



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

# Volnočasové aktivity učitelů na středních školách

Vypracoval: Ing. Hana Čížková  
Vedoucí práce: PhDr. Olga Jílková

České Budějovice 2015

## **Abstrakt**

Ve své bakalářské práci se zabývám volnočasovými aktivitami středoškolských učitelů. V teoretické části se zaměřuji na faktory, které ovlivňují trávení volného času a vysvětlení pojmů: volný čas, středoškolský učitel, věková kategorie, životní styl. Praktická část vychází z poznatků získaných metodou dotazníkového šetření. Zjištěné údaje jsou zaznamenány do grafů a tabulek. V závěru je shrnutá data a doporučení.

This thesis deals with leisure time activities of secondary school teachers. The theoretical part of the work is given on aspects influencing spending of leisure time of a given group as: age group, time, lifestyle. Practical part appears from knowledge, obtained using method of personal report. Ascertained data are summarized in graphs and tables. The goal of my work is to collect findings how secondary school teachers spend leisure time and which factors influence it.

## **Klíčová slova:**

aktivita, středoškolský učitel, trávení volného času, volný čas

## **Keywords:**

activity, secondary school teacher, leisure time spending, leisure time

## **Bibliografický záznam:**

Čížková, H. Volnočasové aktivity učitelů na středních školách: Bakalářská práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2015.

## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenu a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

25. června 2015

---

Datum



---

Podpis studenta

## **Poděkování**

Tímto děkuji vedoucí bakalářské práce, PhDr. Olze Jílkové, za odborné rady, dohled, konzultace, návrhy a připomínky při zpracování mé bakalářské práce, dále paní Mgr. Šárce Havelkové, zástupkyni ředitele VOŠL a SLŠ B. Schwarzenberga Písek a paní Mgr. Ludmile Klavíkové ze SPŠ a VOŠ v Písku, za spolupráci. Za podporu a pomoc vděčím také své rodině a přátelům.

# 1 Obsah

2	Úvod .....	6
3	Teoretická část .....	7
3.1	Základní vývojové charakteristiky rané, střední i pozdní dospělosti .....	7
3.1.1	Období mladé dospělosti 20 – 40 let .....	7
3.1.2	Období střední dospělosti 40 – 50 let .....	9
3.1.3	Stáří .....	10
3.2	Životní styl a volný čas .....	11
3.2.1	Životní styl .....	11
3.2.2	Volný čas .....	11
3.3	Učitel .....	16
3.3.1	Ženy a muži v učitelské profesi .....	16
3.3.2	Vývoj profesní dráhy učitelů .....	16
3.3.3	Pracovní zátěž učitelů .....	17
3.3.4	Faktory ovlivňující podmínky práce učitele .....	17
3.4	Stres .....	19
3.4.1	Rozdíly mezi stresovými symptomy mužů a žen .....	19
3.4.2	Zvládání stresové zátěže .....	20
3.5	Aspekty ovlivňující prožívání volného času .....	21
3.5.1	Věk .....	22
3.5.2	Pohlaví .....	22
3.5.3	Sociální skupina .....	23
3.5.4	Bydliště .....	23
3.5.5	Vzdělání .....	23
4	Empirická část .....	24
4.1	Metodologický postup .....	24
4.1.1	Zaměření a cíle průzkumu .....	24
4.1.2	Výzkumný vzorek .....	25
4.1.3	Výzkumná metoda .....	25
4.1.4	Distribuce a vyhodnocení dotazníků .....	25
4.2	Dotazník .....	25
4.3	Vyhodnocení empirické části .....	26
5	Závěr .....	43
6	Seznam použité literatury .....	49
7	Seznam použitých zkratk .....	51

8	Seznam grafů: .....	52
9	Seznam grafů: .....	53
10	Přílohy .....	54

## 2 Úvod

Ve své bakalářské práci se zabývám otázkou volnočasových aktivit učitelů na středních školách. Problematika volného času je mi velmi blízká. Domnívám se, že vhodné využití volného času je důležitá otázka lidského bytí. Dnešní doba je velmi uspěchaná a lidé občas zapomínají odpočívat, relaxovat, oddechnout si od každodenních starostí.

Z mého okolí slychávám, že lidé už nemají tolik volného času jako dřív. Z osobní zkušenosti vím, že se člověk musí otáčet, aby si udržel dobrou pracovní pozici. Někdy si musí „vzít“ ze svého volného času část, aby splnil pracovní úkol. Nežijeme v jednoduché době.

Pokud neumíme odpočívat, jaký vzor dáváme svým dětem? Svě děti bychom měli učit hospodařit se svým časem už do raného dětství. V dospělosti nám možná poděkují, že jsou skvělými manažery svého času. Každý člověk by si měl stanovit své priority, které chce na 100% udělat, a pak ty které mohou počkat, aby měl možnost věnovat se svým koníčkům a zájmům, u kterých se zrelaxuje. Musí si uvědomit, že to dělá hlavně pro své zdraví. Unavený neodpočatý člověk je více náchylný k různým nemocem.

Učitelé mají velmi důležité poslání. Na středních školách denně přicházejí do styku s adolescenty, kteří si nejspíš myslí, že je mnoho příjemnějších věcí než sedět ve škole a vstřebávat probíranou látku. Musí čelit skoro dospělým lidem, kteří jsou navíc v přesile. Vždy se musí chovat profesionálně, taktně, slušně, spravedlivě. Je to práce pro zodpovědného člověka, který by měl být vyrovnaný a sebevědomý. Zde hraje velkou roli volný čas. Zrelaxovaný a odpočatý učitel lépe čelí strastem, které mu školní prostředí každý den „předhazuje“.

„Všem lidem prospívá dopřát čas od času duši uvolnění. Odpočinek obnovuje totiž životní sílu a veselá nálada prázdnin rozežene každý smutek.“

**Lucius Annaeus Seneca**

## 3 Teoretická část

### 3.1 Základní vývojové charakteristiky rané, střední i pozdní dospělosti

Každý tvor projde za život určitou změnou, vyvíjí se. Nejinak je tomu u člověka. Vyvíjí se po stránce fyziologické, ale i psychologické a sociální.

V dalších kapitolách jsou podrobně rozebrány fáze, kterými prochází člověk od rané dospělosti do stáří – tedy v období, kdy se začíná realizovat pracovně, ve své profesi.

#### 3.1.1 Období mladé dospělosti 20 – 40 let

Dosažení zletilosti se může považovat za počátek dospělosti, je to jediný přibližně definovatelný faktor. Avšak společností není příliš akceptován, protože neznamena zásadní signál pro změnu statusu mladého člověka. (Vágnerová, 2007)

„Předpokládá to, že osobnost již zvládá počáteční hledání a kolísání ve volbě mezi různými profesemi a také mezi různými partnery; že dokáže komunikovat a řešit eventuelní konflikty – v zaměstnání i v partnerském vztahu – bez impulzivitu, labilitu a negativismu předchozích vývojových období; že dokáže spolupracovat a pomáhat, hospodařit a postarat se o sebe i o druhého; že odpovědně přejímá roli matky nebo otce; že realisticky posuzuje svou přítomnou situaci i možné plány do budoucna. To je ideální obraz mladého dospělého, odchylky od tohoto ideálu v nejednom aspektu jsou však časté a vždy znamenají zátěž pro všechny zúčastněné“ (Čáp, Mareš, 2001).

„Do období mladé dospělosti je nakumulováno několik zásadních životních mezníků: člověk získává stabilnější profesní postavení, uzavírá manželství a stane se rodičem. K jejich přijetí a k získání s nimi spojených zážitků a zkušeností dojde u většiny mladých lidí do 30 – 35 let. Stabilita dospělého závisí na uspokojivém naplnění tří oblastí: partnerství, rodičovství a profesí“ (Vágnerová, 2007).

„Biologické vymezení dospělosti je relativně snadné. Dospělost je dobou sexuální zralosti, v této vývojové fázi je sexualita velmi důležitým aspektem partnerského vztahu. Na určitém stupni vývoje osobnosti dospělého je postoj k sexualitě ovlivněn potřebou mít dítě“ (Vágnerová, 2007), „společně o ně pečovat a vychovávat ho. Narozením dítěte vzniká rodina, rodiče nacházejí nový smysl života, vidí v dítěti pokračování vlastního rodu, otcovstvím či mateřstvím se zvyšuje jejich společenská



hodnota. Děti přinášejí rodičům mnoho radostí, ale i starostí a konfliktů“ (Čechová, Mellanová, Kučerová, 2004).

„Psychosociální vymezení dospělosti je složitější. Tato proměna nebývá jednoznačně časově lokalizována, probíhá u různých lidí v odlišnou dobu. Navíc nemá v jednotlivých složkách stejné tempo. Vývoj vztahu k jiným lidem je zaměřen na vytvoření stabilních, trvalých a oboustranně uspokojivých mezilidských vztahů“ (Vágnerová, 2007).

„Psychosociálních znaků dospělosti je více a projevují se v různých oblastech:

1. Změnou osobnosti, jejíž hlavní aspekty lze shrnout do několika bodů. V dospělosti dochází ke komplexnímu osamostatnění, dospělý člověk má relativní svobodu v rozhodování i chování korigovanou schopností a ochotou přijmout zodpovědnost za své rozhodnutí i činy, které se vztahují k druhým lidem i k sobě samému. Dosažení dospělosti je spojeno i s větší sebejistotou, sebedůvěrou, s realistickým odhadem vlastních sil a kompetencí. Dospělý člověk dovede lépe ovládat svoje emoce i jednání, je schopen odložit či vzdát se vlastního uspokojení, pokud to bude z nějakého důvodu nutné.

2. Změnami v socializačním rozvoji. Osamostatnění, které dospělost přináší, je předpokladem další diferenciací v oblasti socializačního vývoje. Celková proměna osobnosti dospělého se projeví změnou jeho vztahu s lidmi. Dospělý člověk přestává být závislý na své původní, orientační rodině, jeho vztahy s rodiči jsou symetričtější a klidnější. V období mladé dospělosti jsou nejvýznamnější symetrické vztahy s vrstevníky. Mnohé z nich přetrvávají ještě z doby adolescence, ale mladý dospělý je otevřený novým kontaktům. Dospělý člověk je schopen zvládnout párové soužití, které je spojeno s nutností akceptovat i potřeby svého partnera a harmonizovat je s vlastními. Zralost vztahů k lidem se projeví i v profesní oblasti. Důležitým znakem psychické dospělosti je zvládnutí interakce s lidmi v nadřízeném postavení i s podřízenými

3. Sociální osamostatnění je podmíněné ekonomickou nezávislostí. Člověk potvrzuje svou soběstačnost v rámci profesní role, která ovlivňuje jeho identitu dvojitým způsobem. Zbavuje jej vázanosti na jeho původní orientační rodině a přispívá k uspokojení v oblasti potřeby seberealizace, slouží jako prostředek sebepotvrzení“ (Vágnerová, 2007).

„V tomto období také ale dochází k prvním manželským krizím (nejčastěji mezi druhým až osmým rokem trvání manželství). Manželé zjišťují, že manželství je náročné na toleranci, odpovědnost, péče o děti vyžaduje mnoho času a fyzických sil, bývají

problémy finanční. Období s malými dětmi je velmi náročné, omezující volný čas či pracovní kariéru, zejména u matky. Postupně se s dozríváním osobnosti učí partneři vzájemné toleranci a vztahy v rodině se zlepšují, ale ne vždy se podaří krizi překonat, někdy se rodina rozpadá a dochází k rozvodu“ (Čechová, Mellanová, Kučerová, 2004).

### 3.1.2 Období střední dospělosti 40 – 50 let

#### 3.1.2.1 *Období kolem 40. roku*

Stárnutí organismu se rychleji projevuje po 40. roce života. Více náchylné na tuto změnu jsou ženy než muži, protože převážně ženy na sobě pozorují změny jako například vrásky, menší pružnost kůže, kloubů a celého těla. (Čechová, Mellanová, Kučerová, 2004). „V pozdní dospělosti klesá výkonnost, zejména tělesná, i když si to někteří nechtějí přiznat. Dochází ke změnám nejrůznějších tělesných funkcí, mezi jiným nastává menopauza žen a sexuální výkonnost u mužů. Zvyšuje se výskyt různých chorob“ (Čáp, Mareš, 2001). „Muž se začíná ohlížet za svým dosavadním životem, zjišťuje, čeho všeho dosáhl a nedosáhl, je nucen přehodnotit své původní mladické plány, střízlivěji a reálněji uvažovat o svém dalším životě. Muž i žena v tomto období mohou být nespokojeni s tím, co dosud vykonali, mohou mít pocit, že mnohé zmeškali, někdy prožívají toto období jako krizi středního věku. Nespokojenost v zaměstnání a v partnerských vztazích, nesplnění očekávaných ambicí, výchovné potíže s dospívajícími dětmi, náročná ekonomická situace, to vše je velmi tíživé a krizi prohlubuje.

Je třeba se zastavit, zamyslet se nad vlastním životem, hledat jeho nový smysl, uvědomit si, komu přináší naše práce užitek, komu dělá naše přítomnost radost. Hledat nové zájmy, plánovat život v nejbližších obdobích“ (Čechová, Mellanová, Kučerová, 2004).

#### 3.1.2.2 *Období kolem 50. roku*

Důležitým mezníkem kolem tohoto období je odchod dětí, které si zakládají vlastní rodinu, osamostatňují se. Pro ženy je toto období velmi nesnadné. Toto období se značí velkými změnami v jejich životě. „Navíc starší generace prožívá s mladší její problémy a starosti ekonomické, partnerské aj., leckdy až úzkostně. Děti ovlivňují své rodiče, ba zasahují do jejich života ještě dříve, než se narodí, pak v dětství, v mládí i v dospělosti. V období pozdní dospělosti se blíží, popřípadě nastává ukončení plného pracovního

poměru odchod do důchodu. Na jedné straně se člověk může těšit, že si odpočine, že nebude muset každý den ráno brzy vstávat, že se zbaví jednotvárné práce, konfliktů na pracovišti aj. Na druhé straně je to velká změna – přerušení až ukončení činnosti, na niž si navykl a která mu navzdory některým zátěžím přece jen přinášela určité uspokojení. Nastává značné omezení sociální komunikace, přerušují se nebo se oslabují kamarádké a přátelské vztahy, které se vytvořily při společné práci. Mění se také sociální status i ekonomické podmínky“ (Čáp, Mareš, 2001).

### 3.1.3 Stáří

„Tímto termínem označujeme období přibližně od věku šedesáti pěti let, po nástupu do důchodu. Rozdíly mezi jedinci záleží na jejich genetické výbavě, na zdravotním stavu, na dosavadním průběhu života, na osobnosti. Mnoho lidí ještě v pozdním věku vyhlíží a chová se relativně mladistvě, nepotřebuje pomoc okolí, jiní jsou ale odkázáni na pomoc druhých.

Obecně přináší období staršího věku pokles schopností a výkonu jednotlivce, mluvíme o biologickém stárnutí organismu. Zvyšuje se nemocnost, dochází k pomalejšímu hojení, častěji se vyskytují nádorová, kardiovaskulární i cerebrovaskulární onemocnění. Zhoršuje se kvalita života, výrazněji se mění vzhled člověka.

Osobní tempo je pomalejší, provádění obvyklých činností v domácnosti i osobní hygieny trvá déle a vyžaduje větší úsilí. Starší lidé se velmi obtížně rozhodují, každá nová situace či změna stereotypu je pro ně velmi zatěžující, unavující – zhoršuje se motorika. Ve stále více spěchající mladší společnosti bývá starší člověk vnímán jako překážející, zdržující, což u něho pochopitelně vyvolává obranné, často až agresivní reakce, někdy naopak deprese“ (Čechová, Mellanová, Kučerová, 2004).

„Na počátku období stáří bývá ještě velmi silná potřeba seberealizace a potřeba být užitečný pro druhé, později vystupuje do popředí spíše potřeba emočního zakotvení a pozitivního přjetí v okruhu blízkých osob. Zejména v pozdějším stáří jsou lidé mnohdy méně zaujati událostmi okolního světa a jsou soustředěnější na sebe a na své problémy“ (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Každý člověk stárne individuálně. Projevují se změny osobnosti a dochází ke změnám i v sociální komunikaci. „Je úkolem mladší generace zachovat důstojný život

starému člověku, a to do posledního okamžiku jeho života“ (Čechová, Mellanová, Kučerová, 2004).

## 3.2 Životní styl a volný čas

### 3.2.1 Životní styl

Životní styl můžeme chápat jako určitou hodnotovou orientaci, která je pro každého člověka jiná. Každý z nás si z kultury osvojí a pak prakticky v životě uplatňuje něco jiného, tím se formuje jeho životní styl, který je dotvořen řadou specifických detailů. (Buriánek, 2001)

„Styl života však souvisí velice úzce s mnoha kategoriemi lidského bytí. Z toho důvodu se základní specifikací problému nezabývají jen sociologické studie, ale definice životního stylu máme možnosti nalézt také v psychologii a filosofii.

Z hlediska filosofie můžeme chápat styl jako zaměření člověka.

Psycholog nahlíží na životní styl jako na vyjádření hodnot, často však ke svému pohledu přidává také strukturu lidské osobnosti jako celku a vše spojuje v odpovídající vzorce chování, které vystihují ony různé životní styly osob. Samozřejmě se neopomíjí psychologický vývoj a odpovídající vlivy prostředí“ (Petrásek, 2004).

„Do životního stylu dospělých zasahuje podstatným způsobem práce – někteří se věnují pracím sezónním, jsou třeba dlouhodobě odloučeni od rodin. Zcela zvláštní časový režim mají pracovníci ve směnném provozu. Volný čas býval někdy chápán jako kompenzace nebo přímá náhražka uspokojení z práce, přináší to však problémy, po namáhavé celodenní dřině nepřípadají některé formy využití volného času příliš v úvahu.

V moderní společnosti se drtivá většina občanů opatřuje prostředky k obživě prací; někteří však přijímají druhé zaměstnání, zatímco jiní usilují o zkrácený úvazek, část občanů pak z různých důvodů nepracuje vůbec. Práce tak tvoří stále ještě významnou, nikoli však jedinou složku způsobu života. Jedinec se nemůže vyhnout ani dalším aktivitám, zabezpečujícím základní životní funkce“ (Buriánek, 2001).

### 3.2.2 Volný čas

„Významný zdroj individualizace životního stylu představuje oblast volného času. Chápeme ho jako čas, který člověku zbude po splnění všech víceméně nutných povinností, k nimž patří zaměstnání a doprava do něj, domácí práce, hygiena. Volný čas pojmáme jako prostor, o jehož využití a náplni rozhoduje svobodně sám jedinec. To

neznamená, že ho bude také sám trávit: jde o to, jak ho rozdělí mezi pasivní odpočinek, zábavu, návštěvy známých, kulturní a sportovní aktivity, pěstování koníčků a zálib, z nichž se často uvádějí zvláště sběratelství, kutilství, ruční práce.

Někteří lidé si vybírají zaměstnání tak, aby měli co nejvíce volného času. Ve vyspělých společnostech je práce na zkrácený úvazek považována za výhodu poskytovanou nejenom ženám s malými dětmi“ (Buriánek, 2001).

Volný čas můžeme tedy charakterizovat jako pravidelné střídání aktivity a odpočinku, které je součástí biologického rytmu všech živočichů, u člověka nabylo podoby střídání práce a volného času.

„Volný čas patří k hodnotám, které lidé nejvíce oceňují – spolu s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním nebo přátelstvím, a jako takovým se jím zabývají různé společenské vědy. Sociologická perspektiva se např. zaměřuje na volný čas jako na symbol věku, sociální pozice, profese, společenského úspěchu a vzdělání – psychologie vnímá volný čas jako jeden ze způsobů prožívání reality, a předmětem zájmu je tedy vztah k této realitě, k lidem, duševní aktivita ve volném čase nebo motivace k určité činnosti. Z pohledu pedagogiky a andragogiky se zase rozlišuje výchova pro volný čas (ne předepisování a formování, ale pomoc při rozhodování, orientaci, usnadnění přístupu k nabídce) a výchova či vzdělávání ve volném čase. Obecně můžeme volný čas interpretovat minimálně ve třech rovinách jako hodnotu:

- individuální (seberealizace jedince, saturace individuálních zájmů),
- sociální (prevence sociálně-patologických jevů, životní styl),
- edukační (prostor pro vzdělávání a celkový rozvoj)“ (Šerák, 2009).

„Čas je totiž statkem prakticky za všech okolností vzácným, může se stát investicí, kapitálem“ (Buriánek, 2001).

„Exaktní vymezení toho, co přesně lze do oblasti působení volného času zahrnout, je přesto překvapivě problematické. Nejznámější jsou klasická vymezení vycházející z humanistických premis, které akcentují rozdíl mezi svobodou a povinností. Murény rozlišuje šest různých typů definic volného času, který je chápán jako:

- libovolná doba, která zbývá po ukončení pracovní činnosti a naplnění všech požadavků nutných k zajištění běžného života,
- prostředek sociální intervence (terapie pro nemocné, zapojení do systému sociální participace, rozšiřování dovedností, naplnění sociálních funkcí),
- výsledek působení sociálních a dědičných faktorů (zde nejde ani tak o definici jako spíše o sociologické východisko),

- projev svobody, stav duše,
- výraz plnohodnotného a samostatného chování, které není odvozeno od práce.

Volný čas můžeme dělit podle druhu činností na odpočinkový (činnosti klidné, pohybové i psychicky nenáročné), rekreační (typická je naopak pohybová aktivita) a zájmový (cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojení a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností). Pro bližší obsahové vymezení se inspirujeme výzkumem volného času Sociologického ústavu ČSAV z konce 60. let 20. stolní, v jehož rámci byly činnosti volného času kategorizovány následujícím způsobem:

- manuální (zahradničení, kutilství, ruční práce, modelářství apod.)
- fyzické (sport, turistika, rybolov, houbaření)
- kulturně umělecké typu receptivního (četba, divadlo, kino, rozhlas, televize)
- kulturně racionální (vzdělávání, četba, sledování zpráv, luštění křížovek)
- společensky formální (členství ve spolcích, zapojení do politiky, společenská angažovanost)
- společensky neformální (rodina, přátelé, restaurace, kluby)
- hry, sběratelství, divácké aktivity
- pasivní odpočinek“ (Šerák, 2009).

### *3.2.2.1 Pohled na volný čas z různých hledisek*

„Z hlediska sociologického a sociálněpsychologického je zapotřebí sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů, zda pomáhají tyto vztahy kultivovat.

Z ekonomického hlediska je důležité, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas, zda a jakým způsobem se aspoň část nákladů vrátí. Z volného času se stalo odvětví, které je využíváno jak pro výchovnou a vzdělávací činnost, tak komerčně. Průmysl volného času je v tržních ekonomikách samostatným a většinou dobře prosperujícím odvětvím.

Zdravotně-hygienický pohled na využívání volného času především sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Zdravotníky zajímá uspořádání režimu dne. Správné využívání volného času se pozitivně projevuje ve zdravotním stavu člověka“ (Pávková, Hájek, Horbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002).

### 3.2.2.2 *Funkce volného času*

Volný čas je to, co nám zbyde, když odečteme pracovní dobu, čas nezbytný k cestě do práce a z práce, čas, který je potřebný k uspokojení fyziologických potřeb jako je spánek, příjem potravy, hygiena, dále čas, který věnujeme domácím pracem a udržování čistoty v domácnosti (Čáp, 1996). „Otázka zaměření a funkce volného času je ve společenských vědách jednou z nejstarších a nejdiskutovanějších“ (Šerák, 2009).

„Volný čas se také vymezuje funkcemi, které plní. Běžně se rozlišují zejména funkce 1. odpočinku, 2. zábavy a 3. rozvoje osobnosti s vědomím, že se vzájemně překrývají. Důležitý znak volného času je také v tom, že je naplněn činnostmi, které mohou, ale nemusím vykonávat“ (Čáp, 1996).

„Podrobnější kategorizaci využívá Vážanský, který funkce volného času dělí následujícím způsobem:

- rekreace (zotavení, shromažďování sil, psychické uvolnění, osvěžení)
- kompenzace (rozptýlení, potěšení, vyrovnání nedostatků, vědomé zřeknutí se pravidel a norem, bezstarostnost)
- edukace (potřeba poznání, další vzdělávání, touha po zážitcích, výměna rolí)
- kontemplace (potřeba klidu, rozjímání, čas pro sebe sama, autoreflexe)
- komunikace (potřeba sdělení, kontaktu, vyhledávání sociálních vztahů, pospolitost, empatie, láska)
- enkulturace (potřeba kreativního rozvoje, nezávislý růst schopností, tvůrčí uplatnění, fantazie, spontaneita)
- participace (potřeba angažovanosti, vlastní iniciativa, potvrzení sebe samého, spoluodpovědnost, kooperace, spoluodpovědnost“ (Šerák, 2009).

„Mezi činnostmi ve volném čase se často rozlišují činnosti oddychové a zábavní a naproti tomu zájmové. Rozlišení je opět jen relativní. Pro výchovu a formování osobnosti jsou zvláště důležité zájmové činnosti: týkají se vždy určité oblasti skutečnosti nebo praxe. Realizují se dlouhodobě a se silnou motivací; kladou zvýšené požadavky na psychické předpoklady, takže mají výrazné účinky formativní; poskytují značnou příležitost k uspokojení člověka v jeho nejrůznějších potřebách, včetně potřeby seberealizace; mohou se stát východiskem pro profesionální vývoj jedince a pro jeho přínos členům rodiny nebo jiné malé sociální skupiny“ (Čáp, 1996).

### 3.2.2.3 Zvládání svého času

„Otázka zvládání času patří do našeho životního stylu a také ke stresorům, se kterými bychom se v zájmu našeho zdraví měli vyrovnat co nejdříve. Jestliže si nedokážeme naplánovat svůj čas, nejen ve škole, ale zejména doma, nemáme čas téměř ani na odpočinek, noční spánek, pak naše tělo bude reagovat na tuto situaci jako zátěžovou a dostáváme se opět do nerovnováhy, což znamená přetížení organismu, podrážděnost, bolesti hlavy a podobně. O této skutečnosti hovoří řada učitelů, kteří přiznávají, že si neumí naplánovat čas, nejsou schopni správně hospodařit se svou energií, se svými silami“ (Bártová, 2011).

„Učitelé mají nadbytek sociální interakce, a proto ve volném čase vyhledávají zájmové činnosti realizované do značné míry individuálně o samotě (vycházky do přírody, práce na zahrádce, rybaření, četba apod.). Práce převážně s požadavky na intelekt se vyvažuje činnostmi s živým prožíváním emocí a stimulováním fantazie (umělecké činnosti, živá komunikace s lidmi v kolektivních sporech aj.). Principem autoregulace proporcionality navazujeme na Jungův princip vyjádřený termínem enantiodromia (běh vstříc, přeměna v opak)“ (Čáp, Mareš 2001).



### 3.3 Učitel

„V běžném neodborném významu je učitel ten, kdo vyučuje ve škole nebo v jiném vzdělávacím zařízení. Učitelé jsou osoby, jejichž profesní aktivita zahrnuje předávání poznatků, postojů a dovedností, které jsou specifikovány ve formálních kurikulárních programech, žákům a studentům ve vzdělávacích institucích“ (Průcha, 2009).

„Učitelství je povolání s poměrně univerzální působností. Lze v něm uspokojovat mnoho nejrůznějších aspirací a naplňovat mnohé odlišné životní cíle. Volba může vyvěrat i z frustrace některých důležitých základních lidských potřeb, například rodičovských morálních, mocenských, badatelských ale i umělecko-estetických. Samotná volba intelektuální práce může vycházet i z potřeby vstoupit do trvalého styku s věčnými idejemi a ideálními hodnotami. V technických oborech může přitahovat obratnost v zacházení s poznatky a výkon poučené praxe. Vstup do světa idejí a umělého prostředí školy může být současně ovlivněn podvědomou touhou ustoupit před tlakem, náročností a složitostí života do institucionalizovaných věží ze slonoviny, v nichž vládne určitý rytmus, pravidelnost a elementární řád. Pro jiné může být učitelství ideální pro možnost projevit altruismus a naplňování potřeby pomoci druhým“ (Vališová, Kasíková a kol.,2007).

#### 3.3.1 Ženy a muži v učitelské profesi

„V učitelské profesi je trvale vysoké zastoupení žen a nízké zastoupení mužů. Tento vztah označujeme jako feminizaci školství. Přitom jsou charakteristické dvě okolnosti:

1. vysoký podíl žen v učitelské profesi zůstává v posledních několika desetiletích relativně stejný, nedaří se jej přes veškeré snahy snížit,
2. stupeň feminizace je odlišný podle druhů škol.

Podíl žen mezi učiteli SŠ u nás je 58,3%“ (Průcha, 2009).

#### 3.3.2 Vývoj profesní dráhy učitelů

„V učitelské profesi existují určité vývojové etapy“ (Průcha, 2009).

„Vývoj profesní dráhy můžeme považovat jako proces, který je vázaný na životní cyklus, který můžeme rozčlenit do několika fází“ (Průcha, 2002).

„V učitelské profesi existují určité vývojové etapy:

- volba učitelské profese

- profesní start
- profesní adaptace
- profesní vzestup
- profesní stabilizace, resp. profesní migrace
- profesní vyhasínání“ (Průcha, 2002).

### 3.3.3 Pracovní zátěž učitelů

„Podmínky práce učitelů lze vymezit jako soubor společností daných a školní institucí vytvářených předpokladů k výkonu a realizaci profesních aktivit. Pracovní zátěž učitele je komplex specifických činitelů, zejména souhrn psychických, fyzických, sociálních, časových a dalších nároků a požadavků kladených na učitele v procesu výkonu povolání nebo v souvislosti s ním“ (Průcha, 2009).

### 3.3.4 Faktory ovlivňující podmínky práce učitele

„Pro výkon učitelského povolání jsou v rámci školského systému vytvářeny pracovní podmínky dvojí úrovně. Jednak jsou to primární podmínky dané celospolečenskými faktory, legislativními normami a vyššími decizními zásahy, tedy podmínky z vnějšku, mimo školu. Kromě nich a v závislosti na nich zde působí i podmínky vytvářené také sekundárně školou, způsobem jejího řízení a samotnými učiteli uvnitř vzdělávací instituce“ (Průcha, 2009).

#### 3.3.4.1 Prestiž učitelského povolání

„Významným činitelem pracovních podmínek, zejména u povolání, která jsou úzce vázána na bezprostřední kontakt s veřejností, je stupeň uznání a podpory společností. Zjišťované údaje o prestiži různých povolání v ČR řadí učitele mezi jinými profesemi opakovaně vždy velmi vysoko, s vnitřními rozdíly mezi učiteli nižších a vyšších stupňů škol.

Česká společnost přijímá profesi učitele dlouhodobě pozitivně, uznává ji jako významnou, vážnou a zasluhující úctu. Čeští učitelé ale hodnotí prestiž vlastní profese výrazně níže než veřejnost a než jejich kolegové v zahraničí“ (Průcha, 2009).

#### 3.3.4.2 *Platy*

Dalším faktorem, který podstatně ovlivňuje podmínky učitelovy práce, je jeho mzdové ohodnocení. Mzdové prostředky představují rozhodující podíl při financování škol, tedy také nezanedbatelnou finanční zátěž. Stát se proto snaží vydávat co nejméně z veřejných prostředků, současně však také udržet „sociální smír“ s učiteli“ (Průcha, 2009).

„Učitelská profese není uspokojivě finančně ohodnocená“ (Průcha, 2002).

#### 3.3.4.3 *Vnitřní podmínky*

„Mezi vnitřní podmínky práce učitele, které vytváří škola, patří její technické parametry, personální podmínky, sociální podmínky, manažerské předpoklady apod. Vnitřní podmínky práce učitelů vyplývají z podmínek vnějších a jsou jimi limitované. Ovlivňují proces edukace. Výchovné efekty, školní klima, kulturu školy apod.

Významným faktorem, který spoluvytváří podmínky práce učitele, je velikost tříd, neboť se předpokládá, že předurčuje edukační možnosti výuky“ (Průcha, 2009).

## 3.4 Stres

„Je třeba si uvědomit, že stres nás provází od narození a že ke stresové reakci organismu dochází při jeho setkání se stresorem, tedy při střetu s jakýmkoliv podnětem, který na organismus působí. Stres z přetížení pochází z nadměrné stimulace, kdy mozek a nervový systém je nucen pracovat nad své přirozené možnosti zpracování informací. Na učitele stále více doléhá časový faktor, množství vyučovacích hodin. Krátké přestávky mezi hodinami, organizačně nejsou zvládnuty přesuny učitelů ze třídy do třídy a podobně. Učitelé nemají mnoho času odpočinout si nebo se duševně připravit na další zátěž. Patří sem i zvýšené počty žáků ve třídách, vyšší počet problémových žáků, se kterými se učitel dostává do konfliktů“ (Bártová, 2011).

„Učitelská práce je příznačná svými vysokými nároky především v psychické oblasti. Psychickou zátěž učitelské práce umocňuje souhrnný vliv těchto faktorů a dynamika reálného stavu školního prostředí. Sami učitelé vnímají jako nejvýznamnější stresory ve vlastní práci zvládnutí kázně, nedostatek sociální opory od kolegů a od vedení školy, chybějící podporu rodičů a zejména časový tlak“ (Průcha, 2009).

### 3.4.1 Rozdíly mezi stresovými symptomy mužů a žen

„Na základě výzkumů z posledních desetiletí se zjistilo, že „ženy reagují na stres spíše pasivně a depresivně“. Cítí se slabé a často je jim z dané situace do pláče. Mají pocit, že je všechno a všichni přetěžují, využívají jejich ochotu pomoci při vzniklých situacích. Také mívají častější pocity, že je příliš zneužíváno jejich laskavosti a pochopení pro druhé. Množství depresí u žen je dvakrát větší než u mužů, a to už v dospívání.

Muži naopak reagují ve stresu spíše agresivně – jsou hrubí ke všem okolo, v práci i doma. Také mají sklon k hyperaktivnímu jednání – musí vyvíjet nějakou činnost, aby se uklidnili. Mužům také chybí dostatečná sebekontrola. Častěji podléhají alkoholu, pokud stresová zátěž trvá delší období. Na rozdíl od žen hledají chyby spíše ve svém okolí než u sebe. Zmiňovaný způsob chování je patrný také u učitelů, i když věkově starší muži stresové situace zvládají už hůře, a proto často, než by aktivně čelili stresové situaci, ze školství odcházejí.

Příčin, proč právě učitelskou profesi nejvíce postihuje stres a syndrom vyhoření, je mnoho. Samozřejmě, že na prvním místě je samotná osobnost učitele, jeho osobní

vybavenost pro zvládání stresové zátěže, a na druhém místě jsou to institucionální a společenské příčiny, jejich přehled uvádí dva němečtí školní psychologové.

Zdroje učitelského stresu:

- časový tlak na učitele;
- žáci se špatnými postoji a malou motivací k práci;
- všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě;
- špatné pracovní podmínky (nedostatek financí na modernizaci výuky);
- špatná vyhlídka na osobní postup.

### 3.4.2 Zvládání stresové zátěže

Otázka životního stylu při zvládání stresu je velmi důležitá. Mnoho lidí to však stále podceňuje a neuvědomuje si starou moudrost, že „všechno souvisí se vším“.

Učitelé si často neuvědomují, že mohou v mnohém směru snížit svou stresovou zátěž, jestliže si osvojí zdravější životní styl a zařadí do svého způsobu života vyváženou stravu, více pohybu či tělesného cvičení, budou cíleně pěstovat dobré vztahy v rodině, ve třídě, ve škole, omezí kouření a pití kávy atd.“ (Bártová, 2011).

### 3.5 Aspekty ovlivňující prožívání volného času

„Náplň volného času dospělých je v současných historických podmínkách (přes další rozdíly různých zemí, města a venkova, tříd a vrstev, profesionálních skupin i jednotlivců) charakterizována některými společnými znaky. Do popředí se stále více dostávají tyto položky:

- využívání prostředků masové komunikace, v první řadě televize;
- sport, příroda, cestování;
- manuální činnosti, jako jsou rozmanité řemeslné práce, „kutění“, šití a pletení, zahrádkářství;

První dvě skupiny využívání volného času kompenzují množstvím dojmů a vzrušením jednotvárnost, monotonii práce a všedního života; třetí kategorie kompenzuje jednotvárnost nevýrobních prací i automatizovanou práci v průmyslu, kdy jednotlivec zpravidla nevytváří ucelený výrobek“ (Čáp, 1996).

„Volný čas přináší svobodu, je to doba, kdy člověk žije jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat. Významu nabývá s postupným dospívání jedince a s vyhraňujícím se zájmem. Náplň volného času vychází primárně z faktoru dostatečného blahobytu, a proto se diferencovaněji rozvíjí převážně až v podmínkách bohaté společnosti. Na jeho podobu mají samozřejmě vliv mnohé sociální, politické a ekonomické jevy, jako je např. hospodářská stagnace, krize v zemi či regionu, nezaměstnanost atd., stejně tak jako nejrůznější demografické, kulturní a další specifické faktory, které mohou volný čas podporovat nebo omezovat. Jeho prožívání záleží rovněž na zaměření a typu osobnosti a také na typu výchovy, ať už rodinné, školní nebo mimoškolní, na společenském prostředí, kulturních tradicích apod.“ (Šerák, 2009).

„Současný způsob využívání volného času dospělých má mnoho problémů, jako je:

- vztah mezi volným časem a prací: volný čas by měl vyrovnávat jednostrannosti práce v zaměstnání. Nežádoucí jsou případy, kdy se jedinec citově zcela upne na volný čas, kdežto práce je mu jen nutným zlem. Vnitřně bohatý život jedince i společnosti vyžaduje řešení otázek práce i volného času ve vzájemném spojení;
- problémy prostředků masové komunikace, obsahu i úrovně pořadů, vztah mezi zábavou a rozvojem osobnosti;

- problém aktivních a pasivních forem využívání volného času. Mnoho lidí přechází od aktivního sportování k pouhému sledování sportu, amatérské provozování ustupuje pohodlnému poslechu reprodukováné hudby v profesionálním provedení aj.;
- problémy osob s krajním nedostatkem volného času (např. zaměstnané matky. Osoby s vedlejším pracovním poměrem, s nepříznivě rozdělenou pracovní dobou);
- problémy osob bez jakékoli hodnotnější náplně volného času – byl to zejména tradiční způsob využívání volného času: pokud po dlouhé pracovní době zbyla chvíle volna, lidé pasivně odpočívali, muži poseděli v hostinci, ženy povídaly se sousedkami; v současné době prostředky masové komunikace dávají tomuto „nicnedělání“ jen pozměněnou formu;
- problémy nezaměstnaných“ (Čáp, 1996).

„Velkou roli hrají vzory chování a žebříček hodnot vytvořený v průběhu života, především v dětství. Mezi další určující faktory patří rovněž věk, pohlaví, profese, vzdělání nebo vztah k práci. Výzkumy ukazují, že hodnotu volného času oceňují především mladí jedinci s vyšším vzděláním, zaměstnanci, úředníci, žáci a studenti. Nízkou důležitost mu naopak přikládají důchodci, zemědělci, osaměle žijící lidé s nižší úrovní vzdělání, velmi nízkými příjmy a příslušníci nižších vrstev“ (Šerák, 2009).

Významné faktory jsou jmenovány v následujících odstavcích.

### 3.5.1 Věk

„Nejaktivnější jsou lidé kolem svých 17 let, kdy vrcholí frekvence řady jejich aktivit. V této etapě se rovněž utváří specifické kulturně-společenské zaměření člověka a jeho životní styl. V dalších letech pak spolu s přibývajícími pracovními i rodinnými povinnostmi četnost volnočasových aktivit výrazně klesá, přičemž tento trend přetrvává – až na určité výjimky – až do senia. V provozování různých aktivit ve volném čase můžeme pozorovat také mezigenerační rozdíly. Starší lidé stále ještě preferují kutilství a práci na zahradě, zatímco lidé do 30 let nejčastěji sledují televizi, setkávají se s přáteli a navštěvují kulturní či společenská zařízení“ (Šerák, 2009).

### 3.5.2 Pohlaví

„Ženy se na rozdíl od mužů více soustředí na rodinu a domov, častěji však také navštěvují různé kulturní akce, divadla, galerie a veřejné knihovny, více čtou a zaměřují se spíše na emoční než racionální aktivity. Pozorujeme u nich spíše absenci

individuálních zájmových koníčků, méně aktivní jsou i ve sportovních činnostech, především v kolektivních sportech. Muži se ve svém volném čase více věnují nejenom sportu, ale i sebevzdělávání“ (Šerák, 2009).

### 3.5.3 Sociální skupina

„Každá ze sociálních skupin, do nichž lidé patří, má svůj vlastní systém hodnot a norem, které samozřejmě ovlivňují i naplnění disponibilní doby. Pravděpodobně nejvýznamnější je působení rodiny. Ta všechny své členy orientuje k určitým způsobům trávení volného času, především tím, že určuje, které aktivity jsou žádoucí a hodnotné. Různé rodiny povzbuzují své členy k účasti na odlišných činnostech“ (Šerák, 2009).

### 3.5.4 Bydliště

„V menších obcích mnohdy absentuje nabídka kulturně společenských zařízení, jakými jsou kina, knihovny, sportovní hřiště, klubovny apod. Zcela zvláštní fenomén představují budovy bývalých kulturních domů, někde na samé hranici životnosti, tedy nevyužívané, jinde zprivatizované a zaměřené často na komerční aktivity. Z uvedených důvodů sledují obyvatelé venkova všeobecně více televizi, příp. poslouchají rozhlas. Na druhou stranu se v tomto prostředí významněji projevuje smysl pro kolektivní život pozorovatelný ve formě různých společenských akcí či v činnosti různých místních spolků a organizací.

Ve větších městech je nabídka naopak podstatně širší a pestřejší, organizátoři ovšem oslovují anonymní potencionální zájemce. Vzniká tak výrazně konkurenční prostředí, což přináší snahu nabízet více originálních a atraktivních aktivit. Obecně se dá říci, že zatímco pro městské lidi má volný čas vysokou hodnotu a prestiž, na vesnici je často chápán, jako čas promarněný, jako zahálka, kterou by bylo možno nahradit něčím užitečnějším a praktičtějším“ (Šerák, 2009).

### 3.5.5 Vzdělání

„S výší vzdělání klesá sledovanost televizních pořadů a pasivní nečinnost. Vzdělanější muži navštěvují méně hospodská zařízení a ženy se méně věnují ruční práci. S výší vzdělání stoupá naopak čas věnovaný takovým aktivitám, jako jsou sport, četba, návštěva kulturních programů nebo výlety do přírody. Vzdělaní lidé jsou více zaměřeni na všestranný rozvoj, chápou nutnost pracovat na svém osobnostním rozvoji, mají bohatší zájmy a potřeby, lépe se orientují v nabídce“ (Šerák, 2009).



## 4 Empirická část

### 4.1 Metodologický postup

Postup práce byl zpracován podle Gavory (2000)

#### 4.1.1 Zaměření a cíle průzkumu

Hlavním cílem bylo shromáždit poznatky o využívání volného času u středoškolských učitelů, poznat jejich volnočasové aktivity v souvislosti s pracovní zátěží, péčí o rodinu. Zjistit, do jaké míry jsou dotazovaní spokojeni s trávením svého volného času a jaké aspekty ho ovlivňují.

Účelem bakalářské práce bylo posouzení výzkumných otázek.

Výzkumná otázka č. 1:

**Středoškolští učitelé mají dostatek volného času.**

Výzkumná otázka č. 2:

**Učitelé se snaží kompenzovat práci v uzavřených místnostech aktivním trávením volného času venku (procházky, cestování, zahradničení, sportovní aktivity atd.).**

Výzkumná otázka č. 3:

**Muži mají více volného času než ženy.**

Výzkumná otázka č. 4:

**Ženy nejsou spokojené s tím, jak tráví svůj volný čas.**

Výzkumná otázka č. 5:

**Ženy dávají přednost relaxaci a pasivnímu trávení volného času (čtení, TV atd.).**

Výzkumná otázka č. 6:

**Věk učitele hraje velkou roli v čase trávení volnočasovými aktivitami.**

#### 4.1.2 Výzkumný vzorek

Základním výzkumným vzorkem jsou učitelé na středních školách. Výběrový průzkumný vzorek tvoří náhodně vybraní učitelé, kteří učí na středních školách v Jihočeském kraji. Část respondentů působí na českobudějovických školách, další část na školách v okrese Písek.

#### 4.1.3 Výzkumná metoda

V rámci bakalářské práce byl proveden výzkum na téma „Volnočasové aktivity učitelů na středních školách“. Pro pedagogický průzkum byla zvolena explorativní metoda nesoucí znaky kvantitativního výzkumu. Základní technikou sběru dat byl anonymní dotazník.

#### 4.1.4 Distribuce a vyhodnocení dotazníků

Spolupracujícími byli někteří učitelé (moji spolužáci ze studia) pracující na středních školách. Ti pomáhali rozdat dotazníky mezi své kolegy. Další dotazníky byly vyplňovány za pomoci zástupců středních škol po předchozí dohodě.

Dotazníky byly v tištěné formě. Po vzájemné domluvě s učiteli byly vyplněné dotazníky sebrány, vyzvednuty a zpracovávány.

### 4.2 Dotazník

„Dotazník patří mezi metody založené na subjektivní výpovědi osoby o jejich vlastnostech, citech, postojích, názorech, zájmech. Jedná se o soubor otázek, které jsou předem písemně připraveny“ (Bártlová, Hnilicová, 2000).

Dotazník vytvořený ad hoc obsahoval 17 otázek.

Úvodní otázky měly identifikační charakter a zbývající část otázek se zaměřovala na problematiku volnočasových aktivit učitelů. Byly použity otázky uzavřené s předem stanovenými variantami odpovědi a otázky polootevřené, kde si respondent mohl vybrat z nabízených odpovědí nebo napsat vlastní odpověď.

### 4.3 Vyhodnocení empirické části

Otázky uvedené v dotazníku (příloha I)

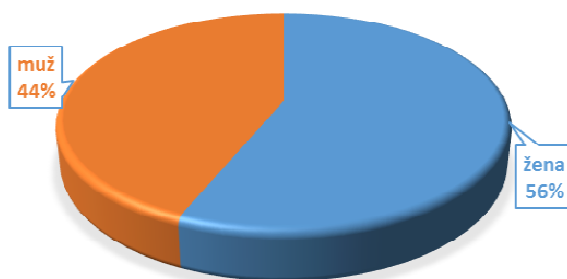
1. Jste:

- žena - 56%
- muž – 44%

Pohlaví	počet
žen	22
muž	17

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 39 osob, z čehož žen bylo 22 (56%) a mužů 17 (44%)

POHLAVÍ DOTAZOVANÝCH



Graf č. 1: Pohlaví dotazovaných

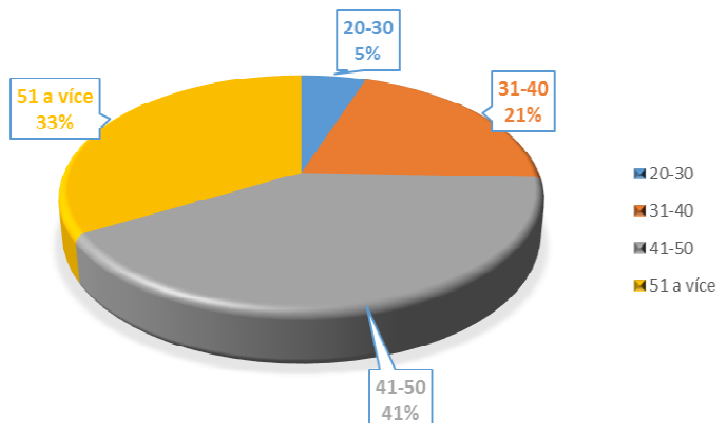
2. Do jaké věkové kategorie patříte?

- 20 – 30 let
- 31 – 40 let
- 41 – 50 let
- 51 let a více

Roky	počet
20-30	2
31-40	8
41-50	16
51 a více	13

Nejvíce byla mezi dotazovanými zastoupená věková skupina mezi 41 – 50 lety. Největší podíl na tomto výsledku měly ženy. U mužů byla nejčastější odpověď 51 let a více.

## VĚKOVÁ KATEGORIE



Graf č. 2: Věková kategorie

### 3. Kde bydlíte?

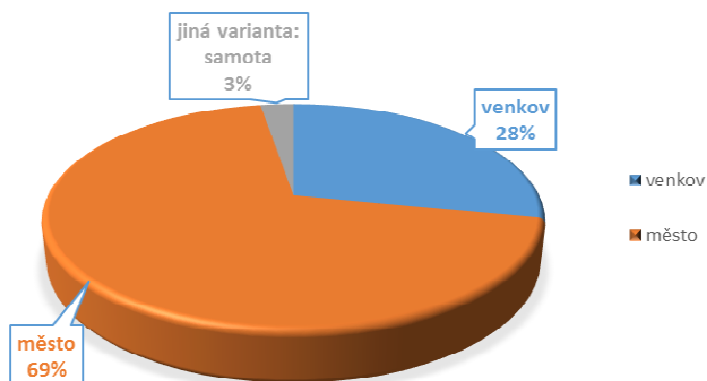
- město
- venkov
- jiná možnost

Místo bydlení	počet
venkov	11
město	27
jiná možnost	1

Dotazování měli možnost napsat i název města/vesnice, kde žijí. Podle předpokladů byla uváděna velká města, ve kterých jsou působiště dotazovaných – České Budějovice, Písek.

Jeden respondent zaškrtl možnost jiná, doplnil, že žije na samotě.

## MÍSTO BYDLIŠTĚ



Graf č. 3: Místo bydliště

4. Váš rodinný stav je?

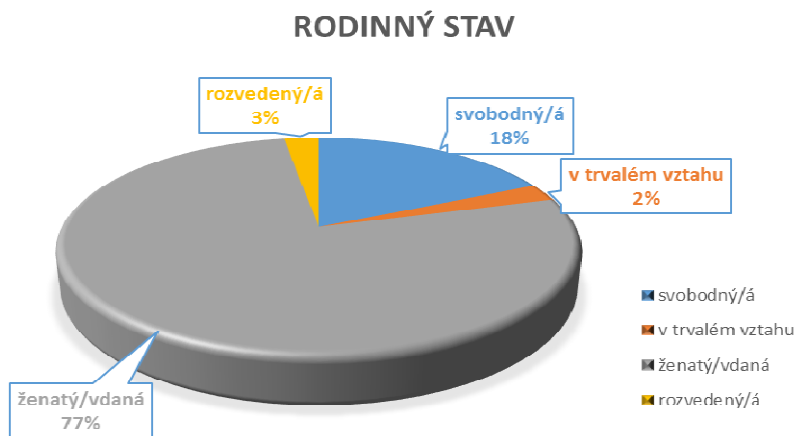
- svobodný/á
- v trvalém vztahu
- ženatý/vdaná
- rozvedený/á

Rodinný stav	počet
svobodný/á	7
v trvalém vztahu	1
ženatý/vdaná	30
rozvedený/á	1

V závislosti na věku byla nejvíce zastoupena odpověď ženatý/vdaná.

16 žen ve věku od 41 let jsou vdané, 2 ženy v tomto věku jsou svobodné a 1 žena je rozvedená.

10 mužů ve věku od 41 let je ženatých. Ve věkové kategorii do 40 let jsou 4 muži svobodní.



Graf č. 4: Rodinný stav

5. Jaká je výše Vašeho měsíčního příjmu (v hrubém)?

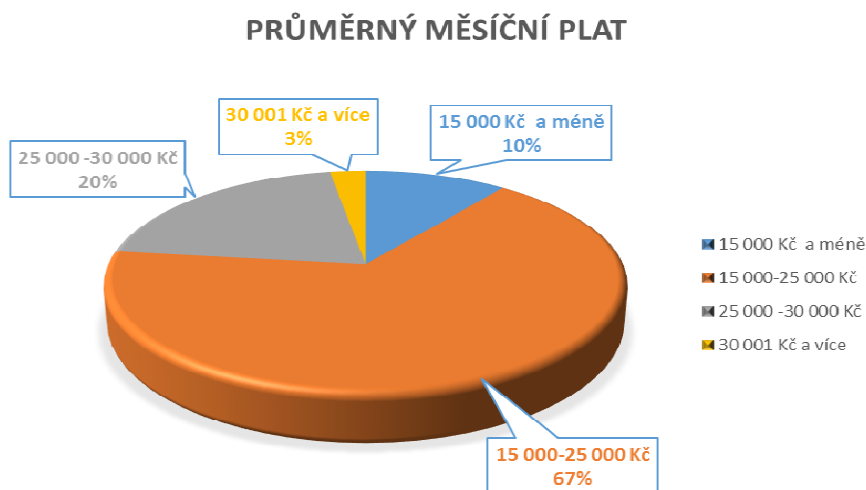
- 15 000 Kč a méně
- 15 001 Kč – 25 000 Kč
- 25 001 Kč – 30 000 Kč
- 30 001 Kč a více

Měsíční příjem	počet
15 000 Kč a méně	4
15 000-25 000 Kč	26
25 000 -30 000 Kč	8
30 001 Kč a více	1

28 odpovídajících zaškrtno, že jejich měsíční příjem v hrubém činí 15 000 – 25 000 Kč, a to u 18 žen a 10 mužů.

Jen 1 muž odpověděl, že jeho měsíční příjem je vyšší než 30 000 Kč.

4 lidé uvedli, že jejich měsíční příjem nepřesáhne 15 000 Kč. Zde se musí přihlídnout k tomu, že se v dotazníku neřešila otázka plného a částečného pracovního poměru.



Graf č. 5: Průměrný měsíční plat

6. Jakým způsobem trávíte **nejčastěji** svůj volný čas?

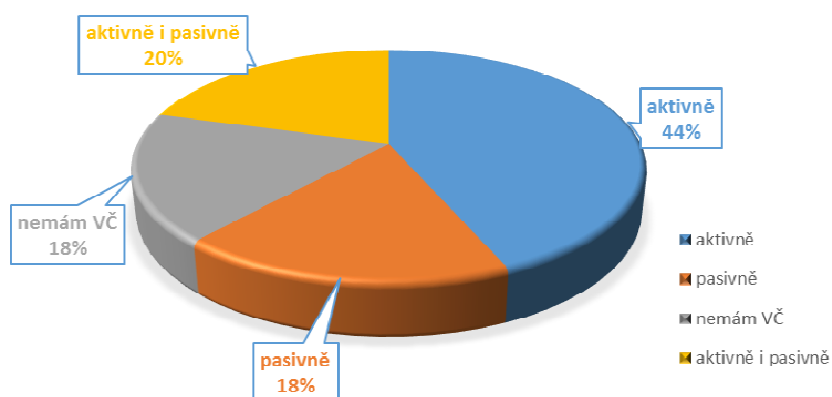
- aktivně (sport, cestování, procházky,...)
- pasivně (čtení, sledování TV, .....
- aktivně i pasivně
- nemám volný čas

Způsob trávení VČ	počet
aktivně	17
pasivně	7
nemám volný čas (VČ)	7
aktivně i pasivně	8

17 dotazovaných tráví svůj volný čas nejčastěji aktivním způsobem. 8 respondentů vyplnilo variantu aktivního i pasivního trávení volného času a 7 dotazovaných odpovědělo, že nejčastěji tráví svůj volný čas pasivně.

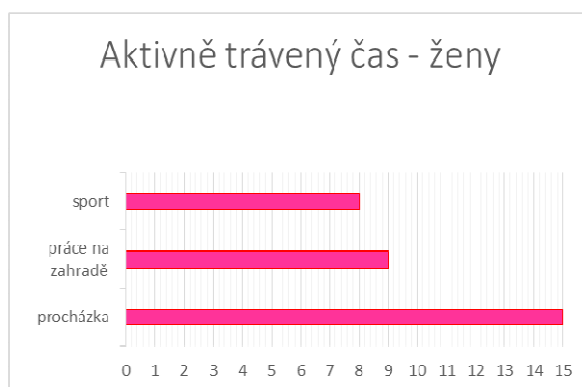
7 dotazovaných odpovědělo, že nemají volný čas.

## NEJČASTĚJŠÍ ZPŮSOB TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

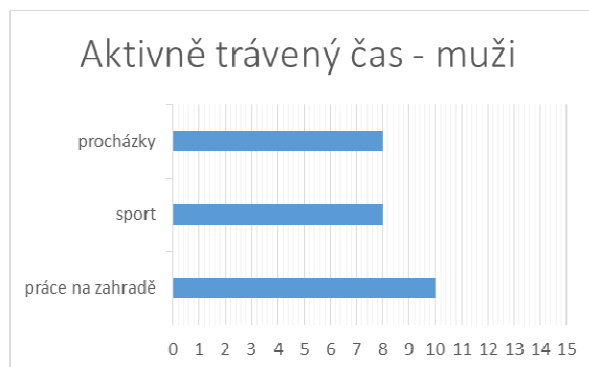


Graf č. 6: Nejčastější způsob trávení volného času

Ženy i muži nejčastěji upřednostňují procházky, práci na zahradě a sport v aktivně tráveném volném čase.



Graf č. 6.1: Aktivně trávený čas – ženy



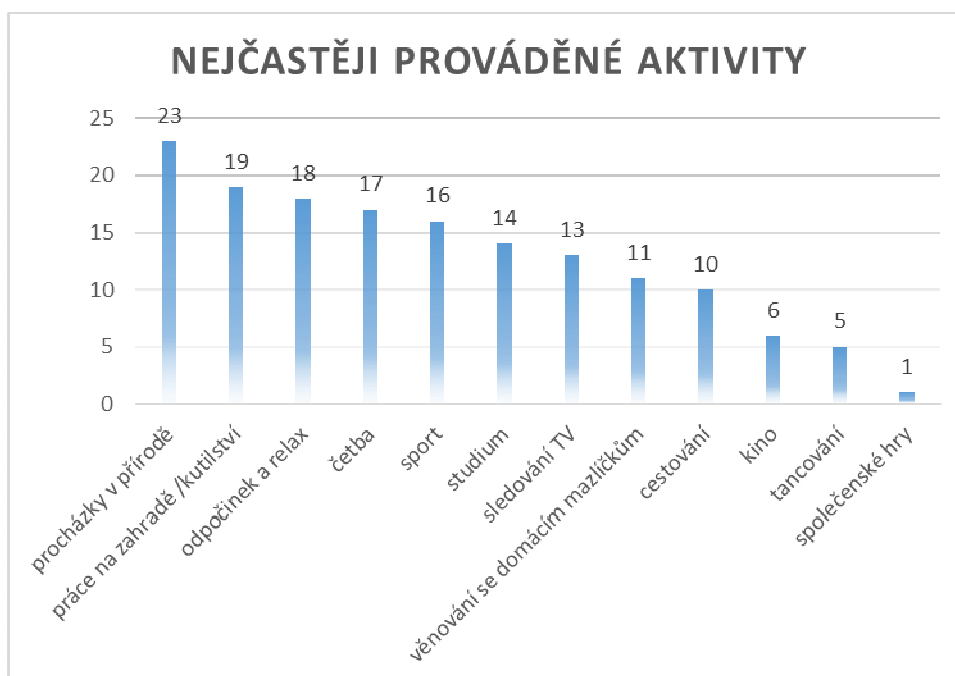
Graf č. 6.2: Aktivně trávený čas – muži

7. Vyberte z napsaných aktivit ty, které děláte **nejčastěji** (možnost vybrat z více položek).

- kino, divadlo, kultura
- sport
- tancování
- procházky v přírodě
- studování
- četba
- sledování TV
- společenské hry
- práce na zahradě, kutilství
- cestování
- odpočinek, relaxace
- věnování se zvířecím mazlíčkům
- jiné možnosti

Nejčastější odpovědi byla aktivita: procházky v přírodě s počtem 23 odpovědí. Dále se dotazovaní věnují práci na zahradě/kutilství, odpočinku a relaxaci, četbě a sportu.

U této otázky měli dotazovaní možnost napsat i další činnosti, kterým se rádi věnují. Uvedli následující: práce pro zaměstnavatele, hledání kovů pomocí detektoru, bridž, hra na hudební nástroj, myslivost, ruční práce, aktivity s dětmi a další.



Graf č. 7: Nejčastěji prováděné aktivity



## 8. S kým trávíte **nejčastěji** svůj volný čas?

- sám
- s manželem/kou (partnerem/kou)
- s rodinou (manžel/ka a dítě/děti)
- s kamarády
- jiné možnosti

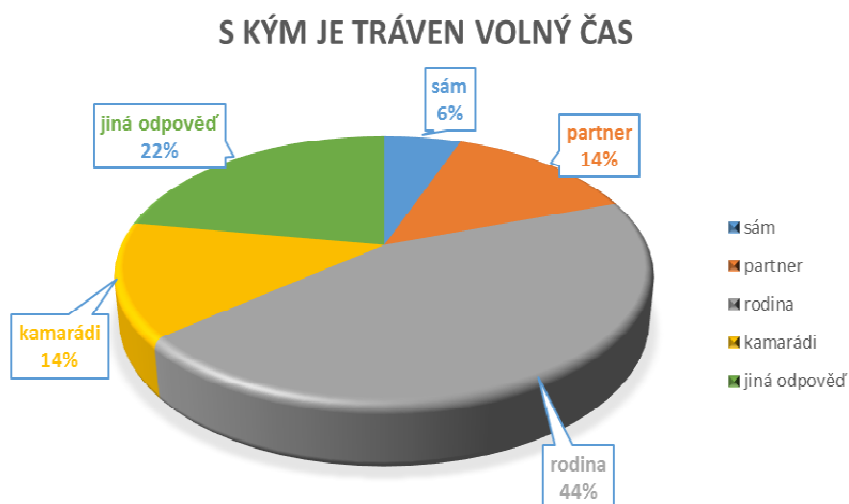
	počet
sám	2
partner	5
rodina	16
kamarádi	5
jiná odpověď	8

Nejčastější odpovědí u 15 dotazovaných byla rodina. U 10 respondentů byly využity jiné možnosti. Svůj volný čas tráví jak s rodinou, partnerem, tak přáteli, ale občas jim nevádí ani samota.

2 vdané ženy uvedly, že tráví volný čas samy. Tuto možnost nezvolil ani jeden muž.

3 svobodní muži ze 4 uvedli, že tráví čas s kamarády

U 7 vdaných žen a 8 ženatých mužů byla nejčastější odpověď, že tráví svůj volný čas s rodinou.



Graf č. 8: S kým je tráven volný čas

9. Co **nejvíce** rozhoduje o tom, jaké volnočasové aktivity máte?

- finance
- čas
- rodina
- místa konání
- jiné možnosti

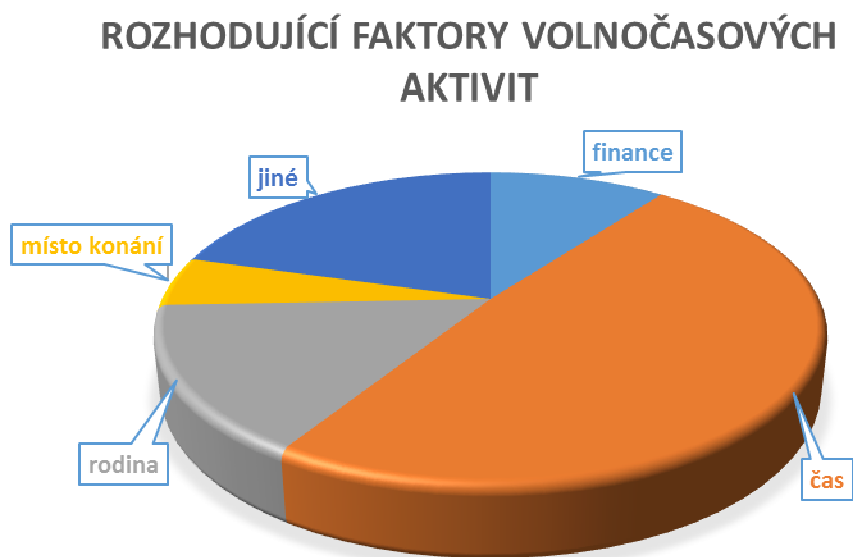
	počet
finance	4
čas	19
rodina	6
místo konání	2
jiné	8

Čas je rozhodujícím činitelem v 19 případech. Za jiné činitele můžeme považovat podle odpovědí respondentů například: záliby nebo kombinace času a ceny, času a místa konání aktivity.

Cena volnočasových aktivit rozhoduje u 4 odpovídajících.

U nezadaných respondentů hrál roli převážně čas a to u 2 svobodných žen a 3 svobodných mužů. 9 vdaných žen byl rozhodující také čas.

Dalším nejčastějším faktorem byla rodina, kterou zaškrtnla 5 vdaných žen.



Graf č. 9: Rozhodující faktory volnočasových aktivit

10. Víte o nějakých volnočasových aktivitách, kterým byste se rád/a věnoval/a, ale nemůžete?

- ano – důvod?
- ne

	počet
<b>ano</b>	16
<b>ne</b>	23

16 respondentů ví o činnostech, které nemohou dělat. Z tohoto počtu je to 9 mužů. Jako nejčastější důvod uváděli, že mají málo času, mnoho práce doma, věnují se rodině či rekonstruují dům. 7 žen se nemůže věnovat volnočasových aktivitám. Jako nejčastější důvody uváděly např.: studium, zdravotní stav, finanční náročnost dané činnosti.

23 lidí neví o aktivitách, které by chtěli dělat, ale nemohou.



Graf č. 10: Nedosažitelné volnočasové aktivity

11. Jak jste spokojený/ná s trávením Vašeho volného času?

- spíše ANO
- ANO
- spíše NE
- NE

	počet
<b>spíše ano</b>	17
<b>ano</b>	9
<b>spíše ne</b>	12
<b>ne</b>	1

26 dotazovaných je více či méně spokojená s nakládáním se svým volným časem. 12 z dotazovaných je spíše nespokojených a jen 1 je nespokojený.

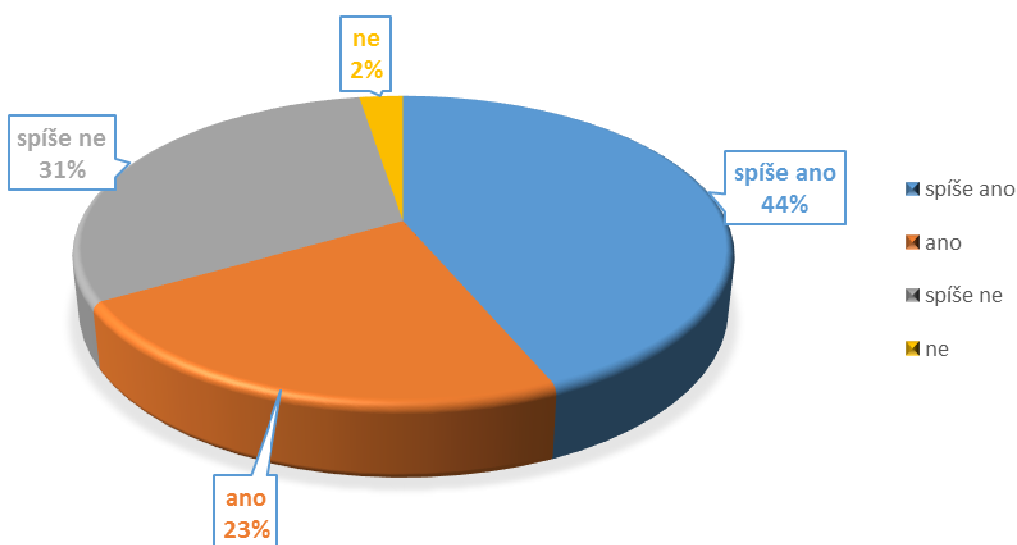
10 žen je spíše spokojeno, žádná není nespokojená s trávením volného času.

7 mužů volilo možnost – spíše ano.

7 vdaných žen uvedlo odpověď – spíše ano, dalších 7 vdaných žen spíše není spokojeno s trávením volného času.

5 ženatých mužů je spíše spokojeno, jen 3 ženatí zaškrtili možnost – spíše ne.

## SPOKOJENOST S TRÁVENÍM VOLNÉHO ČASU



Graf č. 11: Spokojenost s trávením volného času

12. Pokud netrávíte svůj volný čas podle Vašich představ, co je **nejčastějším** důvodem?

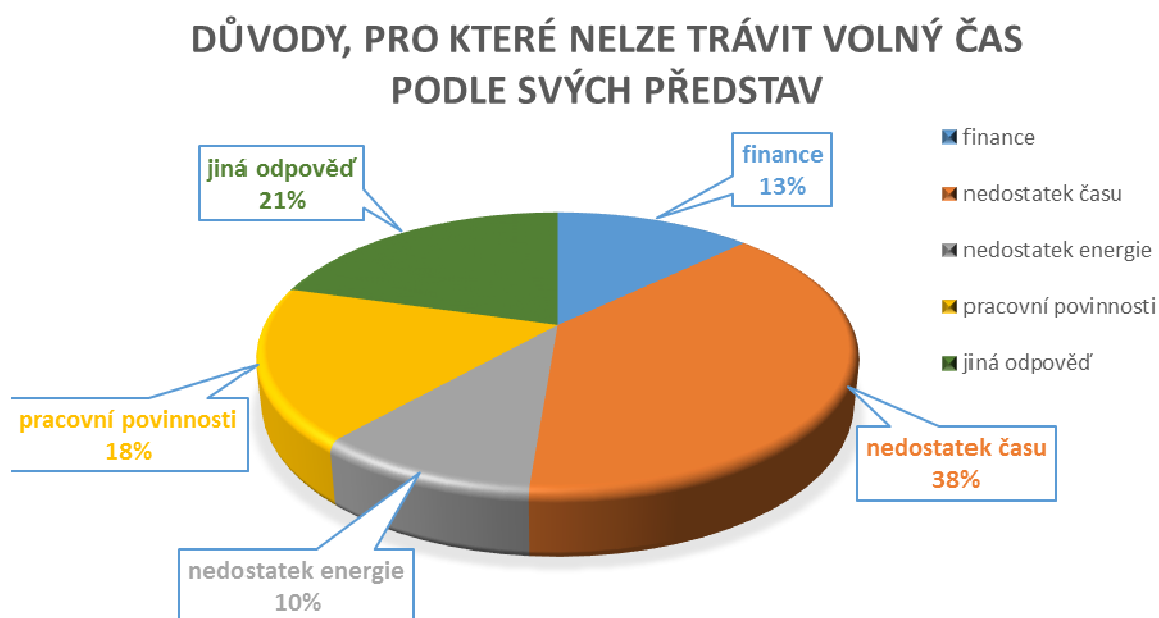
- finance
- nedostatek času
- nedostatek energie
- pracovní povinnosti
- jiná odpověď

	počet
finance	5
nedostatek času	15
nedostatek energie	4
pracovní povinnosti	7
jiná odpověď	8

Nejčastějším důvodem, proč dotazovaní netráví svůj volný čas podle svých představ, je nedostatek času, a to v 15 případech. Dalším důvodem jsou u 7 respondentů pracovní povinnosti.

Zajímavé je, že fakt nedostatku energie zaškrtnuly jen ženy. Ty také volily, a to v počtu 4, jako nejčastější důvod finance. U mužů tuto možnost volil jen jeden.

8 dotazovaných napsalo, že netráví svůj volný čas podle svých představ, protože nemají dostatek času a financí nebo že nemají čas, ale mají mnoho pracovních povinností. Další uváděli odpovědi, které byly kombinací vyjmenovaných možností.



Graf č. 12: Důvody, pro které nelze trávit volný čas podle svých představ

13. Poskytuje Vám Vaše zaměstnání dostatek volného času?

	počet
- ano	20
- ne	18

12 dotazovaných žen tvrdí, že jim zaměstnavatel poskytuje dostatek volného času. U mužů odpověď „ano“ zvolilo 8 dotazovaných.

Celkem 18 respondentů zaškrtno, že zaměstnavatel neposkytuje dostatek volného času. Nejčastějším důvodem je práce, kterou si nosí ze zaměstnání domů, v celých 11 případech

viz. Graf 13.b.



Graf č. 13.a: Dostatečné poskytování volného času zaměstnavatelem

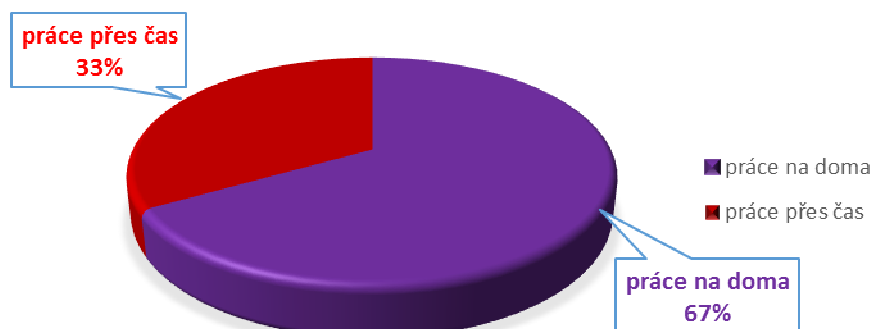
Pokud ne, z jakého nejčastějšího důvodu?

- práce na doma
- práce přes čas

	počet
<b>práce na doma</b>	<b>11</b>
<b>práce přes čas</b>	6

Téměř polovina dotazovaných, která volila možnost NE, si bere svou práci domů.

## DŮVOD NEDOSTATKU VOLNÉHO ČASU ZE STRANY ZAMĚSTNAVATELE



Graf č. 13 .b: Důvod nedostatku volného času ze strany zaměstnavatele

14. Navštěvujete ve Vašem okolí nějaká sportovní zařízení?

- ano
- ne

	počet
ano	16
ne	23

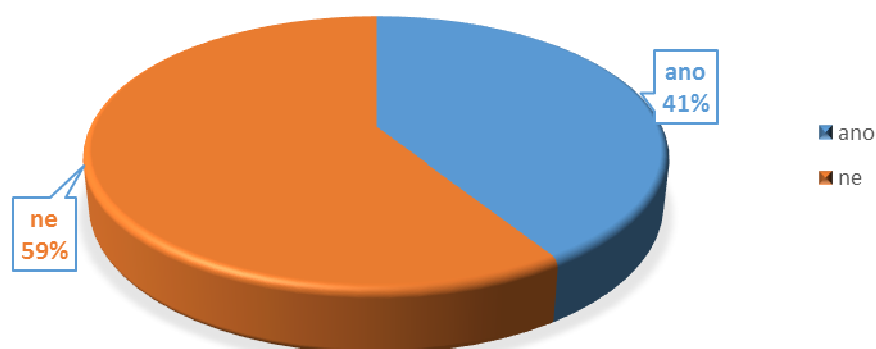
Víc jak polovina dotazovaných (23 lidí) do dotazníku uvedla, že nenavštěvuje žádná sportovní zařízení ve svém okolí. 16 dotazovaných uvedlo, že chodí do sportovních zařízení. Mezi nejčastější sportovní zařízení dotazovaní uváděli: posilovna, sportcentra, bazén. Ženy pak uváděly různá studia, která se zabývají tancem.

Žádný muž žijící na vesnici, nenavštěvuje sportovní zařízení. 7 mužů, kteří bydlí ve městě, navštěvuje tato zařízení.

2 ženy bydlící na vesnici chodí do sportovních zařízení, z města pak chodí do těchto zařízení 7 žen.

4 ženy a 5 mužů ve věku více jak 51 nenavštěvuje žádná zařízení určená ke sportu

## NÁVŠTĚVY SPORTOVNÍCH ZAŘÍZENÍ



Graf č. 14: Návštěvy sportovních zařízení

15. Navštěvujete ve vašem okolí nějaká kulturní zařízení?

	počet
- ano	22
- ne	17

22 respondentů odpovědělo, že navštěvují různá kulturní zařízení. Uvedená kulturní zařízení jsou např.: kino, divadlo, muzea, knihovny, různá hudební představení, hrady a zámky, restaurace a různé kluby. Podle odpovědí chodí do těchto zařízení spíše ženy. Poměr mezi návštěvností žen a mužů kulturních zařízení je 15 : 7.

5 mužů bydlících ve městě navštěvuje kulturní zařízení, 6 dotazovaných mužů, kteří žijí na vesnici, do žádných takových zařízení nechodí.

15 žen navštěvuje kulturní zařízení, 7 žen nikoliv.

U mužů je tento poměr obrácený. 7 mužů navštěvuje tato zařízení, 10 ne.

Největší zastoupení v návštěvnosti kulturních zařízení bylo u žen ve věkovém rozmezí od 41 – 50 roku.



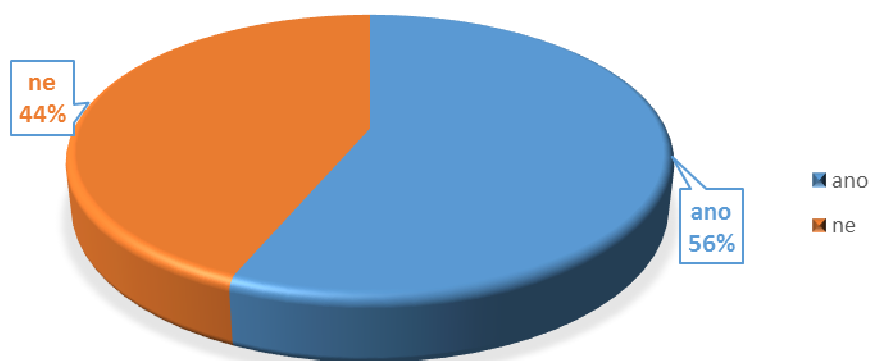
	20-30	31-40	41-50	51 a více
ano	1	2	9	3
ne	0	1	4	2

Tab. č. 1: Návštěvnost kulturních zařízení podle věku – ženy

	20-30	31-40	41-50	51 a více
ano	1	1	2	3
ne	0	4	1	5

Tab. č. 2: Návštěvnost kulturních zařízení podle věku - muži

## NÁVŠTĚVY KULTURNÍCH ZAŘÍZENÍ



Graf č. 15: Návštěvy kulturních zařízení

16. Kolik času denně trávíte volnočasovými aktivitami?

- nemám volný čas
- 1 – 2 hod./denně
- 3 – 4 hod./denně
- více jak 4 hod./denně

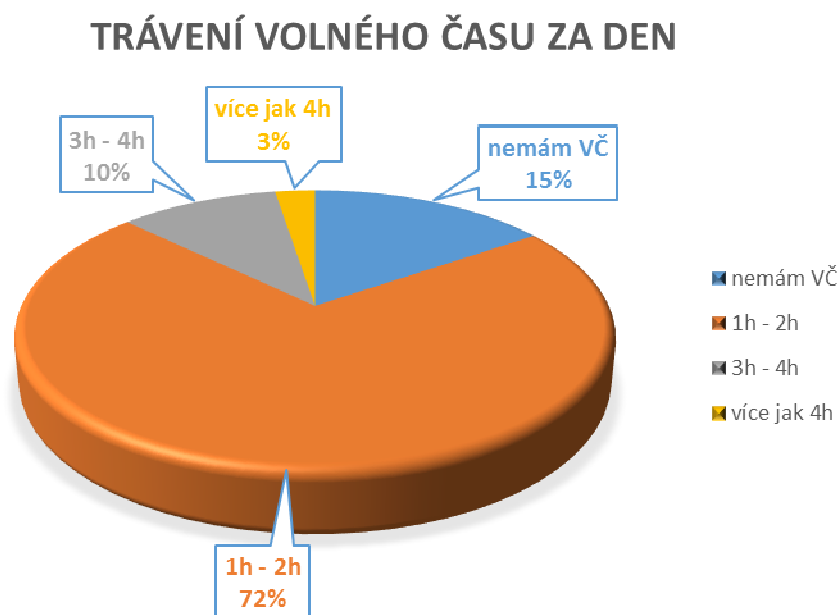
	počet
nemám VČ	6
1h - 2h	28
3h - 4h	4
více jak 4h	1

V dotazníku uvedlo 6 lidí, že nemá volný čas. Nejvíce dotazovaných v počtu 28 dotázaných, tráví denně 1 – 2 hodiny nějakou volnočasovou aktivitou. Jen 5 respondentů tráví více jak 3 hodiny denně volnočasovými aktivitami.

Nikdo ze svobodných nemá pocit, že nemá volný čas.

12 vdaných žen má čas denně 1 – 2 hodiny. 9 ženatých mužů tráví denně 1 – 2 hodiny volnočasovými aktivitami.

2 vdané ženy vybraly z odpovědí, že se volnočasovým aktivitám věnují 3 – 4 hodiny denně, a 2 ženatí muži mají více jak 3 hodiny denně volného času.



Graf č. 16: Trávení volného času – kolik hodin / za den

17. Kolik peněz měsíčně (v průměru) utratíte za volnočasové aktivity?

- do 100 Kč

- 101 – 500 Kč

- 501 – 1000 Kč

- více jak 1001 Kč

počet	
do 100 Kč	3
101-500 Kč	15
501-1000 Kč	13
nad 1000 Kč	8

15 dotazovaných (tedy 38%) investuje do volnočasových aktivit v rozmezí od 101 Kč do 500 Kč za měsíc. V 13 případech se investice pohybuje od 501 Kč do 1000 Kč. 8 dotazovaných měsíčně investují do volnočasových aktivit více jak 1000 Kč.

3 respondenti zaškrtnuli variantu, že do svých časových aktivit investují méně než 100 Kč za měsíc.

8 žen s měsíčním příjmem 15 – 25 tisíc Kč investuje do volnočasových aktivit částku od 101 – 500 Kč.

5 mužů a 5 žen s měsíčním příjmem 15 – 25 tisíc Kč dávají měsíčně částku od 501 – 1000 Kč na volnočasové aktivity.

2 muži a 2 ženy s měsíčním příjmem 15 – 25 tisíc Kč investují do volnočasových aktivit více jak 1000 Kč.

2 muži a 2 ženy zaplatí za volnočasové aktivity měsíčně více jak 1000 Kč při svém měsíčním příjmu 25 – 30 tisíc Kč.



Graf č. 17: Investované peníze na volnočasové aktivity za měsíc

## 5 Závěr

Tento průzkum má znaky kvantitativního výzkumu, ale protože se ve výzkumu pracuje s 39 vyplněnými dotazníky, nebyla provedena statistická analýza. Informace od malého počtu respondentů by neměly žádnou výpovědní hodnotu a byly by zavádějící.

Šetření se zúčastnilo 39 středoškolských učitelů, z toho 56 % žen a 44 % mužů. Podle statistiky MŠMT učí na středních školách včetně VOŠ 35 % mužů. To značí na feminizaci školství. Odliv učitelů mužů by nemusel mít příznivý vliv na výuku obzvláště na výuku odborných předmětů.

29 středoškolských učitelů bylo ve věku nad 41 let. Podle statistiky MŠMT je ve školství nejpočetnější skupina učitelů od 46 let do 55 roků.

Ověření výzkumných otázek

### **Výzkumná otázka č. 1:**

#### **Středoškolští učitelé mají dostatek volného času.**

Téměř  $\frac{3}{4}$  dotazovaných (72%) tráví denně 1-2 hodiny volnočasovými aktivitami. Mezi nejčastěji uvedené volnočasové aktivity podle výsledků dotazníku patří: procházky v přírodě, práce na zahradě, kutilství, četba, relaxace či sport.

Každý člověk je individualitou, proto i otázka volného času a aktivit v něm prováděných je různá.

Z mých dotazovaných je spokojeno se svým volným časem více jak polovina. Nejčastěji dotazovaní tráví svůj volný čas aktivní formou.

### **Výzkumná otázka č. 2:**

#### **Učitelé se snaží kompenzovat práci v uzavřených místnostech aktivním trávením volného času venku (procházky, cestování, zahradničení, sportovní aktivity atd.).**

Odpověď na otázku je kladná. Mezi nejčastěji uváděné aktivity se řadí procházky v přírodě, práce na zahradě a kutilství, odpočinek a relaxace, četba, sport, z čehož převažují aktivity, které se buď musí nebo mohou dělat venku.

Některé aktivity se dají dělat jen venku, jiné můžeme dělat jak venku, tak v místnosti tomu určené. Poslední skupinou jsou aktivity, které se dělají jen v místnostech k tomu určené.

Čas dotazovaných je tráven aktivním způsobem nebo kombinací aktivního a pasivního způsobu. Tomu odpovídá četnost vybraných aktivit. Ve vyhodnocení této výzkumné otázky se musí vzít ohled i na roční období, počasí – vlivy, které nejdou ovlivnit.

Podle vybraných hodnot učitelé tráví rádi svůj volný čas venku aktivním způsobem.

Více jak 15 bodů získali tyto aktivity:

Název aktivity	Body
procházky v přírodě	23
práce na zahradě / kutilství	19
odpočinek, relaxace	18
četba	17
sport	16

Tab. č. 3. Aktivity s více jak 15 body

Mezi 10 – 15 body se řadí:

Název aktivity	Body
studium	14
sledování TV	13
věnování se domácím mazlíčkům	11
cestování	10

Tab. č. 4. Aktivity s body od 10 do 15

### Výzkumná otázka č. 3:

**Muži mají více volného času než ženy.**

Dané výsledky byli převedeny do procentického vyjádření, protože není stejný poměr mužů a žen, tudíž by byly výsledky zkreslené.

Podle vypočítaných procent jsou na tom muži lépe. 18% dotazovaných mužů má každý den více jak 3 hodiny denně volného času. U žen je to pouze 9%.

Přitom 18% žen má pocit, že nemá žádný volný čas.

70% dotazovaných mužů má 1 – 2 hodiny denně volného času a ženy dokonce 73% .

Ve výsledcích dotazovaných nebyly velké výkyvy, proto lze usuzovat, že ženy i muži jsou na tom s volným časem stejně. Tato výzkumná otázka se nepotvrdila

### Ženy

<b>hod./denně</b>	<b>počet</b>	<b>procenta</b>
<b>nemám volný čas</b>	4	<b>18%</b>
<b>1 – 3 hod./denně</b>	16	<b>73%</b>
<b>3 – 4 hod./denně</b>	2	<b>9%</b>
<b>více jak 4 hod./denně</b>	0	<b>0%</b>

Tab. č. 5: Volný čas žen

### Muži

<b>hod./denně</b>	<b>počet</b>	<b>procenta</b>
<b>nemám volný čas</b>	2	<b>12%</b>
<b>1 – 3 hod./denně</b>	12	<b>70%</b>
<b>3 – 4 hod./denně</b>	2	<b>12%</b>
<b>více jak 4 hod./denně</b>	1	<b>6%</b>

Tab. č. 6: Volný čas mužů

### Výzkumná otázka č. 4:

#### **Ženy nejsou spokojené s tím, jak tráví svůj volný čas.**

Tato výzkumná otázka se nepotvrdila. Ženy jsou spokojené s trávením svého času. 68 % žen je spokojená nebo spíše spokojená se svým volným časem. U mužů se spokojenost pohybuje kolem 65 % spokojenosti.. Muži i ženy jsou si ve spokojenosti trávení volného času téměř rovni.

Spokojenost s trávením volného času podle pohlaví:

Ženy

míra spokojenosti	počet	celkem spokojenost	procenta
spíše spokojení	7	spokojenost	65%
spokojení	4		
spíše nespokojení	5	nespokojenost	35%
nespokojení	1		

Tab. č. 7: Spokojenost s trávením volného času - ženy

Muži

míra spokojenosti	počet	celkem spokojenost	procenta
spíše spokojené	10	spokojenost	68%
spokojené	5		
spíše nespokojené	7	nespokojenost	32%
nespokojené	0		

Tab. č. 8: Spokojenost s trávením volného času - muži

**Výzkumná otázka č. 5:**

**Ženy dávají přednost relaxaci a pasivnímu trávení volného času (čtení, TV atd.).**

Podle dat z dotazníků ženy nejvíce tráví volný čas procházkami v přírodě, dále četbou a prací za zahradě. Výzkumná otázka není potvrzená.

Ženy rády tráví čas aktivním způsobem. Z tabulky se dá říci, že dokáží rozdělit svůj volný čas jak mezi aktivní tak i pasivní způsob trávení volného času. Hodnoty v tabulce se pohybují v celkem rovnoměrných hodnotách.

pořadí	název aktivity	počet
1.	procházky v přírodě	15
2.	četba	11
3.	práce na zahradě	9
4.	sport	8
4.	studium	8
5.	věnování se mazlíčkům	7
5.	odpočinek a relaxace	7
6.	sledování TV	6
7.	cestování	5
8.	kino	4
8.	tancování	4
9.	společenské hry	1

Tab. č. 9: Volnočasové aktivity žen

### Výzkumná otázka č. 6

#### Věk učitele hraje velkou roli v čase trávení volnočasovými aktivitami

Podle sumarizovaných dosažených výsledků dotazníku nehraje věk dotazovaných velkou roli.

Většina respondentů je ve věkové kategorii 41 let a více. Objem volného času ve všech věkových kategoriích 1-2 hodiny/denně.

	žádný volný čas	1 - 2 h/denně	3 - 4 h/denně	více jak 4 h/denně
více jak 50 let	3	8	1	1
41 - 50	3	12	1	-
31-40	-	7	1	-
20 -30	-	1	1	-

Tab. č. 10: Trávení volného času podle věku



Záleží na náladě a potřebě člověka, protože někdo má rád společnost a někdo zase vyhledává samotu. Pro člověka je důležité zorganizovat si svůj volný čas, být dobrým „time managerem“.

### **Doporučení:**

Snad každý člověk zažil pocit, kdy si přeje, aby den měl víc hodin než má. Pocit, že máme příliš mnoho povinností, ale málo času na jejich splnění.

Existuje několik jednoduchých rad, jak tuto situaci zlepšit.

Adresně je tak možnost doporučit následující:

- Diář, do kterého si člověk může zaznamenávat, vše, co musí splnit, udělat. Jakoukoli schůzku, termín dokončení zadaného úkolu, cokoli, apod. Tím se uleví hlavě, protože na nic nezapomene.
- Další rada je, že by se měl pracující věnovat skutečně své práci. Snažit se nerozptylovat například telefonováním či trávením pracovního času na internetu pro soukromé účely. Potom se může zdát, že se dané pracovní úkoly nedají v určeném časovém úseku zvládnout. Takovéto zlozvyky jsou zlodějem času. Proto je třeba se takových lákadel na pracovišti vyvarovat a soustředit se na své povinnosti. ([www.superkariera.cz](http://www.superkariera.cz))
- Stanovení svých priorit je důležitou součástí žití. Každý člověk má jiný žebříček priorit. Je tedy třeba si v klidu sednout a zapřemýšlet se, co pro každého z nás je důležité, které věci je třeba v životě změnit, které se nám líbí.

Neměli bychom zapomenout, že volný čas člověk potřebuje na svou regeneraci, že dělá něco pro sebe, své zdraví, když věnuje denně nějakou hodinku jen sám sobě.

Otázka volného času je velmi individuální. Některému jedinci stačí méně jak 1 hodina denně, jiný potřebuje podstatně delší čas.

## 6 Seznam použité literatury

BÁRTOVÁ, Z. Jak zvládnout stres za katedrou. Kralice na Hané : Computer Media, 2011. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7

BURIÁNEK, J. Sociologie : pro střední školy a vyšší odborné školy. Praha : Fortuna, 2001. 127 s. ISBN 80-7168-754-5

ČÁP, J. Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy. Praha : ISV, 1996. 302 s. ISBN 80-85866-15-3

ČÁP, J. – MAREŠ, J. Psychologie pro učitele. Praha : Portál, 2001. 655 s. ISBN 80-7178-463-X

ČECHOVÁ V. – NEKLANOVÁ, A. – KUČEROVÁ, H. Psychologie a pedagogika II : pro střední zdravotnické školy. Praha : Informatorium, 2004. 160 s. ISBN 80-7333-028-8

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Překlad Vladimír Jůva. Brno: Paido, 2000, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 978-80-247-1369-4.

LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha : Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X

PÁVKOVÁ, J. A KOL. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6

PETRÁSEK, R. Co dělat, abychom žili zdravě. Praha : Vyšehrad, 2004. 128 s. ISBN 80-7021-711-1

PRŮCHA, J. Učitel: současné poznatky o profesi. Praha : Portál, 2002. 154 s. ISBN 80-7178-621-7

PRŮCHA, J.; konzultanti projektu Tomáš Janík, Milada Rabušicová. Pedagogická encyklopedie. Praha : Portál, 2009. 935 s. ISBN 978-80-7367-546-2

ŠERÁK, M. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha : Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří.. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

VALIŠOVÁ, A. – KASÍKOVÁ, H. A KOL. Pedagogika pro učitele : školský systém v českých zemích, vzdělávací politika a řízení školství, podoby vyučování a třídní management, hodnocení ve vyučování, pedagogická diagnostika, práce výchovného poradce.. Praha : Grada, 2007. 402 s. ISBN 978-80-247-1734-0

Portál práce Kariéra, dostupné na WWW: <http://www.superkariera.cz/>. citace dne 4. 1. 2015

Portál MŠMT, dostupné na <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistikaskolstvi/>. Citace dne 4.2.2015

## 7 Seznam použitých zkratk

SLŠ	Střední lesnická škola
SPŠ	Střední průmyslová škola
VOŠ	Vyšší odborná škola
VOŠL	Vyšší odborná škola lesnická
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
VČ	Volný čas

## 8 Seznam grafů:

Graf č. 1: Pohlaví dotazovaných

Graf č. 2: Věková kategorie

Graf č. 3: Místo bydliště

Graf č. 4. Rodinný stav

Graf č. 5: Průměrný měsíční plat

Graf č. 6: Nejčastější způsob trávení volného času

Graf č. 6.1: Aktivně trávený čas – ženy

Graf č. 6.2: Aktivně trávený čas – muži

Graf č. 7: Nejčastěji prováděné aktivity

Graf č. 8: S kým je tráven volný čas

Graf č. 9: Rozhodující faktory volnočasových aktivit

Graf č. 10: Nedosažitelné volnočasové aktivity

Graf č. 11: Spokojenost s trávením volného času

Graf č. 12: Důvody, pro které nelze trávit volný čas podle svých představ

Graf č. 13.a: Dostatečné poskytování volného času zaměstnavatelem

Graf č. 13 .b: Důvod nedostatku volného času ze strany zaměstnavatele

Graf č. 14: Návštěvy sportovních zařízení

Graf č. 15: Návštěvy kulturních zařízení

Graf č. 16: Trávení volného času – kolik hodin / za den

Graf č. 17: Investované peníze na volnočasové aktivity za měsíc

## 9 Seznam grafů:

Tab. č. 1: Návštěvnost kulturních zařízení podle věku – ženy

Tab. č. 2: Návštěvnost kulturních zařízení podle věku - muži

Tab. č. 3. Aktivity s více jak 15 body

Tab. č. 4. Aktivity s body od 10 do 15

Tab. č. 5: Volný čas žen

Tab. č. 6: Volný čas mužů

Tab. č. 7: Spokojenost s trávením volného času - ženy

Tab. č. 8: Spokojenost s trávením volného času - muži

Tab. č. 9: Volnočasové aktivity žen

Tab. č. 10: Trávení volného času podle věku

## 10 Přílohy

### Příloha I – dotazník

#### DOTAZNÍK

Tento dotazník je anonymní. Slouží pouze pro účely vypracování bakalářské práce na téma: Volnočasové aktivity učitelů na středních školách. Má poukázat, jak učitelé tráví svůj volný čas, jaké aspekty hrají roli ve výběru volnočasových aktivit.

Pokud není uvedeno jinak, prosím, zakroužkujte jednu odpověď.

1. Jste:
  - a) žena
  - b) muž
  
2. Do jaké věkové kategorie patříte?
  - a) 20 – 30
  - b) 31 – 40
  - c) 41 – 50
  - d) 51 a více
  
3. Kde bydlíte?
  - a) ve městě
  - b) na venkově
  - c) jiná možnost \_\_\_\_\_
  
4. Váš rodinný stav je?
  - a) svobodný/á
  - b) v trvalém vztahu
  - c) ženatý/vdaná
  - d) rozvedený/á
  
5. Jaká je výše Vašeho měsíčního příjmu (Kč v hrubém)?
  - a) 15 000 a méně
  - b) 15 001 – 25 000
  - c) 25 001 – 30 000
  - d) 30 001 a více
  
6. Jakým způsobem trávíte **nejčastěji** svůj volný čas?
  - a) aktivně (sport, cestování, procházky,...)
  - b) pasivně (čtení, sledování TV, .....
  - c) aktivně i psivně
  - d) nemám volný čas
  
7. Vyberte z napsaných aktivit ty, které děláte **nejčastěji** (možnost vybrat z více položek).
  - a) kino, divadlo, kultura
  - b) sport
  - c) tancování
  - d) procházky v přírodě
  - e) studování
  - f) četba
  - g) sledování TV
  - h) společenské hry

- i) práce na zahradě, kutilství
- j) cestování
- k) odpočinek, relaxace
- l) věnování se zvířecím mazlíčkům
- m) prosím, doplňte jiné možnosti: \_\_\_\_\_

8. S kým trávíte **nejčastěji** svůj volný čas?

- a) sám
- b) s partnerem/manžele
- c) s rodinou
- d) s kamarády
- e) jiné možnosti: \_\_\_\_\_

9. Co **nejvíce** rozhoduje o tom, jaké volnočasové aktivity máte?

- a) finance
- b) čas
- c) rodina
- d) místa konání
- e) jiné možnosti \_\_\_\_\_

10. Víte o nějakých volnočasových aktivitách, kterým byste se rád/a věnoval/a, ale nemůžete?

- a) ano – důvod, proč se jim nemůžete věnovat: \_\_\_\_\_
- b) ne

11. Jak jste spokojený/ná s trávením Vašeho volného času?

- a) spíše ANO
- b) ANO
- c) spíše NE
- d) NE

12. Pokud netrávíte svůj volný čas podle Vašich představ, co je **nejčastějším** důvodem?

- a) finance
- b) nedostatek času
- c) nedostatek energie
- d) pracovní povinnosti

13. Poskytuje Vám Vaše zaměstnání dostatek volného času?

- a) ano
- b) ne
  - práce doma
  - práce přes čas
  - jiné

důvody \_\_\_\_\_

14. Navštěvujete ve Vašem okolí nějaká sportovní zařízení?

- a) ano – jaké \_\_\_\_\_
- b) ne

15. Navštěvujete ve vašem okolí nějaká kulturní zařízení?

- a) ano – jaké \_\_\_\_\_
- b) ne

16. Kolik času denně trávíte volnočasovými aktivitami?

- a) nemám volný čas
- b) 1 – 2 hod./denně
- c) 3 – 4 hod./denně
- d) více jak 4 hod./denně



17. Kolik peněz měsíčně (v průměru) utratíte za volnočasové aktivity?

- a) do 100 Kč      b) 101 – 500 Kč      c) 501 – 1000 Kč  
d) více jak 1001 Kč

Děkuji za Váš čas, který jste strávil/a vyplňováním dotazníku.

Hana Čížková

studentka Pedagogické fakulty, JČU v Českých Budějovicích

Příloha II – pomocné tabulky

Faktory rozhodující o trávení volného času podle věkové kategorie žen

	20-30	31-40	41-50	51 a více
finance	0	0	2	1
čas	1	1	7	2
rodina	0	1	4	0
místo konání	0	1	0	0
jiné možnosti	0	0	1	1

Faktory rozhodující o trávení volného času podle věkové kategorie mužů

	20-30	31-40	41-50	51 a více
finance	0	0	0	1
čas	1	3	1	3
rodina	0	1	0	0
místo konání	0	0	0	1
jiné možnosti	0	1	2	3

Spokojenost s trávením VČ podle rodinného stavu a pohlaví

ženy

	spíše ano	ano	spíše ne	ne
svobodná	2	0	0	0
v trvalém vztahu/v manželství	7	5	7	0
rozvedená	1	0	0	0

muži

	spíše ano	ano	spíše ne	ne
svobodný	2	0	2	0
v trvalém vztahu/v manželství	5	4	3	1
vdovec	0	0	0	0

Návštěvnost sportovních zařízení podle bydliště - žen

	20-30	31-40	41-50	51 a více
ano	1	2	5	1
ne	0	1	8	4

Návštěvnost kulturních zařízení podle bydliště - muži

	20-30	31-40	41-50	51 a více
ano	1	1	2	3
ne	0	4	1	5

Trávení VČ podle rodinného stavu - ženy

	svobodná	v trvalém vztahu/v manželství	rozvedená/vdova
nemám VČ	0	4	0
1h - 2h	3	12	1
3h - 4h	0	2	0
více jak 4h	0	0	0

Trávení VČ podle rodinného stavu - muži

	svobodný	v trvalém vztahu/v manželství	rozvedený/vdovec
nemám VČ	0	2	0
1h - 2h	3	9	0
3h - 4h	1	1	0
více jak 4h	0	1	0

Trávení VČ podle věkové kategorie - ženy

	20-30	31-40	41-50	51 a více
nemám VČ	0	0	3	1
1h - 2h	1	2	9	4
3h - 4h	0	1	1	0
více jak 4h	0	0	0	0

Trávení VČ podle věkové kategorie - muži

	20-30	31-40	41-50	51 a více
nemám VČ	0	0	0	2
1h - 2h	0	5	3	4
3h - 4h	1	0	0	1
více jak 4h	0	0	0	1

Měsíčně investované peníze do VČ podle měsíčního příjmu - ženy

	15 000 Kč a méně	15 000-25 000 Kč	25 000 -30 000 Kč	30 001 Kč a více
do 100 Kč	0	1	0	0
101-500 Kč	1	8	1	0
501-1000 Kč	0	5	2	0
nad 1000 Kč	0	2	2	0

Měsíčně investované peníze do VČ podle měsíčního příjmu - muži

	15 000 Kč a méně	15 000-25 000 Kč	25 000 -30 000 Kč	30 001 Kč a více
do 100 Kč	1	1	0	0
101-500 Kč	0	5	0	0
501-1000 Kč	2	3	1	0
nad 1000 Kč	0	1	2	1

Měsíčně investované peníze do VČ podle rodinného stavu - ženy

	svobodná	v trvalém vztahu/v manželství	rozvedená/vdova
do 100 Kč	0	1	0
101-500 Kč	2	8	0
501-1000 Kč	1	6	0
nad 1000 Kč	0	3	1

Měsíčně investované peníze do VČ podle rodinného stavu - muži

	svobodný	v trvalém vztahu/v manželství	rozvedený/vdovec
do 100 Kč	0	2	0
101-500 Kč	1	4	0
501-1000 Kč	2	4	0
nad 1000 Kč	1	3	0