studijních podmínek – dosažením maximálních výsledků, při dodržení zásad optimálního duševního vyčerpání (předcházení únavě, optimalizaci vyčerpání při respektování různých vnitřních i vnějších hledisek, kritéria dosahování efektivních výsledků při učení).“*

Podle Míčka je duševní hygiena *„systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“* (In: Nakonečný, 1997, s. 254) a dále je to *„disciplína stojící na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociologických ..., zabývá se problémy adaptace a lehčími případy maladaptace člověka, tedy lehčími poruchami duševní rovnováhy ..., je zaměřena spíše na psychoprophylaxi, prevenci a zabývá se problematikou upevňování duševního zdraví.“* (Tamtéž, s. 255)

Průcha, Veteška (2012, s. 82-83) doplňují, že obor také zkoumá podmínky udržování zdravého duševního vývoje od raného dětství až do stáří v různých oblastech života člověka. Zaměřuje se na správnou životosprávu, zásady zdravého spánku, zdravotní výchovu, poradenství, apod. Spadá sem rovněž firemní (podniková) hygiena, která příznivě ovlivňuje interpersonální klima v organizaci. Duševní zdraví umožňuje jedinci bezproblémově fungovat ve společenském, soukromém, pracovním i veřejném životě. Za důležitou součást prevence v psychohygieně považují antistresové programy, které pomáhají vyrovnávat se s vlivy stresu. Za důležité vlivy považují také přiměřené

životní aspirace¹⁰, zdravé sebevědomí a sebeprosazování (asertivita¹¹), plnohodnotné partnerské vztahy a další činitele.

Prevence somatických a psychických nemocí má zásadní význam. Jen duševně zdravý člověk bývá odolnější proti nemocím (je dokázáno, že narušení duševní rovnováhy oslabuje imunitní systém), je úspěšnější v soukromém i pracovním životě, podává lepší výkony a se sebou subjektivně lépe spokojený.

Jahodová (In: Nakonečný, 1997, s. 255) uvádí několik základních kritérií, které ovlivňují duševní zdraví člověka:

- *realistické pojetí sebe sama, sebeakceptaci a seberealizaci* – postoj vůči sobě samému, uvědomění si své minulosti i přítomnosti, osobní růst a vývoj;
- *vnitřní integraci* – založené na pevném a jednotném pojetí světa a sebe sama, celistvém pojetí své osobnosti, uvědomění si svého postavení ve světě a smyslu svého života;
- *autonomii* – relativní nezávislost na vnějším prostředí, schopnost řídit své jednání, kontrolovat své činy ale i jednat spontánně, získávat sebedůvěru a vlastní jistoty.

Z uvedeného vyplývá, že univerzální a stoprocentně platný návod na optimální životní cestu neexistuje. Podmínkou pro optimální duševní zdraví je vnitřní harmonie osobnosti, která žije v rovnováze se svým okolím a je připravena realisticky řešit současný i budoucí život. Existují ovšem také i nepsychologické podmínky, které ovlivňují duševní zdraví. Jedná se například o způsob bydlení, o výživu, dostatek odpočinku, pohybu a další. Pro celkové duševní zdraví je tedy důležitý i vliv životního prostředí a to v nejširším slova smyslu, tj. i přírodními podmínkami života v dané společnosti.

Pojem zdraví nelze jednoduše vyjádřit jednou univerzální definicí. Existuje jich celá řada. Některé z nich je zde vhodné uvést. Světová zdravotnická organizace (WHO – World Health Organization) definuje zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, kdy se člověk cítí naprosto dobře. Nejedná se tedy pouze

¹⁰ **Aspirace** – 1) podle Lewina úroveň vlastního výkonu, již jedinec očekává na základě předchozího výkonu v dané situaci (In: Průcha, Veteška, 2012, s. 39) 2) úroveň a struktura cílů, které si jedinec vytyčuje a snaží se jich dosáhnout. (Tamtéž, s. 39)

¹¹ **Asertivita** – schopnost komunikovat a jednat tak, aby jedinec argumentoval a prosadil své názory, postoje, způsob řešení apod., s přihlédnutím k názorům a argumentům partnerů. Asertivní chování znamená také umět klidně a přesvědčivě odmítat nesprávné názory.

o nepřítomnost nemoci nebo vady. Uvedená definice je však trochu idealistická. Z uvedené charakteristiky bychom se mohli mylně domnívat, že existuje velké procento lidí, kteří se cítí nezdavě. Je tedy nutné vnímat faktory pozitivně ovlivňující naše zdraví a faktory negativně ovlivňující naše zdraví.

Definice zdraví dle Davida Seedhouse (In: Křivohlavý 2003, s. 39) je „*optimální stav zdraví určité osoby závisí na souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (potenciály)*“ K tomuto Křivohlavý zdraví definuje, že „*zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí*“ (Křivohlavý 2003, s. 40)

Na zdraví člověka mají vliv různé biologické, psychologické, sociální, ekonomické i jiné faktory, které na sebe navzájem různě navazují a vzájemně se mohou ovlivňovat.

3. 2. 1 Biopsychosociální faktory poškozující zdraví

Křivohlavý (2003, s. 165) popisuje vedle pozitivních faktorů ovlivňujících naše zdraví, i vlivy opačné. Psychologicky negativní vlivy nazývá *patogeny*, přesněji uvádí *psychologické patogeny*.

Mezi tyto patogeny poškozující a ničící zdraví řadí:

- stres;
- kouření;
- drogy a alkohol;
- rizikový sex;
- přejídání;
- nehody a úrazy, atd.

Kouření, drogy a alkohol, rizikový sex, přejídání, nehody, úrazy a další bezesporu působící škodlivě na lidský organismus. Pro účely této práce je nutné zvlášť upozornit na stres, který souvisí s tematikou využívání volného času.

K tématu stres je v dostupné literatuře uvedeno velmi mnoho informací, a proto zde uvedeme alespoň základní charakteristiku pojmu a jeho základní dělení.

Stres (z angl. slova stress, zátěž) vzniká tehdy, dostává-li se člověk do nějaké zátěžové situace, čelí tlaku či tísně. Stres je spojený s nepříjemnými, negativně laděnými emocemi, které vznikají v situacích, kterým se člověk nemůže (nebo jen velmi omezeně) vyhnout. Stres má však lidský organismus paradoxně také chránit, protože jedná se o obranný mechanismus.

Křivohlavý (2003, s. 171) stres dělí na dva druhy:

Eustres – v přiměřené míře stimuluje člověka k vyšším a lepším výkonům, podněcuje člověka k tvořivým úkonům, mobilizuje jeho síly, při kterých je schopen překonávat sám sebe. Člověk pocítuje příjemné napětí a zažívá radost z dosaženého cíle.

Distres – negativně prožívaný stres, který vyvolává u člověka pocit ohrožení a jiné nepříjemné pocity, ke kterým se mohou přidat i jiné potíže.

Mezi fyziologické příznaky stresu (*distresu*) patří například bušení srdce (zrychlené a silnější, nebo nepravidelné), křeče v břiše, průjem, nechutenství, pocení, svalové napětí, bolest na hrudi, bolesti hlavy a mnoho dalších. Mezi emocionální příznaky stresu patří například výrazné změny nálady, zvýšená podrážděnost, nadměrný pocit únavy a obtíže při soustředění, izolace od sociálního styku, nadměrné trápení se věcí, které nejsou podstatné a další. K ostatním nežádoucím projevům stresu u člověka můžeme přiřadit zvýšenou nemocnost, zhoršení kvality práce, ztrátou chuti k jídlu nebo naopak přejídáním, sklon k vyšší konzumaci alkoholu, zvýšené míře vykouřených cigaret a tabákových výrobků, sklon k závislosti na lécích nebo na jiných drogách, atd.

Krátce, akutně působící i silný stres, nemusí hned znamenat zdravotní ohrožení. Nebezpečný a rizikový je stres, který na člověka působí dlouhodobě. Vzniká nebezpečí chronického působení stresu a to představuje pro lidský organismus velkou zátěž. Stresu je proto nutné předcházet. Základem zvyšování osobní odolnosti je pravidelná životospráva, dostatek aktivního odpočinku, dostatek spánku, ale také dostatek přirozeného pohybu.

3. 2. 2 Biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví

Křivohlavý (2003, s. 43) popisuje vedle negativních faktorů ovlivňujících lidské zdraví, i vlivy opačné. Toho, co lidskému zdraví pomáhá, je mnoho. Jedná se o soubor biologický, psychologických, sociálních a ekonomických faktorů. Pro účely této práce je důležité soustředit se na vlivy, které působí psychologicky pozitivně na zdraví člověka, tyto vlivy Křivohlavý nazývá *salutory*.

Mezi *salutory*, které pozitivně ovlivňují zdraví člověka, řadí:

- *imunitní systém, imunita* – imunitní systém je v těle zaměřen na boj s „vetřelcem“. Prokázalo se, že imunitní systém je propojen i s nervovou a psychickou činností a tím se zrodil samostatný obor psychoneuroimunologie, který se zabývá vším, co s imunitním systémem souvisí. V celé řadě pokusů bylo dokázáno, že stres má zásadní vliv na zdraví člověka. Například se dočteme, že „v roce 1995 publikovala skupina vedená Kielcoltem-Glaserem výsledky solidně kontrolované studie, která prokázala, že chronický stres zpomaluje hojení ran. V teoretickém pojetí, které je možno nalézt v pozadí tohoto pokusu, je zdůvodněn vztah mezi poklesem činnosti imunitního systému, produkcí látek zodpovědných za hojení ran a déletrvajícím stresem.“ (Křivohlavý, 2003, s. 5);
- *placebo* – termín známý z medicíny. Placebo nebo také „*placebo efekt*“ je preparát, který neobsahuje žádný lék nebo žádnou léčebnou látku. Léčebný efekt spočívá ve víře, přesvědčení pacienta, že je léčen;
- *sociální opora* – má v životě člověka zásadní význam, zejména je důležitým momentem v procesu zvládání různých životních těžkostí. Například jestliže člověk onemocní, je postižen nějakým úrazem, úmrtím v rodině, stojí před závažným životním rozhodnutím, apod.;
- *prevence ztráty nadšení* – v životě musíme mít hodnoty, pro které znamená žít. Ztrátou těchto hodnot, přestáváme žít. Je nutné vyhýbat se příznakům vyhoření a nacházet stále své životní cíle;
- *cvičení paměti* – trénování paměti, je příkladem jiného druhu zdravotnických – zde mentálních – aktivit;

- *pohybová aktivita;*
- *relaxace;*
- *smysluplnost života, důvěra a víra.*

Z uvedeného vyplývá, že univerzální a stoprocentně platný návod na optimální životní cestu neexistuje. Podmínkou pro optimální duševní zdraví je vnitřní harmonie osobnosti, která žije v rovnováze se svým okolím a je připravena realisticky řešit současný i budoucí život. Existují ovšem také i nepsychologické podmínky, které ovlivňují duševní zdraví. Jedná se například o způsob bydlení, o výživu, dostatek odpočinku, pohybu a další. Pro celkové duševní zdraví je také důležitý i vliv životního prostředí a to v nejširším slova smyslu, tj. i přírodními podmínkami života v dané společnosti.

Tělesné a duševní funkce jsou v lidském organismu v úzkém provázání a vzájemně se ovlivňují. Při pravidelném tělesném pohybu se v těle vylučují endorfiny¹², které vyvolávají pocit uspokojení, radosti a pohody.

¹² **Endorfin** – bílkovinná látka tvořená v mozku, mající účinek podobné morfinu.

3. 3 Relaxace

Ve slovníku najdeme význam slova *relaxace* popsáno jako uvolnění, povolení, zmírnění. Rovněž se zde popisuje jako proces nebo stav uvolnění psychického a tělesného napětí. *Relaxovat* znamená uvolňovat, odpočívat.

V dnešní moderní uspěchané době je důležité umět správně odpočívat a relaxovat. Umět odpočívat, relaxovat, uvolnit se a zbavit se napětí jsou nejvýznamnější způsoby, jak předcházet a zvládat stres.

Palán (1997, s. 100) relaxaci popisuje jako „*navození stavu nebo stav svalového (opakem je kontrakce – stažení) i duševního uvolnění.*“

Relaxace je činnost, která pomáhá regeneraci organismu. Může být aktivní či pasivní. To znamená, že může probíhat pohybem nebo klidovou činností.

Nabízí se otázka, jak správně relaxovat? Každý člověk odpočívá jiným způsobem, co vyhovuje jednomu, nemusí nutně vyhovovat druhému. Někdo je rád sám a relaxuje tak, že si například přečte zajímavou knížku, nebo si napustí vanu s bylinkovou vůní a k tomu si poslechne nějakou příjemnou, relaxační hudbu. Pro jiného je naopak odpočinkem nějaká aktivita, sport nebo hra. Relaxace je zkrátka činnost, u které si člověk odpočine a nabere nové síly.

Kromě toho existují různé relaxační metody, které pomáhají předcházet stresu. Státní zdravotní ústav popisuje různé relaxační metody určené pro děti a různé určené pro dospělé. Tematicky se tato práce věnuje dospělé populaci, proto je zde popis zaměřen pouze na popis relaxačních metod využívaných u dospělých.

Mezi nejrozšířenější relaxační metodu řadí SZÚ metodu *protistresového dechového cvičení*. Tato metoda vychází ze skutečnosti, že dýchání je jednou ze základních životních funkcí, při které není nutný lékařský dohled a lze ho provádět prakticky vždy a všude neomezeně.

Další relaxační metodou je *soustředění a odvedení pozornosti*. I tuto metodu lze provádět bez přímého dohledu lékaře či terapeuta, a proto je možné ji provádět prakticky kdykoliv. Velkou výhodou obou těchto metod je to, že se mohou provádět přímo v situacích, kdy hrozí nástup konfliktu či vznik stresové situace.

Kebza, Komárek (2003, s. 18) uvádí, že obě metody lze využívat v práci, v konfliktních situacích, které se mohou vyskytovat kdykoli a kdekoli mezi lidmi,

v situacích, kdy nemáme možnost odejít nebo začít používat jinou protistresovou metodu. Výhodou těchto metod je to, že okolí nemusí vůbec poznat, že některou z těchto metod právě provádíme.

Mezi další relaxační metody se řadí *rychlé tělesně-duševní relaxační cvičení*, které je založeno na soustavě jednoduchých cviků, kterou doprovází celková relaxace a odstranění duševního napětí. Poslední metodou je *metoda využívající představy*. Do těchto metod spadá velká většina relaxačních metod, u kterých je princip založen na představování si něčeho, co relaxaci buď přímo vyvolává, nebo jí tím napomáhá.

Pojem relaxace a psychohygiena (duševní hygiena) se často prolínají. Svým způsobem je relaxace součástí psychohygieny (duševní hygieny).

3. 3. 1 Význam péče o zdraví a relaxace

Modernizací a pokrokem se stávají v dnešní době mnohé činnosti rychlejší a méně náročné. Pryč jsou doby, kdy naše babičky praly na valše a vařily všechna jídla poctivě pěkně od základu. Dnes už běžně používáme při péči o domácnost všelijaké spotřebiče a zabezpečení stravy nahrazujeme často také různými polotovary. Tyto stroje a moderní spotřebiče nám usnadňují život v moderní společnosti, ale zároveň nás „okrádají“ o potřebný přirozený pohyb. Více a více musíme čelit důsledkům a negativním dopadům. Protože se přestáváme hýbat. Vyhnuli bychom se bolesti zad, a dalším civilizačním obtížím, kdybychom se více věnovali běžným pohybovým aktivitám. Vyhýbali se výtahům, došli pěšky do zaměstnání (pokud je to možné), více chodili na procházky a neseseděli celé hodiny u televize nebo u počítače. Kdybychom omezili nezdravé, sladké a tučné stravování, které vede k nadváze a nutně omezuje náš životní styl. Nedodržování správné životosprávy vyvolává mimo jiné také stres a velkou psychickou zátěž.

Přestože díky technickému pokroku máme zdánlivě více volného času, opak je pravdou. Mnozí svůj „volný čas“ promarní pasivním sledováním televize nebo u počítače.

Žijeme v uspěchané době, snažíme se vydávat ze sebe v maximálně možné míře co nejlepší výkony. Budujeme kariéru, trávíme v práci mnoho času, abychom zabezpečili sebe a svoji rodinu. Po takto náročném dni jsme obvykle velmi unaveni a už

nezbývá další energie na aktivní odpočinek. Dlouhotrvající únava a vyčerpanost signalizují, že něco není v pořádku.

Význam relaxace je pro organismus zásadní. Relaxací se uvolňujeme, odpočíváme a nabíráme nové síly. Dobu aktivní činnosti bychom pravidelně měli střídat s chvilkami relaxace a odpočinku. Relaxace je vhodný nástroj při boji proti různým těžkostem, zamezuje vyčerpání organismu. Udržení dobrého zdraví nám umožňuje lépe uspět v osobním, soukromém i pracovním životě.

4 ŽIVOTNÍ STYL

Využívání volného času je významnou složkou životního stylu. Způsob využívání volného času a životní styl spolu úzce souvisí, proto je nutné vysvětlit a definovat i samotný pojem životní styl.

Z obecného hlediska se jedná o systém různých činností, vztahů a životních praktik, které jsou spolu navzájem propojeny a jsou charakteristické pro určitý živý subjekt (i objekt) v její každodennosti. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních činností a způsobů chování.

Konkrétněji se v andragogickém slovníku navíc dočteme, že termín označuje *„typický způsob myšlení a jednání, charakteristické struktury norem, hodnot a postojů u jednotlivce nebo u celé sociální skupiny (např. rodiny, party přátel, profesního či zájmového společenství aj.). Pokud jsou charakteristiky životního stylu určité skupiny výrazně odlišné a ze strany členů skupiny vědomě udržované, označuje se tento životný styl sociologickým termínem subkultura (např. subkultura vrcholových sportovců, skinheadů apod.).“* z andragogického pohledu navíc doplňuje, že *„životní styl určuje také postoje lidí ke vzdělávání, motivace ke studiu, orientace na povolání, trávení volného času. Proto andragogy zajímá styl života mládeže vstupujících na trh práce, styl života dospělého či seniorů, kteří se chtějí vzdělávat nebo naopak odmítají vzdělávání, styl života nezaměstnaných a jejich postoje k rekvalifikaci apod.“*.

Konkrétní podobu životního stylu ovlivňují vnější a vnitřní faktory. V návaznosti na toto pojetí lze hovořit o životním stylu na úrovni jednotlivce a na úrovni skupiny. Vnějšími faktory jsou tedy celkové životní podmínky a vnitřní faktor je jedinec samotný.

Životní styl jednotlivce, určuje životní způsob konkrétního jednoho jedince tak, jak si ho on sám formuje. Jednotlivec si sám volí svůj životní styl podle toho, čeho chce on sám dosáhnout. On sám si určuje, jak bude trávit svůj volný čas, jak se bude stravovat, v jaké míře se bude věnovat sportu a péči o svůj zdravotní stav apod. Životní styl skupiny představuje společné rysy životního způsobu, které jsou typické pro převážnou většinu členů skupiny.

Vnější životní podmínky naopak tvoří jakési mantinely, ve kterých se jedinec pohybuje, určují vazbu mezi životními podmínkami a životním stylem. Změny životních podmínek ovlivňují i životní styl. Faktory, které ovlivňují životní styl, mohou být různé. Například míra dosaženého vzdělání, původ rodiny, zdravotní stav, velikost místa bydliště, ale také věk či pohlaví jedince ovlivňují jeho individuální životní styl. Existují vazby mezi sociálním postavením jedince a způsobu trávení volného času. Na to má vliv například i výše příjmů, nebo demografické umístění. Jinak prožívají život občané severských států a jinak občané jižních států.

4. 1 Zdravý životní styl

Aktuální výzkumy ukazují, že zdraví lidí je v posledních desetiletí ovlivněno způsobem života a jejich životním stylem. Zdraví jedince je propojeno se „zdravím“ celé společnosti, ve které se jedinec během svého života vyskytuje. Lidé ve vyspělých zemích konzumují mnohdy nadbytečně energeticky bohatou stravu a zároveň často omezují její rozmanitost. Toto má značný negativní vliv na jejich zdraví. Nevyvážením doby odpočinku a doby tělesné aktivity během dne a zároveň celkovým omezením aktivního pohybu, se projevuje na zhoršení zdraví člověka a životního stylu celé společnosti. Zdraví má tedy pro člověka nevyčíslitelnou hodnotu. Je základem a podmínkou pro realizaci smysluplného života.

Zdravým životním stylem předcházíme vzniku a vývoji chronických neinfekčních onemocnění, mezi která patří zejména kardiovaskulární (srdečně cévní), nádorová a metabolická onemocnění. Jak uvádí Státní zdravotní ústav, uplatněním vhodných faktorů životního stylu, by bylo možné zabránit až 80 procentům předčasných úmrtí na kardiovaskulární a nádorová onemocnění. Mezi základní preventivní, ochranné, ale i léčebné faktory uvádí omezení zdravotních rizik životního stylu, protože všechny rizikové faktory působí na zdraví člověka společně.

Zdravý životní styl je výsledkem zdravých životních zásad, návyků a zvyků, mezi které patří:

- zdravá výživa (pestrá, vyvážená, přiměřená);
- pravidelná pohybová aktivita;

- nekouřit;
- omezená konzumace alkoholu;
- vyhýbat se ostatním negativním faktorům ovlivňující zdraví (např. stres);
- dostatek spánku a odpočinku;
- životní optimismus.

Problematicke projevy nezdavého životního stylu se více věnuje pozdější kapitola, proto je zde uveden alespoň základní výčet některých zdravotních rizik, která jsou spojena s nezdavým životním stylem. Jedná se například o tato rizika:

- nadváha a obezita;
- vysoký krevní tlak;
- bolesti zad;
- vysoký obsah cholesterolu v krvi;
- deprese;
- celkové oslabení imunitního systému.

Kvalita života, zdraví a míra osobní spokojenosti v životě jedince, jsou závislé na tom, jaký životní styl jedinec praktikuje. Důležitý základní přirozený prostor pro prvotní tvorbu a udržování návyků zdravého životního stylu tvoří rodina tj. primární sociální prostředí. V první řadě jsou to rodiče, kteří své potomky od malička učí rozlišovat, co je správné a co špatné, co je zdravé a co naopak škodlivé pro zdraví člověka. Přijetí zdravého životního stylu tedy značně ovlivňuje již počáteční výchova a nemalý podíl nese také sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. Z historického pohledu víme, že se zdravím a zdravým životním stylem zabývali lidé již od pradávna. Příkladem může být *kalokagathía*¹³ tj. termín označující harmonii tělesného a duševního zdraví, na kterou se zaměřovali lidé již v dobách antiky.

¹³ **kalokagathía, kalokagatie** – starořecký pojem harmonie tělesných a duševních hodnot.

4. 2 Vliv životních podmínek na způsob života

Každodenní chování lidí ovlivňuje jejich životní styl, jejich zdravotní stav, ale také jejich životní prostředí a životní podmínky. Prostor a podmínky jsou předpokladem pro optimální individuální způsob života, který ovlivňuje také zdraví člověka. Na zdraví člověka mají vliv také sociální podmínky. Jakýkoliv nedostatek v životě člověka může být příčinou nemoci a v extrémních případech dokonce i smrti. Může se jednat o materiální nedostatek, sociální izolaci, ztrátu zaměstnání, nejistotu či úzkost.

Způsob života (nebo také životní způsob) popisují Duffková, Tuček (2003, s. 168) jako strukturovaný souhrn ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování v různých dobách lidské existence. Konkrétně životní způsob ovlivňují vnitřní a vnější faktory.

1. *Vnější faktory* představují životní podmínky, které existují v daném okamžiku. Jedná se o faktory:

- *geografické a ekologické* (meteorologické a klimatické podmínky, úrodnost půdy, stupeň devastace krajiny, atd.);
- *biologické* (pohlaví, věk, zdravotní stav);
- *demografické* (struktura obyvatelstva – sňatečnost, nesezdaná soužití, rozvodovost, migrace, hustota osídlení);
- *sociálně politické a politické* (sociální struktura a sociální stratifikace);
- *sociálně ekonomické a ekonomické* (životní úroveň např. podle úrovně bydlení, pracovních podmínek, úrovně zdravotní a sociální péče, atd.);
- *kulturní a obecně ideové* (společenské a skupinové hodnoty a normy);
- *technologické* (informační a komunikační technologie a přístup k nim).

2. *Vnitřní faktory* představují člověka jako nejkonkrétnější subjekt životního způsobu. Způsob života člověka ovlivňuje rovněž jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, ambicemi, postoji apod.

Konkrétněji lze vlivy životního způsobu a stylu diferencovat podle dalších kritérií:

- *pohlaví* - způsob života ženy se liší od způsobu života muže.
- *typ bydliště* - venkovský život se značně liší od způsobu života městského člověka.
- *věk a fáze životního cyklu* – životní styl a způsob je jiný u dítěte, jinak ho prožívá dospělý člověk a jinak senior.
- *vzdělání* – je rozdílný životní styl člověka se základním vzděláním a jiný se vzděláním středoškolským nebo vysokoškolským.
- *zdravotní stav* – životní styl a způsob života se značně liší u člověka zdravého oproti člověku tělesně postiženému nebo chronicky nemocnému.
- *rodinný stav* – jinak žijí svobodní lidé, nezadaní či ve volném vztahu a jinak lidé v manželství.
- *zaměstnání* – z časového pohledu jsou rozdílné podmínky, které má člověk, který pracuje na směny, jiné má člověk, který pracuje z domova, jiné při běžné pracovní době a úplně jiné člověk, který je bez zaměstnání. Také druh povolání přináší rozdíly. Jiné sociální postavení mají dělnické profese a jiné postavení mají například manažerské profese či ekonomické profese.

Životní podmínky podle Duffkové, Tučka (2003, s. 168) „vytvářejí jakési mantinely, v nichž se život člověka pohybuje, naznačují možnosti a meze pro činnosti a způsoby chování (právě v tomto smyslu lze chápat životní způsob i jako reakci člověka na životní podmínky).“

4. 3 Objem a struktura volného času

Čas lze dělit z různých hledisek a funkcí. Vzhledem k zaměření práce se tato kapitola bude věnovat vymezení času z hlediska psychosociologického.

Čas v životě člověka lze rozdělit na různé časové úseky. Z kalendářního hlediska na rok, měsíce, týdny a dny. Pro účely této práce je důležitý den. Den má 24 hodin a dělí se

na den a noc. Z celého dne, je nutné odečíst čas, během kterého člověk spí, zbývajícím čas je ten čas, který je pro účely této práce podstatný.

Náplň a funkce času se v jednotlivých časových úsecích života člověka různě mění. Duffková (2003, s. 175) dělí čas na pracovní a mimopracovní, který se dále dělí na čas vázaný a na čas volný:

- *čas pracovní* – čas strávený pracovními povinnostmi př. v zaměstnání či ve škole. Tento čas je přesně časově i obsahově vymezený.
- *čas mimopracovní*, který dále dělí na čas *vázaný* a čas *volný*.
 1. *čas vázaný* – čas, kdy člověk vykonává různé činnosti nutné pro existenci sebe sama, své rodiny a domácnosti (kromě dojíždění do práce hlavně čas pro praktické životní nezbytnosti a nutné mimopracovní záležitosti). Jedná se o čas, který je třeba věnovat na stále se opakující činnosti každý den, které souvisejí s nutností zachování biofyziologických potřeb člověka např. spánek, jídlo, osobní hygiena. A dále uchování psychiky člověka a jeho sociálního minisystému, což jsou například různé mimopracovní povinnosti, zajištění chodu rodiny a provozu domácnosti.
 2. *čas volný* – je zbývajícím část dne, po splnění pracovní a mimopracovních povinností vůči sobě i ostatním lidem. Čas, ve kterém se člověk sám rozhoduje, jakým činnostem se bude věnovat. Takové činnosti nemají charakter nějaké povinnosti či závazku, ale přinášejí jedinci uspokojení. Jedná se o čas, který není vymezen konkrétně ani obsahově, ani časově.

Ne vždy je možné určit přesné rozhraní mezi jednotlivými částmi. Některé činnosti jsou na pomezí vázaného a volného času. Například člověk, který vykonává práci, která je mu zároveň koníčkem, tak nerozlišuje pracovní a volný čas. Žena, která pečuje o rodinu a například ráda vaří, může tuto práci považovat za příjemnou součást svého volného času. Setkala jsem se například s tím, že kolegyně v práci ráda žehlí. Tuto činnost vnímá doslova jako součást své relaxace.

4. 4 Způsob trávení volného času

Jak již bylo popsáno, osobní čas se dělí na čas pracovní a na čas mimopracovní. V pracovním čase se člověk věnuje svým povinnostem, práci, studiu, péči o rodinu a své blízké, domácím povinnostem atd. Z historie i současnosti víme, že množství volného času velmi zásadně ovlivňuje povaha práce, kterou člověk vykonává ve svém pracovním čase. Pokud člověk vykonává den co den těžkou či psychicky náročnou nebo časově dlouhou práci, nezbyvá mu už energie a mnohdy ani čas na to věnovat se svým zálibám a koníčkům.

Způsob trávení volného času ovlivňuje i nabídka volnočasových aktivit v místě bydliště nebo tam, kde člověk tráví většinu svého volného času. Rozhodující vliv má také životní úroveň jedince a jeho sociální postavení a také to, jak je na tom jedinec ekonomicky (po finanční a materiální stránce). Způsob, jak člověk tráví svůj volný čas, může mít různou podobu. Bakalář (1978, s. 68) píše, že *„člověk tráví volný čas nejen podle toho, jaký sám je, ale také v závislosti na tom, čím je pro druhé, jaké je jeho postavení a situace v daném společenství, jaké povahy je jeho základní činnost.“*

Důležitým aspektem využívání volného času je také motivace¹⁴. Motivace je psychický proces, při kterém vznikají motivy, neboli pohnutky, které vedou k činnosti, procesu a aktivitě a tím k určitému typu chování. Motivaci vyvolávají vnější nebo vnitřní pohnutky, které člověka nutí k nějakému výkonu, k vytvoření něčeho nového a k další činnosti. Motivace tedy tvoří jakousi hnací sílu, která člověka podporuje k tvořivé činnosti a snaze o dosažení úspěchu. Například u sportovních aktivit jsou motivací zdraví a zábava. Vedle těchto důvodů, nelze opomenout i komunikaci, družnost a příležitosti k sociálním kontaktům, jak uvádí Vážanský (2001, s. 40).

Bakalář (1978, s. 69) *„zvlášť pozoruhodné je, jak u nás mnozí lidé v rámci své práce, svého zaměstnání umějí odpočívat (i lenošit) a zároveň – jak pracovní činnosti prolínají hluboko do volného času, jak ho prostupují a pravděpodobně značně omezují skutečné uvolnění, svobodné užívání, čistý požitek z odpočinku či volné zábavy atd.“*

¹⁴ **Motivace** – souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které 1. vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; 2. zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahován výsledků; 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na své jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.

V čase, který člověk využívá pouze pro sebe, existuje široká škála nabídek institucí pro volnočasové aktivity, ve kterých může člověk trávit tento čas sám nebo společně s ostatními. Jedná se například o:

- sportovní centra (areály zřízené městem či nějakou neziskovou organizací) – plavecké bazény, tělocvičny, hřiště, fitness centra;
- kulturní domy, divadla, kina, kluby, svazy, spolky;
- relaxační centra, wellness centra;
- restaurace;
- výtvarné dílny, jazykové školy;
- centra pro volný čas a mnoho dalších.

4. 5 Rizika spojená s nesprávným životním stylem

Životní styl je úzce spjatý se správnou pohybovou aktivitou a správnou výživou.

Člověk by měl přizpůsobit své stravovací návyky s ohledem ke své pohybové aktivitě během dne ale i celého týdne. Zejména v naší dnešní moderní době se vytrácí dostatek tělesného pohybu. V dřívějších dobách se lidé více věnovali fyzické práci, při které měli více pohybu. Dnes přibývají více sedavá zaměstnání a tím se vytrácí pohybová aktivita. Lidé se přesto, že nepotřebují velký příjem energie, stravují nadbytkem stravy, která obsahuje příliš cukrů, tuků a je často ochuzena o důležité živiny a vitamíny. Kombinací špatných návyků a nevhodná kombinace stravy a omezení pohybu, špatná životospráva, nedostačující pitný režim, nedostatek spánku a odpočinku, užívání návykových látek (nejčastěji nadbytek kofeinu¹⁵, nikotinu¹⁶, atd.) vedou k vzrůstajícímu množství takzvaných civilizačních chorob, mezi které se nejčastěji řadí například:

- nadváha a obezita;
- vysoký krevní tlak;

¹⁵ **Kofein** – je alkaloid nacházející se v rostlinách, zejména v semenech kávovníku, koky a v listech čajovníku. Tato látka příznivě stimuluje centrální nervovou soustavu a srdeční činnost. Kofein je pravděpodobně nejrozšířenější stimulant na světě, který při užívání ve velkém množství stává drogou.

¹⁶ **Nikotin** – je silně toxická, bezbarvá, olejovitá látka. Jedná se o rostlinný, pyridinový (jedovatý) alkaloid obsažený v tabákových listech. Čerstvý je bez zápachu, jinak nepříjemně páchne. Má stimulační a uvolňující účinky.

- diabetes (cukrovka);
- rakovina (nejčastěji plic a tlustého střeva);
- bolesti zad;
- osteoporóza (bolestivé onemocnění, při němž dochází k odvápnění kostí);
- vysoký obsah cholesterolu v krvi;
- celkové oslabení imunitního systému;
- vzrůstající počet lidí trpících alergiemi;¹⁷
- deprese;
- stres.

¹⁷ **Alergie** – je přecitlivělost, přehnaná a nepřiměřená reakce imunitního systému organismu na látky, se kterými se jedinec běžně setkává ve svém prostředí. Reakce je způsobena nesprávnou aktivací protilátek působením daného alergenu. Alergická reakce se může projevovat mnoha různými reakcemi, od banální rýmy až po anafylaktický šok, který může skončit i smrtí.

5 OBSAH A CÍLE VÝZKUMU

Cílem této práce je pomocí dotazníkového šetření získat informace o tom, jak dospělí lidé v české společnosti využívají svůj volný čas. Pro výzkum jsou stanoveny následující hlavní výzkumné otázky:

Hypotéza č. 1: Mezi výběrem volnočasových aktivit v pracovních a mimopracovních dnech bude významný rozdíl.

Hypotéza č. 2: Dospělí mají dle svého subjektivního pocitu dostatek volného času.

Hypotéza č. 3: Dospělí svůj volný čas věnují převážně sledování TV, sportu a četbě.

V návaznosti na hlavní výzkumné otázky jsou stanoveny ještě další dvě dílčí výzkumné otázky:

Hypotéza č. 4: Existuje řada překážek, které dospělým brání využívat volný čas, a proto si dospělí svého volného času velmi váží.

Hypotéza č. 5: Nabídka pro využívání volnočasových aktivit je v místech bydliště dostatečná.

5.1 Stanovení vzorku pro sběr dat

Ke zjištění, jak dospělí v České republice aktuálně využívají svůj volný čas, byli respondenti osloveni pomocí dotazníku, který byl vypracován pomocí dotazníkové internetové služby vyplnto.cz. Pomocí této služby je možné zajistit dostatečný počet respondentů. Protože se jedná o internetovou službu, byl zde předpoklad, že budou osloveni respondenti různé věkové kategorie, různého věku i pohlaví, po celé republice. Odkaz byl zveřejněn nejen na portále vyplnto.cz, ale byl rovněž uveřejněn na sociální síti facebook.cz a dále na portálu spoluzaci.cz

Cílovou skupinu respondentů tvoří reprezentativní vzorek obyvatel české společnosti ve věku od 18 let a více.

5. 2 Metodika sběru dat

Dotazník¹⁸ obsahoval čtyřicet jednoduchých otázek, na které respondenti měli na výběr z několika variant. U některých otázek bylo možné označit více možných odpovědí a případně bylo umožněno odpovědět na otázku vlastními slovy.

Dotazníkové šetření proběhlo v termínu od 9. ledna do 16. ledna 2013. Pro relevantní výsledky bylo potřebné získat alespoň sto vyplněných dotazníků. Tento limit byl splněn. Podařilo se získat 226 vyplněných dotazníků.

5. 3 Matematicko-statistické metody srovnání

Na podzim v roce 2009 byl proveden výzkum na téma „Volný čas“, které provedlo „*Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav Akademie věd České republiky*“¹⁹ v rámci projektu „*Naše společnost – projekt kontinuálního výzkumu veřejného mínění CVVM SOÚ AV ČR, v. v. i.*“. Výsledky byly zveřejněny v tiskové zprávě v roce 2010. Metodikou sběru dat byl osobní rozhovor tazatele s respondenty formou dotazníku. Výzkumu formou dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 1 082 respondentů.

Oslovení respondenti měli odhadnout množství svého volného času ve všední dny a o víkendu. Zjišťovány byly rovněž informace o volnočasových aktivitách.

V dotazování bylo zjištěno, že celá třetina dotazovaných respondentů uvedla, že ve všední den mají tři až čtyři hodiny volného času, čtvrtina dotazovaných respondentů uvedla jen jednu až dvě hodiny volného času a jen pětina dotazovaných respondentů uvedla, že mají pět až šest hodin volného času ve všední den. Respondenti uvedli, že nejvíce volného času mají v sobotu a v neděli. Výrazně vyšší počet hodin volného času

¹⁸ Viz příloha č. 1

¹⁹ **Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav Akademie věd České republiky (CVVM SOÚ AV ČR, v.v.i.)** – provádí pravidelná šetření názorů české veřejnosti v oblasti politických, ekonomických a dalších společenských témat. Průzkumy se uskutečňují formou standardizovaných osobních rozhovorů vyškolených tazatelů s respondenty, kteří reprezentují obyvatele ČR ve věku od patnácti let. Výsledky šetření jsou pravidelně publikovány formou tiskových zpráv, které jsou veřejně přístupné.

Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. byl založen v roce 1965, zrušen v roce 1970, a znovu obnoven v roce 1990. V roce 2007 se stal veřejnou výzkumnou institucí (stejně jako všechny ostatní ústavy AV ČR). Výzkumným záměrem je sociologická analýza dlouhodobých sociálních procesů v české společnosti v kontextu evropských integračních politik, rozvoje znalostní společnosti, lidského, sociálního a kulturního kapitálu.

dotázaní respondenti uvedli o sobotách a nedělích. Přibližně čtvrtina dotázaných uvedla, že má v tyto dny deset až čtrnáct volných hodin, další čtvrtina pak uvedla sedm až devět hodin. Pouze pět až šest hodin volného času uvedla přibližně další přibližná čtvrtina dotazovaných respondentů.

Mezi volnočasové aktivity oslovení respondenti nejčastěji uvedli sledování televize, sportování a četbu. Dále uvedli, že nejvíce času tráví se svoji rodinou a přáteli, dále chodí na procházky. Od roku 2004 byl zaznamenán nárůst množství času, který lidé tráví u počítače, naopak pokles u dříve oblíbeného zahrádkaření. U odpočinku, relaxace a spánku bylo zaznamenáno mírné zvýšení.

Tisková zpráva²⁰, ve které jsou zobrazeny výsledky celého výzkumu na téma „Volný čas“ z roku 2009 je součástí příloh této práce.

Srovnáním údajů z provedeného šetření CVVM SOÚ AV ČR s výsledky průzkumu počátkem roku 2013, které proběhlo formou dotazníkového šetření provedeného pro účely vypracování této diplomové práce, se zjistilo, že se mírně mění vnímání volného času během pracovních a mimopracovních dnů. A rovněž jsou viditelné rozdíly ve způsobu trávení volného času za posledních deset let. Celkem bylo v souboru dotazovaných 226 respondentů, z toho bylo 176 žen a 50 mužů. Z věkového hlediska byli zaznamenáni nejvíce respondenti ve věkovém rozmezí od 18 do 56 let. Nejčastěji odpovídali zaměstnaní lidé a studenti. Výše dosaženého vzdělání bylo nejčastěji vysokoškolské a také středoškolské, rovnoměrně odpovídali lidé z velkých i malých měst či vesnic.

Kromě otázek, které se výhradně týkaly volnočasových aktivit, množství času, který je věnován těmto aktivitám a subjektivního pocitu množství volného času v pracovních a mimopracovních dnech, se dotazníkové šetření zabývalo také otázkou, zda jsou respondenti spokojeni s množstvím svého volného času. Ke kladné odpovědi se přiklání téměř 70 % dotazovaných respondentů. S touto otázkou souvisela i další otázka, která se zabývala porovnáním volného času v roce 2011 s rokem 2012. U této otázky se téměř polovina respondentů přiklání k odpovědi, že měli přibližně stejně volna v roce 2012 jako v roce předešlém. Kolem třiceti procent respondentů uvedlo, že měli méně volného času v roce 2012 než v roce předešlém a jen něco málo kolem šestnácti procent uvádí, že mají méně času.

²⁰ Viz příloha č. 2

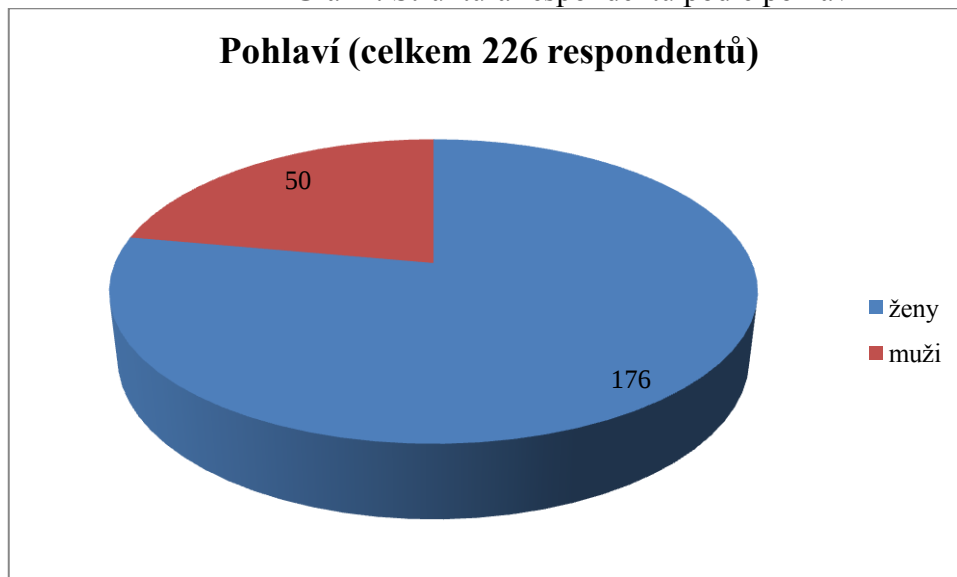
Z výsledků šetření také vyplynulo, že více jak polovina respondentů využívají alespoň čtrnáctidenní délku dovolené, naproti tomu ale téměř čtyřicet procent respondentů uvedlo, že v roce 2012 neměli alespoň čtrnáct dní volna v kuse.

5. 4 **Prezentace výsledků výzkumu**

V lednu roku 2013 byl autorkou proveden výzkum na téma volný čas. Oslovení respondenti měli odhadnout, kolik volného času mají během pracovních a kolik během mimopracovních dnů. Další otázky se týkaly volnočasových aktivit, množství času, který je těmto aktivitám věnovaný a kde a s kým nejčastěji tyto aktivity respondenti tráví.

Celkem se šetření zúčastnilo 226 respondentů, z nichž více než polovinu tvořily ženy (176 žen, 77,88 % a 50 mužů, 22,12%). Přehled struktury respondentů podle pohlaví zobrazuje graf 1.

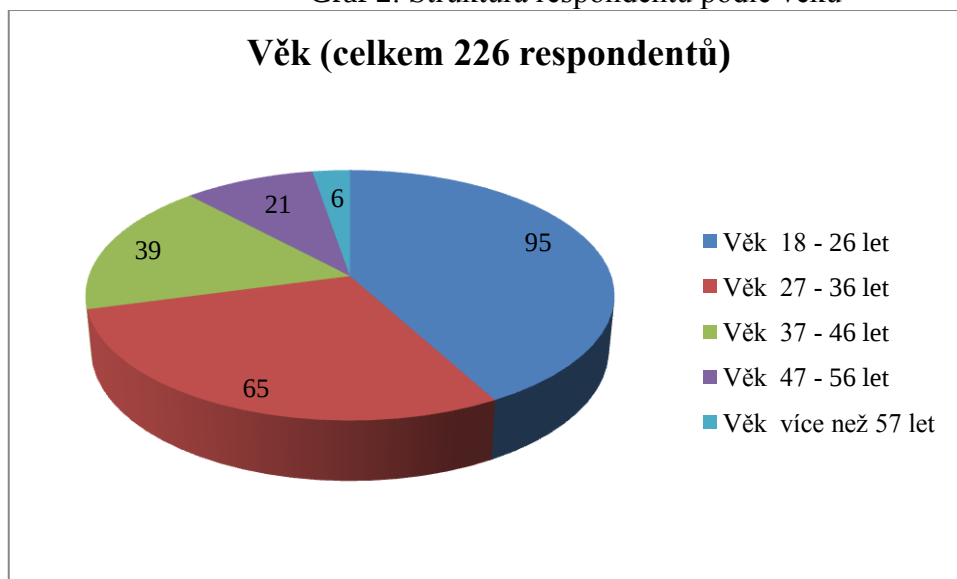
Graf 1: Struktura respondentů podle pohlaví



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z věkového hlediska bylo zaznamenáno nejvíce respondentů ve věkovém rozmezí od 18 do 26 let (95 respondentů, 42,04 %), v rozmezí od 26 do 36 let (65 respondentů, 28,76 %), v rozmezí od 37 do 46 let (39 respondentů, 17,26 %) a v rozmezí od 47 do 56 let (21 respondentů, 9,29 %), starších 57 let odpovídělo 6 respondentů. Přehled struktury respondentů podle věku zobrazuje graf 2.

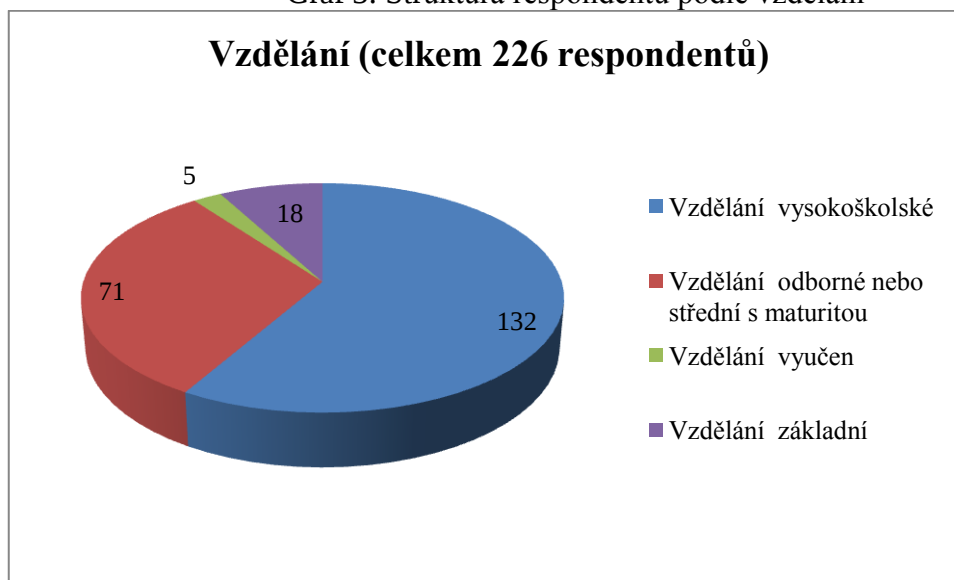
Graf 2: Struktura respondentů podle věku



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Nejvíce odpovídalo vysokoškolsky vzdělaných respondentů (132 respondentů, 58,41 %) a se středoškolským vzděláním (71 respondentů, 31,42 %) a dále se základním vzděláním 18 respondentů a 5 vyučených. Přehled struktury respondentů podle vzdělání zobrazuje graf 3.

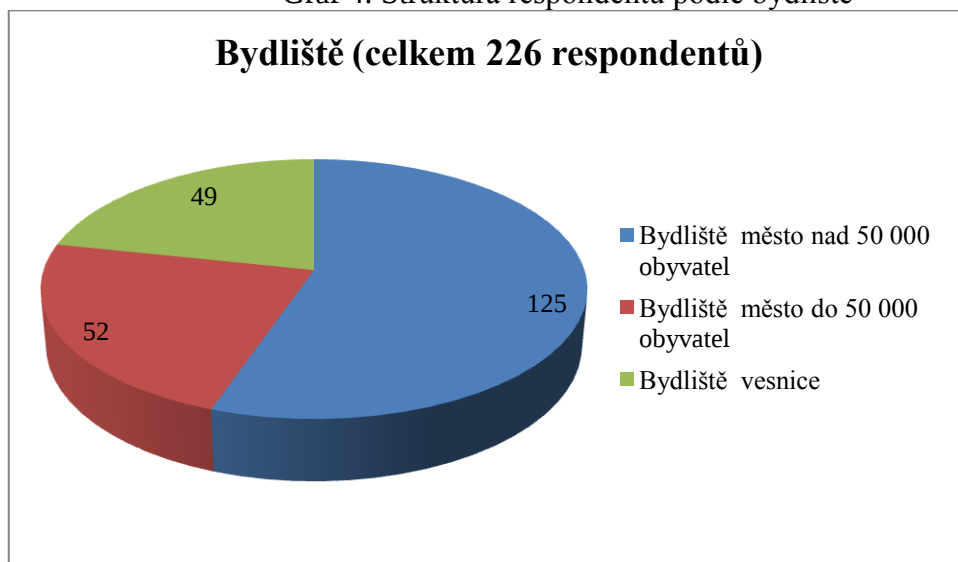
Graf 3: Struktura respondentů podle vzdělání



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Rovnoměrně odpovídali lidé z velkých i malých měst či vesnic. Z velkoměst odpovědělo 125 respondentů (55,31 %) a menších měst 52 respondentů (23,01 %) z vesnice 49 respondentů (21,68 %). Přehled struktury respondentů podle bydliště zobrazuje graf 4.

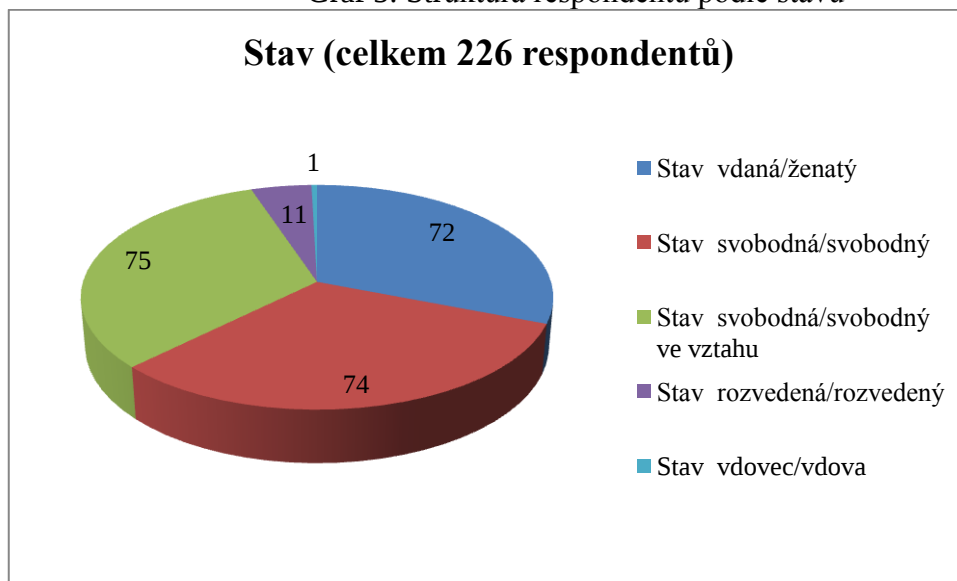
Graf 4: Struktura respondentů podle bydliště



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Vyrovnaný byl rovněž počet respondentů mezi svobodnými (74 respondentů), svobodnými žijícími ve vztahu (75 respondentů) a žijícími v manželském svazku (72 respondentů). Nižší počet respondentů tvořili rozvedení a dále byl zastoupen jeden ovdovělý respondent. Přehled struktury respondentů podle stavu zobrazuje graf 5.

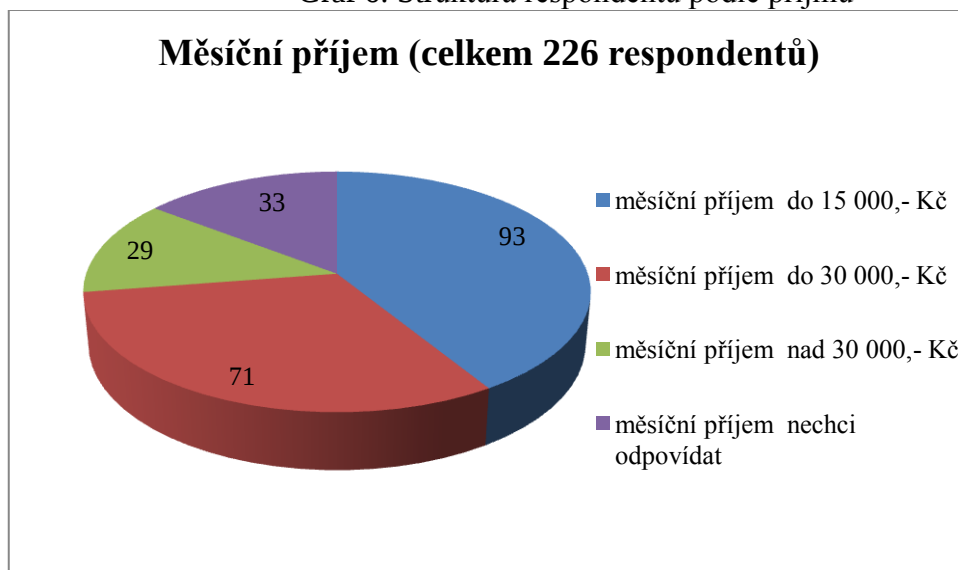
Graf 5: Struktura respondentů podle stavu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Na dotazník odpovědělo nejvíce respondentů s čistým měsíčním příjmem do 15 000,- korun (93 respondentů, 41,15 %), 71 respondentů (31,42 %) s čistým měsíčním příjmem do 30 000,- korun. Nad 30 000,- korun měsíčně odpovědělo 29 respondentů (14,6 %) a ostatních 33 respondentů výši svého čistého měsíčního příjmu neměli zájem vyplnit.

Graf 6: Struktura respondentů podle příjmu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Souhrnně je struktura respondentů zaznamenána v tabulce 1.

Tabulka 1: Struktura respondentů

Struktura respondentů			
		Počet respondentů	v %
Pohlaví	žena	176	77,88
	muž	50	22,12
Věk	18 - 26 let	95	42,04
	27 - 36 let	65	28,76
	37 - 46 let	39	17,26
	47 - 56 let	21	9,29
	více než 57 let	6	2,65
Vzdělání	vysokoškolské	132	58,41
	odborné nebo střední s maturitou	71	31,42
	vyučen	5	2,21
	základní	18	7,96
Bydliště	město nad 50 000 obyvatel	125	55,31
	město do 50 000 obyvatel	52	23,01
	vesnice	49	21,68
Stav	vdaná/ženatý	72	31,86
	svobodná/svobodný	74	32,74
	svobodná/svobodný ve vztahu	75	33,19
	rozvedená/rozvedený	11	4,87
	vdovec/vdova	1	0,44
měsíční příjem	do 15 000,- Kč	93	41,15
	do 30 000,- Kč	71	31,42
	nad 30 000,- Kč	29	14,6
	nechci odpovídat	33	12,83

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Nejčastěji se dotazníkového šetření zúčastnili lidé zaměstnaní (155 respondentů, 68,58 %) a studující (107 respondentů, 47,35 %), dále lidé v domácnosti např. lidé na mateřské dovolené, lidé pečující o blízkou osobu, atd. (17 respondentů, 7,52 %), nezaměstnaných 10 respondentů a 3 důchodci (včetně TP, ZTP, ZTP/P). Přehled struktury respondentů je zaznamenán v tabulce 2.

Tabulka 2: Struktura složení respondentů z hlediska zaměstnání

Jste: /u této otázky můžete označit kombinaci více možností/

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí (min. 1).

Odpověď	Počet respondentů	v %
pracující (zaměstnanec, OSVČ)	155	68,58
student/ka	107	47,35
v domácnosti (vč. mateřská dovolená, pečující o osobu blízkou, atd...)	17	7,52
nezaměstnaný	10	4,42
důchodce (včetně TP, ZTP, ZTP/P)	3	1,33

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Pracujícím respondentům byla položena nepovinná otázka na počet hodin, které věnují práci. Na tuto otázku opovědělo 143 respondentů a zjištěné výsledky zobrazuje tabulka 3. Ze zjištěných výsledků vyplynulo, že nejčastěji lidé věnují práci průměrně 8 až 10 hodin denně. Vedle těchto nejčastěji uvedených hodnot, se objevily rovněž hodnoty 6 hodin ale také 12 hodin či 11 hodin denně.

Tabulka 3: Počet pracovních hodin

Pokud jste v předchozí otázce uvedli, že pracujete, napište, kolik hodin denně pracujete?

Nepovinná otázka, respondent mohl napsat číselnou odpověď.

Počet hodin	Počet respondentů
8 hodin	39
9 hodin	32
10 hodin	26
6 hodin	9
12 hodin	9
11 hodin	8
2 hodiny	3
7	2
14	2
4	2
ostatní odpovědi	11

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

5. 4. 1 Volný čas v pracovních a mimopracovních dnech

Oslovení respondenti měli odhadnout, kolik si myslí, že mají přibližně volného času během pracovních a kolik během mimopracovních dnů. Přičemž za pracovní den je považován den, během kterého respondent chodí do zaměstnání či do školy a za mimopracovní den je považován den, během kterého respondent nechodí do zaměstnání či do školy. Za mimopracovní dny jsou nejčastěji považovány sobota a neděle (tj. víkend), ale s ohledem na pracující ve směnném provozu nepřetržitě o víkendy i svátky, byl v dotazníku za mimopracovní den považován den, kdy respondent nechodí do zaměstnání či do školy, tedy má volno. Tabulky číslo 4 a 5 zobrazují přehledně zjištěné výsledky.

Zjištěné výsledky potvrdily hypotézu číslo 1. Dospělí si vybírají rozdílné volnočasové aktivity v pracovních a mimopracovních dnech.

V dotazování o množství volného času v pracovním dnu, bylo zjištěno, že 86 dotázaných respondentů, což činí téměř čtyřicet procent, uvádí, že v tyto dny mají pouze 2 až 4 hodiny volna. Dalších 63 respondentů, což činí téměř třicet procent, uvádí 4 až 6 hodin volného času. 55 respondentů, což činí necelých dvacet pět procent, uvádí dokonce méně než 2 hodiny volného času. 7 respondentů uvedlo počet volných hodin mezi 6 a 8 hodinami a jen 15 respondentů uvádí, že mají v pracovním dnu více než 8 hodin volného času.

Výrazně vyšší počet hodin volného času dotázaní respondenti uvádí v mimopracovním dnu. Tedy během dne, ve kterém mají volno a nechodí do zaměstnání či do školy. 106 respondentů, což činí téměř polovinu dotázaných, uvádí, že má v mimopracovní den, tj. den, během kterého nechodí do zaměstnání či do školy, více než 8 hodin volna. 46 respondentů, přibližně dvacet procent, uvádí 6 až 8 hodin volna během mimopracovního dne. 37 respondentů, což je přibližně šestnáct procent, uvádí, že má v tyto dny 4 až 6 hodin volného času. 30 respondentů, co je přibližně třináct procent, má pouze 2 až 4 hodiny volného času a 7 respondentů uvádí méně než 2 hodiny volna.

Tabulka 4: Odhad volného času v pracovní den
Kolik volného času přibližně máte během pracovního dne
(tj. ve dnech, během kterých chodíte do zaměstnání či do školy)?
Vyberte možnost nejbližší realitě:

Odpověď	Počet respondentů	v %
2 až 4 hodiny (každý pracovní den)	86	38
4 až 6 hodin (každý pracovní den)	63	28
méně než 2 hodiny (každý pracovní den)	55	24
8 a více hodin (každý pracovní den)	15	7
6 až 8 hodin (každý pracovní den)	7	3

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Tabulka 5: Odhad volného času v mimopracovní den
Kolik volného času přibližně máte během mimopracovního dne
(tj. ve dnech, během kterých NEchodíte do zaměstnání či do školy)?
Vyberte možnost nejbližší realitě:

Odpověď	Počet respondentů	v %
8 a více hodin (za celý den)	106	46,9
6 až 8 hodin (za celý den)	46	20,35
4 až 6 hodin (za celý den)	37	16,37
2 až 4 hodiny (za celý den)	30	13,27
méně než 2 hodiny (za celý den)	7	3,1

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Kromě otázek na množství volného času v pracovní a mimopracovní dny, byla sledována také spokojenost respondentů s množstvím jejich volného času. V tabulce 6 je zobrazen přehled zjištěných výsledků. Spokojenost pociťuje vyrovnané procento oslovených respondentů. 73 respondentů, což činí 32,3 %, pociťuje naprostou spokojenost s množstvím svého volného času. Přibližně stejný počet (82 respondentů, 36,28 %) hodnotí množství svého volného času také pozitivně, ale přivítali by i více volného času. Naopak nedostatek volného času pociťuje 65 oslovených respondentů, což činí 28,76 %. Naprostý nedostatek času pociťuje 6 oslovených respondentů, což činí necelá tři procenta. Zjištěné výsledky jednoznačně nepotvrdily hypotézu číslo 2. Dospělí mají dle svého subjektivního pocitu rozdílné mínění o množství svého volného času. Spokojenost s množstvím volného času ve společnosti lze rozdělit na tři díly. Přibližně třetina respondentů je naprosto spokojena s množstvím svého volného času. Druhá přibližná třetina by přivítala více volného času, ale celkem jsou spokojeni. A zbývajících třetina respondentů pociťuje naopak nedostatek volného času.

Tabulka 6: Spokojenost s množstvím volného času

Jste spokojen/a s množstvím svého volného času?

Odpověď	Počet respondentů	v %
spíše ano, ale více volného času bych přivítal/a	82	36,28
ano, mám dostatek volného času	73	32,3
spíše ne, protože mám velmi málo volného času	65	28,76
ne, protože nemám žádný volný čas	6	2,65

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Rozdílnou spokojenost s množstvím volného času lze sledovat u lidí podle výše příjmu, jak ukazuje tabulka 6A. Lidé s příjmy do 15tisíc pociťují spíše dostatek volného času, naproti tomu lidé s příjmy nad 30tisíc pociťují spíše nedostatek volného času. Lidé s příjmem do 30tisíc mají vyrovnaně pocit, že mají méně času a více volna by přivítali, ale častěji také uvádí pocit nedostatku volného času. V tomto ohledu lze pozorovat souvislost s výší příjmu. Čím více lidé vydělávají, tím méně mají svého volného času.

Tabulka 6A: Spokojenost s množstvím volného času

Spokojenost v závislosti na příjmech

Jste spokojen/a s množstvím svého volného času?	Váš čistý měsíční příjem			
	do 15 000,- Kč	do 30 000,- Kč	nad 30 000,- Kč	nechci odpovídat
ano, mám dostatek volného času	41,94%	28,17%	27,59%	18,18%
ne, protože nemám žádný volný čas	1,08%	4,23%	3,45%	3,03%
spíše ano, ale více volného času bych přivítal/a	38,71%	33,80%	27,59%	42,42%
spíše ne, protože mám velmi málo volného času	18,28%	33,80%	41,38%	36,36%
Celkový součet	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Zájmem šetření bylo také zjistit, zda mají respondenti pocit, že se mění množství jejich volného času během posledních dvou let. Pro srovnání byl použit rok 2012 s rokem 2011. Zjištěné výsledky zobrazuje tabulka 7.

Téměř polovina (107 oslovených respondentů, což činí 47,35 %) má pocit, že se množství jejich volného času oproti předešlému roku nezměnilo. 72 respondentů, což činí téměř 32 %, ale uvádí, že naopak pociťují méně volného času oproti předešlému roku. Množství jejich volného času se snižuje. Pouhých 37 respondentů, což činí přibližně 16 %, uvádí, že mají více volného času než v roce předešlém. Je otázkou, zda skutečně vzrost počet jejich volných hodin, či zda na to mělo vliv například ukončení studia při zaměstnání apod.

Tabulka 7: Porovnání volného času v roce 2012 s rokem 2011

V roce 2012 jsem měl/a:

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní.

Odpověď	Počet respondentů	v %
přibližně stejně volného času jako v roce 2011	107	47,35
méně volného času než v roce 2011	72	31,86
více volného času než v roce 2011	37	16,37
nevím	11	4,87
pracuji teprve půl roku	1	0,44
oba roky nesrovnatelné	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Na otázku, zda se respondenti domnívají, že umí dobře hospodařit se svým volným časem, bylo zjištěno následující. Necelá polovina respondentů (105 oslovených respondentů, což činí téměř 47 %) se domnívá, že umí dobře hospodařit se svým volným časem. 70 respondentů (což činí 31 %) se naopak přiznává, že neumí dobře hospodařit se svým volným časem. 51 zbylých respondentů (což činí 23%) se neuměli přiklonit ke kladné či záporné odpovědi. Lze předpokládat, že umějí se svým volným hospodařit někdy dobře a jindy naopak. Zjištěné výsledky jsou zobrazeny v tabulce 8.

Tabulka 8: Hospodaření s časem

Domníváte se, že umíte dobře hospodařit se svým volným časem?

Odpověď	Počet respondentů	v %
ano	105	46,46
ne	70	30,97
nevím	51	22,57

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Cílem šetření bylo také zjistit, zda si lidé plánují a využívají delší volno, během kterého se věnují odpočinku, dovolené a podobně. V tabulce 9 jsou zobrazeny zjištěné výsledky. Za pozitivní výsledky v ohledu na zaměření této diplomové práce, lze považovat zjištění, že více než polovina oslovených respondentů (138, což činí přes 60 %) měla v roce 2012 alespoň 14 dní volna (dovolené) v kuse. Necelých 40 % (84 oslovených respondentů) takto dlouhé volno v kuse nečerpala. Ostatní respondenti uvedli různé důvody, které jim bránily nebo neumožnily udělat si delší volno. Mezi uvedenými se objevily například ukončení pracovního poměru, mateřská dovolená, nebo méně dnů pro možné čerpání dovolené (nedostatečný počet odpracovaných dnů v roce). Více než 14 dní volna mohou využívat studenti, kteří mají prázdniny, a také důchodci.

Tabulka 9: Množství dovolené (volna)

Měl/a jste v roce 2012 alespoň 14 dní dovolené (volna) v kuse?

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní.

Odpověď	Počet respondentů	v %
ano	138	61,06
ne	84	37,17
ano, pokud nepočítám samostudium v čase volna	1	0,44
měla, poté co mě vyhodili z práce	1	0,44
pracuji teprve od června, takže na 14 dní jsem ani neměla nárok	1	0,44
začátkem roku jsem měla 28 týdnů mateřské dovolené a koncem roku jsem měla 3 týdny dovolené v kuse, když se moje děti postupně kurýrovaly z neštovic :)	1	0,44
prázdniny	1	0,44
Jako důchodce mám volno pořád	1	0,44
jsem na mateřské, takže ne	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Další otázky se týkaly způsobu trávení volného času. V dotazníku bylo respondentům položeno několik přímých otázek na konkrétní činnosti, kterým se lidé obecně v dnešní době mohou věnovat. Cílem dotazníku bylo zjistit, jak často se těmito činnostem lidé věnují. Tabulka 10 zobrazuje zjištěné výsledky.

Zjištěné výsledky šetření jednoznačně nepotvrdily ani nevyvrátily hypotézu číslo 3. Dospělí svůj volný čas nevěnují hlavně sledování TV, sportu a četbě, jak tomu bylo v předchozích výzkumech na stejné téma, které probíhalo v roce 2009. Aktuálně se mezi nejoblíbenější činnosti zařadilo surfování po internetu, dále čas věnovaný obecně osobním koníčkům, pak poslech hudby a sledování televize. S tím, že osobním koníčkům se lidé věnují nejčastěji jednou týdně a mezi každodenními zálibami zůstávají surfování po internetu, poslech hudby a sledování televize. Na přední místa se vedle těchto činností řadí ještě sportovní aktivity, zábava na počítači, četba knih, časopisů a novin. Ostatní kulturní akce, mezi které se řadí divadlo, koncerty, výstavy, muzea, návštěva kina a různé zábavy, tancování, diskotéky a plesy, se zařadily v řebříčku četnosti mezi občasné aktivity, který se lidé věnují.

Tabulka 10: Četnost činností

Alespoň jednou za:

	den	týden	měsíc	rok	občas	vůbec
Surfování po internetu	181	29	2		14	0
zábava na počítači	94	54	21	2	26	29
sledování TV	119	61	9	2	15	20
četba knih	62	89	33	8	23	11
četba časopisů a novin	61	81	45	6	28	5
poslech hudby (z rozhlasu i hudebních nosičů)	139	55	11	2	14	5
osobní koníčky	35	132	35	4	17	3
návštěva kina	1	1	63	54	71	36
ostatní kulturní akce (divadlo, koncerty, výstavy, muzea, atd.)	1	7	55	64	78	21
zábavy, tancování, diskotéky, plesy	0	6	44	57	66	53
sportovní aktivity	10	95	52	12	34	23

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V další části dotazníku byly respondentům položeny otázky, které se týkaly času věnovanému turistice v letních a zimních měsících a dále pobytu v přírodě během těchto měsíců. Striktní rozdělení letních a zimních měsíců nebylo specifikováno. Toto rozhodnutí bylo ponecháno na vůli každého respondenta.

Turistice během letních měsíců je lidé věnují nejčastěji alespoň jednou za měsíc, často také alespoň jednou týdně. Rozdíl lze pozorovat provozování turistiky během zimních měsíců. Kdy se lidé věnují turistice také alespoň jednou měsíčně, častěji uvádějí, že se v zimních měsících věnují turistice pouze občas. Lze se domnívat, že v zimních měsících vyražejí lidé za zimní turistikou častěji jen během dovolené (volných, prázdninových) dní, naopak během letní sezony lidé častěji vyražejí za turistiku i během volna v mimopracovní dny.

Během letní sezony se pobytu v přírodě alespoň jednou za týden hlásí 114 respondentů z celkového počtu oslovených, což je polovina oslovených respondentů. Každý den během letních měsíců pobývá v přírodě 46 oslovených respondentů a podobný počet, 40 oslovených respondentů, uvedlo, že pobývá v přírodě alespoň jednou za měsíc. V zimních měsících se poměr počtu lidí, kteří svůj čas tráví v přírodě, opět liší. Svůj pobyt v přírodě alespoň jednou za měsíc uvádí 58 respondentů, 57 jich uvádí pobyt v přírodě alespoň jednou týdně a občas 71 respondentů. Ostatní mají možnost být v přírodě každý den (18 respondentů z celkového počtu dotázaných) a 22 přiznává, že během zimních měsíců nepobývá v přírodě vůbec. Přehled zjištěných výsledků je zobrazen v tabulce 11.

Tabulka 11: Četnost činností v letních a zimních měsících

Alespoň jednou za:

	den	týden	měsíc	občas	vůbec
turistika v letních měsících	2	77	87	34	26
turistika v zimních měsících	3	17	66	77	63
pobyt v přírodě v letních měsících	46	114	40	21	5
pobyt v přírodě v zimních měsících	18	57	58	71	22

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Další skupinu otázek tvořily otázky, ve kterých bylo zjišťováno, s kým a kde, lidé nejčastěji tráví svůj volný čas. Tato doba byla opět rozdělena na čas během pracovních a mimopracovní dnů.

Během pracovních i mimopracovních dnů, tráví svůj volný čas lidé nejčastěji se svými blízkými. Nejvíce lidí tráví čas se svoji rodinou a partnerem. Dále jsou lidé často rádi také sami a pak se svými přáteli. Pořádí se neliší ani během pracovních ani během mimopracovních dnů. Zjištěné výsledky v tabulkách 12 a 13.

Tabulka 12: S kým tráví čas během pracovního dne

S kým (nejčastěji) trávíte volný čas během pracovního dne?

(tj. ve dnech, během kterých chodíte do zaměstnání či do školy)

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Odpověď	Počet	v %
se svou rodinou	95	42,04
se svým partnerem	92	40,71
sám/sama	86	38,05
se svými přáteli	71	31,42
se spolužáky	1	0,44
v kroužku dětí	1	0,44
s internetem, knížkou, časopisy a novinami	1	0,44
se svým partnerem na skypu	1	0,44
a s domácími mazlíčky	1	0,44
se psem	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Tabulka 13: S kým tráví čas během mimopracovního dne

S kým (nejčastěji) trávíte volný čas během mimopracovního dne?

(tj. ve dnech, během kterých NEchodíte do zaměstnání či do školy)

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Odpověď	Počet	v %
se svou rodinou	151	66,81
se svým partnerem	101	44,69
se svými přáteli	92	40,71
sám/sama	55	24,34
a s domácími mazlíčky	1	0,44
se psem	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Během pracovních dní, tráví svůj volný čas lidé nejčastěji doma. Tuto variantu uvedlo 181 respondentů z celkového počtu oslovených. Vedle tohoto oblíbeného místa, se řadí místo kdekoli, kde tráví čas také ostatní přátelé. Dalším nejčastěji uváděným místem je příroda, bydliště rodinných příslušníků a obecně pobyt ve společnosti. Další oblíbená místa jsou ta, kde se lidé mohou věnovat svým koníčkům a sportovním aktivitám. Na to, kde tráví svůj volný čas, má ovšem vliv také roční období. Zjištěné výsledky jsou uvedeny v tabulce 14.

Tabulka 14: Kde tráví čas během pracovního dne

**Kde obvykle (nejčastěji) trávíte svůj volný čas v pracovních dnech?
(tj. ve dnech, během kterých chodíte do zaměstnání či do školy)**

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Odpověď	Počet	v %
doma (v místě, kde bydlím)	181	80,09
kdekoli, kde trávím čas spolu se svými přáteli	50	22,12
v přírodě	38	16,81
v místě, kde bydlí moje rodina	33	14,6
ve společnosti	32	14,16
v místě volnočasových aktivit	1	0,44
jezdecký klub	1	0,44
na místech, které odpovídají mým koníčkům - tělocvična, učebna	1	0,44
po nákupu	1	0,44
čajovna	1	0,44
nejvíce času mi zabere sport (plavání, posilovna, tai ji)	1	0,44
doma a v přilehlých parcích, kam si moje děti chodí hrát	1	0,44
doma, ve společnosti, o nedělích v kostele	1	0,44
na sportovišti	1	0,44
na intru	1	0,44
ve sportovním zařízení	1	0,44
SPORT	1	0,44
sbor	1	0,44
v kavárnách	1	0,44
ve fitnesscentru nebo na hodinách tance	1	0,44
zkušebna	1	0,44
Tam, kde sportuji	1	0,44
záleží na roční době	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Během mimopracovních dní, tráví svůj volný čas lidé nejčastěji také doma. Během mimopracovních dnů (většinou během víkendů) tráví větší počet lidí své volno i v přírodě, také tam, kde tráví čas se svými přáteli, v místě bydliště své rodiny i ve společnosti. Jako další místo pobytu se objevila v několika případech také chalupa. Na místo trávení volného času má opět vliv roční období. Zjištěné výsledky jsou uvedeny v tabulce 15.

Tabulka 15: Kde tráví čas během mimopracovního dne

**Kde obvykle (nejčastěji) trávíte svůj volný čas v mimopracovních dnech?
(tj. ve dnech, během kterých NEchodíte do zaměstnání či do školy)**

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Odpověď	Počet	v %
doma (v místě, kde bydlím)	141	62,39
v přírodě	96	42,48
kdekoli, kde trávím čas spolu se svými přáteli	77	34,07
v místě, kde bydlí moje rodina	63	27,88
ve společnosti	55	24,34
na chalupě	2	0,88
JK	1	0,44
na sportovních akcích	1	0,44
stejně jako ve všedních dnech	1	0,44
na chalupě, u rodičů, doma	1	0,44
v obchodních centrech	1	0,44
zkušebna	1	0,44
záleží na roční době	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V další části výzkumu byla respondentům položena otázka, která se týkala významu volného času v jejich životě. Ze získaných výsledků bylo zjištěno, že za nejvýznamnější považují respondenti možnost odpočinout si a nabrat nové síly. Ve svém volném čase odpočívá 195 respondentů, což činí přes 86 %, kteří se dotazníkového šetření zúčastnili. Na druhém místě se nejvíce lidé věnují sami sobě. 161 respondentů, což činí přibližně 71 %, ve svém volném čase sportují, pečují o své tělo, a tak podobně. Mezi další významné a důležité činnosti lidé řadí možnost věnovat se svým koníčkům, možnost někam vyrazit (například za kulturou, do divadla, do přírody, do kina, atd.), možnost věnovat se své rodině a přátelům. 77 respondentů, což činí přibližně 34 %, uvedlo, že se ve svém volném čase vzdělávají. Otázkou je, zda se tito lidé vzdělávají dobrovolně, nebo zda jsou k tomu donuceni nějakými jinými okolnostmi. Například zda studují při zaměstnání z důvodu své vlastní iniciativy, nebo jsou k tomu přinuceni zaměstnavatelem, apod.

10 respondentů, což činí téměř 5 %, uvedlo, že se ve svém volném čase nudí a nevědí, co mají v tomto čase dělat. Zjištěné výsledky jsou uvedeny v tabulce 16.

Tabulka 16: Význam volného času

Co pro vás znamená mít volný čas? /u této otázky můžete označit více možností/

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Odpověď	Počet	v %
možnost odpočívát	195	86,28
možnost věnovat se sám/a sobě (sport, péče o tělo, atd...)	161	71,24
možnost někam vyrazit: například za kulturou, do přírody, do kina, atd...	157	69,47
možnost věnovat se svým koníčkům	157	69,47
možnost věnovat se své rodině a přátelům	153	67,7
možnost vzdělávat se	77	34,07
nudím se, nevím, co se svým volným časem	10	4,42
důkaz, že se nemám špatně	1	0,44
dělat si co chci a nemuset to každou chvíli přerušovat kvůli požadavkům vlastních potomků	1	0,44
možnost se jednou za čas konečně opít s přáteli	1	0,44
všechny uvedené možnosti mimo nudy	1	0,44
spát	1	0,44
možnost poznávat neznámé	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Mezi důvody, které lidem brání využívat jejich volný čas, řadí nejvíce činnosti, při kterých se starají o domácnost, dojíždějí do zaměstnání či do školy, pečují o rodinu, mají další pracovní úvazky nebo studují při zaměstnání. Všechny tyto činnosti byly zařazeny do času mimopracovního, ve kterém se nevěnují své práci, ale zároveň tento čas nemohou věnovat svým oblíbeným, dobrovolným činnostem. Dále je to pracovní vytížení, které lidem brání dostatečně využívat jejich volný čas. Pracovní vytížení uvedlo 122 respondentů, což činí 54 % oslovených respondentů. Mimopracovní vytížení jako překážku při využívání volného času uvedlo 139 respondentů, což činí téměř 70 % z celkového počtu oslovených respondentů. Mezi jiné důvody navíc řadí například nedostatek financí a přiznávají také špatnou organizaci svého času.

Někteří respondenti nenalézají důvody, které jim brání využívat volný čas. Lze předpokládat, že se jedná o osoby v důchodu či nezaměstnané, kteří mají dostatek volného času a jeho nedostatek tím pádem nepocítují. Zjištěné výsledky jsou uvedeny v tabulce 17.

Tabulka 17: Důvody proč není volný čas

Z jakého důvodu někdy nemáte volný čas?

/u této otázky můžete označit více možností/

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Odpověď	Počet	v %
jsem mimopracovně velmi vytížen/a (péče o domácnost, dojíždění, další pracovní úvazky, studium při zaměstnání, péče o rodinu, o osobu blízkou, atd...)	139	69,49
jsem pracovně velmi vytížen/a	122	53,98
Mám dost volna	1	0,44
Můj hlavní koníček zabere většinu volného času.	1	0,44
momentálně nepracuji ani nestuduji (tato otázka mi na začátku chybí), takže mám spoustu času	1	0,44
nedostatek financí	1	0,44
styk s vnoučaty	1	0,44
mateřská dovolená	1	0,44
Podnikám, studuji, mám rodinu - 2 malé děti	1	0,44
mám volný čas vždy	2	0,88
Z důvodu mých zájmů a koníčků	1	0,44
píši diplomovou práci mimo plného úvazku v práci	1	0,44
učení na zkoušky	1	0,44
mám volný čas, každý ho má	1	0,44
nechci ho mít	1	0,44
špatná organizace času	1	0,44
mám jej dost	1	0,44
jsem na rodičovské dovolené, pracuji 24h. denně	1	0,44
zatím mám volného času pořád dost	1	0,44
jsem někdy pracovně vytížená	1	0,44
nevím	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Překážek, které brání lidem trávit volný čas je celá řada. Za nejvýznamnější překážky, které brání lidem trávit volný čas, se řadí nejvíce již výše zmiňované finance a vlastní lenost, dále péče o domácnost a také vzdělávání a péče o rodinné příslušníky. Opakují se tedy důvody, které brání lidem využívat volný čas. Jedná se o mimopracovní i pracovní vytížení. Další nezanedbatelnou překážkou v možnosti plnohodnotně trávit volný čas se stává zdravotní stav. Při dobrém zdravotním stavu se lidé mohou věnovat širší škále činností, které je zajímají a obohacují jejich život. Naopak omezenému množství činností se lze věnovat při špatném zdravotním stavu. Mezi překážky lidé řadili také únavu a celkový nedostatek času. Našli se i tací, kteří nemají pocit, že by měli nějaké překážky ve svém životě, které jim brání využívat volný čas. Ze zjištěných výsledků lze potvrdit hypotézu číslo 4. Dospěli si svého volného času velmi váží a je pro ně značně významný, i když jim ve využívání volného času často brání různé překážky. Výčet všech překážek, které oslovení respondenti uvedli, jsou uvedeny v tabulce 18.

Tabulka 18: Překážky pro trávení volného času

Které překážky Vám nejvíce brání ve využívání volného času?

/u této otázky můžete označit více možností/

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Odpověď	Počet	v %
finance	95	42,04
lenost	86	38,05
péče o domácnost	69	30,53
vzdělávání	62	27,43
péče o děti, o nemohoucí, atd..	35	15,49
zdravotní stav	21	9,29
nic mi nebrání	5	2,20
práce	3	1,33
dojíždění	2	0,88
studium, vaření, uklízení	1	0,44
pracovní povinnosti, vedlejší pracovní poměr	1	0,44
nedostatek času	1	0,44
pracovní povinnosti	1	0,44
pracovní vytížení	1	0,44
deprese	1	0,44
pobyt s vnoučaty	1	0,44
rozumná příroda je daleko...	1	0,44
únava z práce	1	0,44
časově náročné zaměstnání	1	0,44
využívám volný čas	1	0,44
někdy únava	1	0,44
nerozhodnost při výběru aktivity	1	0,44
málo akcí, kde bydlím	1	0,44
jeho nedostatek	1	0,44
právě ten čas, který moc není	1	0,44
Nerada sama a občas není s kým	1	0,44
dojíždění zabije většinu dne	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Jedna z otázek se také týkala názoru na to, zda si lidé myslí, že je v místě jejich bydliště dostatečná nabídka pro využívání volnočasových aktivit. Ze zjištěných výsledků opět nelze jednoznačně potvrdit hypotézu číslo 5, která se zabývá otázkou, zda je nabídka pro využívání volnočasových aktivit v místech bydlišť dostatečná. Respondenti byli zastoupeni rovnoměrně z velkých i malých měst, ale také z vesnic. Za pozitivní výsledek lze označit, že více než polovina oslovených respondentů (141 z celkového počtu 226) si myslí, že v místě jejich bydliště je dostatečná nabídka pro využívání volnočasových aktivit. Na druhou stranu 62 respondentů z celkového počtu, což činí téměř 30 %, si naopak myslí, že nabídka v místě jejich bydliště je nedostatečná. Zbytek neví, lze se proto domnívat, že nevyhledávají nabídku pro využití svého času v místě svého bydliště a z tohoto důvodu nemohou posoudit, zda je nabídka dostačující či naopak. Zjištěné výsledky jsou zobrazeny v tabulce 19.

Tabulka 19: Nabídka v místě bydliště

Je ve Vašem místě bydliště dostatečná nabídka pro využívání volnočasových aktivit?

Povinná otázka, respondent se musel rozhodnout mezi odpověďmi „ano”, „nevím” a „ne”.

Odpověď	Počet	v %
ano	141	62,39
ne	62	27,43
nevím	23	10,18

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Na otázku, co přináší prožívání volného času, mohl každý z dotazovaných uvést několik možností. Mezi ty nejčastější možnosti oslovení respondenti uváděli, že mohou relaxovat a uvolnit se. Dále pocítují radost při prožívání volného času. Ve volném čase se hodně věnují také odpočinku, který jim umožňuje načerpat nové síly. Mezi časté odpovědi se zařadila také zábava, přátelství a uplatnění seberealizace. 9 respondentů však uvedlo také nudu, kterou právě ve svém volném čase zažívají. Jeden respondent uvedl, že záleží na činnosti, které se ve svém volném čase věnuje. Přínosy se tedy mohou lišit různě podle toho, čemu se jedinec právě věnuje. Zjištěné výsledky jsou zobrazeny v tabulce 20.

Tabulka 20: Přínos prožívání volného času

Co Vám přináší prožívání volného času?

/u této otázky můžete označit více možností/

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní (min. 1).

Odpověď	Počet	v %
relax a uvolnění	195	86,28
radost	169	74,78
odpočinek	165	73,01
zábavu	145	64,16
přátelství	98	43,36
seberealizaci	91	40,27
nudu	8	3,54
momentálně nudu, je toho času moc	1	0,44
podle toho, co zrovna provádím	1	0,44

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Další otázka byla nepovinná a týkala se zjištění, zda oslovení respondenti žijí společně v domácnosti s dětmi do 15 let. Z celkového počtu 226 respondentů na tuto otázku odpovědělo 223 respondentů. Že nežije ve společné domácnosti s dětmi do 15 let, uvedlo 170 respondentů. 53 respondentů uvedlo, že žije společně s dětmi do 15 let, z tohoto počtu 43 respondentů uvedlo, že se jedná o vlastní děti či o děti svěřené do péče. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce 21.

Lze se domnívat, že pokud mají lidé děti nebo žijí v domácnosti s dětmi do 15 let, má to vliv také na jejich způsob trávení volného času. Dotazníkového šetření, pro účely této práce se zúčastnilo nejvíce respondentů bezdětných, což se jistě projevilo i na výsledcích způsobu trávení jejich volného času, ale i na množství času, které mohou věnovat své práci.

Tabulka 21: Volný čas a děti v domácnosti

Žijete v domácnosti spolu s dětmi do 15 let?

Nepovinná otázka, respondent se mohl rozhodnout mezi odpověďmi „ano” a „ne”.

Odpověď	Počet
ne	170
ano	53
jedná se o mé vlastní děti (popř. o dítě v péči)	43

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

5. 4. 2 Diskuse výsledků

U jednotlivých způsobů trávení volného času byly zaznamenány zajímavé rozdíly. Ukázalo se, že ženy se na počítači více věnují surfování po internetu, než muži, kteří se více věnují zábavě na počítači. K počítači zasedají obě pohlaví pravidelně každý den, ale nejčastěji jsou to mladší dospělí lidé ve věku do 36 let. S přibývajícím věkem tato obliba mírně klesá, ale i tak patří počítač k nejvyhledávanějším a velmi oblíbeným činnostem trávení volného času.

Další velmi oblíbenou činností je rovněž sledování televize. Televizi každý den častěji sledují muži než ženy, zároveň však větší procentu mužů uvádí, že nesleduje televizi vůbec. Ženy si častěji vybírají pořady, které je zajímají alespoň jednou týdně. Z věkového hlediska více televizi sledují spíše starší lidé. Lidé ve věku do 26 let si více vybírají z celé týdenní nabídky, naproti tomu téměř v osmdesáti procentech lidé starší 57 let sledují televizi každý den.

Četba knih a časopisů překvapivě nepatří mezi ty nejoblíbenější činnosti. Čtení knížek se těší větší oblibě jen u žen. Necelá polovina oslovených respondentek-žen, uvedla, že se čtení knížek věnují alespoň jednou týdně. Z výsledků šetření vyplynulo, že muži čtou více noviny a časopisy (jedná o deníky a týdeníky), než knihy. Z věkového hlediska čtou každý den nejvíce lidé starší 57 let. Překvapivě alespoň jednou týdně rádi čtou mladí lidé do 26 let (45 % dotázaných ve věku do 26 let, uvedlo, že se věnují ve svém volnu alespoň jednou týdně čtení knih). V porovnání se sledováním televize, patří čtení v této věkové kategorii mezi oblíbenější činnost.

Poslech hudby patří k velmi oblíbeným každodenním činnostem všech Čechů. Nebyly nalezeny téměř žádné rozdíly. Hudba se těší oblibě u všech bez rozdílu věku či pohlaví.

Osobním koníčkům se pravidelně alespoň jednou týdně věnují muži i ženy stejně. O něco málo častěji se mohou muži věnovat svým osobním koníčkům každý den. Ženy, zřejmě z důvodu péče o domácnost, se svým koníčkům každý den spíše nemohou věnovat.

Návštěva kina a další kulturní akce patří ve své oblibě spíše k občasným aktivitám, kterým se ženy i muži bez rozdílu věku věnují.

Větší rozdíly lze najít u různých druhů zábav, tancování, diskoték a plesů, kterým se jednoznačně nejvíce rády věnují ženy. Muži ve 34 % uvádí, že tyto aktivity nevyhledávají vůbec. Z věkového hlediska jsou oblíbeny tyto druhy zábavy u mladých lidí, po padesátém roce života obliba těchto zábav klesá. Nelze opominout rovněž vliv financí. Lidé s příjmy nižšími než 15tisíc se věnují těmto zábavám méně často, naproti tomu lidé s vyššími příjmy se mohou věnovat těmto zábavám častěji.

Sportovní aktivity se zařadily také mezi velmi oblíbené aktivity. Nejčastěji se pravidelně každý týden sportu věnuje stejné velké množství oslovených žen i mužů. Zajímavé bylo, že v dotazníku zároveň téměř dvojnásobný počet mužů uvedl, že nesportují vůbec. Z věkového hlediska nejčastěji jednou týdně sportují lidé ve věkové kategorii mezi 27 až 36 lety a pak také lidé starší 57 let. Nejméně rádi sportují lidé ve věkové kategorii mezi 47 až 56 lety. Poměrně velký vliv na možnost věnovat se sportovním aktivitám byl shledán ve výši příjmu. Něco málo přes 50 % oslovených respondentů s příjmem nad 30tisíc se věnují sportovním aktivitám pravidelně alespoň jednou týdně. Také poměrně vysoké procento (necelých 45 %) oslovených respondentů s příjmem do 30tisíc se věnují sportovním aktivitám pravidelně alespoň jednou týdně. Pokles však nastává u oslovených respondentů, kteří uvádí svůj čistý příjem do 15tisíc korun. V této kategorii se pravidelně každý týden věnuje sportovním aktivitám jen 35 % oslovených respondentů. Zároveň se zde také ukázalo, že přes 17 % lidí s vyššími příjmy nesportují vůbec a že vůbec nesportuje, uvádí také 13 % lidí s nízkým příjmem.

6 ZÁVĚR

Diplomová práce je zaměřena na problematiku využívání volného času u dospělé populace v České republice. Jedním z největších problémů při sepisování práce bylo vybrat z poměrně velkého množství informací ty nejpodstatnější. Hlavním cílem bylo kvantitativní metodou, pomocí dotazníkového šetření, získat informace, ze kterých by bylo možné nastínit, jak lidé u nás aktuálně využívají svůj volný čas.

Na základě získaných výsledků z vyhodnocení dotazníku, lze dojít k závěru, že lidé využívají svůj volný čas různě. Zásadně se liší způsob trávení volného času během pracovních dnů a během mimopracovních dnů.

Dotazníkového šetření se zúčastnil dostatečný počet respondentů různého věkového složení, muži i ženy, se základním, středním i vysokoškolským vzděláním, z malých i velkých bydlíšť, s různě velkým příjmem, svobodní, vdání, ženatí i rozvedení. Je však potřeba přihlédnout k faktu, že převážná většina z nich, byla bezdětných, co jistě mělo vliv na celkové získané výsledky o trávení volného času.

Získané výsledky naznačují, že lidé jsou celkově s objemem svého volného času spíše spokojeni. Třetina respondentů uvedla naprostou spokojenost, třetina by sice více volného času přivítala, ale celkově jsou spíše spokojeni. Avšak třetina oslovených respondentů uvedli spíše nespokojenost s objemem svého volného času a pociťují jeho nedostatek.

Lidé tráví svůj volný čas hlavně podle toho, jaké je jejich postavení v daném společenství a čemu se běžně věnují, jaké mají zájmy, koníčky a hodnoty. Záleží také na tom, zda se jedná o ženu nebo o muže, jaké má vzdělání, kolik vydělává a jestli jedinec žije sám, nebo ve dvojici či s rodinou. Vliv na trávení volného času má také to, jestli vychovává své děti. Toto vše má významný vliv na to, jak člověk tráví svůj volný čas. Ze získaných výsledků vyšlo, že nejčastěji se lidé baví výpočetní technikou, poslechem hudby a také svým osobním koníčkům. Sledování televizních pořadů, sport a četba se řadí také mezi velmi oblíbené činnosti.

Dle očekávání, mají lidé více volného času během mimopracovních dnů tj. obvykle o sobotách a nedělích, ve kterých nejčastěji mají alespoň 8 a více hodin volného času. Během těchto dnů se také nejvíce mohou věnovat svým oblíbeným činnostem, rodině a přátelům. Nejčastěji také vyrazí mimo své domovy, za přírodou, za

kulturou a jinou zábavou. Během pracovních dnů tj. ve dnech, ve kterých chodí obvykle do zaměstnání či do školy, mají nejčastěji kolem 4 hodin volna. A v tyto dny jsou častěji doma a se svými blízkými. Zjištěné výsledky ukázaly, že lidé tráví svůj volný čas rádi v přírodě a věnují se poměrně často i turistice. V letních měsících je oblíba pobytu v přírodě přirozeně vyšší, než v zimních měsících.

Šetřením se rovněž sledovalo množství volna během dovolené a prázdnin. Přes 60 % respondentů uvedlo, že měli v roce 2012 alespoň 14 dní volna v kuse. Zatímco za varující zjištění lze považovat to, že téměř 40 % respondentů 14 dní volna v kuse v roce 2012 neměli. V porovnání volna v roce 2012 s rokem 2011 téměř polovina respondentů uvedla, že mají přibližně stejně volného času. Avšak více než 30 % jich pocítili méně volného času v roce 2012 než v roce 2011. Naopak více volna v porovnání těchto dvou let, uvedlo jen něco málo přes 15 % respondentů.

Ze získaných výsledků vyšlo, že za velmi významné a přínosné ve volném čase lidé považují možnost odpočívat, relaxovat, uvolnit se a věnovat se sám sobě. Ve volnu pocítují radost a věnují se zábavě. Mají možnost někam si vyrazit, věnovat se svým koníčkům, rodině a přátelům a také se vzdělávat a seberealizovat. Téměř 5 % však uvedlo, že se ve svém volnu nudí a nevědí, co dělat.

Mezi hlavní důvody, proč lidé nemají svůj volný čas, uvádějí nejčastěji mimopracovní vytížení, jako je péče o rodinu a o domácnost, dojíždění, další pracovní úvazky, studium při zaměstnání, péče o blízkou osobu atd. a dále pracovní vytížení. Hlavní překážky způsobuje nedostatek financí, vlastní lenost, ale také zdravotní stav a celková únava. I přes tyto překážky si téměř polovina respondentů myslí, že se svým volným časem umí dobře hospodařit. Třetina zbývajících si je vědoma toho, že se svým volným časem dobře hospodařit neumí a zbytek neví, jestli hospodaří dobře nebo špatně se svým volným časem.

Posledním sledovanou otázkou bylo, zda si lidé myslí, že v místě jejich bydliště je dostatečná nabídka pro volnočasové aktivity. Více než 60 % respondentů si myslí, že nabídka v místě jejich bydliště je dostatečná a mají z čeho si vybírat. Necelých 30 % však nesouhlasí a uvádí, že nabídka v místě jejich bydliště je nedostatečná. Je tedy stále co zlepšovat a města a obce by měli více zapracovat na možnostech, jak by jejich občané mohli kvalitněji využívat své volné chvíle.

Navzdory tomu, že jsou získané výsledky jen pouhým obecným průzkumem, je zajímavé sledovat, jak dnešní generace dospělých lidí tráví volný čas. V budoucnu se může jednat o zajímavé informace, které poskytnou obrázek o volnočasových činnostech dospělých lidí na počátku 21. století.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BAKALÁŘ, E. *Umění odpočívát*. 1. vyd. Praha: Mír, novinářské závody, 1978.

DISMAN, M. *Volný čas a kulturní život*. Praha: KOS-KNV, 1966. 179 s.

FISCHER, S. a J. ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-802-4727-813.

KOLEKTIV. *Slovník cizích slov*. Vyd. 2. Praha: Encyklopedický dům, 1996, 366 s. ISBN 80-901-6478-1.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Ottův slovník naučný: Ilustrovaná encyklopedie obecných vědomostí*. 25. díl (T – Tzschirner). Praha: J. Otto, 1906.

KOLÁČEK, F. *Pracovní doba a volný čas, Katedra politické ekonomie*. Vysoká škola politická ÚV KSČ, 1969.

KŘÍVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LENDEROVÁ, M., M. MACKOVÁ, Z. BEZECNÝ A T. JIRÁNEK. *Dějiny každodennosti „dlouhého“ 19. století: II. díl: Život všední i sváteční*. 1. Vyd. Pardubice, Tiskařské středisko Univerzity Pardubice, 2005. ISBN 80-7194-756-3.

LENDEROVÁ, M. *K hříchu i k modlitbě: žena v minulém století*. 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 1999. ISBN 80-204-0737-5.

MOŽNÝ, I. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 207 s. ISBN 80-7178-624-1.

NAKONECNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vydání., v Akademii vydání 1. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

PALÁN, Z. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. 1.vyd. Praha: Academia, 2002, 280 s. ISBN 80-200-0950-7.

PALÁN, Z. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: DAHA, 1997. ISBN 80-902232-1-4.

PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8295-5.

PRŮCHA, J., a J. VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada 2012. ISBN 978-802-4739-601.

ŠVIGOVÁ, M. *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo, 1967

TUČEK, M. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 80-86429-22-9.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2 doplněné vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VERDON, J. *Volný čas ve středověku*. Vyd. 1. Překlad Jiří Žák, Gustav Franci. V Praze: Vyšehrad, 2003, 261 s. Kulturní historie. ISBN 80-702-1543-7

Seznam použitých internetových zdrojů

DUFFKOVÁ, J. *Životní způsob/styl a jeho variantnost (Malé zamyšlení nad tím, co všechno se může skrývat pod označením „alternativní životní styl“*. [online]. © 2007-2012 [cit. 2012-12-12]. Dostupné z: <http://j-ana-duffkova.rubicus.com/sociologie-zivotniho-stylu/state-a-jine-texty/>

KEBZA, Vladimír a Lumír KOMÁREK. *Pohyb a relaxace*. 2., upr. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav ve vzdělávací agentuře Erasmus, 2003, 23 s. ISBN 80-707-1217-1.

Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/brozury-ke-stazeni?highlightWords=pohyb+relaxace>

SZÚ. *Rizikové faktory životního stylu*. [online]. [cit. 2013-01-13]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/rizikove-faktory-zivotniho-stylu>

KUČERA, R. & daughter. *Landpartie*. [online]. © 2005-2006 [cit. 2013-02-15].

Dostupné z: <http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/landpartie>

LICHTER, J. *Aristoteles Nikomachova etika*. Praha. [online]. © 2012 [cit. 2012-12-15].

Dostupné z:

<http://socrates.c.sweb.cz/Semin%C3%A1%C5%99e/Filosofick%C3%BD%20semin%C3%A1%C5%99/K%20%C4%8Detb%C4%9B/1027%20Aristoteles-Etika%20Nikomachova.pdf>

MPSV. *Příručka pro personální a platovou agendu*. [online]. 2013-02-12 [cit. 2013-02-15]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=IPB030>

MSMT. *Národní program rozvoje vzdělávání v České*. [online]. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 2001. ISBN 80-211-0372-8. [cit. 2013-01-09]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/files/pdf/bilakniha.pdf>

ŠAFR, J. a V. PATOČKOVÁ. Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi. Naše společnost, časopis Centra pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. [online]. 2010, roč. 8, č. 2, s. 21-27. [cit. 2013-02-07]. Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/4e8e13171cad9eea>

Wikipedie. [online]. © 2012 [cit. 2012-12-15]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99edov%C4%9Bk>

Wikipedie. [online]. © 2012 [cit. 2012-12-15]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Industrializace>

Wikipedie. [online]. © 2013 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol>

Wikipedie. [online]. © 2013 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Jun%C3%A1k>

Wikipedie. [online]. © 2013 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Nikotin>

Wikipedie. [online]. © 2013 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kofein>

Seznam ostatních zdrojů

Tisková zpráva. ŠAMANOVA, G. *Volný čas*. Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. [online]. 2009. [cit. 2013-01-30]. Dostupné z: http://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c1/a3718/f3/100994s_OZ100114.pdf

SEZNAM GRAFŮ a TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Struktura respondentů podle pohlaví.....	51
Graf 2: Struktura respondentů podle pohlaví.....	52
Graf 3: Struktura respondentů podle pohlaví.....	53
Graf 4: Struktura respondentů podle pohlaví.....	54
Graf 5: Struktura respondentů podle pohlaví.....	55
Graf 6: Struktura respondentů podle pohlaví.....	56

Seznam tabulek

Tabulka 1: Struktura respondentů.....	57
Tabulka 2: Struktura respondentů z hlediska zaměstnání	58
Tabulka 3: Počet pracovních hodin	59
Tabulka 4: Odhad volného času v pracovní den.....	61
Tabulka 5: Odhad volného času v mimopracovní den	61
Tabulka 6: Spokojenost s množstvím volného času	62
Tabulka 6A: Spokojenost s množstvím volného času	63
Tabulka 7: Porovnání volného času v roce 2012 s rokem 2011	63
Tabulka 8: Hospodaření s časem	64
Tabulka 9: Množství dovolené (volna)	65
Tabulka 10: Četnost činností	66
Tabulka 11: Četnost činností v letních a zimních měsících.....	67
Tabulka 12: S kým tráví čas během pracovního dne	68
Tabulka 13: S kým tráví čas během mimopracovního dne	68
Tabulka 14: Kde tráví čas během pracovního dne	69
Tabulka 15: Kde tráví čas během mimopracovního dne	70
Tabulka 16: Význam volného času	71
Tabulka 17: Důvody proč není volný čas	73
Tabulka 18: Překážky pro trávení volného času	75
Tabulka 19: Nabídka v místě bydliště	76

Tabulka 20: Přínos prožívání volného času	77
Tabulka 21: Volný čas a děti v domácnosti	78

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník I

Příloha B – Tisková zpráva CVVM AV ČR z roku 2009 III

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

DOTAZNÍK

Pozorně si, prosím, přečtěte každou otázku, na kterou pravdivě odpovíte. Otázky jsou jednoduché a na výběr máte z několika variant. Pokud není určeno jinak, zaškrtněte pouze jednu odpověď.

1. Vaše bydliště je:

vesnice

město do 50 000 obyvatel

město nad 50 000 obyvatel

2. Kolik volného času přibližně máte během pracovního dne (tj. ve dnech, během kterých chodíte do zaměstnání či do školy)? Vyberte možnost nejbližší realitě:

méně než 2 hodiny (každý pracovní den)

2 až 4 hodiny (každý pracovní den)

4 až 6 hodin (každý pracovní den)

6 až 8 hodin (každý pracovní den)

8 a více hodin (každý pracovní den)

3. Kolik volného času přibližně máte během mimopracovního dne (tj. ve dnech, během kterých NEchodíte do zaměstnání či do školy)? Vyberte možnost nejbližší realitě:

méně než 2 hodiny (za celý den)

2 až 4 hodiny (za celý den)

4 až 6 hodin (za celý den)

6 až 8 hodin (za celý den)

8 a více hodin (za celý den)

4. Jste spokojen/a s množstvím svého volného času?

spíše ano

ale více volného času bych přivítal/a

ano, mám dostatek volného času spíše ne, protože mám velmi málo volného času

ne, protože nemám žádný volný čas

5. Měl/a jste v roce 2012 alespoň 14 dní dovolené (volna) v kuse?

Zvolte alespoň jednu možnost.

ano

ne

Vlastní odpověď:

6. V roce 2012 jsem měl/a:

Zvolte alespoň jednu možnost.

přibližně stejně volného času jako v roce 2011

více volného času než v roce 2011 méně volného času než v roce 2011

nevím

Vlastní odpověď:

7. S kým (nejčastěji) trávíte volný čas během pracovního dne? (tj. ve dnech, během kterých chodíte do zaměstnání či do školy)

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 3 možnosti.

sám/sama

se svou rodinou

se svými přáteli se svým partnerem

Vlastní odpověď:

8. S kým (nejčastěji) trávíte volný čas během mimopracovního dne? (tj. ve dnech, během kterých NEchodíte do zaměstnání či do školy)

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 3 možnosti.

sám/sama

se svou rodinou

se svými přáteli

se svým partnerem

Vlastní odpověď:

9. Kde obvykle (nejčastěji) trávíte svůj volný čas v pracovních dnech? (tj. ve dnech, během kterých chodíte do zaměstnání či do školy)

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 3 možnosti.

doma (v místě, kde bydlím)

ve společnosti

v přírodě

kdekoli, kde trávím čas spolu se svými přáteli

v místě, kde bydlí moje rodina

Vlastní odpověď:

10. Kde obvykle (nejčastěji) trávíte svůj volný čas v mimopracovních dnech? (tj. ve dnech, během kterých NEchodíte do zaměstnání či do školy)

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 3 možnosti.

doma (v místě, kde bydlím)

ve společnosti

v přírodě

kdekoli, kde trávím čas spolu se svými přáteli

v místě, kde bydlí moje rodina

Vlastní odpověď:

11. Domníváte se, že umíte dobře hospodařit se svým volným časem?

ano

ne

nevím

12. Jak často se věnujete surfování po internetu? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

13. Jak často se věnujete zábavě na počítači? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

14. Jak často sledujete TV? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

15. Jak často se věnujete četbě knih? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

16. Jak často se věnujete četbě časopisů či novin? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

17. Jak často se věnujete poslechu hudby (rozhlasu, hudby z hudebních nosičů)? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

18. Jak často se věnujete svým osobním koníčkům? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc

rok
občas
vůbec

19. Jak často se věnujete návštěvě kina? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

20. Jak často se věnujete návštěvě kulturních akcí (např. divadla/koncertů/výstav/muzeí)? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

21. Jak často se věnujete zábavám, tancování, diskotékám, plesům? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

22. Jak často se věnujete sportovním aktivitám? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
rok
občas
vůbec

23. Jak často se věnujete turistice v letních měsících? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
občas
vůbec

24. Jak často se věnujete turistice v zimních měsících? Alespoň jednou za:

den
týden
měsíc
občas
vůbec

25. Jak často se věnujete pobytu v přírodě v letních měsících? Alespoň jednou za:

den
týden

měsíc
občas
vůbec

26. Jak často se věnujete pobytu v přírodě v zimních měsících? Alespoň jednou za:
den

týden
měsíc
občas
vůbec
vůbec

27. Co pro vás znamená mít volný čas? /u této otázky můžete označit více možností/

Zvolte alespoň jednu možnost.

možnost odpočívat
možnost vzdělávat se
možnost někam vyrazit: například za kulturou, do přírody, do kina, atd.
možnost věnovat se svým koníčkům
možnost věnovat se sám/a sobě (sport, péče o tělo, atd.)
možnost věnovat se své rodině a přátelům
nudím se
nevím, co se svým volným časem
Vlastní odpověď:

28. Z jakého důvodu někdy nemáte volný čas? /u této otázky můžete označit více možností/

Zvolte alespoň jednu možnost.

jsem pracovně velmi vytížen/a
jsem mimopracovně velmi vytížen/a (péče o domácnost, dojíždění, další pracovní úvazky, studium při zaměstnání, péče o rodinu, o osobu blízkou, atd...)
Vlastní odpověď:

29. Které překážky Vám nejvíce brání ve využívání volného času? /u této otázky můžete označit více možností/

Zvolte alespoň jednu možnost.

lenost
finance
vzdělávání
zdravotní stav
péče o domácnost
péče o děti, o nemohoucí, atd..
Vlastní odpověď:

30. Je ve Vašem místě bydliště dostatečná nabídka pro využívání volnočasových aktivit?

ano
ne
nevím

31. Co Vám přináší prožívání volného času? /u této otázky můžete označit více možností/

Zvolte alespoň jednu možnost.

zábavu

radost

relax a uvolnění

seberealizaci

přátelství

odpočinek

nudu

Vlastní odpověď:

32. Jste:

žena

muž

33. Jste: /u této otázky můžete označit kombinaci více možností/

Zvolte alespoň jednu možnost.

student/ka pracující (zaměstnanec, OSVČ)

nezaměstnaný

v domácnosti (včetně mateřská dovolená, pečující o osobu blízkou, atd...)

důchodce (včetně TP, ZTP, ZTP/P)

34. Pokud jste v předchozí otázce uvedli, že pracujete, uveďte, kolik hodin denně pracujete?

číslo:

35. Jste:

Zvolte alespoň jednu možnost.

vdaná/ženatý

svobodná/svobodný

svobodná/svobodný ve vztahu

rozvedená/rozvedený

vdova/vdovec

36. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

základní vyučen/a

odborné nebo střední s maturitou

vysokoškolské

37. Váš věk je:

18 - 26 let

27 - 36 let

37 - 46 let

47 - 56 let

více než 57 let

38. Žijete v domácnosti spolu s dětmi do 15 let?

ano

ne

39. Pokud jste v předchozí otázce uvedli "ano", jedná se o Vaše vlastní dítě/děti (popř. o dítě v péči)?

ano

ne

40. Váš čistý měsíční příjem činí:

do 15 000,- Kč

do 30 000,- Kč

nad 30 000,- Kč

nechci odpovídat

Příloha B – Tisková zpráva CVVM AV ČR z roku 2009



oz100114
TISKOVÁ ZPRÁVA

**Centrum pro výzkum veřejného mínění
Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.**
Jilská 1, Praha 1
Tel./fax: 286 840 129
E-mail: gabriela.samanova@soc.cas.cz

Volný čas

Technické parametry

Výzkum:	<i>Naše společnost 2009, v09-11</i>
Realizátor:	<i>Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.</i>
Projekt:	<i>Naše společnost – projekt kontinuálního výzkumu veřejného mínění CVVM SOÚ AV ČR, v.v.i.</i>
Termín terénního šetření:	<i>2. 11. - 9. 11. 2009</i>
Výběr respondentů:	<i>Kvótní výběr</i>
Kvóty:	<i>Region (Oblasti NUTS 2), velikost místa bydliště, pohlaví, věk, vzdělání</i>
Zdroj dat pro kvótní výběr:	<i>Český statistický úřad</i>
Reprezentativita:	<i>Obyvatelstvo ČR ve věku od 15 let</i>
Počet dotázaných:	<i>1082</i>
Metoda sběru dat:	<i>Osobní rozhovor tazatele s respondentem</i>
Výzkumný nástroj:	<i>Standardizovaný dotazník</i>
Otázky:	<i>OZ. 11, OZ. 15, OZ. 26</i>
Zveřejněno dne:	<i>2010</i>
Zpracovala:	<i>Gabriela Šamanová</i>

Část výzkumu CVVM AV ČR, v. v. i. v listopadu loňského roku byla věnována tématu volného času. Oslovení občané měli odhadnout, kolik mají volného času ve všední dny a o víkendy, a formou otevřené otázky poté vypovídali, jak svůj volný čas tráví. Zjišťovány byly také informace o tom, jak často se dotázaní věnují některým volnočasovým aktivitám.

První tři tabulky představují přehled o množství volného času v hodinách. Není překvapivé, že nejvíce volného času mají lidé v sobotu a v neděli, asi čtvrtina dotázaných má v tyto dny 10 až 14 volných hodin, další asi čtvrtina pak 7 až 9 hodin. Pět nebo šest hodin může podle svého strávit další zhruba čtvrtina účastníků výzkumu.

Ve všední den zbývají třetině dotázaných tři nebo čtyři hodiny volného času, čtvrtině dotázaných jedna nebo dvě hodiny a pětina dotázaných má ve všední den volno 5 až 6 hodin.

Rozložení volného času se od předchozího výzkumu na stejné téma, který byl proveden v roce 2005, vůbec nezměnilo.

Tab. 1: Odhad volného času ve všední den (v %)¹

ve všední den	2005	2009
0 h.	6	6
1 – 2 h.	25	25
3 – 4 h.	33	33
5 – 6 h.	18	18
7 – 9 h.	9	7
10 – 14 h.	7	7
více než 15 h.	1	2

Pozn.: Dopočet do 100 % tvoří odpovědi „nevím“.

Tab. 2: Odhad volného času v sobotu (v %)¹

v sobotu	2005	2009
0 h.	2	2
1 – 2 h.	6	5
3 – 4 h.	15	15
5 – 6 h.	25	26
7 – 9 h.	22	21
10 – 14 h.	25	23
více než 15 h.	3	5

Pozn.: Dopočet do 100 % tvoří odpovědi „nevím“.

Tab. 3: Odhad volného času v neděli (v %)¹

v neděli	2005	2009
0 h.	1	1
1 – 2 h.	4	3
3 – 4 h.	12	11
5 – 6 h.	23	23
7 – 9 h.	24	24
10 – 14 h.	30	29
více než 15 h.	4	6

Pozn.: Dopočet do 100 % tvoří odpovědi „nevím“.

Další otázka² se týkala způsobu trávení volného času. Každý z dotázaných mohl uvést až tři odpovědi, součet všech možností dává tedy 300 %. Z výsledků šetření vyplynulo, že nejvíce se respondenti ve volném čase dívají na televizi. Na druhém a třetím místě společně byly nejčastěji zmiňovány různé sportovní aktivity a četba. V tabulce 4 je zachycen přehled získaných odpovědí od roku 2004.

¹ Znění otázky: „Odhadněte prosím, kolik asi máte volného času. Volným časem máme na mysli čas po návratu z práce, po nutných nákupu, po vykonání nutných domácích prací a po splnění ostatních každodenních povinností. (Uveďte přibližný počet hodin.)“

Tab. 4: Způsob trávení volného času (v %)²

aktivita	2004	2005	2009
televize	37	51	41
sport aktivně	33	26	31
čtení (literatura, knihy, noviny, časopisy)	27	37	31
s přáteli, kamarády, známými	16	21	26
rodina	24	23	24
procházky (i se psem)	12	18	17
počítač (programování, počítačové hry)	6	12	14
zahrádka	17	10	13
odpočinek, relaxace, spánek	7	11	11
kino, divadlo, výstavy apod.	7	7	7
zájezdy, výlety, cestování, dovolená	6	3	7
v hospodě, baru, kavárně, (u piva...)	4	6	6
ruční práce	7	8	5
kulitství, drobné opravy v domácnosti	6	7	5
hudba – poslech (poslech rozhlasu)	3	5	5
domácí práce, péče o domácnost	14	5	4
s partnerem, přítelem	3	5	4
luštění křížovek, různé soutěže	3	3	4
studium, učení, psaní diplomové práce	7	4	3
sport pasivně	3	2	3
chata, chalupa	4	3	2
v lese, na houbách	4	2	2
diskotéky, tancovačky a podobné kulturní	4	3	2
rybaření, myslivost	2	2	2
péče o domácí zvířata	2	1	2
druhé zaměstnání, práce přes čas	2	1	1
chov hospodářských zvířat	2	1	1
nákupy	2	2	1
aktivní provozování hudby	1	1	1
šachy, karty, kulečnick, apod.	1	1	1
bez odpovědi	24	13	15

Pozn.: Dopočet do 300% ve sloupcích tvoří jiné odpovědi, které nedosáhly četnosti 1%.

Vedle sledování televize, sportování a četby tráví lidé svůj čas často s rodinou a přáteli a také procházkami a venčením psů. Častěji než dříve vyplňuje volný čas počítač, naopak na ústupu je zahrádkaření. Nejvýznamnější změna byla zaznamenána u domácích prací, kterým se ještě v roce 2004 věnovalo ve svém volném čase 14 % dotázaných, v roce 2005 klesl tento podíl na 5 % a v roce 2009 byla nízká hodnota potvrzena 4 % dotázaných. Otázkou je, zda skutečně poklesl objem domácích prací, které lidé vykonávají, či zda došlo k posunu ve vnímání toho, co je volný čas a zda do něho patří péče o domácnost.

V další části výzkumu byla respondentům položena otázka³, jak často se věnují některým vybraným činnostem spojeným s trávením volného času. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce 5.

² Znění otázky: „Zkuste jednoduše říci, jakým způsobem nejčastěji trávíte volný čas.“

Tab. 5: Jak často... (v %)³

aspoň jednou za:	týden	měsíc	čtvrt roku	rok	vůbec
čtete časopisy	67	24	5	1	3
posloucháte nahrávky např. na kazetě, CD	51	18	8	5	18
se věnujete dalším koníčkům	49	29	11	2	7
se scházíte s přáteli, známými, sousedy	47	38	11	2	2
čtete knížky	41	19	15	10	15
cvičíte, sportujete	33	18	8	7	34
chodíte na výlety do přírody, pěstujete turistiku	26	36	21	9	8
navštěvujete vinárny, kavárny, restaurace	23	31	18	11	16
si zvyšujete své odborné a jazykové znalosti	19	13	7	8	52
navštěvujete veřejnou knihovnu	3	20	10	8	59
chodíte do kina	2	13	24	26	36
chodíte do divadla	1	7	16	36	40
navštěvujete galerie, výstavy výtvarného umění	1	4	13	33	49
chodíte na koncerty populární hudby	1	5	16	29	49
chodíte na koncerty vážné hudby	0	3	6	16	75

Pozn.: Dopočet do 100 % tvoří odpovědi „nevím“.

Mezi zkoumanými formami trávení volného času je nejfrekventovanější četba časopisů, které se pravidelně aspoň jednou týdně věnuje 67 % populace starší 15 let, zatímco jen 3 % podle vlastního vyjádření časopisy nikdy nečtou. Četbou knih se lidé ve svém volném čase zabývají rovněž často, i když celkově méně, než četbou časopisů. Pravidelně aspoň jednou za týden čte knihy 41 % lidí, dalších 44 % tráví svůj volný čas četbou knih sporadičtěji, 15 % knihy nečte vůbec. 23 % občanů přitom aspoň jednou měsíčně chodí do veřejné knihovny, dalších 18 % využívá tuto službu méně často a 59 % knihovnu nenavštěvuje nikdy.

Poměrně oblíbenou aktivitou ve volném čase je i poslech nahrávek na kazetách, CD či jiných záznamových nosičích, kterému se pravidelně aspoň jednou týdně věnuje asi polovina (51 %) české populace. Pětina lidí ovšem podle výsledků našeho šetření nahrávky nikdy neposlouchá. Na koncerty populární hudby alespoň příležitostně chodí asi polovina (51 %) respondentů, z toho 6 % se těchto akcí účastní pravidelně alespoň jednou za měsíc. Koncerty vážné hudby navštěvuje alespoň občas čtvrtina lidí, 3 % je absolvují minimálně jednou měsíčně.

Do kina ve svém volném čase alespoň občas zajdou téměř dvě třetiny (64 %) dotázaných, z toho 15 % jednou za měsíc nebo častěji. Jen o něco menší část populace (60 %) alespoň někdy věnuje svůj volný čas návštěvě divadla, i když pravidelných návštěvníků, kteří chodí alespoň na jedno představení za měsíc, je o něco méně (8 %). Do galerie či na výstavu výtvarného umění alespoň příležitostně zavítá polovina lidí, 5 % tak činí jednou za měsíc nebo častěji.

³ „Budeme se bavit o Vašich zájmech, o tom, co děláte ve svém volném čase. Jak často: a) posloucháte nahrávky např. na kazetě, CD, b) zvyšujete si své odborné a jazykové znalosti, c) čtete časopisy, d) čtete knížky, e) chodíte do kina, f) chodíte do divadla, g) navštěvujete galerie, výstavy výtvarného umění, h) cvičíte, sportujete, i) navštěvujete veřejnou knihovnu, j) chodíte na výlety do přírody, pěstujete turistiku, k) chodíte na koncerty vážné hudby, l) navštěvujete vinárny, kavárny, restaurace, m) chodíte na koncerty populární hudby, n) scházíte se s přáteli, známými, sousedy, o) věnujete se dalším koníčkům.“

Sportu či cvičení se pravidelně jednou za týden nebo častěji věnuje třetina (33 %) respondentů našeho šetření, přibližně stejná část (34 %) naopak vůbec nesportuje. Naprostá většina lidí (s výjimkou 8 %) alespoň občas podniká výlety do přírody nebo turistické pochody, čtvrtina (26 %) tak činí každý týden nebo častěji.

Nezanedbatelnou část svého času věnují lidé zvyšování kvalifikace. Téměř pětina (19 %) respondentů našeho výzkumu se podle vlastního vyjádření minimálně jednou týdně vzdělává v některém cizím jazyce či odborném předmětu, dalších 28 % tak činí alespoň občas.

Poměrně často lidé u nás tráví svůj volný čas ve společnosti svých přátel a známých – 47 % minimálně jednou za týden, dalších 38 % alespoň jednou za měsíc. Do restaurace, vinárny či kavárny chodí nejméně jednou za měsíc asi polovina (54 %) účastníků výzkumu, 23 % z nich zde tráví svůj volný čas jednou týdně či častěji.

Velmi oblíbenou volnočasovou aktivitou jsou individuální koníčky. Ve svém volném čase se jimi zabývá asi devět z deseti dotázaných, přičemž necelá polovina (49 %) se svému hobby věnuje minimálně jednou či vícekrát v týdnu a dalších 29 % alespoň jednou za měsíc.

U jednotlivých způsobů trávení volného času naše šetření zaznamenalo poměrně výrazné sociodemografické rozdíly. Mimo jiné se ukázalo, že ženy častěji než muži čtou časopisy i knihy, chodí do divadla, na výstavy a do veřejných knihoven nebo navštěvují koncerty vážné hudby. Muži se ve svém volnu naopak více věnují koníčkům, sportu a častěji navštěvují vinárny, kavárny a restaurace.

Rozdíly ve způsobu trávení volného času byly zaznamenány také podle věku. Mladší lidé ve věku zhruba do třiceti let častěji poslouchají hudební nahrávky a chodí na koncerty moderní hudby, častěji než starší lidé chodí do kina a do restaurací. Mladší respondenti více sportují a více času tráví zvyšováním odborných a jazykových znalostí. Lidé po šedesátce ve srovnání s mladšími věkovými skupinami častěji čtou knihy a časopisy a věnují se svým koníčkům.

Následující tabulky 6 a 7 ukazují srovnání s výsledky výzkumů z předchozích let od roku 1991. Nejvýraznější změnou, kterou můžeme v daném časovém úseku z hlediska způsobů trávení volného času vysledovat, je pokles návštěvnosti kin. Zatímco ještě počátkem devadesátých let minulého století navštěvovala kino alespoň jednou měsíčně třetina dotázaných, v roce 2009 se do kina se stejnou frekvencí vypraví pouze 16 % dotázaných. Poklesl také zájem o četbu časopisů nebo koníčky. Další výzkumy potvrdí, zda se jedná o nástup trendu nebo pouze přechodný výkyv.

Tab. 6: Činnosti volného času 1991 - 2009 (1x týdně v %)

	1991	1994	1995	1997	2001	2004	2009
čtení časopisů	x	76	73	77	71	70	67
poslech nahrávek	58	51	48	56	57	49	51
věnuje se svým koníčkům	x	60	58	54	53	47	49
setkávání se s přáteli, sousedy, známými	x	51	51	48	42	45	47
čtení knížek	29	39	41	42	41	43	41
cvičení, sportování	x	39	43	33	44	34	33
chození na výlety do přírody, turistika	x	21	22	21	23	23	26
návštěva vinárny, kavárny, restaurace	x	17	20	19	17	21	23
zvyšování odborných a jazykových znalostí	x	24	26	24	29	27	19

Pozn.: Dopočet do 100 % v každém políčku jsou ostatní odpovědi, x značí, že položka v roce 1991 nebyla sledována.

Tab. 7: Činnosti volného času 1991 - 2009 (1x měs. a častěji v %)

	1991	1994	1995	1997	2001	2004	2009
návštěva veřejné knihovny	27	23	24	24	28	25	23
návštěva kina	34	26	20	19	18	21	16
návštěva divadla	8	7	5	7	8	10	8
návštěva koncertu populární hudby	9	9	7	10	8	10	6
návštěva galerie, výstavy výtvarného umění	6	5	4	6	5	5	5
návštěva koncertu vážné hudby	3	4	5	3	5	5	3

Pozn.: Dopočet do 100 % v každém políčku jsou ostatní odpovědi.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Šárka Pohanková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Využívání volného času u dospělých

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 76

Celkový počet stran příloh: 13

Počet titulů českých použitých zdrojů: 20

Počet internetových zdrojů: 14

Počet ostatních zdrojů: 1

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Vacínová, Ph.D.