

UNIVERZITA KARLOVA
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Vliv pandemie covid-19 na trávení volného času
The impact of the COVID-19 pandemic on leisure activities

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Jana Poláčková

Autor:

Monika Rejšková, DiS.

Praha 2023

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Janě Poláčkové za pomoc a odborné vedení při zpracování této práce. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří se podíleli na dotazníkovém šetření, jelikož bez nich by můj výzkum nemohl být uskutečněn.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Vliv pandemie covid-19 na trávení volného času“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Monika Rejšková, DiS.

Anotace

Bakalářská práce se věnuje tomu, jak pandemie covid-19 ovlivnila trávení volného času. Cílem práce je zjistit dopad na trávení volného času zapříčiněný pandemií covid-19. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá problematikou volného času, pandemií covid-19, a trávením volného času za doby pandemie covid-19. Praktická část je zaměřena na popis výzkumu a rozbor zjištěných výsledků. Ke zpracování praktické části práce byla použita metoda kvantitativního výzkumu formou dotazníku. Vyhodnocení výsledků dotazníku probíhalo pomocí statistických metod: výpočet směrodatné odchylky, T-test, Pearsonův korelační koeficient a Chí kvadrát.

Klíčová slova

Volný čas, covid-19, pandemie, trávení volného času, dotazník, volnočasové aktivity

Annotation

The Bachelor's thesis aims to explore how the COVID-19 pandemic affected leisure time activities. The objective of this work is to assess the influence of the COVID-19 pandemic on leisure time activities. The work is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part of the thesis addresses the issues related to leisure time, the COVID-19 pandemic, and it also explores how leisure time was spent during the COVID-19 pandemic. In the practical part, the focus is on describing the research methodology and analyzing the obtained results. The quantitative method in the form of a questionnaire was used for the practical part of the work. The evaluation of the questionnaire results was conducted using the following statistical methods: calculation of standard deviation, T-test, Pearson's correlation coefficient, and Chi-square test.

Keywords

Leisure time, COVID-19, pandemic, leisure time activities spend, questionnaire, free time activities

Obsah

Obsah	5
Úvod	7
1 Volný čas	9
1.1 Definice volného času.....	9
1.2 Funkce volného času.....	11
1.3 Aspekty volného času	12
1.4 Klasifikace volného času	15
1.5 Historie volného času	17
1.6 Vliv volného času na duševní zdraví	18
2 Pandemie covid-19	19
2.1 Vymezení pojmu	19
2.2 Situace v České republice	21
2.3 Psychický dopad covidu-19	27
3 Trávení volného času v době pandemie covid-19	29
4 Praktická část	32
4.1 Cíl výzkumu	32
4.2 Charakteristika zkoumaného vzorku	32
4.3 Dotazník	35
4.4 Formulace hypotéz	37
4.5 Sběr dat	39
4.6 Metoda vyhodnocení dat	40
4.7 Výsledky výzkumu a jejich interpretace	41
5 Diskuse	50
Závěr	53
Seznam použité literatury	54
Seznam internetových zdrojů	55

Seznam grafů	57
Seznam tabulek	58
Přílohy	1

Úvod

Volný čas je pro nás časem odpočinku, zábavy, regenerace, relaxace, objevování nových věcí a dalším. Je nedílnou součástí lidské společnosti. Přináší nám mnoho funkcí a má vliv na naše prožívání a chování. Ovšem i volný čas je determinován různými vnitřními a vnějšími vlivy. Po vypuknutí pandemie covid-19 jsme museli přijímat krizová opatření, nastal nouzový stav a byly uzavírány různé služby, centra, školy, ale i pracoviště. Tím se některým lidem naskytla příležitost mít více času na volnočasové aktivity. Otázka je, zda lidé tuto příležitost využili a také k jakým aktivitám.

Cílem této práce je zjistit, jak pandemie covid-19 ovlivnila trávení volného času. Cíl bude naplněn kvantitativním sběrem dat prostřednictvím dotazníkové metody, která budou vyhodnocena pomocí směrodatné odchylky, T-testu, Pearsonova korelačního koeficientu a Chí kvadrátu. Pro dotazník bude osloveno cirká 200 respondentů.

V české literatuře se zatím neseetkáme s pojmem covid-19 ve spojení s volným časem. Lze ale dohledat pár českých výzkumů, kterým se věnují například Stuchlíková, Kučera, Mrhálek, Potužníková a Plassová (2021). Více publikací můžeme najít ve světě, kde se výzkumy zaměřují na lidi (většinou žáky) podle jejich států. Hodně je věnována pozornost tomu, jak byla ovlivněna psychika člověka a jakými aktivitami byl volný čas v době pandemie plněn. Ve své práci navazuji na výzkumy „Dynamika psychologického dopadu covid-19 v České republice: situace na jaře 2020“, dále „Využití volného času a duševní pohoda dospívajících: Postřehy z české situace na jaře“ a „Jak trávit čas v domácí izolaci během covidu-19“, pomocí nichž sestavuji některé své hypotézy pro svůj dotazník.

Zaměřuji se na typy volnočasových aktivit před, během a po pandemii a kolik času na ně v těchto obdobích respondenti měli. Kvůli absenci literatury na téma pandemie covid-19 vycházím z různých vědeckých článků, které se zabývají obdobným tématem.

V této práci se věnuji volnému času, jeho definici, funkci, aspektům, klasifikaci, historii a jaký vliv má na prožívání, dále tématu pandemie covid-19, kde vymezuji jeho pojem, situaci v České republice a jaký měl dopad na psychiku člověka. V poslední kapitole v teoretické části se věnuji trávení volného času v době pandemie covid-19. Poté následuje praktická část, kde je popsán cíl výzkumu, charakteristika zkoumaného vzorku, dotazník, hypotézy, sběr dat a jejich následné vyhodnocení a diskuse.

Hlavní tezí této práce je, že lidé reagují na situaci ohledně trávení volného času během pandemie covid-19 vyhledáním nové volnočasové aktivity, která bude odpovídat

nařízení vlády ohledně restrikcí v nouzovém stavu a jejich množství času pro volnočasové aktivity se navýší oproti době před pandemií. Práce se zaměřuje na to, jak vnější nepředpokládaný jev může ovlivnit chování jedinců v oblasti volného času. Jak na to jedinci reagují.

Dotazník je sestavený tak, abychom zjistili, zda lidé aktivity museli opustit, následně zda si našli nové a jakým způsobem se to projevilo na základě pohlaví, vzdělání a množství času.

Ze studií bylo převzato, že ženy v době pandemie zažívaly více negativní emoce než muži a také, že kvůli uzavírání sportovišť klesá vykonávání fyzických aktivit. Přínosem práce je, jak neznámá situace dokáže ovlivnit složku volného času, jaké aktivity lidé v neznámé situaci preferují, díky čemuž se můžeme v budoucnu zaměřit na posílení méně vybíraných aktivit.

1 Volný čas

Volný čas je hodnota, kterou lidé nejvíce tráví ať už s rodinou nebo partnerem, nebo ho využívají pro zdraví, zaměstnání nebo přátelství (Šerák, 2009, s. 26). Můžeme ho chápat jako svobodnou volbu, časový prostor, formu činností, symbol sociálního statusu, jako sociální nástroj nebo jako funkci sociálních skupin a životního stylu (Slepičková, 2005,

s. 11). Volný čas má své funkce, které by měly být obsaženy v aktivitách. Také má aspekty, které ho ovlivňují.

1.1 Definice volného času

Máme mnoho definic volného času. Hájek a kolektiv v knize Pedagogické ovlivňování volného času se nejdříve zabývají pojmem „čas“. Vnímají ho jako velkou jistotu a šanci lidského života. Může mít pozitivní i negativní vlivy nebo podmínky, které působí na naše prožívání (mohou ho podporovat nebo znemožňovat). Člověk by měl usilovat o kvalitní a aktivní trávení času ve svém životě. Vymezili zde 4 rozdělení času a to:

- **čas života** (spadají sem biologické rytmy a poznávání času nebo různá časová období života. Př. stárnutí člověka),
- **čas komunikace,**
- **čas prezentace světa** (čas kosmický, biologický a sociální),
- **čas ve vědeckém poznání a jeho měření** (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 10).

Po vysvětlení pojmu čas se můžeme zaměřit na definice volného času. Mnoho autorů se v definici zaměřuje hlavně na „dobu“ (čas). Průcha a kolektiv volný čas popisují jako *„dobu, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 274). Podobně definici popsal Murphy, kdy jde o: *„libovolnou dobu, která zbývá po ukončení pracovní činnosti a naplnění všech požadavků nutných k zajištění běžného života.“* (Murphy in Kelly 1996, in Šerák, 2009, s. 26–27). Hájek popsal volný čas jako: *„čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností“* (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 17). Popisují ho jako část lidského života, kam

nepočítáme čas pracovní jako školu, práci, biologické potřeby, chod rodiny, atd., jako dobu pro odpočinek, zábavu, ale i zlepšení kvalifikace. Tento čas můžeme spotřebovat, věnovat, spořit nebo promrhat. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 10–11). Vážanský v negativním vymezení pojmu popisuje volný čas jako: „*zbyváající doba celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovních podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a uspokojení základních biologických potřeb*“ (Vážanský, 1993, s. 11).

Někteří ho definují spíše jako souhrn činností. Například Dumazedier ho popisuje jako: „*souhrn činností, jež může člověk provozovat s plnou libovůlí*“, (Dumazedier 1962 cit. podle Filipcová, 1967, s. 21–22) dále zmiňuje, že si můžeme odpočinout, pobavit se nebo rozvíjet své znalosti a schopnosti. Pávková v Pedagogice volného času definuje volný čas jako: „*opak nutní práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění*“ (Pávková, 2008, s. 13). Zahrnuje zde činnosti jako: odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti a dobrovolné vzdělávání. Podobně ho vysvětluje i Němec jako: „*čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti.*“ (Němec, 2002, s. 17).

Další pojetí je vázáno na svobodu a vlastní volbu. Například Němec ve své knize píše: „*je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu*“ (Němec, 2002, s. 17). Ve stejném duchu můžeme brát i tuto definici: „*volný čas, to je čas, který může člověk využít bezprostředně pro sebe, čas, ve kterém patří maximálně sobě, v němž může dělat – více než kdykoli jindy – to, co jej baví a co mu přináší potěšení, zábavu a odpočinek*“ (Filipcová, 1967, s. 29). Dále je tu Vážanský, který nám v pozitivním pojmu volného času vysvětluje volný čas jako: „*volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu... Je také dobou, v níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu také není podvědomě nucen.*“ (Vážanský, 1993, s. 11). Šerák zmiňuje holistický pojem, kde se důraz klade především na kvalitu prožívání a volný čas je povznášející svobodou. (Šerák, 2009, s. 26). Stejně pojetí popisuje i Slepíčková, která ho vnímá jako nejvhodnější. Je to: „*doba, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči době ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či úzkosti.*“ (Slepíčková, 2005, s. 14).

Volný čas je tedy nějakou dobou, která nesouvisí s prací, péčí o domácnost ani s našimi biologickými potřebami, zároveň obsahuje činnosti, které slouží k uspokojení a radosti, jako je třeba odpočinek a rekreace a jde v něm o vlastní svobodnou volbu, kdy věnujeme čas jen pro sebe, ve kterém nemáme žádné povinnosti.

1.2 Funkce volného času

Stejně jako u definice volného času vnímá každý autor jinak i jejich funkce. Jako základní funkce si můžeme jmenovat triviální funkce podle Hradečné z roku 1995 (Šerák, 2009, s. 29):

- **zábava** – kdy jde o uspokojování potřeb a osvobození od nudy,
- **odpočinek** – patří sem jak duševní, tak i fyzická relaxace, celková kompenzace od únavy a regenerace (znovuobnovení) sil,
- **vlastní rozvoj osobnosti člověka.**

Jiné stručnější vymezení funkcí volného času nabízí francouzský sociolog Roger Sue (Janiš, 2009, s. 13 – 14) a to:

- **psychologické,**
- **sociální,**
- **terapeutické,**
- **ekonomické.**

Paní Pávková (Pávková, 2014, s. 14-17) definuje funkce volného času na:

- **preventivní,**
- **výchovně – vzdělávací,**
- **zdravotní,**
- **sociální.**

Pro podrobnější a nejvíce užívané rozdělení volného času se můžeme podívat na Horsta W. Opaschowski z roku 1996 zmíněné v (Šerák, 2009, s. 29–30; Hájek, 2010, s. 17; Janiš, 2009, s. 13–14).

- **Rekreace** – patří sem zotavení, shromažďování sil, psychické uvolnění a osvěžení.
- **Kompenzace** – jde o rozptýlení, potěšení, vyrovnání nedostatků a o bezstarostnost nebo odstraňování zklamání a frustrací.

- **Edukace** (výchova a další vzdělávání) – jakožto potřeba poznání, vzdělání nebo touha po zážitcích.
- **Kontemplace** – je potřeba klidu, hledání smyslu života, čas jen pro sebe sama a také autoreflexe.
- **Komunikace** – pokud máme potřebu sdělovat, vyhledávat sociální vztahy a kontakty, sdílet empatii a lásku.
- **Integrace** – máme potřebu společenských vztahů, pocit sounáležitosti, tradic a rituálů.
- **Enkultura** – pokud potřebujeme kreativní rozvoj sebe samého, tvůrčí uplatnění nebo zapojit fantazii.
- **Participace** – můžeme sem přiřadit potřebu angažovanosti, spolurozhodování, nebo kooperaci.

Funkce volného času se dají chápat z více pohledů. Aktivity ve volném čase by měly splňovat co nejvíce výše zmíněných funkcí. (Janiš, 2017, s. 26).

1.3 Aspekty volného času

Na volný čas můžeme nahlížet různými způsoby. Jinak bude nahlížet ekonom, právník, psycholog nebo lékař, atd. Aspekty nemáme předem dány. Prolínají a ovlivňují se mezi sebou navzájem (Janiš, 2009, s. 11).

Pávková a kolektiv z roku 2008 (Pávková, 2008, s. 15-18) zmiňují 5 hledisek pohlízejících na volný čas.

- **Ekonomické hledisko** – Kolik finančních prostředků společnost vloží do volného času a zda se tyto prostředky navrátí v podobě zisku. Jako příklad si můžeme uvést cestovní ruch, cestovní kanceláře, hotely a další zábavný průmysl, které se zaměřuje převážně na volný čas. Dalším příkladem mohou být prodejny prodávající oděv nebo různé pomůcky na volnočasové aktivity (sportovní oblečení nebo sportovní vybavení). „*Průmysl zaměřující se na volný čas je vůbec největším odvětvím světového hospodářství*“ (Pávková a kol., 2008, s. 15).
- **Sociologické a sociálně psychologické hledisko** – Zkoumáme vliv volného času na utváření mezilidských vztahů (jako je rodina, prostředí, skupina

nebo hromadné sdělovací prostředky typu televize, která má největší vliv, dnes by to byl internet, který nám slouží k pasivnímu trávení volného času).

- **Politické hledisko** – Do volného času stát zasahuje přímo, kdy staví nová dětská hřiště, cyklostezky nebo financuje různé instituce na podporu trávení volného času nebo zasahuje nepřímo v otázce daňové a sociální politiky státu (podle finanční situace obyvatel).
- **Zdravotně hygienické hledisko** – Jaký má volný čas vliv na zdravý tělesný a duševní vývoj jedince. Například jak si ideálně uspořádat režim dne, s tím souvisí i vhodné uspořádání volnočasových aktivit a v jakém aktuálním stavu se právě nacházíme.
- **Pedagogické a psychologické hledisko** – Zde by pracovníci měli znát věkové a hlavně individuální zvláštnosti jedinců, se kterými pracují. Mají vědět, jak je motivovat a jak dávat zpětnou vazbu podle potřeb jedince.

Šerák v knize *Zájmové vzdělávání dospělých* rozlišuje vlivy na volný čas na: sociální, politické, ekonomické, demografické a kulturní jevy. Do aspektů zařazuje též determinující oblasti vnitřní a vnější. Vnitřní determinace se týká: věku, pohlaví, typu osobnosti, vytvořených hodnot během života a do vnější determinace zmiňuje: typ výchovy související s vzorem chování, prostředí převážně společenské a kulturu a s ní spojené i kulturní tradice (Šerák, 2009, s. 37).

Na tyto vlivy se podíváme blíže.

- **Věk** – Šerák popisuje, že lidé jsou v rámci volného času nejvíce aktivní kolem svých sedmnácti let, kdy si utvářejí kulturně společenské zaměření člověka a jejich životní styly. S nastávajícími rodinnými a pracovními povinnostmi naše volnočasové aktivity klesají (to nám přetrvává až do seniorského věku) (Šerák 2009, s. 38). Filipcová popisuje, že mladší mají jiné aktivity než starší. Ovlivňují to fyzické vlastnosti a hlavně životní zkušenosti (Filipcová, 1967, s. 56). Nastávají také mezigenerační rozdíly, kdy starší lidé mají zájem spíše o kutilství, práci na zahradě a u lidí do třiceti let převažuje zájem televizoru, ale i kulturních a společenských aktivit (Kubík, Dubnová, 2003 cit. podle Šerák, 2009, s. 38).
- **Pohlaví** – U pohlaví jsou rozdíly vidět nejvíce v rodině, kdy se žena stává matkou, zaměřuje se více na rodinu, a tím se jí změní styl života (Filipcová,

1967, s. 56). Rozdíly také vnímá Šerák tak, že ženy mají větší zájem o kulturní akce jako divadla, galerie a knihovny, ale je vnímána absence individuálních zájmů, př. sběratelství, nebo jsou méně aktivní ve sportu oproti mužům, kteří se navíc více sebevzdělávají. (Červenka, 2005 cit. podle Šerák, 2009, s. 38). Hájek zase popisuje, že dívky mají zájem o aktivity typu zpěv, gymnastika, ale nyní se zaměřují také i na technické nebo bojové činnosti jako kluci (Hájek, 2008, s. 31).

- **Sociální skupiny a společnost** – Každá sociální skupina má svůj systém hodnot a norem. Jako nejvíce významnou sociální skupinou je rodina, která určuje, které aktivity jsou žádoucí a hodnotné (Šerák, 2009, s. 38).
- **Prostředí** – Prostředí můžeme rozdělit na přírodu a města. Příroda je častým, všestranným a podnětným zdrojem, který využíváme k regeneraci (obnovení tělesných a duševních sil), k rozvoji schopností a výkonu. Volíme si různé aktivity podle toho, kde v přírodě se zrovna nacházíme (př. pěší turistika, plavání, cyklotrasy, výlet automobilem, plavba lodí nebo let letadlem). Využíváme ji ke sportu nebo i k poznávání přírodních prostředí (ať už naší země nebo jiné regiony). Sami si přírodu i přizpůsobujeme (značíme si trasy turistické, lyžařské nebo cyklistické). Také se snažíme přírodní prvky nebo prostředí napodobit ve městech (př. tvorba lezecké stěny, umělé jeskyně nebo instalace bazénů či kluzišť na náměstí). Vytváříme zoologické nebo botanické zahrady s místními nebo i exotickými druhy (Hájek, 2008, s. 15–20). Lidé na venkově se také více zaměřují na volnočasové aktivity typu kutilství, práce na zahradě nebo pro údržbu domu. Mají menší nabídku společenských akcí (někdy úplně chybí) a proto více sledují televizi. Na druhou stranu mají větší smysl pro kolektivní život (Šerák, 2009, s. 39-40).

Ve městech jsou významnými částmi zase ulice, náměstí nebo parky. Setkáváme se s aktivitami typu soutěže a hry, navštěvujeme vytvořená hřiště ať už pro děti nebo workoutové pro starší lidi. Také se účastníme i různých festivalů. Můžeme navštěvovat poznávací místa nebo historická místa (př. Terezín). Ve městech také budujeme služby k volnočasovým aktivitám (půjčení sportovní obuvi, možnosti využití šatny a sprchy nebo občerstvení). Nutno podotknout, že městské prostředí může být prostředím pro negativní

vlivy, např. plochy s nelegálními graffiti (Hájek, 2008, s. 20-25). Ve městech máme širší a pestřejší nabídku aktivit než na venkově (Šerák, 2009, s. 39–40).

- **Profese** – I profese ovlivňuje náš volný čas. Například dělníci ve volném čase více kutí a sledují televizi, zemědělci zas svůj volný čas tráví v přírodě nebo sportem. Zaměstnanci se snaží více cestovat a sportovat (Šerák, 2009, s. 40).
- **Vzdělání** – Čím vyšší vzdělání máme, tím více klesá sledovanost televize a pasivní nečinnost. Také stoupají aktivity, jako je sport, četba, kulturní akce a výlety do přírody, snaží se více cestovat, zaměřují se na vlastní všestranný rozvoj a mají bohatší zájmy (Šerák, 2009, s. 40).

1.4 Klasifikace volného času

V kapitole „Definice volného času“ jsme si vydefinovali, co to je čas a jak se dělí. Dále jsme si rozlišili čas pracovní od času volného. V této kapitole si popíšeme klasifikaci pouze volného času, jelikož volný čas každý trávíme jinak a jinými volnočasovými aktivitami.

Americký sociolog Marx Kaplan se pokusil klasifikovat činnosti ve volném čase. *„Zredukoval činnosti, uplatňující se při využívání volného času na šest vyšších typů, které jsou samy ovládány třemi ústředními problémy:“* (Švigová, 1967, s. 75).

Tabulka 1 – Typy využití volného času (Švigová, 1967, s. 75)

Typy využití volného času	Centra
1 – Seskupování	Osoby
2 – Sdružování	Zájmy
3 – Hry	Pravidla
4 – Umění	Tradice
5 – Zkoumání	Jít ke světu
6 – Nehybnost	Přijímat svět

Tato kritéria však nejsou tolik operativní oproti jiným autorům.

Dělení volnočasových aktivit podle stránky lidské osobnosti, která je uváděna do aktivity na základě převládající činnosti, navrhuje francouzský sociolog Dumazedier. (Švigová, 1967, s. 76). Aktivity tedy dělí na:

- **činnosti manuální,**
- **činnosti fyzické (sportovní a cestovní turistika),**
- **činnosti estetické,**
- **činnosti intelektuální,**
- **činnosti sociální.**

Nejpodrobnější a nejvíce relevantní pro tento výzkum je dělení od Slepíčkové v knize Sport a volný čas, která upravuje dělení volného času podle vzoru Kolářka 1969 (Slepíčková, 2000, s. 13) na:

- **aktivity manuální** – zahrádkaření, kutilství, ruční práce, atp.,
- **aktivity fyzické** – procházky, sport, atp.,
- **aktivity kulturně uměleckého typu receptivního** – četba, návštěva divadel, kin, poslech rádia, magnetofonu, atp.,
- **aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního** – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování, atp.,
- **aktivity kulturně racionální** – dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek, atp.,
- **aktivity společensko-formální** – výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích,
- **aktivity společenské neformální** – rodinné aj., návštěvy, návštěvy kavárny,
- **hry, podívaná, sběratelství** – sportovní diváctví, společenské hry,
- **pasivní odpočinek** – sezení, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popíjení kávy, atp.

1.5 Historie volného času

- **Pravěk**

Z doby pravěku nemáme žádné záznamy o informacích, které by nám řekly, jak lidé trávili volný čas. Sice známe různé pravěké malby a sošky, ale můžeme si jen domýšlet, jak tyto výtvořiny vznikly. Mohlo se jednat o volnočasové chvílky nebo o rituály, které byly součástí lovu nebo jiných činností (Janiš, 2009, s. 5).

- **Starověk**

V tomto období už konkrétní informace ohledně trávení volného času známe, a to převážně z území starověkého Řecka (Athény) a Říma (Sparta). Jako volnočasové aktivity byly hlavně sportovní a divadelní hry. Později se vytvořily hry olympijské, které přetrvaly dodnes. V Římě známe volnočasové aktivity především gladiátorské hry a divadelní představení konaná v amfiteátrech. Je nutno podotknout, že v této době sloužily otroci, kteří nebyli považováni za člověka a volný čas byl určen jen všem svobodným lidem. Dále se trávení volného času odlišuje podle sociálního postavení ve společnosti (Janiš, 2009, s. 5-6).

Aristoteles se zabýval otázkou volného času. Do tohoto času se nezahrnovala hra ani odpočinek, ale měl se věnovat přemýšlení, úvaze a správě státu (Janiš, 2009, s. 6).

- **Středověk**

Ve středověku ovlivňuje volný čas především církve. Tento čas je věnovaný jen k církevním svátkům a ne k žádným sportovním aktivitám. Z literatury víme, že obyčejný lid pracoval 14-16 hodin, vzhůru byl 18-20 hodin a spánek činil pouze od 4 do 6 hodin. V zimě se tato doba zkrátila na práci 12 hodin, spánek 8-10 hodin a objevila se mezera pro "volný čas", která byla mezi 2-4 hodinami. Tento čas sloužil pro osobní, rodinné záležitosti a komunikaci s lidmi. Z této doby známe v oblasti volnočasových aktivit hlavně rytířské turnaje (Janiš, 2009, s. 6-7).

- **Novověk**

V novověku už se autoři zmiňují o hře jako o prostředku pro intelektuální rozvoj, ale také varují před nežádoucími typy her, jako jsou kostky, které sloužily jako hazardní hry. Také vznikají jezuitské řády, které podporují volnočasové aktivity se sportovním rázem. Velkým významem není jen hračka, ale i hráč. John Locke zmiňuje, že děti si mají vyrábět vlastní hračky ke hře. Robert Owen se zas věnuje dělníkům, aby volný čas trávili kvalitně a tyto vzorce chování dále přenášeli do výchovy svých dětí. Vzniká velký zájem

o volnočasové aktivity. Vzniká například YMCA (křesťanské sdružení mladých lidí), Sokol, woodcraft, Junák a další. (Janiš, 2009, s. 7-11).

1.6 Vliv volného času na duševní zdraví

Volnočasové aktivity poskytují jedincům příležitost pro socializaci a učení, vyšší pohodu a dobré duševní zdraví. *„Volný čas funguje jako terapeutická metoda zahrnující osobně smysluplnou a vnitřně zajímavou aktivitu, která vede ke zvýšení relaxace, sebeurčení a vlastní účinnosti a také odvádí pozornost lidí od negativních událostí.“* (Kosmová, 2021, s. 11).

V kapitole Funkce volného času jsme si definovali, že volný čas splňuje funkci preventivní. Volný čas slouží k prevenci celé řady rizikových jevů včetně sociálně-patologických. *„Volný čas se může podílet na ovlivňování fyzického i psychického stavu jedince, včetně jeho pocitu životní pohody.“* (Kolaříková, 2017, s. 11). Pokud vhodně trávíme volný čas, můžeme tak snižovat míru našeho stresu. Vlivem volného času na duševní zdraví se zabývá článek „Volný čas ve výzkumném diskursu v konsekvencích témat sociální pedagogiky“, který zkoumá několik výzkumných studií a poskytuje nám hlavní výzkumná zjištění (Kolaříková, 2017, s. 11-12).

Výzkumy potvrzují, že volnočasové aktivity významně kompenzují pocity stresu. Tím se dokládají již dříve zmiňované funkce volného času, především funkce kompenzační nebo relaxační, *„jejíž podstata je skryta ve schopnosti koncentrovat svoji pozornost (zaměřit své vědomí) na jiné než s prací související obsahy vědomí, využívat emočního přeladění ve chvílích volného času, které jsou spojeny s radostí, uvolněním apod.“* (Kolaříková, 2017, s. 23). Volný čas sehrává velmi důležitou roli při zmírňování stresu. Výsledky také ukazují, že pokud se nám zvyšuje množství volného času, tak nám klesá míra prožívaného stresu, ovšem jen u mužských respondentů. Větší význam pro zmírňování stresu mají volnočasové aktivity „aktivní“ neboli výkonové, které přinášejí pocit životní pohody, více než je to u aktivit relaxačních. Také se ve výzkumech připomíná důležitost ohledně sociálních aktivit, které mají význam pro vytváření vlastního sebepojetí a sebevyjádření (Kolaříková, 2017, s. 16-23).

2 Pandemie covid-19

„Pandemie COVID-19 je globální propuknutí koronaviru, infekčního onemocnění způsobeného virem těžkého akutního respiračního syndromu coronavirus 2 (SARS-CoV-2)“ (WHO, 2023). První příznaky nového koronaviru (SARS-Co-2) byly zjištěny v prosinci 2019 v Čínské provincii Chu-pej ve městě Wu-chan (Vláda ČR, 2020), odkud se virus rychle rozšířil do dalších zemí po celém světě. Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) na to odpovídá tak, že dne 30. ledna 2020 vyhláší stav ohrožení veřejného zdraví mezinárodního významu a dne 11. března 2020 označuje vypuklou epidemii za pandemii. Od začátku této pandemie zemřelo na tuto nemoc více než 2 miliony lidí (WHO, 2023).

2.1 Vymezení pojmu

WHO definuje covid jako: *„Coronavirové onemocnění (COVID-19) je infekční onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2“ (WHO, 2023). Vláda ČR vymezuje pojem koronavirus pro: „jakýkoli virus, patřící do podčeledi Coronaviridae.“ Jedná se o: „souhrnné označení pro čtyři čeledi virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí s různým stupněm závažnosti“ (Vláda ČR, 2020).*

Koronavirus může způsobit běžné obtíže jako je: nachlazení, kašel, dýchací obtíže a teploty. Dále může způsobit i smrtící choroby, jako je: dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom SARS či infekce MERS (Vláda ČR, 2020). Většina lidí infikovaná virem prodělá mírné až středně těžké respirační onemocnění a zotaví se bez potřeby zvláštní léčby oproti lidem s vážným onemocněním, ke kterým můžeme zařadit: starší lidi, lidi se zdravotními problémy, jako je kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, chronické respirační onemocnění nebo rakovina. Vážně onemocnět na covid-19 nebo zemřít na covid-19 může kdokoliv v jakémkoli věku (WHO, 2023).

Virus se šíří v malých kapénkových částicích z úst nebo nosu infikované osoby, když: *“kašle, kýchá, mluví, zpívá nebo dýchá. Proto se doporučuje kýchat do ohnutého lokte, zůstat doma a izolovat se, dokud se neuzdravíte.“ (WHO, 2023)*

Mezi nejčastější symptomy podle WHO tohoto onemocnění se řadí:

- **horečka,**
- **kašel,**
- **únava,**
- **ztráta chuti nebo čichu.**

A méně časté příznaky jsou:

- **bolest v krku,**
- **bolest hlavy,**
- **bolesti,**
- **průjem,**
- **vyrážka na kůži nebo změna barvy prstů na rukou nebo nohou,**
- **červené nebo podrážděné oči.**

S těmito příznaky by měli lidé zvládnout nemoc z domova.

Mezi velmi vážné příznaky patří:

- **potíže s dýcháním nebo dušnost,**
- **ztráta řeči nebo pohyblivosti nebo zmatenost,**
- **bolest na hrudi.**

Pokud se objevily velmi vážné příznaky, doporučuje se okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. Tyto všechny příznaky se objevují 5. až 6. den od infikování virem SARS-CoV-2. (WHO, 2023).

K zabránění infekci a přenosu covid-19 WHO doporučuje v rámci prevence postupovat takto:

- **nechat se očkovat,**
- **dodržovat distanc 1 metr od nemocného člověka,**
- **nosit správně nasazenou roušku nebo respirátor,**
- **být spíše v otevřených prostorech než v uzavřených (nebo aspoň více větrat),**
- **pravidelně si mýt ruce mýdlem a vodou a používat dezinfekční prostředky na ruce na bázi alkoholu,**
- **zakrývat si ústa a nos při kašli a kýchání,**
- **izolovat se od ostatních, pokud se necítím dobře.**

Vláda České republiky vytvořila pravidlo 3R - ruce, roušky, rozestupy (Vláda ČR, 2020).

- **Ruce** - pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekci.
- **Roušky** – při pohybu v uzavřených prostorách s vyšší koncentrací osob je nejúčinnější prevencí nosit roušku.
- **Rozestupy** – dodržujte bezpečné rozestupy alespoň 2 metry od ostatních osob.

Pro zjištění nákazy virové infekce slouží PCR testy, které nám říkají, zda v sobě máme virus covid-19 v krvi nebo z výtěru z dýchacích cest. Na infekci covid-19 nemáme žádnou specifickou antivirovou léčbu. Lidé by měli zmírňovat příznaky této infekce, proto je léčba vždy individuální podle potřeb pacienta. Využíváme běžné dostupné léky na léčení symptomů covid-19 (Vláda ČR, 2023).

2.2 Situace v České republice

Většina zemí od ledna 2020 zavedla sociální distancování, aby se zabránilo šíření nemoci covid-19. Bylo potřeba si udržovat dvoumetrové rozestupy od cizích lidí, bylo omezeno cestování a společenská setkání a většina prací směřovala k práci z domova. To způsobilo částečné uzavření podniků. Tím se spouště lidem vytvořilo hodně volného času, který ale nemohli vykonávat ve společenských zařízeních, jako byly tělocvičny, různá centra a podniky, z důvodu uzavření, ale museli své volnočasové aktivity přesunout do domácnosti. V některých případech lidé využívali jiné alternativy, jako byly: běh venku, sledování koncertů online nebo nacházeli zcela nové koníčky (Morse, 2020, s. 2).

Česká republika začíná přijímat první silná restriktivní opatření od 10. do 16. března 2020, kdy uzavírá školy, obchody, zakazuje sportovní, kulturní a další činnosti a omezuje volný pohyb osob. Dále je vyhlášena povinnost nosit roušku mimo svůj domov ze dne 19. března 2020. Tato silná opatření napomohla zabránit masivnímu propuknutí onemocnění. (Vláda ČR, 2020 in Stuchlíková, 2021, s. 41).

Podle ústavního zákona „*Vláda může vyhlásit nouzový stav v případě živelných pohrom, ekologických nebo průmyslových havárií, nehod nebo jiného nebezpečí, které ve značném rozsahu ohrožují životy, zdraví nebo majetkové hodnoty anebo vnitřní pořádek*

a bezpečnost.“ (Ústavní zákon č. 110/1998 Sb., čl. 5). Vláda vyhlásila nouzové stavy v dobách

- **od 12. března 2020 do 17. května 2020,**
- **od 5. října 2020 do 11. dubna 2021,**
- **od 26. listopadu do 25. prosince 2021** (Vláda ČR, 2023).

Tím vyhláší i krizová opatření „*rozumíme organizační nebo technická opatření určená výlučně k řešení krizové situace a odstranění jejich následků, včetně opatření, jimiž se zasahuje do práv a povinností osob*“ (Krizový zákon č. 240/2000 Sb., § 2 c), kterými jsou v době pandemie covidu-19 například zákaz vstupu do ČR a cestování do rizikových zemí, zákaz maloobchodního prodeje a služeb, zákaz volného pohybu osob nebo opatření ohledně používání ochranných prostředků dýchacích cest, omezení konání hromadných akcí, provozu stravovacích a ubytovacích služeb, zoo, divadel, koupališť a další (Vláda ČR, 2023).

Společnost Google Mobility Report sledovala proměnu mobility lidí na určitých místech v době pandemie covid-19, který srovnává s „obyčejným dnem“, který je brán od 3. ledna do 6. února 2020, kdy covid-19 v České republice nebyl tak rozšířen. Pohyby lidí rozlišuje do 6 kategorií podle typu lokality:

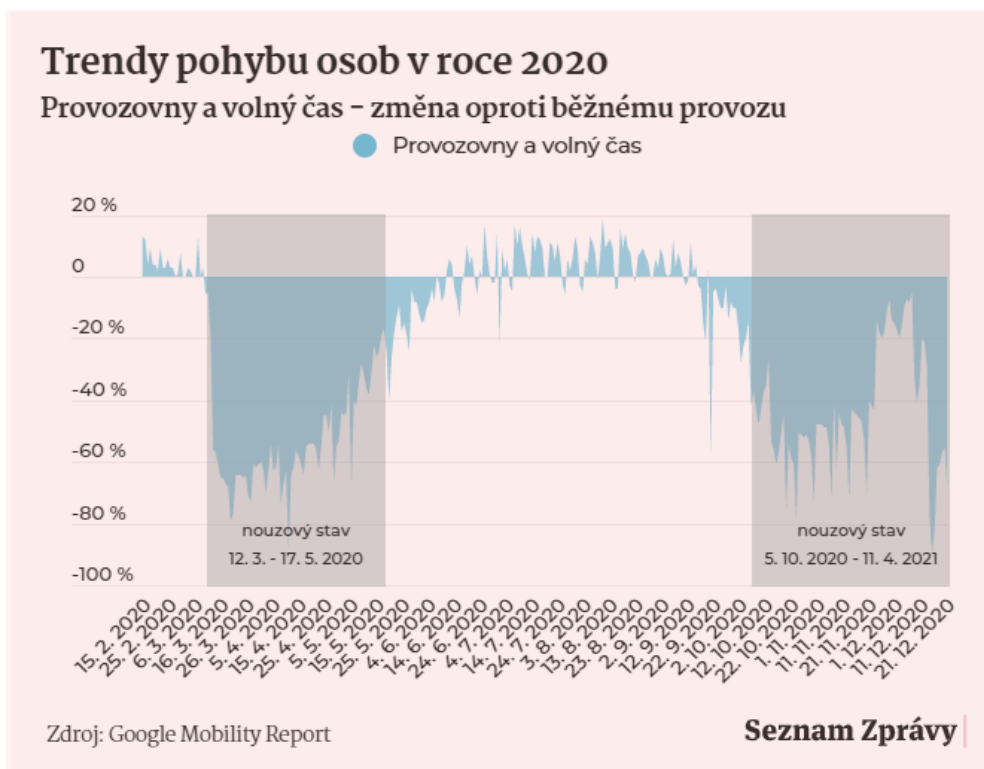
- **provozovny a volný čas** – restaurace, kavárny, nákupní centra, zábavní parky, muzea, knihovny a kina,
- **potravin y a lékárny** – prodejny potravin, supermarket y, farmářské trhy, obchody s potravinovými specialitami, drogerie a lékárny,
- **parky** – národní parky, veřejné pláže, přístaviště, parky pro venčení psů, náměstí a veřejné zahrady,
- **stanice veřejné dopravy** – uzly veřejné dopravy (např. stanice metra, autobusové zastávky či vlaková nádraží),
- **pracoviště,**
- **bydliště.**

Grafy jsou zaznamenány pro roky 2020, 2021 a 2022. Pro tuto bakalářskou práci byly vybrány kategorie Provozovny a volný čas a Parky, které si následně popíšeme:

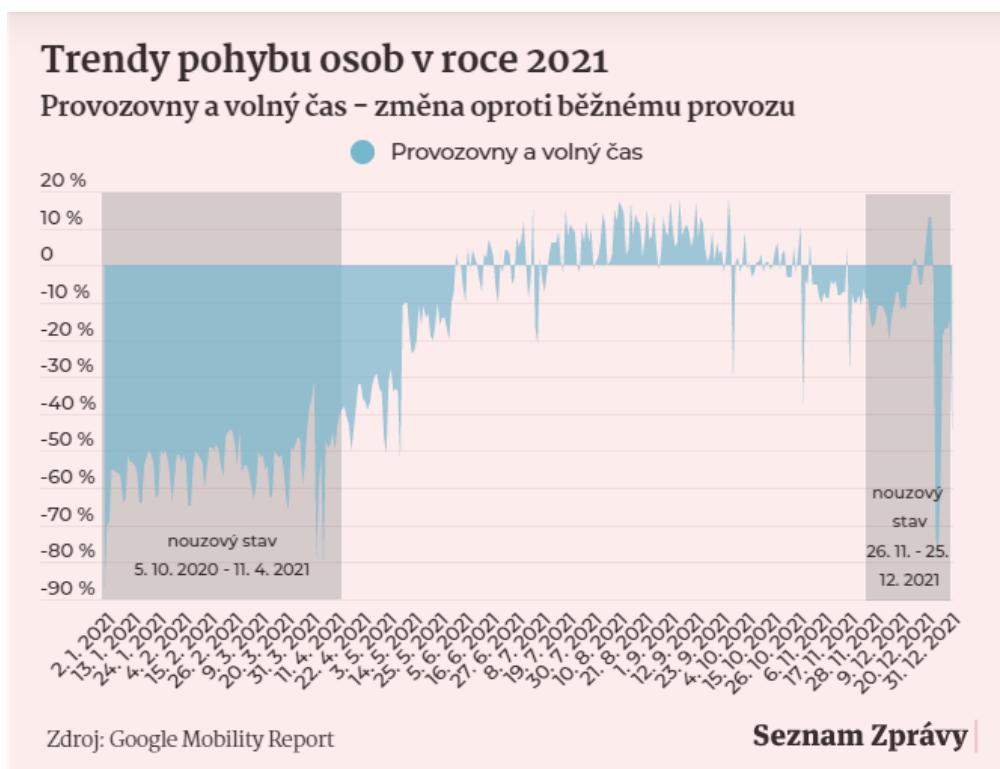
Pokud mezi sebou porovnáme grafy 1, 2 a 3, můžeme si všimnout, že návštěvnost v obdobích nouzových stavů klesá až na -80 % až -90 %. V grafech 4, 5 a 6 v kategorii Parky vidíme, že návštěvnost v období nouzových stavů klesá pouze na -20 % až -30 %.

Zde se odráží nařízení vlády ČR, kdy se celoplošně uzavírala kulturní a společenská zařízení. Lidé tak měli více prostoru trávit volný čas venku (podle grafů byla návštěvnost zvýšena až na 60 % v parku.) I přes to ale lidé pobývali více v domácnosti. Můžeme si povšimnout, že po skončení nouzových stavů se návštěvnost provozoven, volného času i parků zvyšuje. U parků se data zvyšují na 140 % až na 160 %, kdežto u provozoven jenom na 10 % až na 20 %.

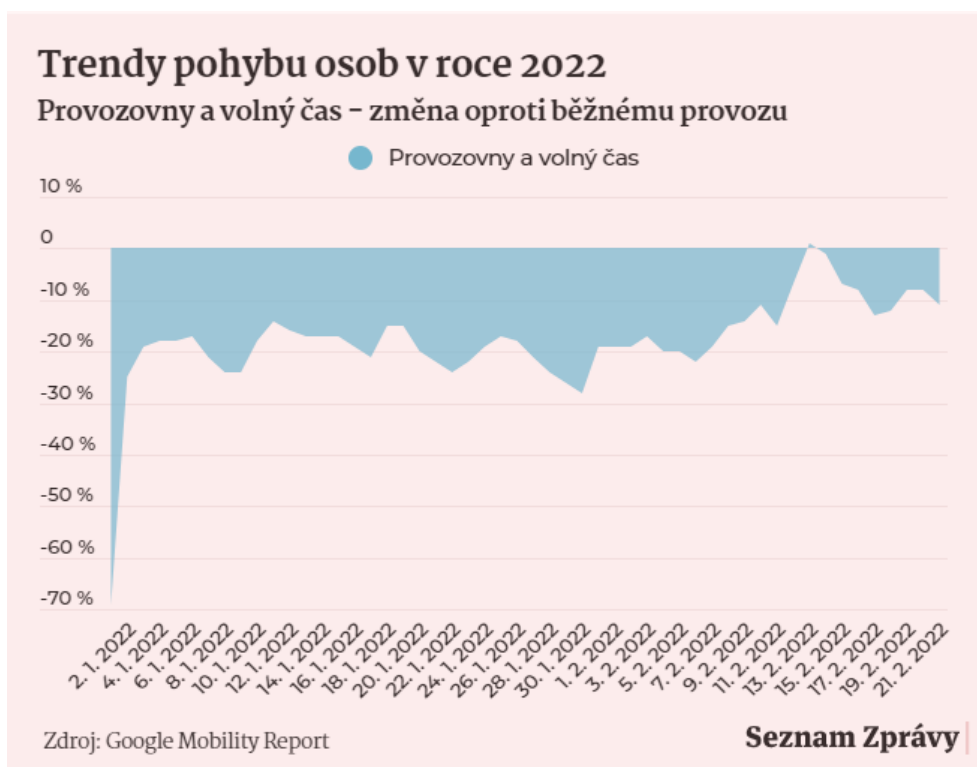
Graf 1 – Provozovny a volný čas v roce 2020 (Seznam Zprávy, 2022)



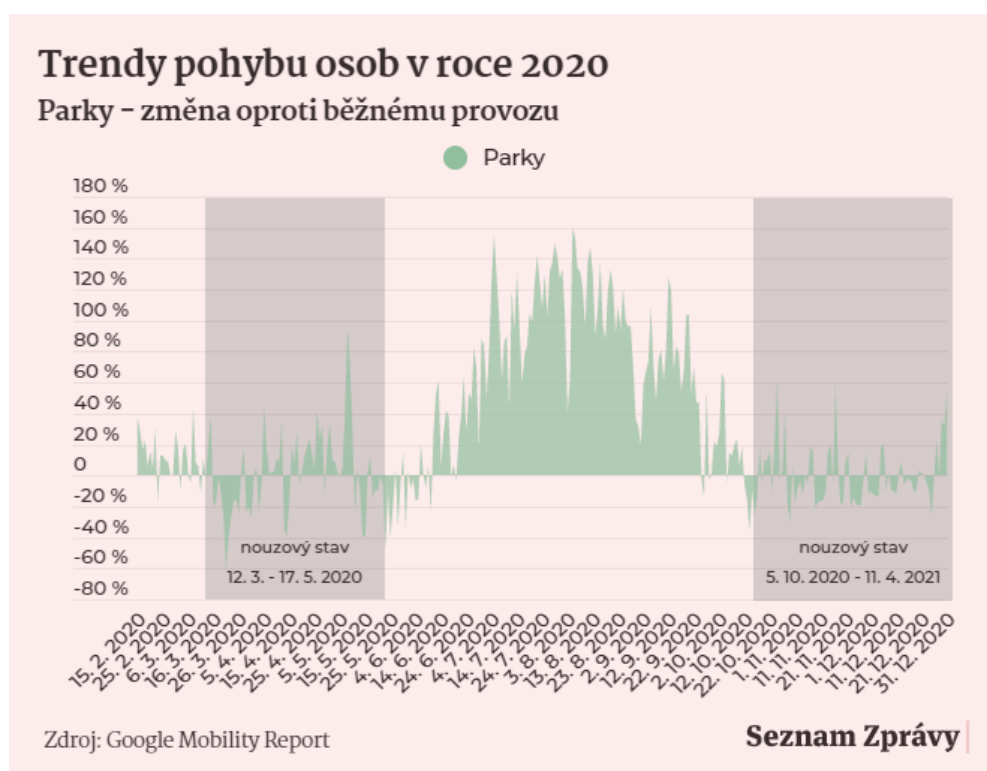
Graf 2 – Provozovny a volný čas v roce 2021 (Seznam Zprávy, 2022)



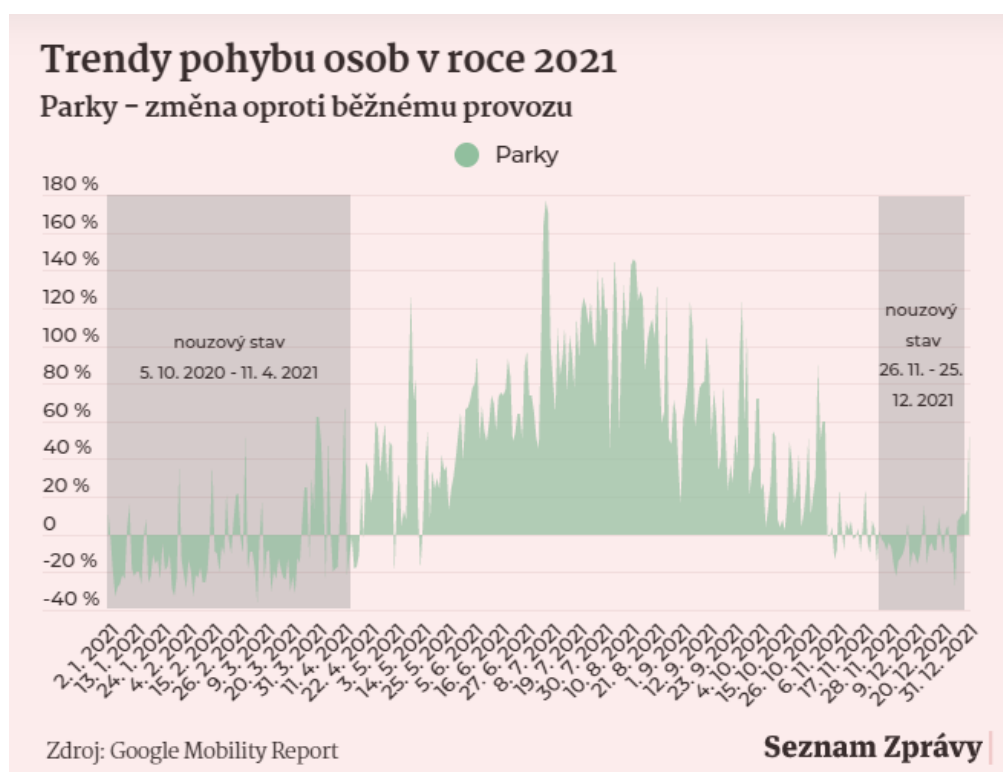
Graf 3 – Provozovny a volný čas v roce 2022 (Seznam Zprávy, 2022)



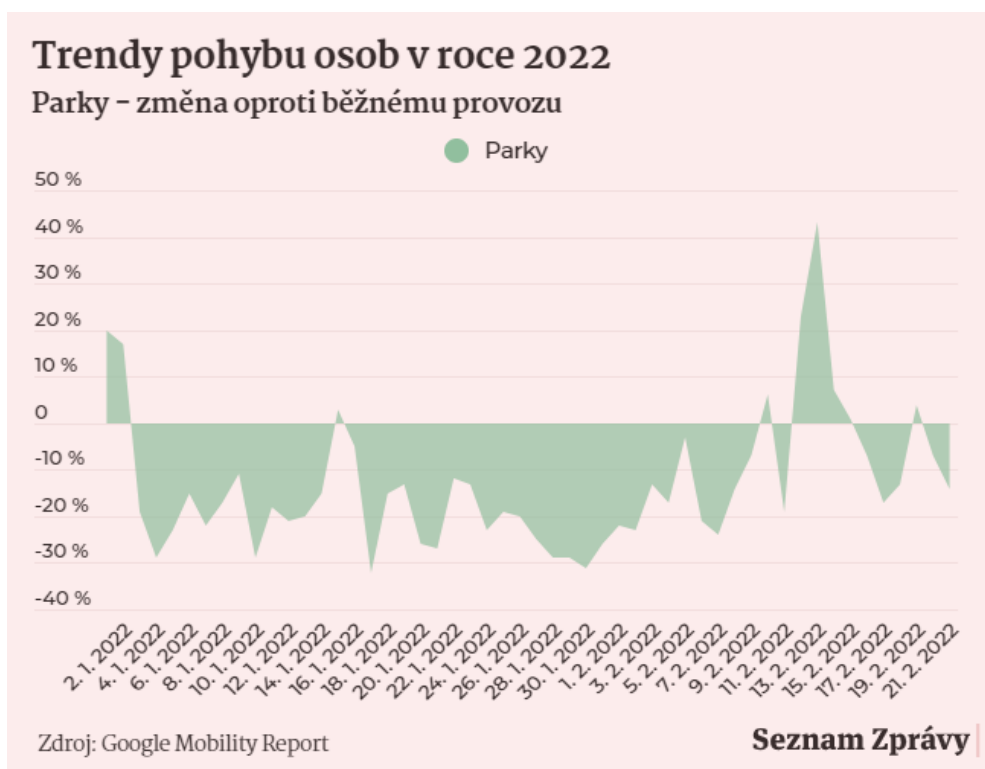
Graf 4 – Parky v roce 2020 (Seznam Zprávy, 2022)



Graf 5 – Parky v roce 2021 (Seznam Zprávy, 2022)



Graf 6 – Parky v roce 2022 (Seznam Zprávy, 2022)



2.3 Psychický dopad covidu-19

Studie Dynamika psychologického dopadu covid-19 v České republice: situace na jaře 2020 zkoumá prvotní poznatky o časové dynamice psychologického dopadu na českou populaci v první fázi epidemie v roce 2020. Sleduje dopad měnící se epidemické situace na psychické zdraví, jak se odráží v emocionální pohodě, psychických poruchách a skóre úzkosti a deprese (Stuchlíková, 2021, s. 42).

Z této studie vyplývá, že nejsilnější negativní emocí byl strach, dále smutek a na třetím místě byl často uváděn hněv. Na druhou stranu byla nejčastěji uváděna radost jako pozitivní emoce, ale nejslabší byla fyzická svěžest. Další časté uváděné položky byly nervozita, lehká únava, nedostatek radosti a špatný spánek nebo trvalá únava. Výsledky autoři pozorují ve věkových kategoriích, kdy mladí dospělí (18-25 let) vykazují vyšší psychické následky a vyšší úroveň úzkosti než senioři (Stuchlíková, 2021, s. 49–50).

Co se týče pohlaví, tak ženy uváděly významně vyšší negativní a významně nižší pozitivní emoce a větší psychické rozrušení, úzkost a deprese. Zkušenosti žen byly významně negativnější než mužů (mohlo nastat možné výběrové zkreslení, protože ženy byly ve zkoumání zastoupeny 4x více než muži, proto se výsledky musí interpretovat opatrně, ale dále autoři uvádějí, že většina studií se potýkala se stejným problémem a s obdobnými výsledky), (Stuchlíková, 2021, s. 44, 50–51).

Veřejnost přesně odrážela zhoršování epidemické situace a vládní opatření, kdy rostoucí infekce onemocnění se odrazila ve vyšších hodnotách negativních emocí a psychických poruch, úzkostí a deprese. Na druhou stranu výzkumná data dále ukazují, že veřejnost reagovala na vývoj situace výraznými změnami v emoční pohodě, když se začala opatření uvolňovat, byl proces zotavení poměrně rychlý a byl patrný i pokles psychického rozrušení a nastalo zlepšení emoční rovnováhy, zejména u mladších dospělých ve věku 18-21 let (Stuchlíková, 2021, s. 52–53).

Jako nejstabilnější skupina se ukázala skupina seniorů (uvádějí důvody jako možná bohatší životní zkušenost nebo emoční vyrovnanost). Nebo jeden z důvodů může být ten, že mladí lidé jsou zahlceni více negativními informacemi, protože jsou více informovaní prostřednictvím sociálních sítí a více se tedy vystavují negativním informacím, které mohou snižovat odolnost. Také uvádějí, že lidé s vyšším vzděláním mohou být lépe chráněni před negativními emocemi (Stuchlíková, 2021, str. 54).

Studie nám říká, že psychologický dopad covidu-19 v České republice během jara 2020 byl poměrně silný a okamžitý. Ženy byly více negativně ovlivněny než muži a mladší

dospělí byli negativně zasaženi více než senioři. S uvolňováním opatření nastalo rychlé zotavení (Stuchlíková, 2021, str. 55).

Nárůstu duševních problémů jako jsou deprese a úzkosti také věnuje pozornost Studie o psychosociálních účincích covid-19 zmíněné ve studii Kreativita a volný čas během covid-19 (Morse, 2020, s. 2), kdy bylo zjištěno, že zapojování se do volnočasových aktivit může způsobovat psychickou pohodu. Dále ve studii zmiňují důležitost věnování času fyzickým aktivitám během covid-19, které mají také velký vliv na psychickou pohodu (Morse, 2020, s. 2).

3 Trávení volného času v době pandemie covid-19

Vyhlášení stavu nouze a následná omezení ze strany vlády měla obrovský dopad na každodenní společenský život lidí a rodin. Tyto změny donutily společnost hledat jiné způsoby trávení volného času, převážně ve svých domovech, například malování, hraní deskových her, čtení, hra na hudební nástroj nebo aktivity na obrazovkách, u kterých bylo hlášeno zvýšení stráveného času společně se zvýšením fyzické nečinnosti a sedavého chování. To mělo za následek zvýšení rizika nadváhy a obezity spolu se škodlivým ovlivněním duševního zdraví (Kosmová, 2021, s. 1–2). Z kapitoly Vliv volného času na duševní zdraví víme, že čím více času má člověk na volnočasové aktivity, tím klesá jeho míra stresu. Také víme, že aktivní (pohybové) činnosti více prospívají duševní pohodě.

Autoři článku „Využití volného času a duševní pohoda dospívajících: Postřehy z české situace na jaře“ poukazují, že celkový čas strávený na obrazovce má vliv na následné symptomy deprese (Kosmová, 2021, s. 1–2). Studie se zabývá otázkami účasti na volnočasových aktivitách a otázkami duševní pohody. Zjištěné výsledky ukazují, že pohybová aktivita a sport jsou pro české adolescenty hodnoceny jako nejdůležitější a nejzajímavější volnočasová aktivita, která pomáhá k sociálně aktivnímu trávení volného času. Během covid-19 na jaře 2020 byla pohybová aktivita a sport doménou volnočasových aktivit. Další velkou zkoumanou oblastí je používání elektronických médií, které byly využívány především ke školní práci a k udržení kontaktu s dalšími lidmi. Tato složka silně ovlivňuje nečinné trávení volného času a negativně ovlivňuje kulturní, kreativní složku, sport a další fyzické aktivity. Často se adolescenti věnují těmto aktivitám, protože: *“nemají nic lepšího na práci“*. Na druhou stranu chytré telefony zmírňují nudu během nestrukturovaného volna a nabízejí volnočasové aktivity k relaxaci a interakci s přáteli (Kosmová, 2021, s. 10).

Autoři zde zmiňují otázku kritického prahu, aneb kolik volného času je pro člověka prospěšné. *„Příliš málo volného času může aktivovat pocity stresu, příliš mnoho volného času může na druhé straně vyvolat pocity nedostatečné produktivity“* (Kosmová, 2021, s. 10). Právě množství volného času působí jako pozitivní prediktor duševní pohody *„aktivní trávení volného času je silným hnacím motorem pohody“*. Ti, kteří uvedli, že měli méně volného času než v době před pandemií, uvedli také nižší úroveň duševní pohody (Kosmová, 2021, s. 10). Také zjistili, že fyzická aktivita je nejspolehlivější prediktor pozitivní duševní pohody. Jako negativní důsledky spojené s duševní pohodou znázorňují: zdřímnutí, nečinnost, pasivní volnočasové aktivity bojující proti nuditě nebo čas strávený na

sociálních sítích. Toto zjištění je více pozorovatelné u dívek než u chlapců (Kosmová, 2021, s. 11).

Studie ukazuje, že celostátní opatření proti covid-19 v České republice mají dopad na volnočasové aktivity dospívajících. „*Naše zjištění naznačují, že v obdobích, jako jsou tato, hraje čas strávený volnočasovými aktivitami, stejně jako čas strávený venku setkáváním s přáteli nebo hraním a sportem, rozhodující roli při podpoře pozitivní duševní pohody.*“ Výsledky také podporují myšlenku, že motivující faktor pro pohodu je zapojení do smysluplných volnočasových aktivit a není to otázka množství. To se může považovat za hnací sílu v náročných časech krize (Kosmová, 2021, s. 12).

Druhá studie se zabývá otázkou: jak trávit čas v domácí izolaci během covidu-19. Za cíl si klade: „*zjistit emocionální, fyzické, psychické a sociální stavy jedinců, kteří museli nějakou dobu zůstat doma kvůli opatřením přijatým k zamezení šíření pandemie covid-19, a určit, jaké rekreační aktivity v tomto období preferovali.*“ (Guzel, 2020, s. 124).

Studie byla provedena na účastnících, kteří se izolovali doma kvůli onemocnění covid-19. Tito účastníci dodržovali veškerá doporučení WHO a ministerstev zdravotnictví. Respondenti se domnívali, že rekreační aktivity jim pomohou zmírnit psychické, fyzické a sociokulturní dopady covidu-19. Také uvedli, že zdravotním problémům by se mělo předejít díky těmto aktivitám, které mohou provádět doma. (Guzel, 2020, s. 123)

Bylo zjištěno, že „*životy jedinců, kteří zůstávají doma kvůli koronaviru, jsou ovlivněny úzkostí a stresem, jejich fyzická mobilita je omezená a úroveň jejich fyzické aktivity vykazuje pokles.*“ Vlivem pandemie dochází k nárůstu fyzické nečinnosti v důsledku karantény (omezení sportovních a rekreačních aktivit pro veřejnost). Pro lidi, kteří tráví čas v izolaci je pozitivním faktorem trávení rekreační činnosti doma s rodinou (Guzel, 2020, s. 129–130).

Studie nám také ukazuje efekty způsobené časem stráveným doma během koronaviru covid-19 viz graf 7.

Dělí je na 3 hlavní témata a 14 dílčích témat (Guzel, 2020, s. 127–128).

- **Negativní efekty** – ekonomické, sociální, psychologické, limity, fyzické efekty.
- **Pozitivní i negativní efekty** – tyto efekty byly pozorovány společně.
- **Pozitivní efekty** – objevování nových věcí, štěstí, náboženské aktivity, efektivní uspořádání času, opatření, uklízení, sebeuvědomění.

Graf 7- Efekty způsobené časem stráveným doma během koronaviru covid-19 (Guzel, 2020, s. 128)

International Journal of Psychology and Educational Studies, 2020, 7(2), 122-131

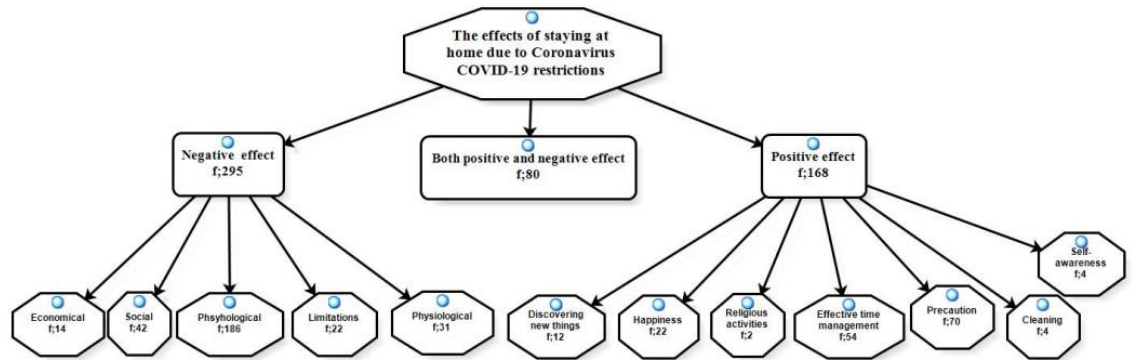


Figure 3. The effects of staying home due to coronavirus COVID-19

4 Praktická část

V teoretické části jsme si vysvětlili volný čas a s ním i spojené definice, funkce, klasifikaci a také aspekty ovlivňující volný čas. Mezi aspekty ovlivňující volný čas patří vnitřní i vnější vlivy. Do vnějších vlivů můžeme také zařadit i pandemii covid-19 (kterou jsme si také definovali v teoretické části), proto se v praktické části budu zaměřovat na to, jak onemocnění (v našem případě konkrétně pandemie covid-19 v časech od března 2020 do konce nouzového stavu v prosinci 2021 a od roku 2022 do současnosti) může determinovat trávení volného času.

Rozhodla jsem se oslovit co největší množství respondentů prostřednictvím sociálních sítí, abych získala co největší počet validních vzorků pro mou praktickou část.

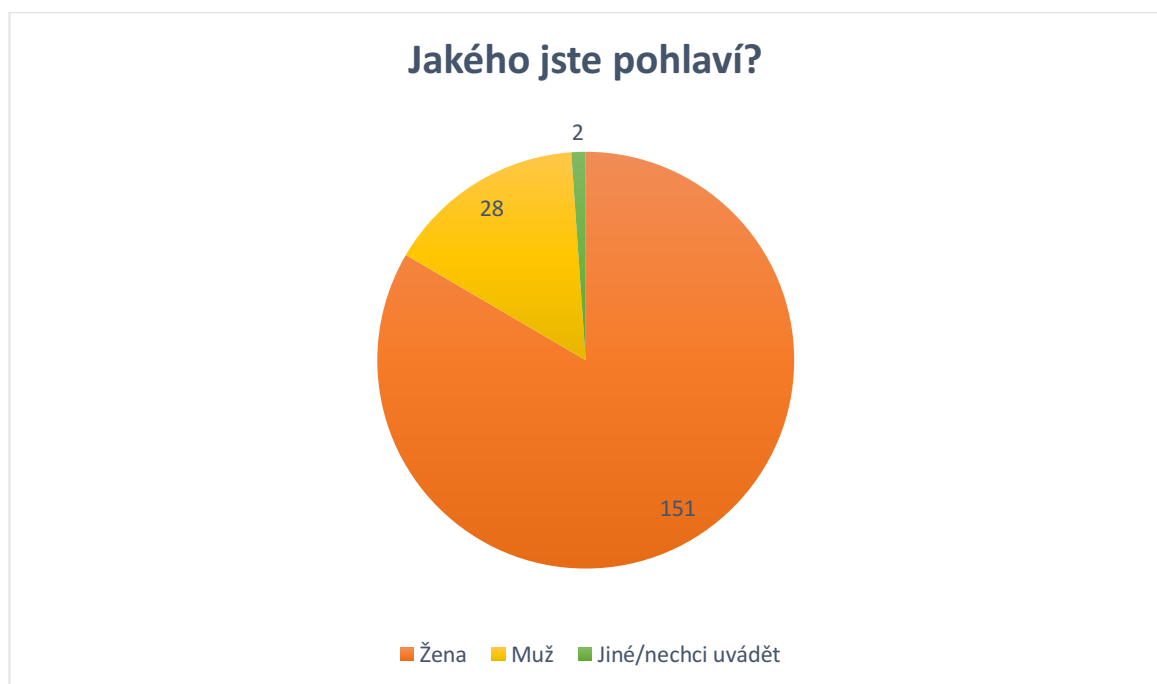
4.1 Cíl výzkumu

Cílem této práce bylo zjistit, jak dokáže pandemie covid-19 ovlivnit trávení volného času, jestli lidé museli zkoušet zcela nové volnočasové aktivity nebo jestli měli prostor pro své koníčky i během pandemie a k jakým aktivitám se po pandemii vrátili. Dále, jak jednotlivci trávili volný čas před, během a po pandemii covid-19 a kolik času na trávení volnočasových aktivit vlivem pandemie covid-19 mají. Zda toto trávení ovlivnilo více muže nebo ženy.

4.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Celkem bylo zaznamenáno 315 návštěv na vytvořený dotazník, z toho jsem získala 181 odpovědí a 134 návštěv bylo bez vyplnění dotazníku. Úspěšnost vyplnění dotazníku činí 58,1 %. Ze 181 respondentů je celkem 151 žen (83,4 %), 28 mužů (15,5 %) a 2 odpovědi pro „jiné / nechci uvádět“ (1,1 %).

Graf 8 – Pohlaví respondentů



Průměrný věk respondentů, jejich nejvyšší dosažené vzdělání a lokalita bydliště je zaznamenána v tabulkách č. 2, 3 a 4. Absolutní číslo zaznamenává přesný počet respondentů, ze kterého jsou vypočtena procenta odpovědí.

Tabulka 2 – Věk respondentů (zdroj vlastní)

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČÍSLO	PROCENTO
0–20 let	16	8,8 %
21–30 let	120	66,3 %
31–40 let	18	9,9 %
41–50 let	16	8,8 %
51–60 let	9	5 %
60 a více let	2	1,1 %

Tabulka 3 – Vzdělání respondentů (zdroj vlastní)

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČÍSLO	PROCENTO
Základní vzdělání	1	0,6 %
Střední vzdělání	96	53 %
Vyšší odborné vzdělání	16	8,8 %
Vysokoškolské vzdělání	68	37,6 %

Tabulka 4 – Lokalita respondentů (zdroj vlastní)

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČÍSLO	PROCENTO
Hlavní město Praha	42	23,2 %
Středočeský kraj	19	10,5 %
Jihočeský kraj	30	16,6 %
Plzeňský kraj	6	3,3 %
Karlovarský kraj	5	2,8 %
Ústecký kraj	8	4,4 %
Liberecký kraj	4	2,2 %
Královéhradecký kraj	8	4,4 %
Pardubický kraj	11	6,1 %
Kraj Vysočina	6	3,3 %
Jihomoravský kraj	15	8,3 %
Zlínský kraj	4	2,2 %
Olomoucký kraj	9	5 %
Moravskoslezský kraj	14	7,7 %

Respondenty jsem oslovila pomocí sociálních sítí, tudíž jde o příležitostný výběr respondentů.

4.3 Dotazník

Pro svou praktickou část jsem zvolila kvantitativní výzkum, který „*pracuje s fakty, čísly a statistikou*“ (Urban, 2022, s. 81). U tohoto výzkumu pracujeme se sty až tisíci respondenty. Získáváme jen omezené informace, které se dají dobře zobecňovat. „Tento typ výzkumu se snaží vypovídat o tom, jak je nějaký znak v dané části populace (chápané jako soubor nositelů proměnných se specifickou hodnotou) zastoupen nebo jaký postoj je možné u ní najít.“ (Urban, 2022, s. 81). Jeho podstatou je předem vytvořit hypotézy, které testujeme. „Předpokladem je redukce počtu pozorovaných proměnných a počtu sledovaných vztahů mezi nimi.“ (Urban, 2022, s. 81). Techniky, které se nejčastěji využívají pro kvantitativní šetření, jsou: dotazníkové šetření, standardizovaný rozhovor, obsahové analýzy dokumentů a přímé pozorování (Urban, 2022, s. 81).

Dotazník „*je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.*“ (Gavora, 1996, s. 53). Dotazník slouží především pro „*hromadné získávání údajů o velkém počtu odpovídajících*“ (Gavora 1996, s. 53). Osoba, která dotazník vypracovává, se nazývá respondent a otázky, které jsou součástí dotazníku, se někdy nazývají jako položka. Dotazník se většinou skládá ze tří částí.

- **Vstupní část** – Patří sem jméno autora dotazníku, vysvětlení cíle dotazníku a pokyny, jak dotazník vyplnit.
- **Druhá část** – Obsahuje vlastní otázky. Na začátek volíme jednodušší a přitažlivější otázky a doprostřed klademe otázky těžší a méně zajímavé. Na konci by se měly objevit otázky faktografické, které nejsou pro respondenta náročné k vyplnění.
- **Konec** – Zde se objevuje poděkování respondentovi za spolupráci. (Gavora, 1996, s. 54).

Při kladení otázek je nutné dbát na jejich správnou formulaci. „Jednoznačnost a srozumitelnost otázek a variant odpovědí, též optimálnost připraveného výzkumného nástroje, se testuje pilotáží. De facto se jedná o recenzi dotazníku.“ (Urban, 2022, s. 79). Tato pilotáž se také může využívat jako takzvaná pilotní studie, která má za cíl v před výzkumné části ověřit například jeho časovou náročnost (Urban, 2022, s. 79). Při tvorbě otázek dbáme na zásady práce s otázkami, viz tabulka v knize Sociologie (Urban, 2022, s. 79).

Tabulka 5 – Zásady práce s otázkami (Urban, 2022, s. 79)

Ekonomičnost	Je tato otázka pro potřeby výzkumu nezbytně nutná? Vztahuje se k testovaným hypotézám?
Jednoznačnost	Pochopí otázku všichni respondenti stejně? Neptáme se v otázce na více věcí najednou?
Objektivita	Není otázka sugestivní a zavádějící? Neptáme se takovým způsobem, že se nám respondenti stylizují nebo že odpovídají tak, jak to my jako tazatelé vlastně chceme?
Slabost	Ptáme se takovým způsobem, aby nebyl respondent pohoršen? Neptáme se příliš otevřeně na intimní záležitosti? Nebylo by lepší se na takovéto záležitosti zeptat až ke konci rozhovoru, řekněme po vytvoření určité „přátelské“ atmosféry?
Srozumitelnost	Nepoužívá se v otázce příliš odborných výrazů? Není otázka moc dlouhá?
Věcnost	Měří otázka skutečně to, co si myslíme? Nezaměňujeme třeba znalost s postojem?
Vyhodnotitelnost	Není otázka příliš všeobecná? Je dostatečně konkrétní? Nabízíme respondentům například optimální množství předepsaných odpovědí (v případě uzavřených a polootevřených otázek)?

Otázky dále dělíme podle cíle.

- **Trikové** – Ty slouží k odvedení pozornosti, kdy se ptáme na nepodstatné a pro výzkum nedůležité věci. Díky těmto otázkám můžeme zajistit větší upřímnost respondenta. Tyto otázky se ve výzkumu nemusí vyhodnocovat.
- **Kontrolní** – Slouží pro ověření pravdivosti odpovědi respondenta.
- **Filtrační** – Těmito otázkami dělíme respondenty do specifických podskupin (do „kol“, kterými postupují jen ti kompetentnější pro náš výzkum). (Urban, 2022, s. 79–80).

Poslední rozdělení otázek je podle formy dotazování.

- **Uzavřené** – Respondentovi dáme předem dané možnosti, na které musí odpovědět.
- **Polouzavřené** (polootevřené) – K předem vytvořeným otázkám se respondentovi nabízí možnost volného vyjádření a to v případě, pokud si z nabízených možností nedovede vybrat tu pro něj správnou.
- **Otevřené** (volné) – Zde může respondent odpovídat podle své volby, ať už stručně, nebo několika větami. (Urban, 2022, s. 80).
- **Škálové otázky** – slouží k odstupňovanému hodnocení jevu na škále (Gavora, 1996, s. 59).

Dotazník obsahuje celkem 18 otázek pro výzkumnou část a 4 otázky zaměřené na sociodemografické údaje. Byly zvoleny uzavřené, polouzavřené, otevřené i škálové typy otázek. Dotazník je přiložen v Příloze č. 1.

4.4 Formulace hypotéz

Pro svou praktickou část jsem si zvolila následující hypotézy:

- 1. Kvůli pandemii covid-19 nadpoloviční většina respondentů přestala vykonávat nějakou volnočasovou aktivitu.**

Protiepidemická opatření nám znemožňovala vykonávat naše volnočasové aktivity mimo náš domov. Proto někteří lidé, kteří např. neměli prostředky pro konání těchto aktivit, byli nuceni tuto aktivitu nadále nevykonávat. Dále byla hypotéza vytvořena na základě výzkumného poznatku ze studie Dynamika psychologického dopadu covid-19 v České republice: od Stuchlíkové, která zjistila, že nejsilnější negativní emoce na prožívání pandemie v roce 2020 byl strach, dále smutek a na třetím místě byl často uváděn hněv, proto někteří nemuseli mít motivaci k vykonávání svých volnočasových aktivit a mohli spadnout do pasivního odpočinku.

2. Nadpoloviční většina respondentů si v průběhu pandemie covid-19 našla nové „pandemické“ volnočasové aktivity.

Hypotéza byla zvolena z vlastní zkušenosti, kdy během lockdownu a každodennímu trávení v domácnosti se nám navýšilo množství volného času. Proto byl dostatek času pro objevování nových volnočasových aktivit i z důvodu uzavření prostorů pro vykonávání našich stávajících koníčků.

3. Středoškolsky vzdělaní lidé během pandemie covid-19 preferovali více společenské aktivity, zatímco vysokoškolsky vzdělaní lidé preferovali aktivity fyzické.

Hypotéza je vytvořena na základě vlastní zkušenosti, kdy lidé s nižším vzděláním více věřili nepravdivým informacím, které se vyskytovaly ve velké míře na internetu, zatímco lidé s vyšším vzděláním mají větší kritické myšlení a informace si častěji ověřují, a proto volili spíše aktivity, kde nedochází k hromadnému setkávání osob.

4. Po pandemii covid-19 se ke svým před pandemickým volnočasovým aktivitám vrátilo více mužů než žen.

Tato hypotéza byla vytvořena na základě výzkumného poznatku ze studie Dynamika psychologického dopadu covid-19 v České republice: od Stuchlíkové, která zjistila, že ženy v první fázi pandemie covid-19 (rok 2020) uváděly významně vyšší negativní a významně nižší pozitivní emoce a větší psychické rozrušení, úzkost a deprese než muži. Domnívám se tedy, že tento dopad bude mít význam i pro návrat k před pandemickým volnočasovým aktivitám na základě pohlaví. Proto budu toto zjištění aplikovat v téhle hypotéze, zda totéž platí i za celé období pandemie covidu-19.

5. Lidé, kteří měli po pandemii covid-19 stejně nebo více volného času než před ní, se v důsledku toho začali věnovat pasivním volnočasovým aktivitám.

Tato hypotéza byla vytvořena na základě studie „Využití volného času a duševní pohoda dospívajících: Postřehy z české situace na jaře“ (Kosmová, 2021), kdy adolescenti ve snaze zůstat v kontaktu s ostatními se více věnují sociálním sítím, což má za následek větší sklon k trávení volného času pasivními volnočasovými aktivitami.

4.5 Sběr dat

Dotazník byl vytvořen na stránkách www.surveymonkey.com. Tento dotazník byl dále sdílen mezi přáteli, kolegy, rodinu a také na různých sociálních sítích jako je: www.facebook.com, www.instagram.com, www.vinted.cz. Dotazník byl zveřejněn dne 25. března 2023 a byl ukončen dne 18. dubna 2023.

Průměrná doba vyplnění dotazníku činí:

1-2 min. – 5 respondentů

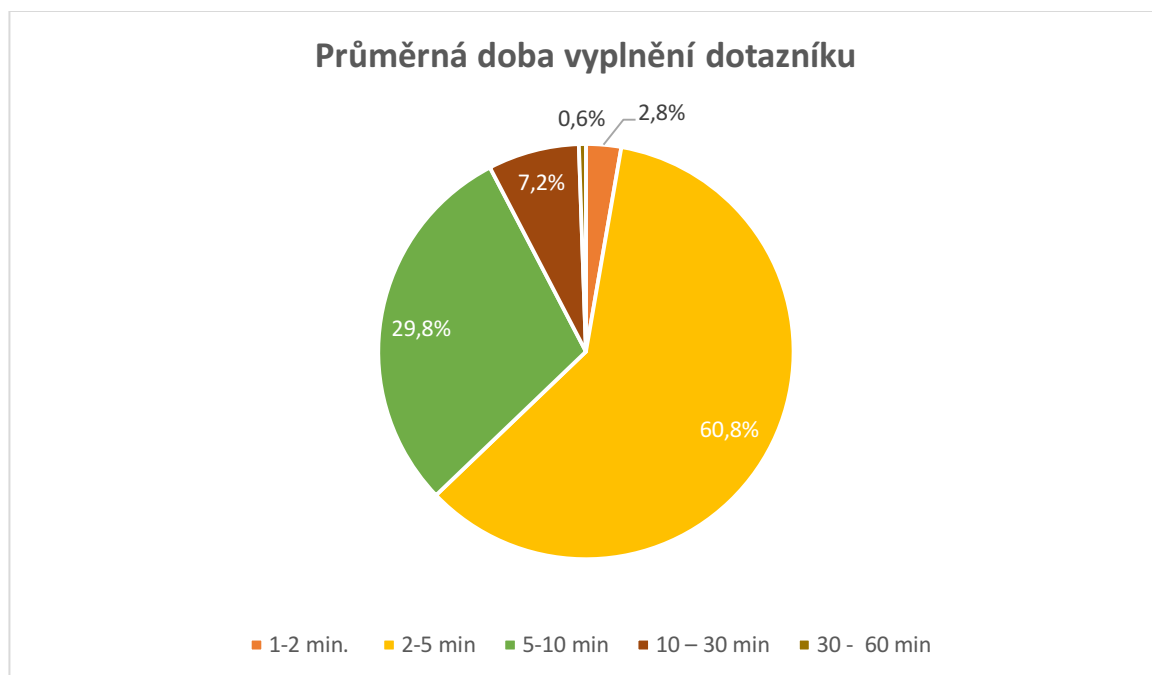
2-5 min. – 110 respondentů

5-10 min. – 54 respondentů

10–30 min. – 13 respondentů

30- 60 min. – 1 respondent

Graf 9 – Průměrná doba vyplnění (zdroj vlastní)



Na začátku dotazníku byli respondenti seznámeni s dobrovolností a anonymitou ohledně vyplnění dotazníku pro mou bakalářskou práci.

Pro zjednodušení vyplnění dotazníku jsem vytvořila 3 pojmy aktivit, které popisují dobu, na kterou mají respondenti odpovídat.

- „**před pandemické aktivity**“ – volnočasové aktivity vykonávané před pandemií covid-19 (do března 2020)
- „**pandemické aktivity**“ – volnočasové aktivity vykonávané v době pandemie covid-19 (březen 2020 – prosinec 2021)
- „**post pandemické aktivity**“ – volnočasové aktivity vykonávané po pandemii covid-19 (2022 – současnost)

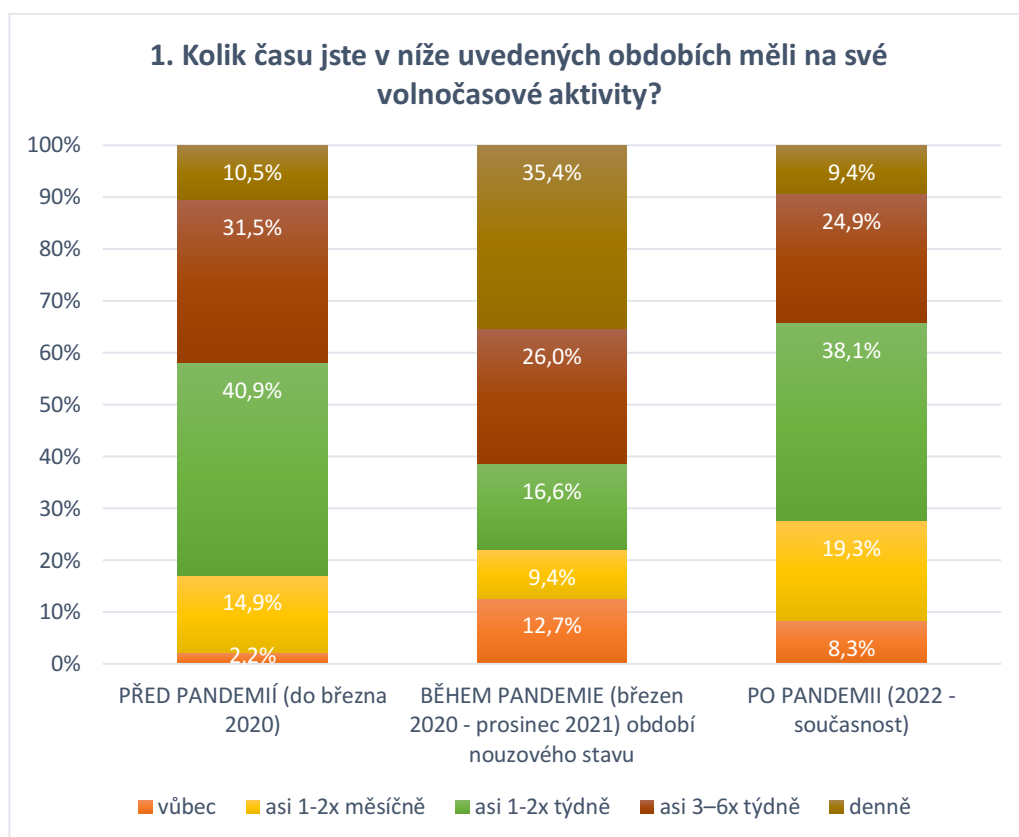
4.6 Metoda vyhodnocení dat

Pro své hypotézy jsem využívala výpočet směrodatné odchylky, T-test, Pearsonův korelační koeficient a Chí kvadrát. U jednotlivých otázek byly absolutní čísla převedeny na procenta s jedním desetinným místem. Pro každou otázku byl vytvořen buď sloupcový, nebo koláčový graf.

4.7 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

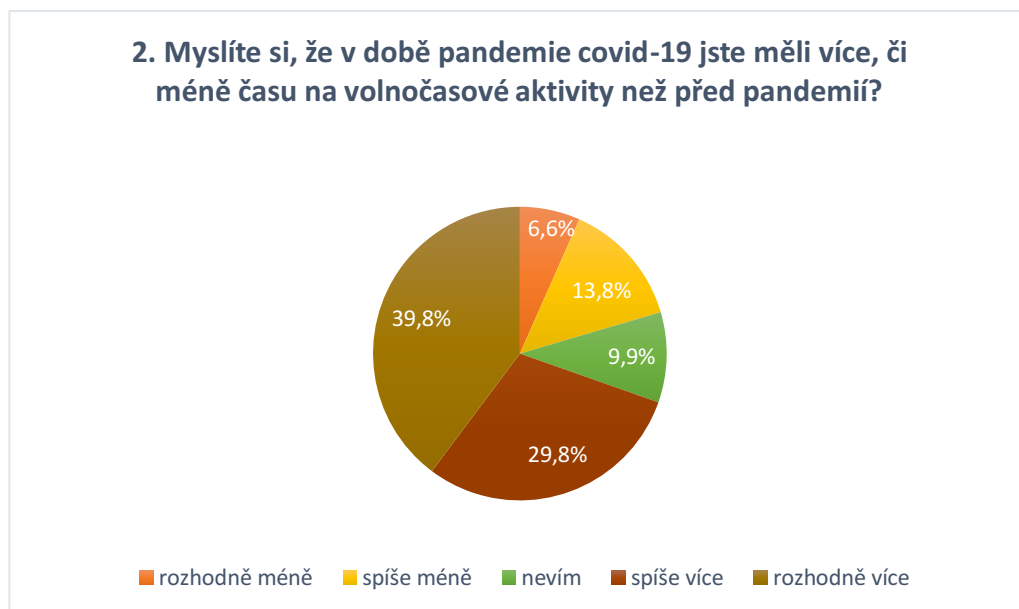
V první otázce se ptáme na odhad, kolik času mají respondenti na své volnočasové aktivity ve třech obdobích, a to: před pandemií, během pandemie a po pandemii. Z grafu č. 10 můžeme vidět, že v období během pandemie přibylo více lidí, kteří mají čas denně na své volnočasové aktivity. V době po pandemii měli respondenti podobně času na volnočasové aktivity jako v době před pandemií. Také můžeme vidět, že pandemie covid-19 ovlivnila množství času na volnočasové aktivity.

Graf 10 – Kolik času jste v níže uvedených obdobích měli na své volnočasové aktivity? (zdroj vlastní)



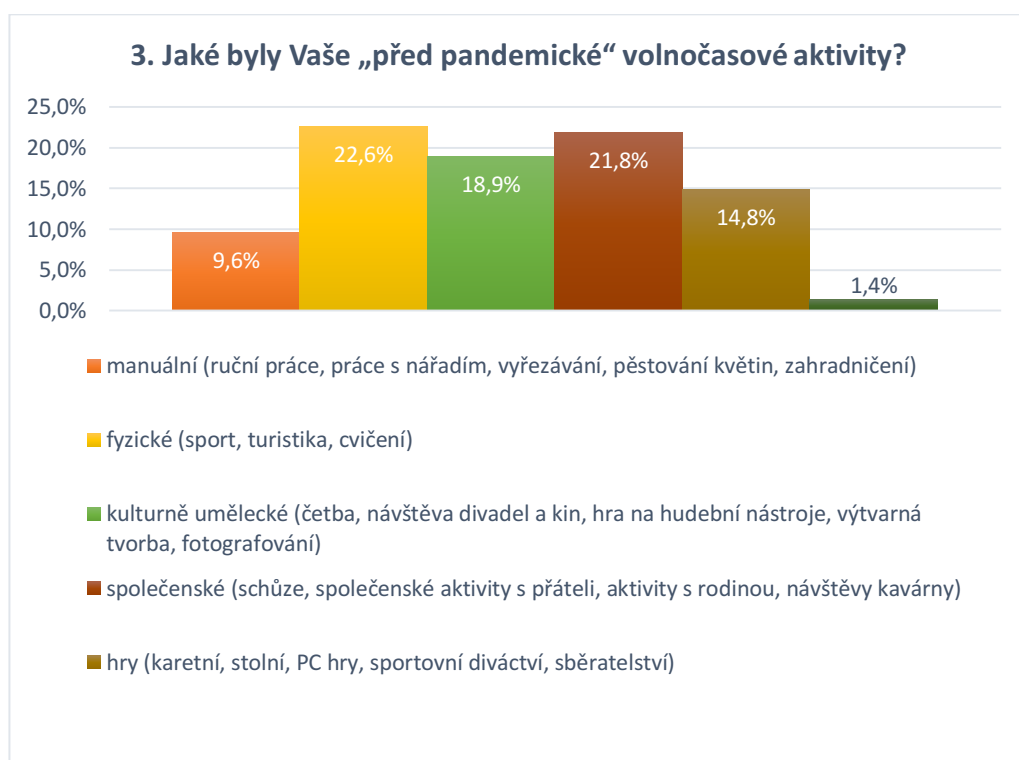
Z grafu č. 11 vyplývá, stejně jak u grafu č. 10, že měli respondenti více času na své volnočasové aktivity během pandemie než v době před pandemií covid-19.

Graf 11 – Myslíte si, že v době pandemie covid-19 jste měli více, či méně času na volnočasové aktivity než před pandemií? (zdroj vlastní)



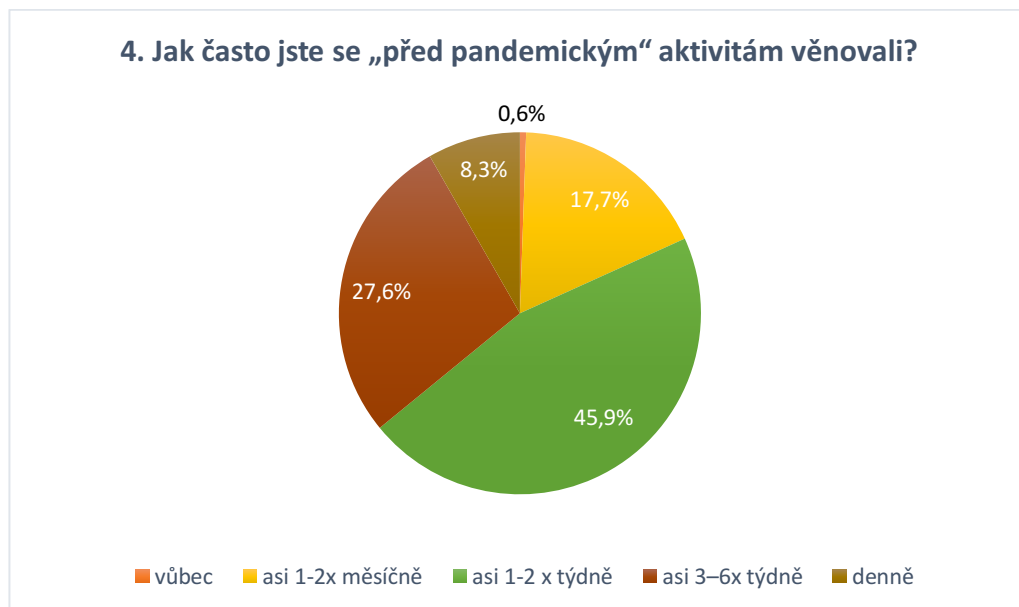
Graf č. 12 nám vypovídá o tom, že respondenti před pandemií covid-19 volili pasivní odpočinek jen v 1 % případů.

Graf 12 – Jaké byly Vaše „před pandemické“ volnočasové aktivity? (zdroj vlastní)



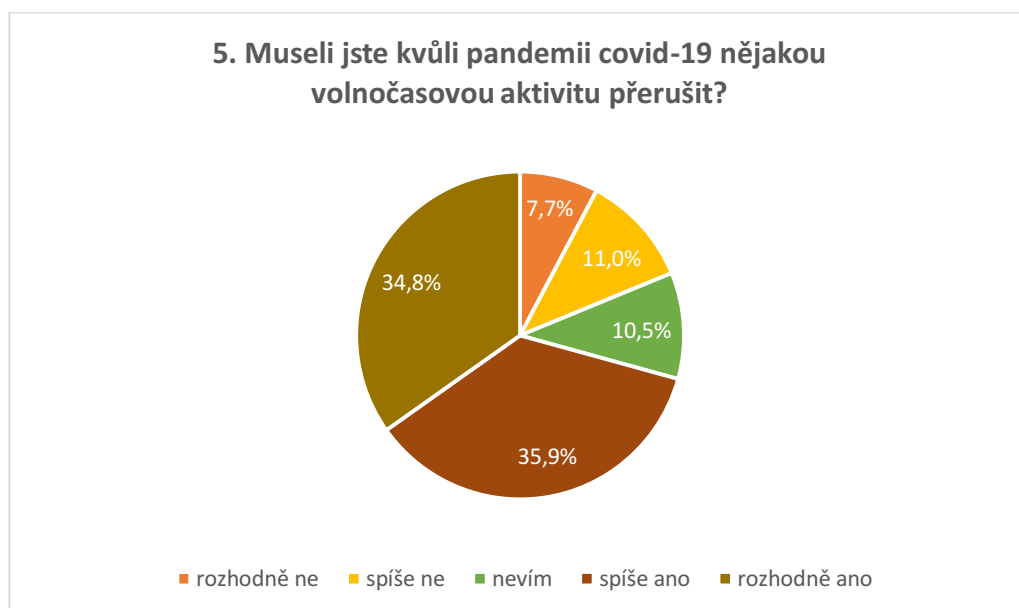
Z grafu č. 13 je patrné, že respondenti provozovali své volnočasové aktivity před pandemií covid-19 nejčastěji asi 1-2x týdně.

Graf 13 – Jak často jste se „před pandemickým“ aktivitám věnovali? (zdroj vlastní)



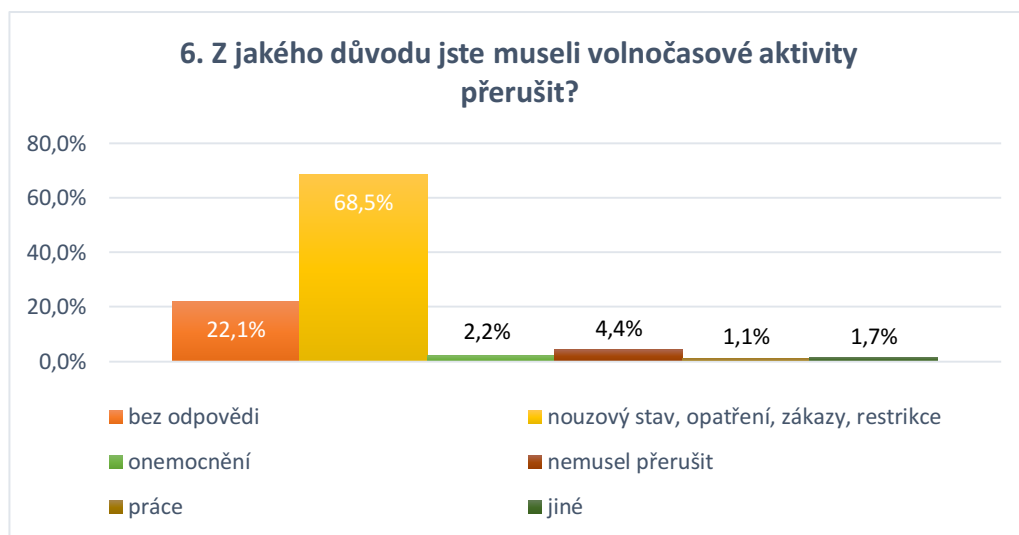
Větší množství respondentů muselo vlivem pandemie covid-19 v nějaké míře své volnočasové aktivity přerušit viz graf č. 14.

Graf 14 – Museli jste kvůli pandemii covid-19 nějakou volnočasovou aktivitu přerušit? (zdroj vlastní)



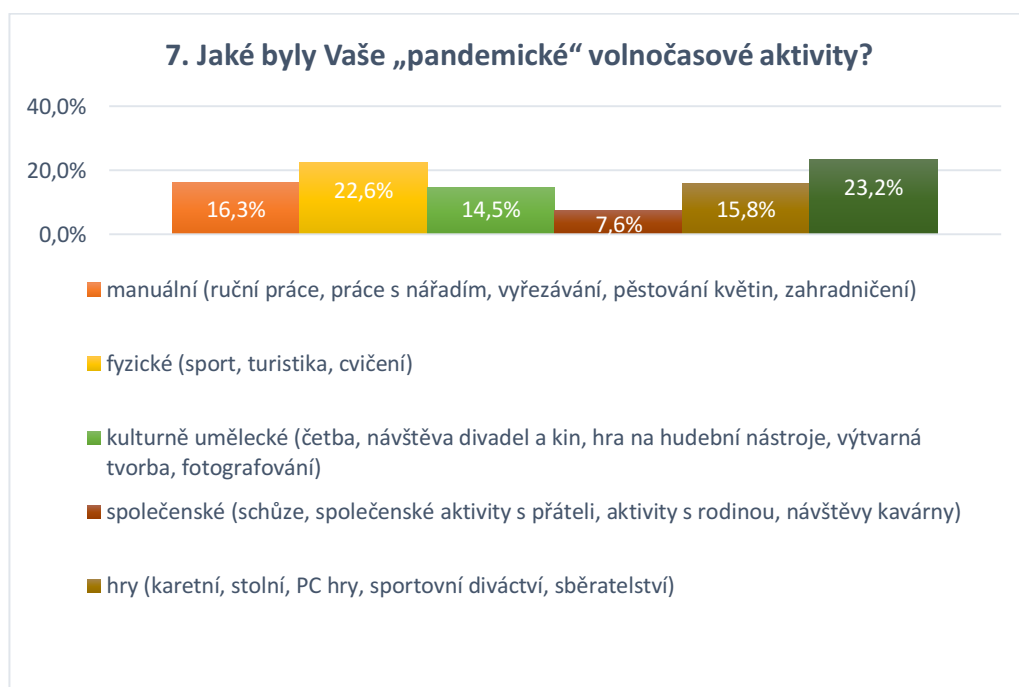
V grafu č. 15 vidíme, že nejčastější důvody pro přerušení volnočasových aktivit spadají do kategorie: nouzový stav, opatření, zákazy, restrikce, tedy vše spojené s vlivem pandemie covid-19.

Graf 15 – Z jakého důvodu jste museli volnočasové aktivity přerušit? (zdroj vlastní)



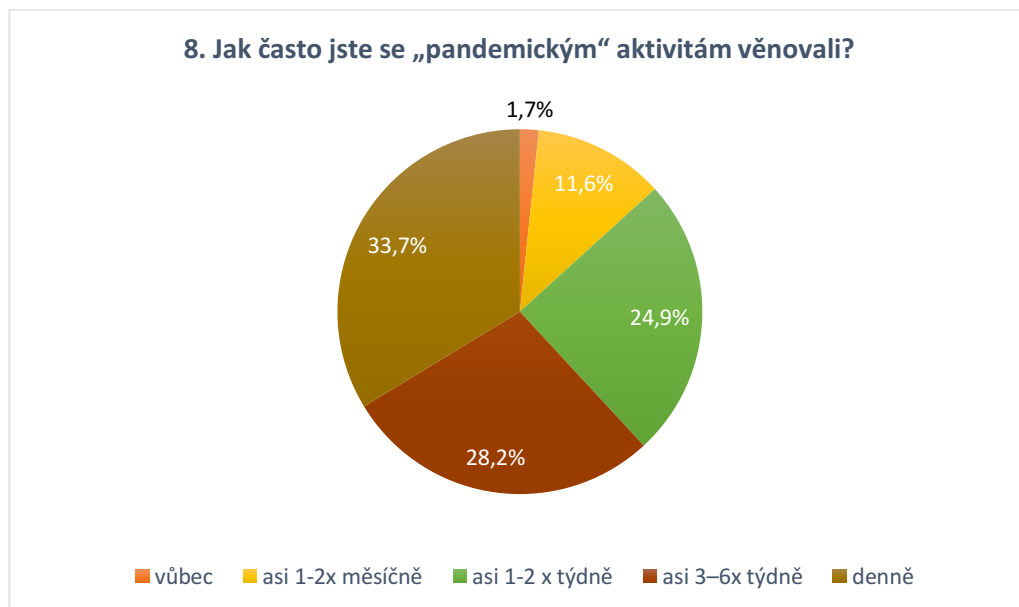
V době pandemie výrazně vzrostla preference pasivního odpočinku. I přes nouzový stav si lidé podle očekávání zachovávají fyzické volnočasové aktivity (viz graf č. 16).

Graf 16 – Jaké byly Vaše „pandemické“ volnočasové aktivity? (zdroj vlastní)



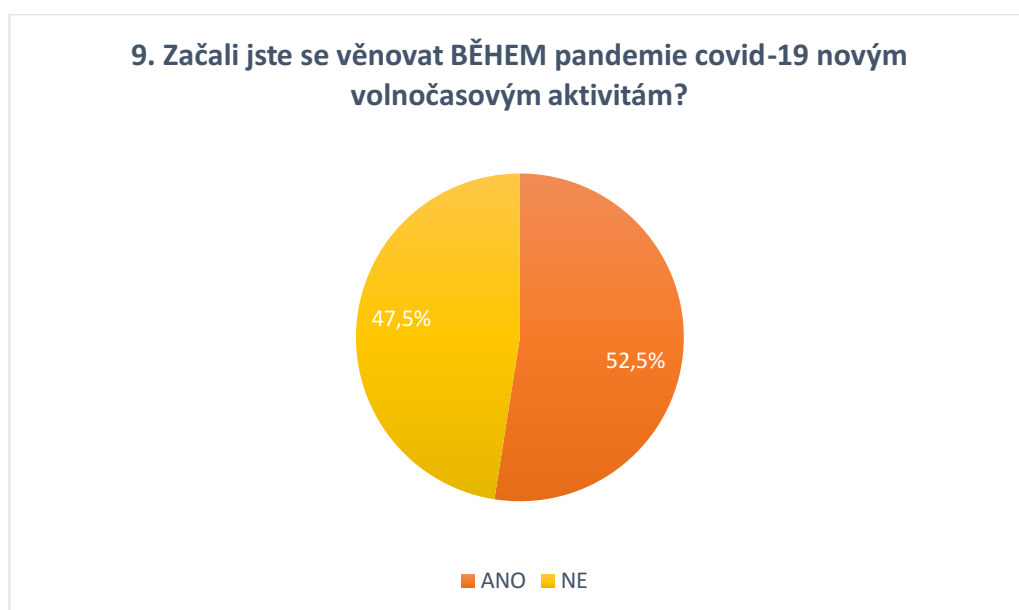
Graf č. 17 znázorňuje, že v době pandemie vzrostlo množství lidí, kteří se věnovali volnočasovým aktivitám více než 1-2x týdně.

Graf 17 – Jak často jste se „pandemickým“ aktivitám věnovali? (zdroj vlastní)



Navzdory očekávání, že bude převažovat odpověď „ano“ v grafu č. 18, byly odpovědi téměř rovnocenné.

Graf 18 – Začali jste se věnovat BĚHEM pandemie covid-19 novým volnočasovým aktivitám? (zdroj vlastní)



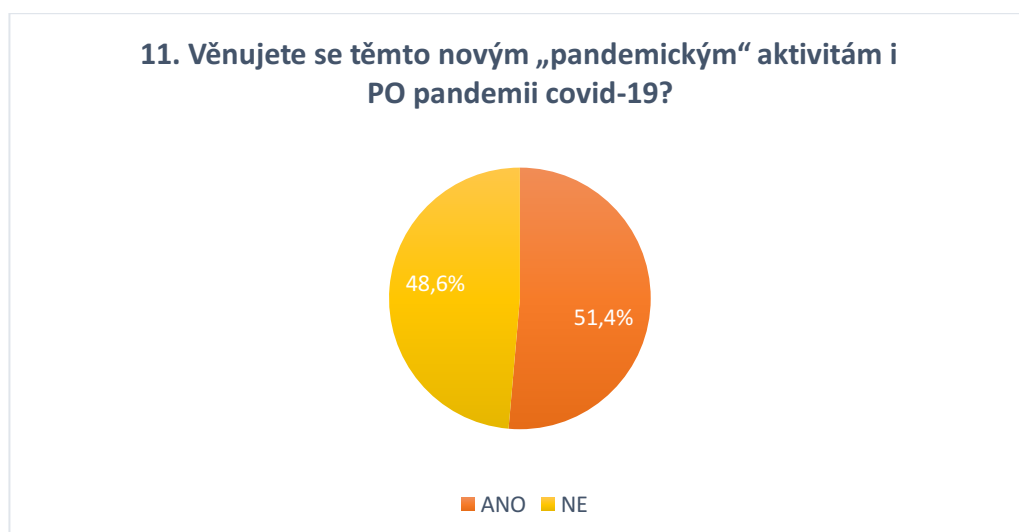
Na otázku číslo 10 v dotazníku velká část respondentů vůbec neodpověděla, jak můžeme vidět v grafu č. 19. Tato otevřená otázka byla pro respondenty nepovinná, což mohlo být způsobené tím, že otevřené dotazy mohou být časově náročnější k zodpovězení. Další velká část odpovědí je ovlivněna pandemií covid-19, kdy respondenti mají více času na své volnočasové aktivity, musí své stávající aktivity nahradit něčím novým nebo byly tyto aktivity volené z nudy.

Graf 19 – Z jakého důvodu jste si našli nové „pandemické“ aktivity? (zdroj vlastní)



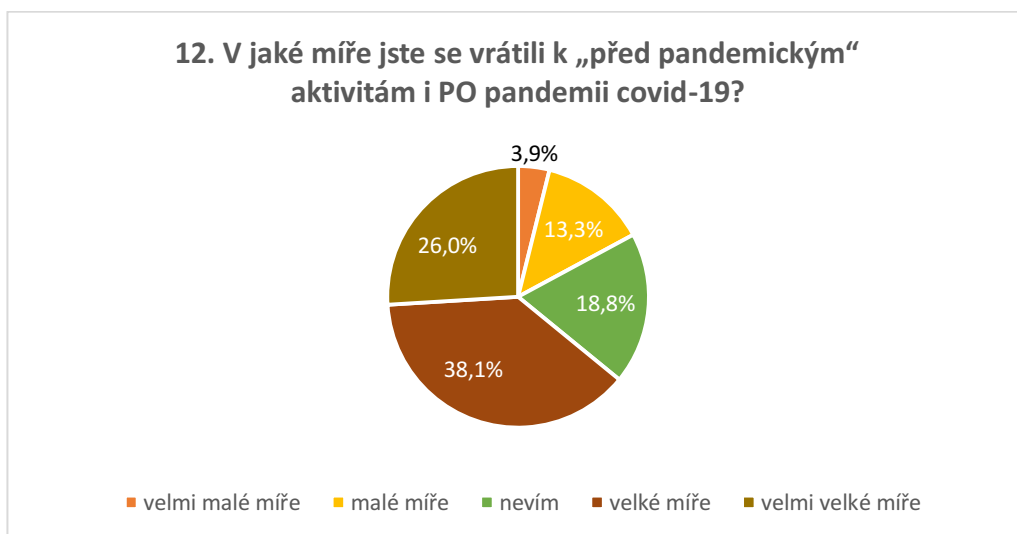
Z grafu č. 20 můžeme vyčíst, že přibližně polovina lidí se novým aktivitám věnuje i po pandemii covid-19.

Graf 20 – Věnujete se těmto novým „pandemickým“ aktivitám i PO pandemii covid-19? (zdroj vlastní)



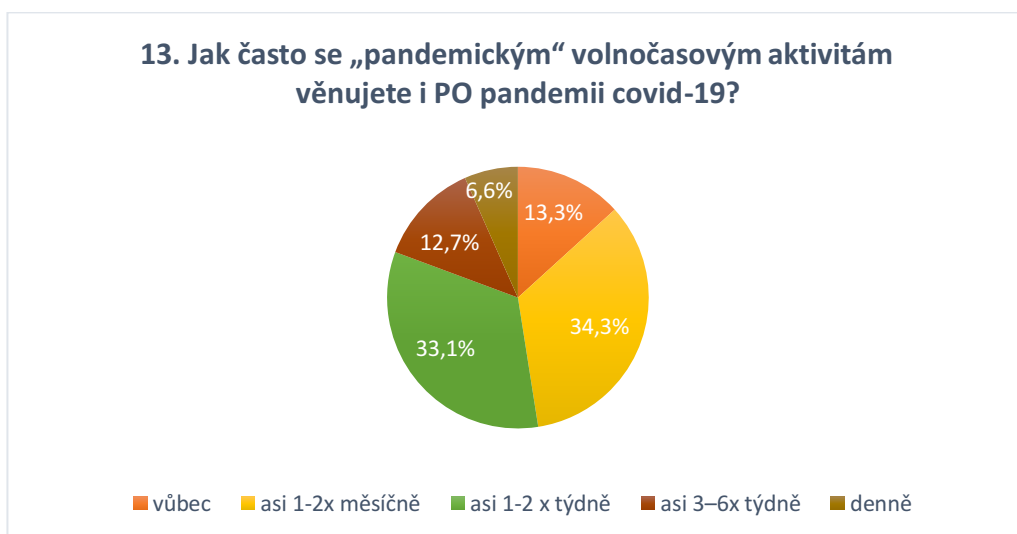
Respondenti se po pandemii covid-19 ve velké míře vraceli k volnočasovým aktivitám, které provozovali před pandemií. Tyto výsledky v grafu č. 21 potvrzují očekávání, že většina lidí se vrátí ke svému před pandemickému životnímu stylu, kdy respondenti v době pandemie neměli tolika času na upevnění nových aktivit do svého životního stylu.

Graf 21 – V jaké míře jste se vrátili k „před pandemickým“ aktivitám i PO pandemii covid-19? (zdroj vlastní)



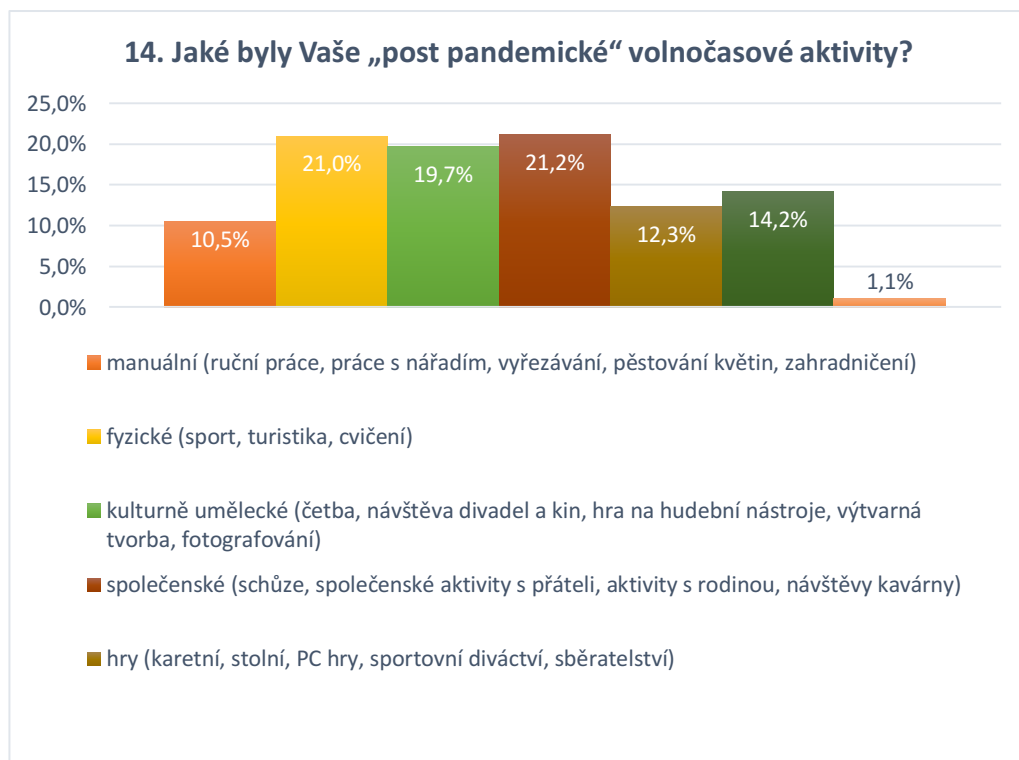
Respondenti v době po pandemii se ve větší míře věnují pandemickým aktivitám spíše 1-2x měsíčně a asi 1-2x týdně. Očekávání pro graf č. 22 bylo, že odpovědi pro vůbec budou častější, než jak vyplývá z grafu.

Graf 22 – Jak často se „pandemickým“ volnočasovým aktivitám věnujete i PO pandemii covid-19? (zdroj vlastní)



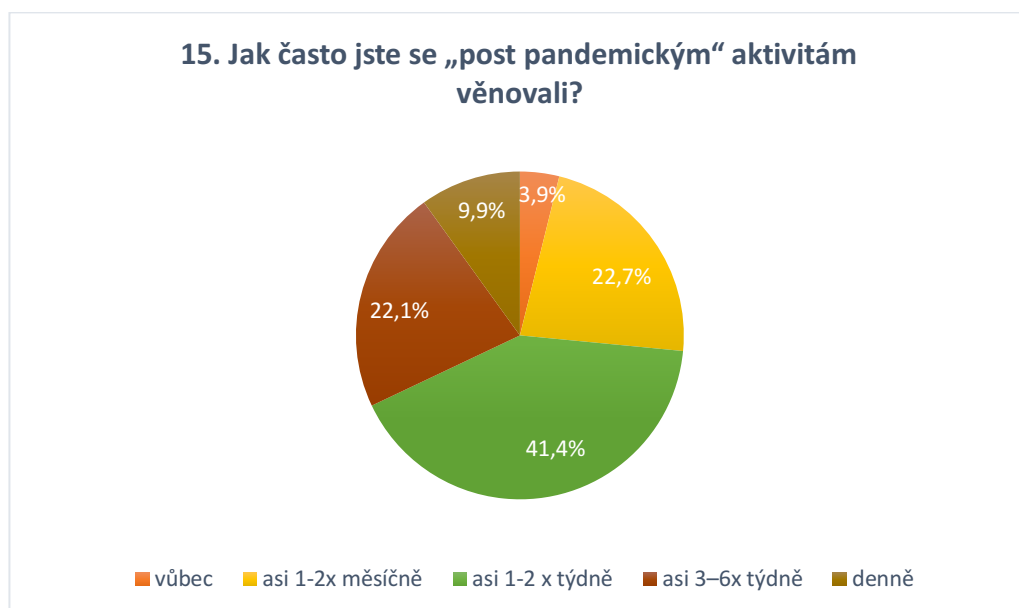
Odpovědi respondentů v grafu č. 23 jsou obdobné jako v grafu v době před pandemií, s rozdílem, že zastoupení pasivního odpočinku, které v době pandemie výrazně vzrostlo, sice nyní kleslo na 14,2 %, ale stále je více zastoupeno než v době před pandemií.

Graf 23 – Jaké byly Vaše „post pandemické“ volnočasové aktivity? (zdroj vlastní)



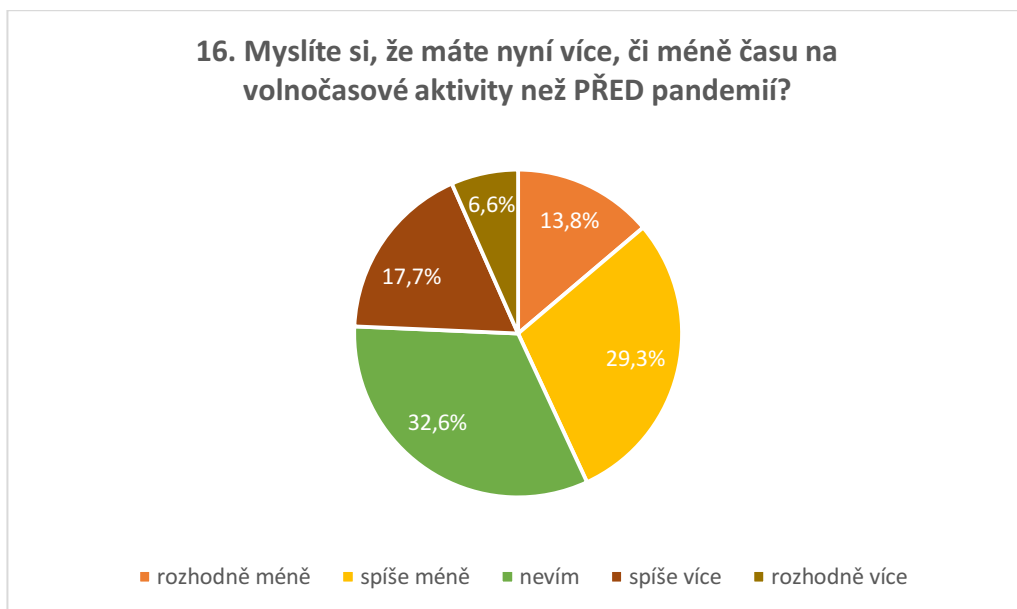
Obdobně jako před pandemií covid-19, tak i v grafu č. 24 převažuje odpověď pro asi 1-2 x týdně. Očekávání bylo, že hodnoty budou obdobné jako v době před pandemií.

Graf 24 – Jak často jste se „post pandemickým“ aktivitám věnovali? (zdroj vlastní)



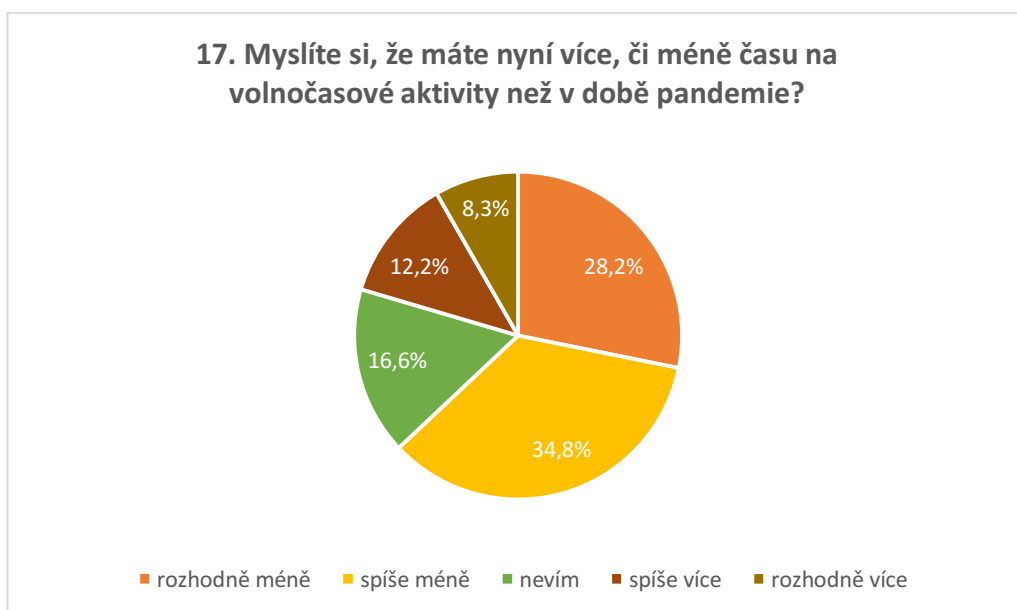
Z grafu č. 25 vyplývá, že velká část odpovědí je pro rozhodně méně a spíše méně. Část pro „nevím“, která tvoří 32,6 %, může být způsobena tím, že respondenti mohou mít stejně času, proto se nekloní ani k jedné odpovědi.

Graf 25 – Myslíte si, že máte nyní více, či méně času na volnočasové aktivity než PŘED pandemií? (zdroj vlastní)



Odpovědi respondentů v grafu č. 26 jsou dle očekávání, kde lidé měli v době pandemie na své volnočasové aktivity více času než nyní po pandemii covid-19.

Graf 26 – Myslíte si, že máte nyní více či méně času na volnočasové aktivity než v době pandemie? (zdroj vlastní)



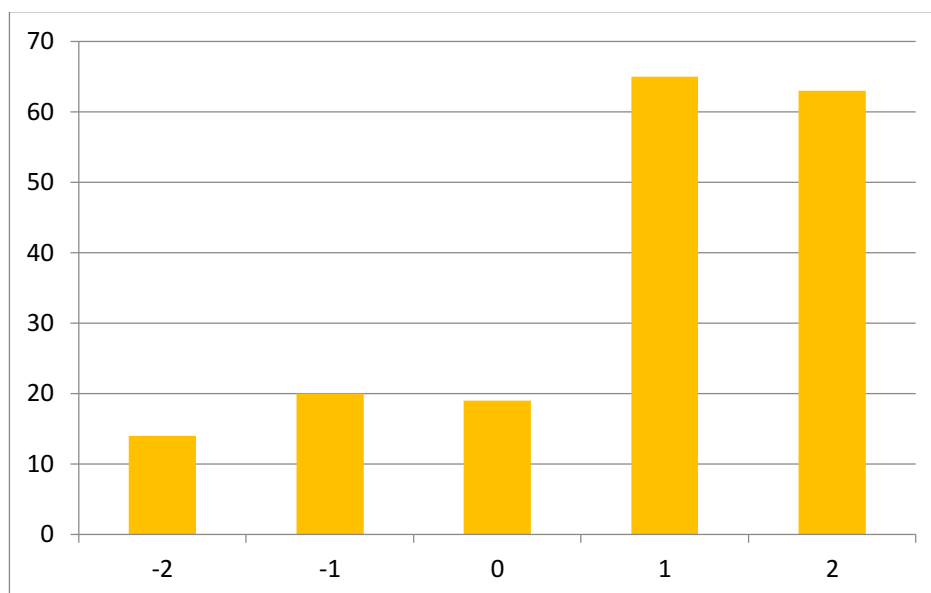
5 Diskuse

V této kapitole si rozebereme jednotlivé hypotézy a porovnáme je s výsledky statistických metod.

1. Kvůli pandemii covid-19 nadpoloviční většina respondentů přestala vykonávat nějakou volnočasovou aktivitu.

Z grafu č. 27 na základě četností vyplývá, že nadpoloviční většina respondentů musela skutečně opustit nějakou volnočasovou aktivitu vlivem pandemie covid-19, proto tuto hypotézu můžeme přijmout.

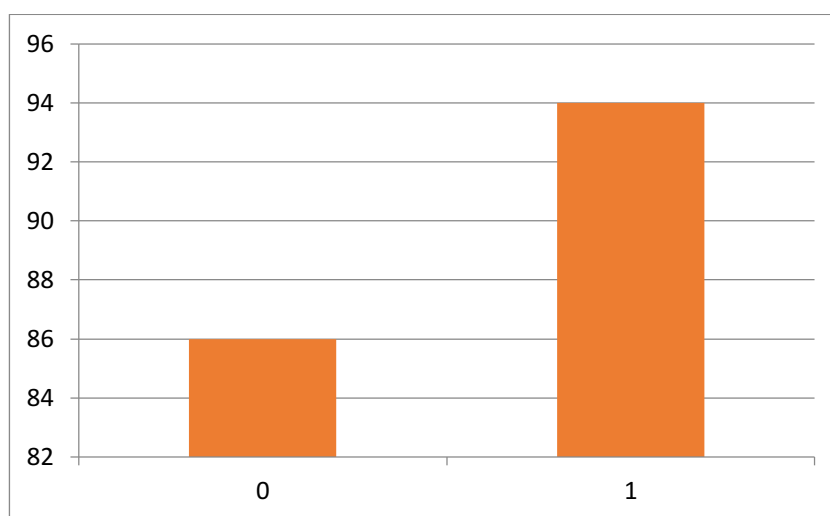
Graf 27 – Četnost odpovědí k otázce č. 5 (zdroj vlastní)



2. Nadpoloviční většina respondentů si v průběhu pandemie covid-19 našla nové „pandemické“ volnočasové aktivity.

Z grafu č. 28 na základě četností vidíme, že nadpoloviční většina respondentů si skutečně v době pandemie našla nové volnočasové aktivity, proto je tato hypotéza verifikována.

Graf 28 – Četnost odpovědí k otázce č. 9 (zdroj vlastní)



3. Středoškolsky vzdělaní lidé během pandemie covid-19 preferovali více společenské aktivity, zatímco vysokoškolsky vzdělaní lidé preferovali aktivity fyzické.

Tuto hypotézu jsme vyhodnocovali za pomoci Chí kvadrátu. U skupiny vysokoškolsky vzdělaných lidí vyšel Chí kvadrát k preferenci fyzických aktivit $\chi^2 = 0,917477$. U skupiny středoškolsky vzdělaných lidí vyšel Chí kvadrát k preferenci společenských aktivit $\chi^2 = 0,00259$. Obě tyto hodnoty jsou menší, než co je potřeba k hladině významnosti, proto je tato hypotéza falsifikována.

4. Po pandemii covid-19 se ke svým před pandemickým volnočasovým aktivitám vrátilo více mužů než žen.

K této hypotéze jsme využívali statistickou metodu t-testu. Pro náš vzorek jsou hladiny významnosti 1,96 ($p < 0,05$) a 2,58 ($p < 0,01$). Náš výsledek je 0,323284, tím pádem nelze tuto hodnotu přiřadit k žádné hladině významnosti a hypotéza se tímto zamítá. Stejně jako v literatuře „Dynamika psychologického dopadu covid-19 v České republice: situace na jaře 2020“ (Stuchlíková, 2021) jsme měli větší vzorek žen (83,4 % ženy, 15,5 % muži), což mohlo ovlivnit výsledky.

5. Lidé, kteří měli po pandemii covid-19 stejně nebo více volného času než před ní, se v důsledku toho začali věnovat pasivním volnočasovým aktivitám.

Poslední hypotézu počítáme pomocí Pearsonova korelačního koeficientu, kdy koeficient vyšel 0,00797, z čehož vyplývá, že korelace je velmi slabá. Z otázek č. 1, 3, 14 a 18 v dotazníku by se dalo říci, že lidé volili více pasivních volnočasových aktivit, ale pravděpodobně to nesouvisí s tím, kolik volného času na volnočasové aktivity měli.

Závěr

Vycházeli jsme z předpokladu, že vlivem pandemie covid-19 si lidé najdou novou volnočasovou aktivitu a jejich čas k vykonávání volnočasových aktivit se navýší. Došli jsme k tomu, že nadpoloviční většina nachází v době pandemie nové volnočasové aktivity. Dále bylo potvrzeno, že nadpoloviční většina respondentů musela přestat vykonávat některou ze svých volnočasových aktivit vlivem pandemie covid-19. Následně jsme se zaměřovali na rozdíly v preferenci fyzických a společenských volnočasových aktivit na základě dosažené úrovně vzdělání, naše hypotéza se ale nepotvrdila. Také jsme zkoumali, zda se k volnočasovým aktivitám po pandemii covid-19 vrací více mužů než žen, kde se hypotéza také nepotvrdila. Posledním zkoumáním bylo to, zda lidé, kteří měli po pandemii covid-19 stejně či více času než před ní více preferovali pasivní volnočasové aktivity. Tato hypotéza byla též falsifikována.

Víme, že kvůli pandemii covid-19 přestali lidé ve velké míře vykonávat své volnočasové aktivity a nadpoloviční většina si našla aktivity nové. Hypotézy zaměřené na konkrétní skupiny respondentů se nám ale nepotvrdily, což mohlo být způsobeno špatnou volbou hypotéz nebo nízkým počtem respondentů. Limitem této práce bylo to, že dotazník byl vytvořen až moc obsáhle, kdy se pro vyhodnocení hypotéz využilo jen 10 ze 17 otázek.

Zjistili jsme, že vlivem nouzového stavu v době pandemie covid-19 mělo více lidí méně volného času na své volnočasové aktivity, takže si v době pandemie někteří nacházeli nové aktivity a zároveň s restrikcemi museli někteří lidé své volnočasové aktivity přerušit či úplně nahradit. Na základě studie ohledně dopadu na psychiku člověka v době pandemie, kdy ženy byly více negativně ovlivněny než muži, jsme předpokládali, že se k aktivitám vrátí více mužů než žen, což se nám ale nepotvrdilo. Podle studií, které nám říkají, že lidé namísto fyzických aktivit preferují aktivity spojené s pasivním odpočinkem, jsme testovali hypotézu týkající se preference pasivního odpočinku ve vztahu s větším či stejným množstvím času, hypotéza byla také zamítnuta.

Dále by stálo za to podívat se na respondenty, kteří preferovali v době po pandemii aktivity zaměřené na pasivní odpočinek a čím to bylo způsobené.

Seznam použité literatury

- FILIPCOVÁ, Blanka. *Člověk, práce, volný čas*. 2. vyd. Praha: Svoboda, 1967. Sociologická knižnice (Svoboda).
- GAVORA, Peter. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Přeložil Vladimír JŮVA. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-X.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.*
- JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.
- NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN isbn80-246-0044-7.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠVIGOVÁ, Milada. *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo, 1967. Živé myšlenky (Svobodné slovo).
- URBAN, Lukáš. *Sociologie: klíčová témata a pojmy*. 2., doplněné a aktualizované vydání. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3056-6.

Seznam internetových zdrojů

Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *World Health Organization* [online]. [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19>

Coronavirus disease (COVID-19). *World Health Organization* [online]. [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Cosma, A.; Pavelka, J.; Badura, P. Leisure Time Use and Adolescent Mental Well-Being: Insights from the COVID-19 Czech Spring Lockdown. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 12812. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312812>

Google LLC "Google COVID-19 Community Mobility Reports". <https://www.google.com/covid19/mobility/> Accessed: <2023-03-31>.

GÜZEL, P., YILDIZ, K. ., ESENTAŞ, M., & Zerengök, D. (2020). "Know-How" to Spend Time in Home Isolation during COVID-19; Restrictions and Recreational Activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122–131. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.011>

Informace ke koronaviru a nemoci covid-19. *Vláda České republiky* [online]. 18. 9. 2020 [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-puvodne-2019-ncov-179250/>

KOLAŘÍKOVÁ, Veronika a Jiří NĚMEC. Volný čas ve výzkumném diskursu v konsekvencích témat sociální pedagogiky. *Sociální pedagogika* [online]. 2017, 5(1), 10-28 [cit. 2023-03-31]. ISSN 1805-8825. Dostupné z: [doi:10.7441/soced.2017.05.01.01](https://doi.org/10.7441/soced.2017.05.01.01)

Morse KF, Fine PA and Friedlander KJ (2021) Creativity and Leisure During COVID-19: Examining the Relationship Between Leisure Activities, Motivations, and Psychological Well-Being. *Front. Psychol.* 12:609967. doi: 10.3389/fpsyg.2021.609967

Stuchlíková, I., Kučera, D., Mrhálek, T., Potužníková, E., & Plassová, M. (2021). Dynamics of COVID-19's psychological impact in the Czech Republic: Situation during spring 2020. *E-psychologie*, 15(4), 40-59. <https://doi.org/10.29364/epsy.42>

Zákon č. 110/1998 Sb. Ústavní zákon o bezpečnosti České republiky. In: *Zákony pro lidi* [online]. AION CS, 2000-2023 [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-110/zneni-20001201>

Zákon č. 240/2000 Sb. Zákon o krizovém řízení a o změně některých zákonů. In: *Zákony pro lidi* [online]. AION CS, 2022-2023 [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-240>

Velký přehled: Dva roky s koronavirem v Česku. In: *Seznam Zprávy* [online]. 1. 3. 2022 18:11n. 1. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-velky-prehled-dva-roky-s-koronavirem-v-cesku-190958>

Seznam grafů

Graf 1 – Provozovny a volný čas v roce 2020 (Seznam Zprávy, 2022)	23
Graf 2 – Provozovny a volný čas v roce 2021	24
Graf 3 – Provozovny a volný čas v roce 2022	24
Graf 4 – Parky v roce 2020	25
Graf 5 – Parky v roce 2021	25
Graf 6 – Parky v roce 2022	26
Graf 7 - Efekty způsobené časem stráveným doma během koronaviru covid-19	31
Graf 8 – Pohlaví respondentů	33
Graf 9 – Průměrná doba vyplnění	39
Graf 10 – Kolik času jste v níže uvedených obdobích měli na své volnočasové aktivity?	41
Graf 11 – Myslíte si, že v době pandemie covid-19 jste měli více, či méně času na volnočasové aktivity než před pandemií?	42
Graf 12 – Jaké byly Vaše „před pandemické“ volnočasové aktivity?	42
Graf 13 – Jak často jste se „před pandemickým“ aktivitám věnovali?	43
Graf 14 – Museli jste kvůli pandemii covid-19 nějakou volnočasovou aktivitu přerušit?	43
Graf 15 – Z jakého důvodu jste museli volnočasové aktivity přerušit?	44
Graf 16 – Jaké byly Vaše „pandemické“ volnočasové aktivity?	44
Graf 17 – Jak často jste se „pandemickým“ aktivitám věnovali?	45
Graf 18 – Začali jste se věnovat BĚHEM pandemie covid-19 novým volnočasovým aktivitám?	45
Graf 19 – Myslíte si, že máte nyní více či méně času na volnočasové aktivity než v době pandemie?	46
Graf 20 – Z jakého důvodu jste si našli nové „pandemické“ aktivity?	46
Graf 21 – Věnujete se těmto novým „pandemickým“ aktivitám i PO pandemii covid-19?	46
Graf 22 – V jaké míře jste se vrátili k „před pandemickým“ aktivitám i PO pandemii covid-19?	47
Graf 23 – Jak často se „pandemickým“ volnočasovým aktivitám věnujete i PO pandemii covid-19?	47
Graf 24 – Jaké byly Vaše „post pandemické“ volnočasové aktivity?	48
Graf 25 – Jak často jste se „post pandemickým“ aktivitám věnovali?	48
Graf 26 – Myslíte si, že máte nyní více, či méně času na volnočasové aktivity než PŘED pandemií?	49
Graf 27 – Četnost odpovědí k otázce č. 5	50
Graf 28 – Četnost odpovědí k otázce č. 9	51

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Typy využití volného času (Švigová, 1967, s. 75)	15
Tabulka 2 – Věk respondentů (zdroj vlastní)	33
Tabulka 3 – Vzdělání respondentů (zdroj vlastní)	34
Tabulka 4 – Lokalita respondentů (zdroj vlastní)	34
Tabulka 5 – Zásady práce s otázkami (Urban, 2022, s. 79)	36

Přílohy

Příloha č. 1 - DOTAZNÍK

Vážené respondentky, vážení respondenti,

Obracím se na vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma „Vliv pandemie covid-19 na trávení volného času“. Dovoluji si vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná. Vyplnění dotazníku zabere asi 10 minut.

Předem děkuji za spolupráci. Studentka oboru sociální pedagogika Husitsko-teologické fakulty UK v Praze Monika Rejšková, DiS.

1. Kolik času jste v níže uvedených obdobích měli na své volnočasové aktivity?

	vůbec	asi 1 - 2x měsíčně	asi 1-2 x týdně	asi 3 – 6x týdně	denně
PŘED PANDEMIÍ (do března 2020)					
BĚHEM PANDEMIE (březen 2020 - prosinec 2021) období nouzového stavu					
PO PANDEMII (2022 - současnost)					

2. Myslíte si, že v době pandemie covid-19 jste měli více, či méně času na volnočasové aktivity než před pandemií?

rozhodně méně -2 -1 0 1 2 rozhodně více

3. Jaké byly vaše „před pandemické“ volnočasové aktivity? Lze vybrat více možností.

- manuální (ruční práce, práce s nářadím, vyřezávání, pěstování květin, zahradničení)
- fyzické (sport, turistika, cvičení)
- kulturně umělecké (četba, návštěva divadel a kin, hra na hudební nástroje, výtvarná tvorba, fotografování)
- společenské (schůze, společenské aktivity s přáteli, aktivity s rodinou, návštěvy kavárny)
- hry (karetní, stolní, PC hry, sportovní diváctví, sběratelství)
- pasivní odpočinek (polehávání, sedění, kouření, popíjení kávy)
- jiné:

4. Jak často jste se „před pandemickým“ aktivitám věnovali?

vůbec	asi 1-2x měsíčně	asi 1-2 x týdně	asi 3–6x týdně	Denně
-------	---------------------	--------------------	-------------------	-------

5. Museli jste kvůli pandemii covid-19 nějakou volnočasovou aktivitu přerušit?

rozhodně ne -2 -1 0 1 2 rozhodně ano

6. Z jakého důvodu jste museli volnočasové aktivity přerušit?

.....

(např. nouzový stav, dlouhodobé onemocnění, nevhodné podmínky pro aktivitu, atd.)

7. Jaké byly vaše „pandemické“ volnočasové aktivity? Lze vybrat více možností

- manuální (ruční práce, práce s náradím, vyřezávání, pěstování květin, zahradničení)
- fyzické (sport, turistika, cvičení)
- kulturně umělecké (četba, návštěva divadel a kin, hra na hudební nástroje, výtvarná tvorba, fotografování)
- společenské (schůze, společenské aktivity s přáteli, aktivity s rodinou, návštěvy kavárny)
- hry (karetní, stolní, PC hry, sportovní diváctví, sběratelství)
- pasivní odpočinek (polehávání, sedění, kouření, popíjení kávy)
- jiné:

8. Jak často jste se „pandemickým“ aktivitám věnovali?

vůbec	asi 1-2x měsíčně	asi 1-2 x týdně	asi 3–6x týdně	denně
-------	---------------------	--------------------	-------------------	-------

9. Začali jste se věnovat BĚHEM pandemie covid-19 novým volnočasovým aktivitám?

Ano
Ne

10. Z jakého důvodu jste si našli nové „pandemické“ aktivity?

.....

(např. kvůli nouzovému stavu jsem nemohl vykonávat své dosavadní koníčky, potřeboval/a jsem zkusit nové věci nebo měl/a jsem hodně času na nové aktivity atd.)

11. Věnujete se těmto novým „pandemickým“ aktivitám i PO pandemii covid-19?

Ano
Ne

12. V jaké míře jste se vrátili k „před pandemickým“ aktivitám i PO pandemii covid-19?

v malé míře -2 -1 0 1 2 ve velké míře

13. Jak často se „pandemickým“ volnočasovým aktivitám věnujete i PO pandemii covid-19?

vůbec	asi 1–2 x měsíčně	asi 1-2 x týdně	asi 3-6 x týdně	denně
-------	----------------------	--------------------	--------------------	-------

14. Jaké byly vaše „post pandemické“ volnočasové aktivity? Lze vybrat více možností

- manuální (ruční práce, práce s nářadím, vyřezávání, pěstování květin, zahradničení)
- fyzické (sport, turistika, cvičení)
- kulturně umělecké (četba, návštěva divadel a kin, hra na hudební nástroje, výtvarná tvorba, fotografování)
- společenské (schůze, společenské aktivity s přáteli, aktivity s rodinou, návštěvy kavárny)
- hry (karetní, stolní, PC hry, sportovní diváctví, sběratelství)
- pasivní odpočinek (polehávání, sedění, kouření, popíjení kávy)
- jiné:

15. Jak často jste se „post pandemickým aktivitám“ věnovali?

vůbec	asi 1-2x měsíčně	asi 1-2 x týdně	asi 3–6 x týdně	denně
-------	------------------	--------------------	--------------------	-------

16. Myslíte si, že máte nyní více, či méně času na volnočasové aktivity než před pandemií?

rozhodně méně -2 -1 0 1 2 rozhodně více

17. Myslíte si, že máte nyní více, či méně času na volnočasové aktivity než v době pandemie?

rozhodně méně -2 -1 0 1 2 rozhodně více

18. Je něco, co byste k trávení volného času během pandemie covid-19 chtěli dodat?

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

Jakého jste pohlaví?

Muž

Žena

Jiné / nechci uvádět

Kolik Vám je let?

0-20 let

21-30 let

31-40 let

41-50 let

51-60 let

61 a více let

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Základní vzdělání

Střední vzdělání

Vyšší odborné vzdělání

Vysokoškolské vzdělání

Z jakého kraje pocházíte?

Hlavní město Praha,

Středočeský kraj,

Jihočeský kraj,

Plzeňský kraj,

Karlovarský kraj,

Ústecký kraj,

Liberecký kraj,

Královéhradecký kraj,

Pardubický kraj,

Kraj Vysočina,

Jihomoravský kraj,

Zlínský kraj,

Olomoucký kraj,

Moravskoslezský kraj.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE:

Jméno a příjmení autora: Monika Rejšková, DiS.

Vzdělávací program: 75-32-N/06 Sociální pedagogika

Forma vzdělávání: denní

Název práce: Vliv pandemie covid-19 na trávení volného času

Rok: 2023

Počet stran: 53

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů české literatury a dalších pramenů: 13

Počet internetových zdrojů: 12

Vedoucí práce: Mgr. Jana Poláčková