



نقش اوقات فراغت در سلامت روانی - اجتماعی اعضای خانواده

رحیم شبانی^۱

استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ارومیه، ایران

rahimshabanidr@gmail.com

چکیده:

هدف این مطالعه بررسی نقش اوقات فراغت در سلامت روانی - اجتماعی اعضای خانواده است. مطالعه حاضر از نوع پژوهش‌های تحلیلی - تبیینی است. با استفاده از متون و منابع موجود و با استفاده از کلیدواژه‌هایی مانند «اوقات فراغت»، «اوقات فراغت و سلامت خانواده»، اطلاعات جمع آوری شده است. این مطالعه، ضمن توضیح در مورد اهمیت اوقات فراغت، نقش اوقات فراغت در سلامت روانی - اجتماعی اعضای خانواده و تحقیقات انجام شده را بررسی کرده است.

واژگان کلیدی: اوقات فراغت، خانواده، کودکان و نوجوانان

۱- مقدمه:

پرسمن و همکاران (۲۰۰۹) فعالیت‌های تفریحی لذت‌بخش را به طور گسترده به‌عنوان فعالیت‌های لذت‌بخش که افراد به طور داوطلبانه در هنگام فراغت از وظایف کاری یا سایر مسئولیت‌ها انجام می‌دهند، تعریف کردند. این موارد ممکن است شامل سرگرمی، ورزش، معاشرت یا گذراندن اوقات در طبیعت باشد.

وقت فراغت زمانی است که در آن فرد آزادانه فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کند و انجام می‌دهد که باعث شادی، لذت، برخورداری و آرامش وی می‌شود و توانایی‌های جسمی و روانی و در نهایت مهارت‌های خلاقانه فرد را بازیابی و رشد می‌دهد (نعمک، ۲۰۰۲). اوقات فراغت جزء مهمی از زندگی خانوادگی است که فرصت‌هایی را برای اعضای خانواده فراهم می‌کند تا در طول فعالیت‌های خانوادگی لذت‌بخش با هم تعامل داشته باشند، ارتباط برقرار کنند و یاد بگیرند. مدل هسته‌ای و تعادلی اوقات فراغت خانواده (زایرسکی و مک کورمیک، ۲۰۰۱)، این فعالیت‌ها را به دو نوع اصلی فعالیت‌های هسته‌ای و فعالیت‌های تعادلی طبقه‌بندی می‌کند. فعالیت‌های هسته‌ای اوقات فراغت، پر تکرار، عموماً کم‌هزینه و اغلب در داخل خانه انجام می‌شود. آن‌ها شامل فعالیت‌هایی مانند وعده‌های غذایی خانوادگی، بازی در حیاط خانه و پیاده‌روی هستند. فعالیت‌های اوقات فراغت تعادلی کم تکرارند، اغلب در خارج از خانه انجام و معمولاً شامل برنامه‌ریزی و هزینه بیشتری می‌شوند. فعالیت‌های تعادلی شامل مواردی مانند گردش‌های خانوادگی یا صرف شام در رستوران است. مدل هسته‌ای و تعادلی بیانگر آن است که انواع مختلف اوقات فراغت، کارکردهای متفاوتی را در یک خانواده انجام می‌دهد. فعالیت‌های هسته‌ای فرصت‌هایی را برای اعضای خانواده فراهم می‌کند تا در طول روال معمول زندگی، اوقات خود را باهم بگذرانند. این فعالیت‌های قابل پیش‌بینی به رفع نیازهای خانواده برای تقویت صمیمیت و در نتیجه ارتقای انسجام خانواده کمک می‌کند. از سوی دیگر، فعالیت‌های تعادلی فرصت‌هایی را برای خانواده‌ها فراهم می‌کند تا در کنار هم با تجربیات و چالش‌های جدیدی روبرو شوند. تصور می‌شود که این فعالیت‌ها با ایجاد حس هیجان و تجربه مشترک و همچنین با فراهم کردن فرصت برای تمرین راهبردهای حل مسئله انعطاف‌پذیر در حین رویارویی با چالش‌های جدید، به انعطاف‌پذیری خانواده کمک می‌کند (زایرسکی و مک کورمیک، ۲۰۰۱). بررسی نقش اوقات فراغت در سلامت روانی - اجتماعی اعضای خانواده می‌تواند پیامدهای مهمی در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت خانواده‌ها داشته باشد لذا این سؤال مطرح می‌شود که گذران اوقات فراغت چه نقشی می‌تواند در سلامت روانی - اجتماعی خانوادگی داشته باشد؟

۲- روش شناسی:

^۱. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ارومیه، ایران



پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های تحلیلی- تبیینی است. با استفاده از متون و منابع موجود و با استفاده از کلیدواژه‌هایی مانند «اوقات فراغت»، «اوقات فراغت و سلامت خانواده»، و واژه‌های لاتین معادل آن‌ها، اطلاعات جمع‌آوری شده است. بر این اساس، نقش اوقات فراغت در سلامت روانی - اجتماعی اعضای خانواده مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت.

۳- بحث درباره یافته‌ها

عوامل مؤثر در اوقات فراغت خانواده

در هر خانواده‌ای، اوقات فراغت با عوامل مختلفی از جمله اندازه و نوع خانواده، شرایط زندگی خانواده، غایب بودن یکی از والدین، امنیت اقتصادی خانواده، استانداردهای مسکن، وضعیت اجتماعی خانواده شکل می‌گیرد. وضعیت و نحوه سازمان‌دهی اوقات فراغت خانواده، بیانگر نگرش‌ها و ارزش‌های والدین است. تعداد فرزندان و جنسیت آن‌ها، سن والدین و فرزندان و سبک تحصیل آن‌ها نیز نقش دارد. علایق والدین و تحمل متقابل آن‌ها نیز بسیار مهم است. تعدادی از عوامل مانند عدم تناسب در میزان وقت آزاد، کیفیت نحوه پر کردن اوقات فراغت را پیچیده می‌کند. برخی افراد یا گروه‌ها هستند که وقت آزاد زیاد یا بسیار کمی دارند. نعمک و همکاران (۲۰۰۲) توجه را به این واقعیت جلب می‌کنند که معنای زندگی برای برخی افراد به دست آوردن هر چه بیشتر پول و رفاه مادی می‌شود. آن‌ها به‌جای بهره بردن در جهت رشد خود، برده نیازهایشان می‌شوند. به تدریج زمان را به شغل دوم یا چشم‌انداز سود بیشتر اختصاص می‌دهند و اعتبار اجتماعی بالاتری کسب می‌کنند. به‌این ترتیب، اوقات فراغت که شادی، آرامش، آزادی به ارمغان می‌آورد، از زندگی‌شان ناپدید می‌شود.

از سوی دیگر افرادی هستند که اوقات فراغت زیادی دارند، می‌توان گفت اوقات فراغت فراوانی دارند، اما قادر به استفاده مناسب از آن نیستند. این مشکل به‌عنوان مثال در افراد بیکار دیده می‌شود. آن‌ها زمان کافی دارند، اما معمولاً فاقد منابع لازم برای گذراندن اوقات فراغتشان در جهت انگیزه یا علایق‌شان هستند. امروزه می‌توان نسبت مشکل‌ساز بین اشکال فعال و غیرفعال استفاده از اوقات فراغت را نیز ثبت کرد؛ به‌ویژه در میان نسل جوان، فعالیت‌های رسانه‌های جمعی نسبت به دهه‌های گذشته ترجیح داده شده است (ساک، ساکووا، ۲۰۰۴؛ کراوس، ۲۰۱۵). این‌ها فعالیت‌های منفعلانه هستند که گاهی حتی برای رشد جسمی، ذهنی و اجتماعی نسل جوان مضر هستند. در مجموع، توسعه اوقات فراغت را نمی‌توان به صورت خطی در نظر گرفت، بلکه به عنوان کشف مداوم امکانات جدید، راه‌حلی برای مسائل سنتی و جدید است.

نقش اوقات فراغت در ارضای نیازها و کارکردهای آن

- نیاز به تفریح - بهبودی، رهایی از فشار روانی روزانه، استراحت، فعالیت‌های مفید برای سلامت.
 - نیاز به جبران - متعادل کردن کمبودها، حواس‌پرتهی، استفاده آگاهانه از زندگی، حذف ناامیدی، ناکامی.
 - نیاز به آموزش و پرورش - دانش، پرورش، تمایل به تجربیات.
 - نیاز به تأمل - آرامش، بهزیستی، تأمل، وقت گذاشتن برای خود، جستجوی معنای زندگی، هویت‌یابی.
 - نیاز به ارتباط - ارتباط، تماس، اجتماعی بودن، جستجوی روابط اجتماعی، تمایل به اشتراک‌گذاری تجربیات مشترک.
 - نیاز به یکپارچگی - گروه‌بندی، امنیت و ثبات اجتماعی، احساس تعلق، جستجوی امنیت عاطفی، پایبندی به آیین‌ها و سنت‌ها.
 - نیاز به مشارکت - مشارکت، ابتکار، مشارکت در زندگی اجتماعی و شکل دادن به محیط از طریق فعالیت‌های اجتماعی.
 - نیاز به فرهنگ‌آموزی - رشد خلاق، مشارکت در امور فرهنگی.
- این نیازها را می‌توان به نیازهای فردی (تفریح، جبران، آموزش، تأمل) و نیازهای عمومی (ارتباط، یکپارچگی، مشارکت، فرهنگ‌سازی) تقسیم کرد (وزنسکی، ۲۰۰۱).

اوقات فراغت و بهزیستی روان‌شناختی

مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند بهزیستی را بهبود بخشد. پرسمن و همکاران (۲۰۰۹) دریافتند که بهزیستی به طور مثبت با فراوانی شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت لذت‌بخش (مانند معاشرت با دیگران و سرگرمی‌ها) مرتبط است که اهمیت انواع مختلف فعالیت‌های اوقات فراغت را در طول زندگی بزرگسالی برجسته می‌کند. منک و چپرفیلد (۱۹۹۷) دریافتند که سطح مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، رضایت از زندگی را ۷ سال بعد در نمونه‌ای از افراد مسن پیش‌بینی کرد. کاهنا و همکاران (۲۰۱۳) دریافتند که افراد مسن‌تری که در فعالیت‌های اجتماعی بیشتری از جمله رفتار کمک‌رسانی داوطلبانه و غیررسمی شرکت کردند تا ۳ سال بعد، از زندگی رضایت بیشتری داشتند.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

ونویلیگن (۲۰۰۰) نشان داد که افراد مسن‌تری که ساعات بیشتری را در امور داوطلبانه صرف می‌کردند، ۳ سال پس از شروع مطالعه، رضایت بیشتری از زندگی داشتند؛ بنابراین، شواهدی از مطالعات مقطعی و طولی وجود دارد که نقش طیف وسیعی از فعالیت‌های اوقات فراغت در بهزیستی روان‌شناختی را نشان می‌دهد.

اوقات فراغت و رضایت از زندگی خانوادگی

یکی از رایج‌ترین شاخص‌های بهزیستی در ادبیات روان‌شناسی، رضایت از زندگی است. برخی پژوهشگران به این موضوع علاقه‌مند شده‌اند که چگونه فعالیت‌های اوقات فراغت هسته‌ای و تعادلی خانواده به ارتباطات خانواده، عملکرد خانواده و رضایت از زندگی خانوادگی کمک می‌کند. اگیب و همکاران (۲۰۰۹) نه تنها مشارکت در اوقات فراغت، بلکه رضایت خانواده‌ها از اوقات فراغت را نیز بررسی کردند و اینکه این متغیرها چگونه با رضایت از زندگی خانوادگی مرتبط هستند. آن‌ها دریافتند که رضایت از اوقات فراغت (به‌جای مشارکت در اوقات فراغت) حتی پس از کنترل تعدادی از عوامل جمعیت‌شناختی و شخصی، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی خانوادگی است. با این حال، آن‌ها اذعان داشتند که درجاتی از مشارکت در اوقات فراغت پیش‌نیاز روشنی برای رضایت از اوقات فراغت است. پاف، زابریسکی و تاونسند (۲۰۱۰) روابط بین این متغیرها را در یک نمونه ملی از نزدیک به ۹۰۰ خانواده مدل‌سازی کردند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که مشارکت خانواده در اوقات فراغت با رضایت از زندگی خانوادگی مرتبط است. اسمیت، فریمن و زابریسکی (۲۰۰۹) این مدل را با بررسی نقش ارتباطات خانوادگی ارتقا دادند. نظریه ارتباطات خانواده نقش تسهیل‌کننده‌ای در رابطه بین اوقات فراغت خانواده و عملکرد خانواده دارد. فعالیت‌های اوقات فراغت، اجتماعی را برای تمرین ارتباطات خانوادگی در یک فضای نسبتاً آرام و «کم‌خطر» و همچنین زمانی را برای شرکت در گفتگو و به طور بالقوه بحث در مورد مسائل مهم خانوادگی فراهم می‌کند. در واقع، والدین برنامه‌ریزی عمدی فعالیت‌های اوقات فراغت خانوادگی را با هدف تقویت ارتباطات خانوادگی انجام می‌دهند (شاو و داوسون، ۲۰۰۱).

اوقات فراغت و کاهش استرس اعضای خانواده

با توجه به پیشینه نظری و تجربی مقابله، فعالیت‌های لذت‌بخش ممکن است به‌ویژه در مواقع استرس و در دوره بهبودی پس از استرس، سودمند باشد (لازاروس و همکاران، ۱۹۸۰). به‌طور خاص، برخی از فعالیت‌های اوقات فراغت (برای مثال، تعطیلات، خواب نیمروز) ممکن است به‌عنوان «رفع‌کننده خستگی» باشد که فرصتی برای استراحت، انجام یک فعالیت انحرافی لذت‌بخش و در نتیجه باعث ایجاد احساسات مثبت و کاهش استرس می‌شود. فعالیت‌های لذت‌بخش همچنین ممکن است به‌عنوان «ترمیم‌کننده» عمل کند که با پر کردن منابع آسیب‌دیده یا تخلیه‌شده، بهبودی فرد را از استرس تسهیل می‌کند (لازاروس و همکاران، ۱۹۸۰). ترمیم ممکن است در نتیجه تعامل مثبت اجتماعی (به‌عنوان مثال، احساس محافظت، مراقبت از آن) یا آرامش رخ دهد که منجر به افزایش احساسات مثبت می‌شود. در نتیجه، تعدادی از انواع مختلف اوقات فراغت ممکن است در زمینه وقایع زندگی روزمره یا در شرایط استرس‌زا مزایای سلامتی داشته باشد.

اوقات فراغت کودکان

خانواده به‌عنوان یک واحد اجتماعی اولیه، محیط اصلی تربیت و برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت کودکان و نوجوانان است. شیوه‌های انجام فعالیت‌های اوقات فراغت در خانواده‌ها متفاوت است و به موقعیت اجتماعی، سبک زندگی و روابط آن‌ها بستگی دارد. هدف مطلوب خانواده‌ها در توانمندسازی کودکان برای گذراندن فعالانه و معنادار اوقات فراغت مبتنی بر تصمیم داوطلبانه خود کودکان است، در عین حال، رهبری حساس توسط والدین یا سایر اعضای خانواده، مهم است. خانواده باید الهام‌بخش، حمایت‌کننده و یاریگر اجرای فعالیت‌های اوقات فراغت کودکان باشد و به شیوه‌ای خلاقانه با آن برخورد کند و نگرش‌هایی در کودکان ایجاد کند تا بتوانند این فعالیت‌ها را با میل و رغبت در آینده حتی پس از تشکیل خانواده انجام دهند. بندل و همکاران (۲۰۱۵) به این واقعیت اشاره می‌کنند که به دلیل روابط عاطفی قوی بین اعضای خانواده، فعالیت‌های خانوادگی از جهاتی با تأثیر مدرسه و مؤسسات آموزشی متمایز می‌شود:

۱. بازتولید الگوهای مشابه رفتار مثبت والدین در اوقات فراغت. والدین باید بتوانند اوقات فراغت خود را به‌درستی مدیریت کنند، نه اینکه آن را دست‌کم یا بیش‌ازحد سخت بگیرند. از رفتار والدین باید معلوم شود که هم انجام وظایف و هم اوقات فراغت، بخشی طبیعی از زندگی ماست که فعالیت‌های اوقات فراغت علاوه بر استراحت و آرامش، علایق شخصی، سرگرمی‌های ما را نیز شامل می‌شود. مطلوب است که کودکان با تحمل متقابل روبرو شوند.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

۲. تجربه اوقات فراغت در کنار هم و انجام فعالیت‌های اوقات فراغت منظم فردی و مشترک درون خانواده (ورزش، گردشگری، هنر، علم، فناوری، سرگرمی و غیره). باید فعالیت‌هایی انتخاب شود که همه اعضا بتوانند در آن شرکت کنند و احساس راحتی کنند. ماهیت هر فعالیت باید متناسب با سن همه اعضای خانواده، توانایی‌ها و علایق آن‌ها باشد.

۳. ارتقای علایق کودکان، پاسخگویی مشتاق و هدفمند به نیازها، علایق و استعدادها آن‌ها. گوش دادن به صحبت‌های فرزندان خود، نشان دادن علاقه واقعی و نشان دادن شادی موفقیت آن‌ها، ضروری است.

نحوه گذراندن اوقات فراغت در کودکی (مثلاً با فعالیت اجتماعی یا فیزیکی یا غیرفعال) ممکن است بر فعالیت‌های اوقات فراغت در بزرگسالی تأثیر بگذارد. کودکان و نوجوانانی که در انواع فعالیت‌های بدنی فعال بوده‌اند نیز در بزرگسالی بسیار فعال‌تر هستند (مکلا و همکاران، ۲۰۱۷، کی جانکسن و همکاران، ۲۰۰۹)؛ علاوه بر این، فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند با افزایش یا کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها همراه باشد. به‌عنوان مثال، نشان داده شده است که فعالیت بدنی کافی به سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند (سیگش، ۲۰۰۵)، درحالی‌که استفاده بیش‌ازحد از رسانه‌ها با سلامت ذهنی و جسمی ضعیف‌تر مرتبط است (بانگ و همکاران، ۲۰۰۹). استفاده از رسانه‌های مبتنی بر صفحه نمایش نقش فزاینده‌ای در فعالیت‌های اوقات فراغت کودکان و نوجوانان ایفا می‌کند. تحلیل‌های روند زمانی نشان داد که زمان استفاده کودکان از رسانه‌های الکترونیکی، به‌ویژه رایانه‌ها و تلفن‌های همراه (اینچلی، ۲۰۱۷)، در سال‌های اخیر به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته است (رایداوت، ۲۰۱۰ و باکش، ۲۰۱۶). به همین دلیل، بررسی فعالیت‌های اوقات فراغت کودکان و نوجوانان سالم و در صورت لزوم مداخله در مراحل اولیه حائز اهمیت است. فعالیت بدنی یکی دیگر از فعالیت‌های مهم اوقات فراغت کودکان و نوجوانان است که برخلاف استفاده از رسانه، در سال‌های گذشته تقریباً بدون تغییر باقی مانده است (اینچلی، ۲۰۱۷ و فینگر، ۲۰۱۸). بسیاری از کودکان و نوجوانان اوقات فراغت خود را با فعالیت‌هایی غیر از استفاده از رسانه و فعالیت بدنی مانند موسیقی، هنر یا فعالیت‌های اجتماعی می‌گذرانند.

آموزش برای اوقات فراغت چالش بزرگی را برای مربیان در جامعه معاصر ایجاد می‌کند زیرا انتخاب‌های اشتباه و نگرش منفعلانه در اوقات فراغت می‌تواند تأثیر منفی بر رشد کودک داشته باشد. خانواده یک عامل مهم در آموزش برای اوقات فراغت است، اما مربیان باید به این موضوع توجه کنند که خانواده چقدر باید و چقدر می‌تواند بر انتخاب‌های کودکان تأثیر بگذارد. مربیان توجه ویژه‌ای به فعالیت‌های اوقات فراغت بدون ساختار دارند زیرا این فعالیت‌ها بیشتر به انتخاب‌های کودکان بستگی دارد و به مکان وابسته یا برنامه منظمی نیستند.

دیمیتریویچ و پتروویچ (۲۰۱۸) با تحلیل تعاریف و رویکردهای مختلف به این پدیده اشاره می‌کنند که باید تأکید کرد که اوقات فراغت کودکان، زمان باقیمانده پس از اتمام کلیه وظایف، مدرسه، خانواده و اجتماعی و زمانی است که می‌تواند به صلاحدید خود سازمان‌دهی کنند. روشی که برای آن‌ها مناسب است این رویکرد، امکانات مربیان را برای تأثیر مستقیم بر اوقات فراغت کودکان محدود می‌کند و فرآیند آموزش برای اوقات فراغت را سخت‌تر می‌کند. از سوی دیگر، فعالیت‌های اوقات فراغت با انتخاب آزاد، تضمین می‌کند که کودکان از آن‌ها لذت بیشتری می‌برند و می‌توانند تأثیر آموزشی مثبت بیشتری بر جنبه‌های مختلف شخصیت داشته باشند و نقش مهمی در پیشگیری و جبران رفتارهای منفی داشته باشند.

۴- جمع بندی و نتیجه گیری

اوقات فراغت بخشی جدایی‌ناپذیر از عملکرد خانواده و بهزیستی فردی است. به خانواده‌ها و زوجها فرصت‌هایی برای ایجاد پیوند، حس همبستگی و انسجام می‌دهد. عملکرد خانواده (به‌عنوان مثال، انسجام، انعطاف‌پذیری، ارتباط و رضایت) ممکن است با صرف وقت برای شرکت در اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی به‌عنوان یک خانواده بهبود یابد. برخی از راه‌های مقرون‌به‌صرفه برای شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت به‌عنوان خانواده، گنجاندن فعالیت‌های ساده و روزانه در روال زندگی خانوادگی است، مانند تماشای تلویزیون در کنار هم، پیاده‌روی خانوادگی، یا کار بر روی پروژه‌های خانه مانند کارهای حیاط خانه یا رنگ‌آمیزی اتاق. فعالیت‌های اوقات فراغت روزانه در افزایش انسجام زوجین مفید است که ممکن است بر رضایت از رابطه تأثیر بگذارد. نحوه گذراندن اوقات فراغت تحت تأثیر عوامل متعددی است و مختص هر فرد است. در خانواده‌ها اغلب والدین نحوه گذراندن اوقات فراغت را تعیین می‌کنند. کودکان بعداً می‌توانند این مدل را وارد زندگی مستقل آینده خود کنند. نحوه گذراندن اوقات فراغت خانواده‌ها نیز می‌تواند نشانگر موقعیت اجتماعی آن‌ها باشد. در دهه‌های اخیر تغییراتی در حوزه اوقات فراغت از نظر کمی و کیفی آن صورت گرفته است.

در مجموع، هدف اصلی فعالیت‌های اوقات فراغت و تفریح خانوادگی، تسهیل فرصت‌هایی برای خانواده‌ها در ایجاد ارتباطات معنادار و خاطرات شاد با یکدیگر است. می‌توان گفت اوقات فراغت بخشی از سبک زندگی است و می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. ایجاد تعادل بین کار با آرامش و تغییر فعالیت‌های متنوع برای حفظ یک سبک زندگی سالم مهم است.

منابع

- Agate JR, Zabriskie RB, Agate ST, & Poff R (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 205.
- Bucksch, J.; Sigmundova, D.; Hamrik, Z.; Troped, P.J.; Melkevik, O.; Ahluwalia, N.; Borraccino, A.; Tynjälä, J.; Kalman, M.; Inchley, J. International trends in adolescent screen-time behaviors from 2002 to 2010. *J. Adolesc. Health* 2016, 58, 417–425.
- Bendl, S., et al. (2015). *Vychovatelství: učebnice teoretickj5ch základu oboru*. Praha: Grada.
- Dimitrijević, D., Petrović, J. (2018). Leisure time of school children – the view on structure and organization. *Godišnjak za pedagogiju*, 3(2), 7–18.
- Inchley, J.; World Health Organization; Regional Office for Europe. Adolescent Obesity and Related Behaviours: Trends and Inequalities in the WHO European Region, 2002–2014: Observations from the Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) WHO Collaborative Cross-National Study; World Health Organization, Regional Office for Europe: Copenhagen, Denmark, 2017.
- Finger, J.D.; Varnaccia, G.; Borrmann, A.; Lange, C.; Mensink, G.B.M. Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland—Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *J. Health Monit.* 2018.
- Kahana E, Bhatta T, Lovegreen LD, Kahana B, Midlarsky E. (2013) Altruism, helping, and volunteering: pathways to well-being in late life. *J Aging Health*;25(1):159-87.
- Kjønniksen, L.; Anderssen, N.; Wold, B. Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 2009, 19, 646–654.
- Kraus, B., et al. (2015). *Životní styl současně české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Lazarus RS, Kanner AD, Folkman S. Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In: Plutchik R, Kellerman H, editors. *Theories of Emotion*. New York: Academic Press; 1980.
- Mäkelä, S.; Aaltonen, S.; Korhonen, T.; Rose, R.J.; Kaprio, J. Diversity of leisure-time sport activities in adolescence as a predictor of leisure-time physical activity in adulthood. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 2017, 27, 1902–1912.
- Menec VH, Chipperfield JG(1997): Remaining active in later life. The role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *J Aging Health*; 9: 105–125.
- Němec, J., et al. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido.
- Poff RA, Zabriskie RB, & Townsend JA (2010). Modeling family leisure and related family constructs: A national study of US parent and youth perspectives. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 365.
- Pressman SD, et al(2009): Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosom Med*; 71:725–732.
- Rideout, V.; Foehr, U.; Roberts, D. Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds; A Kaiser Family Foundation Study: Menlo Park, CA, USA, 2010.
- Sak, P., & Saková, K. (2004). *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis.
- Smith KM, Freeman PA, & Zabriskie RB (2009). An examination of family communication within the core and balance model of family leisure functioning. *Family Relations*, 58(1), 79–90.
- Shaw SM, & Dawson D (2001). Purposeful leisure: Examining parental discourses on family activities. *Leisure sciences*, 23(4), 217–231.
- Sygyusch, R. Jugendsport—Jugendgesundheit. *Bundesgesundheitsbl—Gesundheitsforsch—Gesundheitsschutz* 2005, 48, 863–872.
- Van Willigen M(2000): Differential benefits of volunteering across the life course. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*; 55:S308–S318.

- Yang, X.; Telama, R.; Hirvensalo, M.; Viikari, J.S.A.; Raitakari, O.T. Sustained participation in youth sport decreases metabolic syndrome in adulthood. *Int. J. Obes.* 2009, 33, 1219–1226.
- Zabriskie RB, & McCormick BP (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50(3), 281–289.