

Diplomová práce

2008

Marcela Rodová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Volný čas jako prostor seberealizace pro zdůraznění některých faktorů lidské bytosti v kontextu věkové skupiny adolescentů

Vedoucí práce: PhDr. Bezcená

Autor práce: Marcela Rodová

Studijní obor: Učitel náboženství a etiky

Ročník: pátý

2008

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Marii Bezečné za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce a dále Mgr. Jarmile Dlouhé za provedené korektury.

Motto:

**Volný čas je nejpříjemněji prožitá svoboda,
Má její omamnou vůni a prostor k rozletu,
Ale nutnost volby a z ní plynoucí odpovědnost.**

Obsah

ÚVOD	9
1 PROMĚNY CHÁPÁNÍ VOLNÉHO ČASU	12
1.1 DEFINICE A FUNKCE VOLNÉHO ČASU	12
1.1.1 <i>Problém s definicí volného času</i>	12
1.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU	13
1.3 HISTORICKÝ POHLED NA VOLNÝ ČAS	14
1.3.1 <i>Historická proměna volného času</i>	14
1.3.2 <i>Vývoj od středověku až do 19. a 20. století</i>	15
1.4 PŘÍNOS NĚKTERÝCH VĚDNÍCH DISCIPLÍN K OTÁZCE VOLNÉHO ČASU	17
1.4.1 <i>Utváření vnímání času</i>	18
1.4.2 <i>Volný čas v ontogenezi</i>	18
1.4.3 <i>Vývoj aktivit ve volném čase v závislosti na věku</i>	22
1.4.4 <i>Vztah volného času a psychohygieny</i>	23
1.4.5 <i>Vznik sociologie volného času</i>	24
1.4.6 <i>Pedagogika volného času</i>	27
2 PROMĚNA HODNOT A HODNOTOVÉ ORIENTACE V SOUČASNÉ SPOLEČNOSTI	28
2.1 DEFINICE HODNOT	28
2.2 UTVÁŘENÍ HODNOT	29
2.2.1 <i>Dělení hodnot podle Frankla</i>	29
2.2.2 <i>Klasifikace hodnot vytvořená S. Kučerovou</i>	30
2.3 HODNOTOVÁ ORIENTACE.....	30
2.3.1 <i>Typy hodnotových orientací podle H. Klávese</i>	31
2.3.2 <i>Klasifikace hodnot podle E. Sprangera</i>	31
2.3.3 <i>Výzkum hodnotové orientace věkové skupiny 15 – 30 let</i>	32
2.4 VOLNÝ ČAS JAKO HODNOTA	34
2.4.1 <i>Hodnocení volného času</i>	35
2.4.2 <i>Nárůst hodnoty volného času</i>	35
2.4.3 <i>Vztah práce a volného času</i>	36
2.5 PROMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU	37
2.5.1 <i>Definice životního stylu</i>	37
2.5.2 <i>Dělení životního stylu</i>	38
2.5.3 <i>Přehled stupňů životních stylů</i>	39
2.5.4 <i>Nemoci životního stylu</i>	41

2.5.5	<i>Volný čas jako ukazatel životního stylu</i>	42
2.5.6	<i>Vztah volnočasových aktivit a životního stylu</i>	42
2.5.7	<i>Výchova ke zdravému životnímu stylu</i>	43
3	OTÁZKA SEBEREALIZACE A FORMOVÁNÍ OSOBNOSTI	44
3.1	OSOBNOST A JEJÍ FORMOVÁNÍ.....	44
3.1.1	<i>Oblast schopností osobnosti</i>	44
3.1.2	<i>Oblast temperamentu a emotivity</i>	44
3.1.3	<i>Oblast charakterově-volných vlastností</i>	45
3.2	LIMITUJÍCÍ FAKTORY OSOBNOSTI VZHLEDEM K VOLNÉMU ČASU.....	45
3.3	ZAMĚŘENÍ OSOBNOSTI	46
3.3.1	<i>Zájmy</i>	46
3.3.2	<i>Vývoj potřeb a proměna jejich významu</i>	48
3.3.3	<i>Hierarchie potřeb podle A. H. Maslowa</i>	49
3.3.4	<i>Volnočasové zájmy a potřeby podle Opaschowského</i>	50
3.4	POTŘEBA SEBEREALIZACE	51
3.4.1	<i>Volný čas jako prostor seberealizace</i>	53
3.4.2	<i>Sebeuplatnění</i>	54
3.4.3	<i>Sebehodnocení</i>	54
3.5	OTÁZKA SMYSLU A ODPOVĚDNOSTI.....	55
3.5.1	<i>Smysl jako hnací síla</i>	55
3.5.2	<i>Otázka smyslu v souvislosti s volným časem</i>	57
3.5.3	<i>Výchova k odpovědnosti</i>	58
3.6	KVALITA ŽIVOTA	59
3.6.1	<i>Vztah radosti a štěstí</i>	60
3.6.2	<i>Štěstí jako smysl života</i>	61
3.6.3	<i>Psychologické studie zabývající se štěstím</i>	62
3.6.4	<i>Vrcholné zážitky</i>	63
3.7	FENOMÉN ČASU ANEB NENAHRADITELNOST KAŽDÉ CHVÍLE	64
3.7.1	<i>Plánování a vytyčování životních cílů</i>	64
3.7.2	<i>Některé výsledky empirických studií</i>	64
3.7.3	<i>Plánování</i>	66
3.7.4	<i>Hospodaření s volným časem</i>	66
4	PSYCHOLOGICKÝ ROZBOR VĚKOVÉ SKUPINY ADOLESCENTŮ	67
4.1	OBECNÁ CHARAKTERISTIKA ADOLESCENTŮ	67
4.1.1	<i>Poznávací procesy</i>	69
4.2	OSOBNOST ADOLESCENTA	71

4.2.1	<i>Volní a charakterové vlastnosti</i>	71
4.2.2	<i>Vývoj sebepojetí, mravní hodnotová orientace</i>	72
4.3	EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE.....	73
4.4	NĚKTERÉ VÝZNAMNÉ TEORIE	76
4.4.1	<i>Teorie S. Freuda</i>	76
4.4.2	<i>Teorie E. H. Eriksona</i>	77
4.4.3	<i>Teorie J. Piageta</i>	78
4.4.4	<i>Teorie L. Kohlberga</i>	79
5	VOLNOČASOVÉ AKTIVITY JAKO NÁSTROJ SEBEREALIZACE A ROZVOJE ADOLESCENTŮ	80
5.1	ZÁJMY ADOLESCENTŮ.....	80
5.1.1	<i>Jednotlivé aktivity a orientace ve volném čase</i>	81
5.1.2	<i>Volný čas adolescentů věnovaný sportovním a kulturním aktivitám</i>	82
5.2	VOLNÝ ČAS ADOLESCENTŮ VYCHÁZEJÍCÍ Z VÝZKUMŮ P. SAKA.....	83
5.2.1	<i>Oblasti volného času a volnočasových aktivit</i>	83
5.2.2	<i>Vývoj volnočasových aktivit adolescentů od roku 1982 - 2005</i>	84
5.2.3	<i>Nárůst nových médií a jejich vliv na život současné generace</i>	85
5.3	HRANÍ POČÍTAČOVÝCH HER JAKO SPECIFICKÝ FENOMÉN OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	86
5.3.1	<i>Vliv počítačů</i>	87
5.3.2	<i>Počítačové hry</i>	87
5.3.3	<i>Internet</i>	89
5.4	NĚKTERÉ PŘÍKLADY PATOLOGICKÉHO NAPLNĚVÁNÍ VOLNÉHO ČASU S OHLEDEM NA VĚKOVOU SKUPINU ADOLESCENTŮ	91
5.4.1	<i>Delikventní chování a kriminalita</i>	91
5.4.2	<i>Kouření</i>	95
5.4.3	<i>Alkohol</i>	97
5.4.4	<i>Užívání nelegálních drog</i>	99
5.4.5	<i>Názory a postoje studentů</i>	102
5.4.6	<i>Rodina a volný čas</i>	102
5.5	KDE DNEŠNÍ ADOLESCENTI TRÁVÍ VOLNÝ ČAS?	103
5.5.1	<i>Přehled významných zařízení určené pro děti a mládež</i>	103
5.6	NÁVŠTĚVA DOMU DĚTÍ A MLÁDEŽE V PELHŘIMOVĚ	105
5.6.1	<i>Obecná charakteristika DDM</i>	105
5.6.2	<i>Zájmové aktivity nabízené adolescentům</i>	105
	ZÁVĚR:	107
	POUŽITÁ LITERATURA:	109

SEZNAM PŘÍLOH:	116
PŘÍLOHY:	117
ABSTRAKT:	133
ABSTRACT	134

Úvod

Motivaci pro napsání diplomové práce s touto tematikou jsem získala od PhDr. Bezečné, dále mě motivovala prostudovaná literatura, která poukazuje na nárůst hodnoty volného času a v neposlední řadě i praxe, kterou jsem absolvovala ve vzdělávacím centru Aschau am Inn, kde jsem pracovala jako vychovatelka se skupinou adolescentů. Z tohoto důvodu je diplomová práce zaměřena na tuto věkovou skupinu. Navštěvovala jsem hodiny náboženství a etiky vedené ředitelem centra a sama jsem si i výuku v jedné skupině vyzkoušela. Tématem hodiny byl volný čas a možnost seberealizace v něm. S adolescenty jsme diskutovali o jejich využívání volného času a o jeho významu pro náš život. Na základě těchto podnětů jsem se rozhodla pro napsání diplomové práce, která by zachytila přínos smysluplného využívání volného času.

Stěžejním cílem diplomové práce je zachytit volný čas jako významnou hodnotu současné společnosti v souvislosti s proměnou hodnot, hodnotové orientace i životního stylu dnešního jedince, dále poukázat na význam seberealizace v kontextu potřeb, zájmů, kvality života a zároveň představit volný čas jako prostor, ve kterém se adolescent může smysluplně realizovat a předcházet tak patologickému naplňování volného času. Text je systematicky rozdělen do pěti kapitol.

První kapitola se zabývá historickým vývojem volného času, jeho prvotními úvahami a zachycuje různé pohledy ve vývojových etapách a přínos některých vědních disciplín k otázce volného času. Prvním záchytným bodem se mi stal pohled psychologie, kde jsem ve stručnosti shrnula vývoj volného času v ontogenezi, utváření vnímání času a jeho vztah k psychohygieně, která ho chápe jako prostor pro všechny činnosti, které mají vést k rozvoji zdravé osobnosti. V této kapitole je dále zpracován přístup a vznik sociologie volného času, hlavní představitelé a jejich názory na volný čas, které se staly přínosné pro rozvoj této oblasti a vedly tak k dalšímu bádání. V neposlední řadě se opírám o přínos nové vědní disciplíny Pedagogiky volného času, jejímž cílem je pomoci člověku dát otázku po smyslu života, naučit ho zodpovědnému přístupu k němu a vést ho

k jeho efektivnímu využívání. (V. Spousta, M. Vážanský, B. Filipcová, B. Hodaň aj.)

Ve druhé kapitole je zachycena proměna hodnot, hodnotové orientace a životního stylu v dnešní společnosti. Stěžejním cílem je poukázat na tuto proměnu a vyzdvihnout kategorii volný čas, přičemž vycházím z výzkumů provedených v průběhu let 1991 - 2003, které poukazují na nárůst hodnoty volného času. V kapitole je dále uvedena hodnotová orientace věkové skupiny 15 - 30 let a její proměna. Jsou zde zpracována některá dělení a především zachycen vztah k volnému času a naznačen vývoj do budoucnosti. Podle H. Opaschowského se vyvine tzv. volnočasově-kulturní životní styl. (P. Sak, L. Prudký, D. Bartko, K. Nešpor aj.)

Třetí kapitola se již konkrétně zabývá otázkou seberealizace vycházející ze zaměření osobnosti. Dále jsou zde zpracovány zájmy v souvislosti s potřebami jedince a jejich proměnou se vzrůstajícím věkem. Kapitola se opírá o hierarchii potřeb podle A. Maslowa a konkrétně poukazuje na potřebu seberealizace, která je následně promítnutá do oblasti volného času. Jsou zde představeny zájmy a potřeby podle Opaschowského a praktické využití tohoto členění při výuce náboženství v centru Dona Bosca Aschau am Inn, které nabízí vzdělávání adolescentům s psychickým popřípadě tělesným hendikepem. Dále se kapitola zabývá otázkou smyslu v souvislosti s volným časem a odpovědností za jeho efektivní využívání. V závěru je poukázáno na kvalitu života, která se řadí k nejvyšším hodnotám dnešní moderní průmyslové společnosti. Volný čas je úzce spojen s tímto pojmem, protože právě kvalitní naplňování volného času přináší radost ze života a dochází tak k naplnění potřeby seberealizace. (R. Coan, J. Pelikán, J. Křivohlavý, F. Delivré, J. Pávková, P. Macek aj.)

Čtvrtá kapitola se věnuje psychologickému rozboru adolescentů. Tato věková skupina se stala centrem mého zájmu. V kapitole je zpracována osobnost adolescenta, jeho emoční vývoj, otázka socializace a dále jsou zde zachyceny některé významné teorie vztahující se k tomuto věkovému období, především teorie Freuda, E. H. Eriksona, Piageta a Kolberga. Informace uvedené v této

kapitole dokreslují, a zároveň představují proměnu osobnosti adolescenta. (J. Kuric, M. Nakonečný, J. Langmeier, D. Krejčířová, M. Vágnerová aj.)

Závěrečná kapitola se věnuje využívání volného času a volnočasovým aktivitám jako nástroji k sebeuplatnění u věkové skupiny adolescentů. Jsou zde uvedeny výzkumy vztahující se k oblasti volného času. Především se zde opírám o P. Saka a jeho výzkum zpracovaný za účelem přednášky v souvislosti s vlivem médií. Výzkumy poukazují na narůstající vliv počítačů a médií. Kapitola se dále věnuje otázce hraní počítačových her a patologickému využívání volného času, přičemž jsem se zaměřila na ty, které jsou typické pro věkovou skupinu adolescentů. Při zpracování jsem vycházela z Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Tento projekt byl poprvé realizován v roce 1995 pod záštitou Rady Evropy ve 26 evropských zemích jako školní dotazníkové šetření a jeho cílem bylo vypracovat studii o alkoholu a jiných drogách. Druhá vlna proběhla v roce 1999 a poslední v roce 2003. Objektem výzkumu se stali mladí studující na gymnáziích, středních odborných školách a středních odborných učilištích. Výzkumy potvrzují, že marihuana je nejčastěji užívanou drogou u středoškoláků. Stěžejním cílem této kapitoly je poukázat na možnost seberealizace adolescentů ve volném čase. Je zde zachycen přehled některých zařízení, ve kterých adolescenti mohou smysluplně trávit volný čas. Z této skupiny jsem si zvolila Dům dětí a mládeže. Po krátké charakteristice jsou zde zachyceny vlastní postřehy a informace, které jsem získala při návštěvě zařízení tohoto druhu v Pelhřimově. Konkrétně jsem se zajímala o aktivity, které jsou adolescentní mládeži nabízeny. (E. Kratochvílová, P. Sak, P. Macek, K. Nešpor, M. Defleur, J. Pávková, aj.)

1 Proměny chápání volného času

Kapitola se zabývá historickou proměnou chápání volného času. Jsou zde zachyceny již prvotní úvahy o volném čase, dále proměny v předindustriální společnosti až k vysvětlení jeho současného významu. Tato teoretická úvaha se dále opírá o stanoviska některých vědních disciplín, především o pohled psychologie, sociologie volného času a pedagogiky volného času. Hlavním cílem je popsat proměnu hodnot v dnešní společnosti, jejich utváření a zaznamenat hodnotu volného času dnešní mládeže. Dále je kapitola zaměřena na vysvětlení vztahu práce a volného času a na proměnu dnešního životního stylu.

1.1 Definice a funkce volného času

1.1.1 *Problém s definicí volného času*

Volným časem se zabývá celá řada vědních disciplín a každá z nich ho definuje svým osobitým způsobem vzhledem k jejich předmětu zkoumání. V současnosti existují desítky definicí a charakteristik volného času. I. Slepíčková charakterizuje volný čas jako *„dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem, které ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.“*¹ Podle jejího názoru je tedy volný čas dobou, kterou můžeme něčím naplnit. Jiné pojetí zastává V. Spousta, který charakterizuje volný čas jako zbytkový, zbývající po splnění všech povinností – pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb. Odpočinek, který je součástí fyziologických potřeb, neřadí do oblasti volného času. B. Filipcová vysvětluje volný čas jako svět volby činnosti, kdy člověk „může“, ale nemusí.²

Autor knihy „Děti, mládež, volný čas“ podává definici, která shrnuje předchozí názory na volný čas. Definuje ho jako čas, *„kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá*

¹ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2005, s. 14.

² Srov. HODANĚ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005, s. 62.

po splnění pracovních i nepracovních povinností. Přesnější a úplnější je jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“³

J. Němec charakterizuje volný čas takto: „*Je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti.“⁴*

1.2 Funkce volného času

K hlavním funkcím volného času řadíme **odpočinek** (regenerace pracovní síly), **zábavu** (regenerace duševních sil) a **rozvoj osobnosti** (spoluúčast na vytváření kultury). Smyslem odpočinku je vyrovnat únavu, která vzniká při práci. Zábava nám slouží k přerušení monotónnosti v režimu dne každého člověka a řadíme sem aktivity, jako např. sport, čtení, televize. Z hlediska mého zaměření práce se nejvíce budu zajímat o to, jak přispívá volný čas k rozvoji osobnosti. Této problematice je věnována celá kapitola. V současnosti dochází ke změně charakteru způsobu života, proto se ke zmíněným funkcím dá přiřadit ještě **seberealizace**, **socializace** a **prevence**. Seberealizací se rozumí oblast potřeb, zájmů, sebeuplatnění a sebehodnocení. Touto problematikou se budeme zabývat ve třetí kapitole. Volný čas, který máme vnímat jako prostor seberealizace, je ústředním tématem této diplomové práce. Další oblastí, ve které hraje volný čas svojí roli, je socializace, která se týká např. osvojování sociální způsobilosti, komunikace a návyků, kompenzace nedostatků sociálního a rodinného prostředí. V neposlední řadě hraje důležitou roli také prevence, která je chápána v souvislosti se sociálně patologickými jevy, mezi které řadíme např. kriminalitu, drogovou závislost atd.⁵

³ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 13.

⁴ NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002, s.17.

⁵ Srov. KAVANOVÁ, A., CHUDÝ, Š. *Výchova a volný čas*. 1.vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2005, s. 14–16.

1.3 Historický pohled na volný čas

1.3.1 Historická proměna volného času

První úvahy o volném čase a jeho významu pro člověka nalezneme v díle řeckého filozofa Aristotela. Ve spise Etika Nikomachova vytvořil propracovanou koncepci volného času, která předčila úvahy o ideálním uspořádání státu a o problémech lidského štěstí. Podle jeho názoru nejvyšší lidská blaženost spočívá jen v takovém konání, které není prostředkem k dalšímu cíli, ale které člověk činí pro sebe, a zároveň člověk nemůže být šťasten, pokud nepoužívá rozum. Skutečným naplněním života je podle Aristotela volný čas věnovaný uvažování, teoretické činnosti a filozofii. Toto jeho uvažování je dále potvrzeno v Politikách, a zároveň apeluje na věnování části volného času správě státu. Na Aristotela navázali stoikové, pro které volný čas znamenal životní poklid, odpočinek. Seneca ve svých traktátech „O volném čase“, „O krátkosti života“ a „O duševním klidu“ rozvíjí myšlenku Aristotela a jeho požadavek o spojení volného času s filozofií.⁶

Antický stoicismus je zároveň jedním z myšlenkových zdrojů raného křesťanství. Filozofie je nicméně zde nahrazena vírou a volný čas má být časem rozhovoru s Bohem. Trávit volný čas bez komunikace s Bohem bylo bráno jako hřích a zahálka. V roli prostředníka mezi Bohem a člověkem stála církev. Ve 13. století scholastik Tomáš Akvinský v Teologických sumách uvažoval o práci jako o činném životě a o křesťanském rozjímání. V protestantismu došlo na jedné straně k odmítnutí pohledu církve a k posílení samostatného rozhodování každého jedince, na druhé straně byla zvýrazněna úloha práce v životě člověka a odmítáno neproduktivního mrhání časem. V díle M. Webera „Protestantská etika a duch kapitalismu“ je odpočívání popisováno jako zavrženíhodné. V 15. a 16. století vznikla významná díla utopistů, mezi které patří např. Thomas More (1478 - 1535). Ve svém spise Utopie líčí vizi státu, ve kterém by práce byla rozdělena mezi všechny občany, což by znamenalo šestihodinovou denní pracovní dobu a se zbývajícím časem mezi hodinami práce, spánku a jídla, by člověk mohl nakládat

⁶ Srov. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 53-56.

podle svého svobodného rozhodnutí. Člověk však tento čas neměl zneužívat, ale kvalitně jej využít. Podobný obraz státu vykreslil o století později Thomaso Campanella ve spise „Sluneční stát“.⁷

1.3.2 Vývoj od středověku až do 19. a 20. století

Pohled na volný čas se tedy v průběhu vývoje měnil v souvislosti s proměnami dané společnosti. Sociologie se o čase zmiňuje jako o reakci na průmyslově pracovní období. Volný čas se stal aktuálním pro převažující část společnosti teprve zavedením osmihodinového pracovního dne. V období prvobytně pospolné společnosti kmen neznamenal pouze pospolitost, nýbrž komplexní a ucelený sociální proces, který zahrnoval jak práci, tak i volný čas.

M. Vážanský v knize „Základy pedagogiky volného času“ vychází z tohoto vývojového stupně.

1. **Epocha pohody jako etapa volného času.** Volný čas se měl odlišovat od období pohody, klidu, která byla v původním významu řazena mezi neproduktivní činnosti. Pozoruhodné je, že tento čas zůstal až do 19. století vyhrazen pouze malé vládnoucí skupině, což ale na druhé straně mělo i pozitivní dopad a volný čas získal na důležitosti.
2. **Volný čas jako období míru.** Je obdobím středověku, kde byl volný čas chápán jako období míru, čas na cestu k trhu a zpět. Tato doba byla ohraničena od svátku Panny Marie 7. 9. do svátku sv. Religia 1. 10.
3. **V období humanismu** význam volného času vzrostl a začal být individualizován. Stále převládalo středověké vnímání, nicméně s větší svobodou pro jednotlivce.
4. **Volný čas jako zbývající časový úsek.** Velký zlom v pojetí volného času přinesla reformace, kde byl chápán jako protipól pracovního času. Vznik volného času je datován od období osvícenství. H. W. Opaschowski na základě srovnání textů a skutečností zjistil, že Schmeller a Fröbel byli

⁷ Srov. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 57-58.

v roce 1808 v Ifertenu spolupracovníky J. Pestalozziho, a právě tito pedagogové vytvořili pojem volný čas.

5. **Volný čas jako povinná doba.** Volný čas se objevil již před industrializací, a to ve vyučování. Instituce povinné školy se stala zrodem dualismu práce a volného času.
6. **Volný čas v době osvícenství.** V tomto období se objevil protest, jehož cílem bylo vyzdvihnout úplnou svobodu člověka, která byla částečně vyjádřena již v humanismu.
7. **Volný čas jako připravená doba.** Hlavní funkcí hodin volna byla rekreace, během které se měly vykonávat nutné úkony. Volný čas byl chápán jako prostor určený k uvědomování si postavení jedince a náboženskému rozjímání jako předem přichystaného času.
8. **Volný čas jako doba zotavení.** Vedle zaplacené pracovní doby vznikl nezaplacený pracovní čas, který se stal problémem dělníků. Pracovní doba a volný čas se postavily proti sobě a práce ve volném čase byla odmítána.
9. **Volný čas jako doba jednání.** Vývoj po 2. světové válce pokračoval ve třech etapách.⁸ První fáze zahrnuje 50. – 60. léta, kdy byla upřednostňována práce. Volný čas by významný pro reprodukci pracovní síly. Druhá etapa se vztahuje k 70. – 80. létům, kdy už volný čas neslouží pouze k odpočinku a rekreaci, ale i k zábavě. V této fázi se rozvíjí řada zájmových činností a další vzdělávání dospělých je spojeno s potřebou seberealizace. Rozvíjely se domy pionýrů, vznikala řada zájmových sdružení atd. Závěrečná fáze je časově ohraničena 90. léty, kdy se stírají hranice mezi prací, polovolným či nutným časem a volným časem. Objevují se nové fenomény, na které je třeba reagovat, jako např. emigranti, škola, která nepomáhá překlenout hranici mezi povinností a volným časem, děti a mládež, která hledá zážitky v partách, velké množství komerčních nabídek aj. Současná společnost ještě nedospěla k řešení využití volného času. Jeho význam vzrostl natolik, že se pro

⁸ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. rozš. vyd. Brno: Print-Typia, 2001, s. 22-26.

mnohé z nás stal prostorem a šancí pozitivního rozvoje, ale také zároveň pro jiné oblasti rozšiřujících negativních vlivů. Mimo to se stal také předmětem zájmu komerčního sektoru. S jeho rozvojem vznikl obor zabývající se volným časem a jeho využitím, který se nazývá Pedagogika volného času.⁹

Jako doklad o zkracování pracovní doby nám pomůže i tato srovnávací analýza, která porovnává počet pracovních hodin v proměnách 19. a 20. století. Začátkem 19. století lidé pracovali 70 - 75 hodin týdně. Na konci 19. století se pracovní doba zkrátila mužům na 11 a ženám na 10 hodin denně. Mezi roky 1917 a 1921 došlo ve většině zemí k uzákonění osmihodinové pracovní doby. V některých podnicích se v současnosti pracuje i 35 hodin týdně, jinde jsou zavedeny pouze čtyřdenní pracovní dny v týdnu, stále dochází k prodlužování dovolených. Zvyšující produktivita práce umožnila méně pracovat a roste podíl volného času. Na druhé straně, v důsledku zavedení techniky do procesu výroby a nahrazení pracovníků přístroji, dochází k většímu nárůstu nezaměstnanosti. Tato problematika se dotýká nejenom České republiky, ale i ostatních států.¹⁰

1.4 Přínos některých vědních disciplín k otázce volného času

Jak již bylo řečeno, problematikou volného času se zabývá řada vědeckých disciplín a mezi ně patří psychologie, sociologie i pedagogika. V této souvislosti představím jejich pohled k problematice a k otázkám, které se týkají volného času. V oblasti psychologie se zaměřím na ontogenezi volného času a dále na vztah volného času k psychohygieně, která ho chápe jako prostor pro všechny činnosti, které mají vést k rozvoji zdravé osobnosti. Dále představím některé osobnosti, které se zabývaly sociologií volného času, a tím zásadně přispěly k zamyšlení se nad otázkou jeho hodnoty a významu pro jedince. Jejich díla se stala bezesporu impulsem pro další rozvoj bádání. Význam sociologie potvrzuje i vznik speciálních disciplín, které se samostatně věnují nejtypičtějším druhům trávení

⁹ Srov. NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002, s. 15-17.

¹⁰ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2005, s. 10.

volného času jako např. sociologie filmu, cestovního ruchu atd. V neposlední řadě představím novou vědní disciplínu pedagogiku volného času, její přínos a chápání.

1.4.1 Utváření vnímání času

Představa času se utváří od konce útlého dětství (mezi šestým a osmým rokem života). Čas dítěte je v této fázi usměrňován okolím, které ho obklopuje a žije ve svém vlastním čase. Existuje tedy rozdíl mezi chronologickým časem dospělých a tím, který vnímá dítě, nicméně pro něho to nepůsobí žádný problém, protože si je vysvětluje svým magickým myšlením. Žije v přítomném okamžiku v souladu se svým vnitřním světem. Zásadní změna nastává mezi šestým a sedmým rokem věku, kdy už dítě umí poznávat hodiny, což mu umožní zapojit vědomí pořadí a časové posloupnosti dějů. V zásadě je to spojeno s rozvojem operačního myšlení školního dítěte, které začíná chápat sociální rozměr času a i realizaci nějakého plánu.¹¹

Volný čas patří do oblasti psychologie, neboť představuje důležitou oblast seberealizace člověka. Ve smyslu definice předmětu psychologie je nutné zjišťovat, jak se volný čas projevuje v chování a v dimenzi prožívání, to znamená, jak je vnitřně, subjektivně vnímán, chápán a hodnocen. Nyní se zaměřím na oblast volného času z ontogenetického hlediska a z pohledu psychohygieny, která ho chápe jako prostor pro všechny činnosti, které mají vést k rozvoji zdravé osobnosti.

1.4.2 Volný čas v ontogenezi

Ontogenetická psychologie se zabývá předmětem svého zájmu z vývojového hlediska a zabývá se psychickými změnami jedince od početí až do smrti. Kategorie volného času je při vývoji jedince velmi důležitá, proto budeme zkoumat její proměnu. Již od prvních měsíců života má důležité postavení hra, protože přispívá k všestrannému rozvoji osobnosti. Ovlivňuje rozvoj všech

¹¹ Srov. DELIVRÉ, F. *Bud'te pány svého času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 36-37.

poznávacích schopností dítěte, přispívá k rozvoji řeči, myšlení, i citů. Ve stručnosti se zaměříme na proměnu volného času od předškolního věku až do stáří.

Volný čas předškolního dítěte

Čas dítěte předškolního věku je v podstatě plně organizován. Volný čas je více méně vyplněn jak zábavou, tak i odpočinkem. Tento věk ještě není spojen s mnoha povinnostmi a důležitou roli hraje hra, která je vedoucím druhem činnosti. Vývojová psychologie používá pojem „vedoucí druh činnosti“, aby tak neopomenula vztah činnosti a věku jedince, a definovala ho takto: *„Vedoucím druhem činnosti je ten, který v dané věkové etapě podmiňuje základní, nejdůležitější změny v psychice dítěte, žáka, v jeho psychických procesech a psychických vlastnostech osobnosti.“*¹²

Rozlišujeme tři základní druhy činnosti: hru, učení a práci. Hrou se člověk zabývá celý život, ale právě v předškolním věku má své specifické postavení. Hra se stává pro dítě zároveň životní potřebou a má nepopíratelně velký význam pro všestranný rozvoj osobnosti a pro rozumovou výchovu. Ovlivňuje rozvoj všech poznávacích schopností dítěte, rozvíjí řeč, myšlení, přání i city a v neposlední řadě ovlivňuje i mravní a citový vývoj dítěte. Zatímco je hra u batolete paralelní, děti si hrají vedle sebe, ale ne společně, hra předškolního dítěte je kolektivní. Velmi zajímavé je, že se vytvářejí první předpoklady pro rozvoj řízeného učení a práce. Rozdíl mezi hrou a prací se v tomto věku ale ztrácí.

Volný čas dítěte školního věku

S příchodem jedince do školy začíná volný čas vystupovat ve srovnání s povinnostmi. V těchto letech dochází k formování zájmů, které velmi těsně souvisejí s potřebami jedince a při jejich vývoji sehrávají důležitou roli emoce. Zájmy jsou ještě málo ustálené a často se mění. Nejtypičtějším zájmem dětí mladšího školního věku je hra a sport, což je podmíněno potřebou pohybu. Volný

¹² KRUTECKIJ, V. A. *Základy pedagogické psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní ped. nakladatelství 1975, s. 47.

čas bývá rozsáhlý, ale často jeho organizace a náplň bývá zajišťována rodiči. Často také dochází k extrému, kdy jsou děti přetěžovány řadou aktivit.

Volný čas v období dospívání

Velký význam má volný čas v období dospívání, přibližně po 10. roku života. Dospívání se vymezuje 10. - 11. rokem až 14. popř. 15. rokem. V tomto období dochází k novému sebeuvědomování, hledání vlastní identity. Náplň trávení volného času ukazuje na aktuální tendence v osobnosti jedince. Toto období je charakteristické velkým převratem. Jestliže jsme u mladšího školního věku mluvili o vlivu rodičů na trávení volného času, v období pubescence jedinec jakékoliv řízení volného času ze strany rodičů považuje za manipulaci se svou osobností. Žák opouští typické dětské zájmy a nahrazuje je novými. Zájmy jsou bohatší, uvědomělejší a více spjaty s vnitřním světem pubescenta, jeho vlastnostmi, osobními, kulturními a životními hodnotami.

Volný čas adolescentů

Jedinec ve věku mezi 15. - 16. a 20. popř. 21. rokem stále více odpovídá sám za sebe a za své naplňování volného času. Struktura zájmů se stává jedním z důležitých vnitřních činitelů rozvoje a utváření osobnosti adolescenta. Adolescenti se liší značnými rozdíly v rozsahu, úrovni, hloubce a různorodosti jejich zájmů. Tyto odlišnosti jsou způsobeny individuálními rozdíly a vzájemnou koexistencí nejrůznějších vlivů, jako rodiny, školy atd. Projevují se například určité rozdíly v zájmové struktuře studentů gymnázií a studentů odborných středních škol.¹³ Mládež ve věku od 15 do 20 let představuje tu část populace, která má volného času nejvíce. Podle Krause volný čas, jehož cílem je všestranný rozvoj osobnosti, zahrnuje různorodé aktivity, jako manuální, fyzické, kulturně umělecké, reprodukční, kulturně racionální a jiné. Diplomová práce je zaměřena na toto věkové období. Z tohoto důvodu nám pro dokreslení ontogenetického vnímání volného času postačí tyto informace. Problematikou volného času

¹³ Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 119.

a psychologickým rozborem adolescentů se podrobně zabývají následující kapitoly, které jsou zároveň obohaceny o výzkumy P. Saka.

Volný čas v dospělosti

Formálně se dospělosti dosahuje dovršením 18. roku. Mezi znaky tohoto období patří smysl pro odpovědnost a odpovědné jednání, jehož podkladem je harmonické sjednocení citů a rozumu. Toto období dělíme do tří skupin, na mladší dospělost (18 - 30 let), střední (30 - 45 let) a starší dospělost (45 - 60 let). Charakteristickým znakem je stabilita zájmů a zálib. V období mladší dospělosti výrazně dominují sportovní zájmy a záliby. Dalším oblíbeným zájmem je umělecká činnost, poslech hudby. Svojí roli hraje i radost z úspěšné výchovy dětí, zájem o sebevzdělávání a formování své osobnosti, cestování a jiné. Ve střední dospělosti dochází k oslabení zájmů o aktivní sport, ale z části se přesouvá do oblasti receptivních. Výrazně se zvyšují oddechové relaxační záliby, jako je čtení knih, časopisů atd. V období dospělosti je volný čas důležitou psychohygienickou kategorií.

Stáří

Stáří nastupuje po 60. roce věku. Pro průběh stáří je rozhodující, zda jedinec žije, či nežije v sociální izolovanosti, jaký je jeho zdravotní stav, zda má nějaké zájmy, které by vyplňovaly jeho volný čas. V období stáří je využívání volného času velmi důležité, neboť je v přímém vztahu k pocitu životní pohody.

Potřebu umět nakládat s volným časem i ve stáří potvrzují výzkumy, které dokazují, že při přiměřené aktivizaci, např. po krátkém tréninku pružnosti myšlení a řešení nových problémů, dosahují mnohé starší osoby výkonů v testech fluidní inteligence plně srovnatelných s výkony mnoha mladých lidí. Aktivizační programy jsou rozvíjeny na úrovni preventivní, léčebné i sekundární prevence. Cílem je posilovat kvalitu života. Mezi preventivní programy můžeme jmenovat např. kurzy tréninku paměti, kurzy kreativního myšlení, univerzity třetího věku, zapojení do různých aktivit „klubů aktivního stáří“, seniorských center nebo do činnosti různých organizací. Jsou také nabízeny programy založené na bázi

volunterské činnosti, při které jsou staří lidé využíváni jako dobrovolníci, např. při pomoci mladým matkám v obtížných sociálních situacích, při pomoci rodinám s těžce nemocným členem, při stimulaci dětí umístěných v ústavních zařízeních atd.¹⁴

1.4.3 Vývoj aktivit ve volném čase v závislosti na věku

P. Sak se ve svém výzkumu zabýval aktivitami, které v souvislosti s věkem rostou, klesají, aktivitami, které do určitého věku rostou a pak klesají popř. obráceně a aktivitami, které se s věkem nemění. Mezi aktivity, které s věkem rostou, patří četba novin a časopisů, poslech rozhlasu, veřejně prospěšná a politická činnost, vedlejší výdělečná činnost, pomoc při výstavbě a údržbě domu, bytu, chalupy a ruční práce. Výzkum dokazuje, že s věkem nabývají na významu činnosti, které nemají zájmový charakter. Mezi aktivity, které s věkem klesají, patří hudební a dramatická činnost, výtvarné aktivity, turistika, studium, chov zvířat, hry, automaty, sběratelství, povídání s kamarády, přáteli, psaní deníku a dopisu. Velmi rapidní je pokles času věnovaného studiu. Ve skupině 11 - 12 let se denně učí 75%, ve skupině 17 - 18 let pouze 41% a ve skupině 23 - 26 let pouze 8%. Velmi zajímavé jsou výsledky u aktivit s věkem rostoucí do určitého věku a pak klesající. Mezi vrcholné aktivity jedinců ve věku 17 - 18 let patří návštěva kina, návštěva koncertů populární hudby, diskotéky i večírky. Právě období kolem sedmnácti let je z hlediska množství nejaktivnějším. Poslední zkoumanou skupinou byly aktivity s věkem klesající do určitého věku a pak rostoucí. Do této skupiny patří četba knih a domácí práce. Obě tyto aktivity jsou nejnižší mezi 17 - 18 lety. Potvrdila se i hypotéza, že těžiště tvorby životního stylu je v období do šestnácti let, kdy se utváří kulturní a volnočasové orientace. V následném vývoji dochází k prohlubování zájmu. Jen výjimečně se objevují nové aktivity v dalším věku.¹⁵

¹⁴ Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. přeprac. a rozšíř. Praha: Grada, 1998, s. 194-195.

¹⁵ Srov. SAK, P. *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000, s. 138-141.

1.4.4 *Vztah volného času a psychohygieny*

Psychohygieny je disciplínou, která stojí na rozhraní lékařských, psychologických a sociálních věd. Její význam pro člověka spočívá v tom, že mu poskytuje návod na zdravý způsob života. Cílem je posilnit duševní a tělesné zdraví, sebepoznání jedince a vést ho k pocitu spokojenosti a vyrovnanosti.¹⁶

L. Míček chápe psychohygienou „*system vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“¹⁷

K dosažení těchto cílů nám právě volný čas nabízí velké možnosti. Psychohygieny chápe volný čas jako prostor pro činnosti, které mají vést k rozvoji zdravé osobnosti. V souvislosti s efektivním využíváním volného času se dostáváme k otázce časového stresu, kdy jedinec nemá čas na odpočinek a zábavu. V tomto případě je to právě volný čas, který se stává faktorem rozhodujícím o tělesném i psychickém zdraví. Otázkou však zůstává jak definovat hodnotu zdraví. Budeme vycházet z definice J. Křivohlavého:

*„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“*¹⁸

V této souvislosti zde uvedu některá psychohygienická pravidla využívání volného času, o které se opírá V. Spousta v souvislosti s touto problematikou.

Psychohygienická pravidla využívání volného času

1. Volný čas není zbytečně stráveným časem.
2. Uvědomit si odpovědnost nejen za své pracovní výsledky, ale i za využívání svého volného času.
3. Nejvýhodnější je organizovat volný čas individuálně nebo individuálně co nejvíce respektovat.
4. Ve volném čase je nutné odstranit každou křečovitost a nesmyslné („bezsmyslné“) úsilí.

¹⁶ Srov. ĎURDIÁK, E. *Psychohygieny mladého člověka*. Nitra: Enigma, 2001, s. 20-21.

¹⁷ MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 9.

¹⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, s. 40.

5. Soukromé plány, cíle a hodnoty v čase povinností korigovat rozumem, ve volném čase fantazií.
6. Snažit se o široké zájmy a záliby a nevázat jejich realizaci absolutně na zaměstnání.
7. Činnosti ve volném čase by měly být doprovázeny pozitivním emočním laděním.
9. Činnosti ve volném čase by měly vést k subjektivnímu prožitku úspěchu.
10. Hledat náplň aktivity ve volném čase v imaginaci a ne v racionalitě, aniž by docházelo k odtržení od reality.
11. Psychohygienická pravidla pro využívání volného času neplatí jen pro psychiku člověka, ale i pro jeho tělo.
12. Znat psychohygienická pravidla pro využívání volného času a mít na ně vlastní poučený názor.¹⁹

Jak již bylo řečeno, z psychologického hlediska využívání volného času by mělo mít takovou strukturu a náplň, aby vedlo k rozvoji osobnosti. Právě psychohygienika se pokouší vytvořit model zdravé osobnosti.

1.4.5 Vznik sociologie volného času

Američan Thorstein Veblen (1857 - 1929) se svým dílem „Teorie zahálčivé třídy“ přispěl k rozvoji volného času, i když jeho pojetí je negativní, neboť volný čas chápe jako neproduktivní. Dílo vyšlo v roce 1899 a vychází z tehdejších podmínek amerického společenského vývoje. Ve své knize používá pojem instinkt dělnosti, který vede člověka k pozitivnímu postoji, tedy k produkci, a je mu podle Veblena vrozen. Ovšem vyšší vládnoucí třídy lidských společností se snaží odlišit od ostatních prostřednictvím bohatství, a proto se začaly věnovat tzv. ostentativní zahálce. Pojem zahálka označuje zcela neproduktivní využití času a vyšší třídy se stávají zahálčivými a tato ostentativní zahálka má tvář ostentativní spotřeby. Tuto snahu nejbohatších přebírají i vrstvy nižší, což má za následek spotřebu i způsob

¹⁹ Srov. SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1996, s. 15.

trávení volného času vnějším zástupným znakem naší sociální pozice. Veblen jako první upozornil na tzv. spotřební způsob života.²⁰

J. Dumazedier

Skutečný mezník ve studiu volného času znamenala kniha francouzského sociologa Joffre Dumazediera „Vstříc společnosti volného času“ z roku 1962, ve které vychází z přesvědčení, že existence volného času se stala výdobytkem moderní civilizace. Teprve tato kniha je v pravém slova smyslu zakládajícím dílem specializované západní sociologie volného času. V jeho pojetí je to právě volný čas, který se stává ústředním prvkem v životním způsobu milionů lidí. Vlastní volný čas pak charakterizuje jako „*souhrn činností, jež může člověk provozovat s plnou libovůlí- buď aby si odpočinul, či aby se pobavil, nebo rozvinul své znalosti (jsou míněny znalosti nezajímavé povoláním), svou dobrovolnou společenskou účast nebo svou svobodnou tvůrčí schopnost poté, když se uvolnil od svých závazků pracovních, rodinných a společenských.*“²¹

Volný čas má podle něho tři základní funkce: **odpočinek, rozptýlení - zábavu a rozvoj osobnosti**. Tyto funkce spolu vzájemně souvisí a existují ve střídavé míře ve všech situacích u všech lidí. Dumazedier rozčlenil převládající činnosti ve volném čase do 5 kategorií na činnosti manuální, fyzické, estetické, intelektuální a sociální. Dnes je možná ještě jedna varianta, a to spotřební. Autor dále zavádí novou kategorii tzv. **polovolný čas** pro označení činností nejednoznačného charakteru, jako např. zahrádkaření apod. Polovolný čas dále rozlišil na 4 kategorie:

1. činnosti pololukrativního, polozištného charakteru, mezi ně patří např. drobné práce pro sousedy, rybolov pro zisk atd.
2. poloužitkové a polorekreační činnosti v domácnosti, jako např. zahrádkářství, kutilství atd.

²⁰ Srov. VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita ekonomicko-správní, 1999, s. 11.

²¹ FILIPCOVÁ, B. *Člověk, práce, volný čas*. 1. vyd. Praha: nakl. Svoboda, 1966, s. 21-22.

3. rodinné činnosti povýchovné a polozábavné- např. účast na dětských úlohách a hrách
4. práce pro vlastní potěšení, pro rodinu, přátele, spolky, mezi které můžeme zařadit např. modelářství²²

Kvantitativně představuje volný čas tu část mimopracovní doby, která zůstává po odečtení:

- úkolů spojených s prací, které nejsou ale součástí pracovní doby
- přesčasové práce
- čas věnovaný zajištění chodu domácnosti
- doby potřebné na jídlo, osobní hygienu, zdravotní péči a spánek.²³

J. Dumazedier dokázal vnímat ambivalentnost volného času- na jedné straně jako prostor pro rozvoj osobnosti a na straně druhé jako čas, který může vést k izolaci, k nezájmu o to, co se děje mimo privátní život. Jeho kniha se stala mohutným impulsem pro další rozvoj bádání a vyvolala i řadu polemik. Naznačil nezbytné podmínky vzniku volného času. Zaprvé činnost ve společnosti se už neřídí povinnostmi uloženými komunitou a za druhé profesionální práce je vymezovaná vůlí člověka, nikoli podle přírody, což ve své podstatě znamená, že je organizována. Tyto podmínky platí pro moderní společnost, nikoli pro tradiční. Volnému času dále přisoudil tyto vlastnosti: je svobodnou volbou a osvobozuje od povinností určitého druhu, je nezainteresovaný a nemá žádný zjištný cíl a uspokojuje osobní požadavky.²⁴ Jeho významným oponentem se stal K. Roberts dílem „Volný čas“, který je odpůrcem jakýchkoliv výchovných snah v této oblasti. Podle jeho názoru má-li volný čas být založen na svobodné volbě jedince, nemůže být kýmkoliv usměrňován.

V současné době se rozvíjí především empirická sociologie volného času a dochází ke specializaci do jednotlivých disciplín, které se už samostatně věnují nejtypičtějším druhům trávení volného času.

²² Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005, s. 58.

²³ Srov. FILIPCOVÁ, B. *Člověk, práce, volný čas*. 1. vyd. Praha: nakl. Svoboda, 1966, s. 23.

²⁴ Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005, s. 57-58.

1.4.6 Pedagogika volného času

Aktualizace volného času ve společnosti vedla i k založení vědní disciplíny, která by se touto problematikou přímo zabývala. V roce 1976 Opaschowski prohlásil pedagogiku volného času za samostatnou disciplínu mezi vědou o volném čase a vědou o výchově. Se vznikem tohoto oboru je spojena řada nedořešených otázek, se kterými se tato vědní disciplína musela a neustále musí vyrovnávat. Bezesporu je možné vidět v dnešní společnosti nárůst významu volného času, což dokazuje i zvýšený zájem o sport, turismus, kulturu, další vzdělávání atd. Nicméně pedagogice volného času, jako vědní disciplíně zatím chybí autorita a platnost, aby byla akceptována jako disciplína, bez které se nelze obejít. Cílem této diplomové práce není řešit problémy, které jsou spjaty s pedagogikou volného času jako vědní disciplínou. Tato problematika je nastíněna ve sborníku, jehož obsahem jsou příspěvky z 1. Mezinárodní konference o výchově a volném čase konané v Českých Budějovicích na půdě teologické fakulty Jihočeské univerzity ve dnech 2. – 3. června 2005. Důležité je ale vycházet z cíle, který si pedagogika volného času klade pro 21. století, a sice dávat lidem ve všech životních fázích smysluplné odpovědi na otázku, pro co žijí. Po roce 2000 stojí v centru otázky etiky a určení smyslu celého života, což je spojeno se vzrůstajícími nabídkami konzumu, vlivu médií a i s rostoucí nezaměstnaností.²⁵

Tato vědní disciplína má tedy pomoci člověku dát odpověď na otázku po smyslu života, naučit ho zodpovědnému přístupu k volnému času a vést ho k jeho efektivnímu využívání. V důsledku tohoto rozvoje můžeme vnímat důležitost otázky volného času v životě člověka. Otázkou zůstává, zda je volný čas vnímán jako hodnota pro jedince a jaké zaujímá místo v žebříčku hodnot.

²⁵ Srov. *Výchova a volný čas. Sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase*. Kaplánek, M. (ed.), České Budějovice: JU, Teologická fakulta, 2006, s. 10-16.

2 Proměna hodnot a hodnotové orientace v současné společnosti

Dříve než se budeme zabývat otázkou proměny hodnot a životního stylu dnešního člověka, přistoupíme k problematice definice hodnot, jejich utváření a k důležité otázce, zda se dá volný čas považovat za hodnotu a jakou roli hraje v dnešní společnosti.

2.1 Definice hodnot

Hodnota je to, o co se má člověk snažit, co stojí za to, aby se stalo předmětem chtění. F. Krejčí

Co znamená hodnota? S tímto slovem se můžeme setkat v pedagogických oborech, v ekonomice, filozofii, etice a jiných vědních disciplínách. V běžné mluvě bývá hodnota nejčastěji chápána jako synonymum pojmů cena, význam apod. Hodnotami se zabývá i zvláštní filozofická disciplína- axiologie. Filozofie tento výraz užívá od konce 19. a na počátku 20. století, kdy vznikly různé filozofické teorie hodnot a hodnotové etiky, které měly značný vliv i na pedagogiku. V první třetině minulého století se myšlenka hodnot stala vůdčí myšlenkou pedagogické teorie. Tato první vlna zájmu o otázku hodnot však brzy upadla v zapomnění. Velký zájem se opět objevil v 70. letech, kdy se otázka hodnot stala ústředním tématem pedagogiky nejdříve v USA a od roku 1975 také v Německu. Tento zájem vyvolaly negativní zkušenosti výchovné praxe v sekularizované společnosti. Na kulturní krizi vzniklou v USA upozornil A. Toffler ve své knize „Future Shock“, ve které popsal tehdejší situaci ve společnosti. Podle jeho názoru v naší přeindustrializované době duševní zdraví ohrožují dvě nebezpečí: **mnoho vjemu** (v anglickém překladu „overstimulation“) a **mnoho možností volby** („overchoice“). Tato enormní svoboda, časté střídání přijetí a odmítnutí vede nevyhnutelně ke slabosti vztahů, k pochybnostem o sobě, k sebeodcizení, ke krizím identity. Podle Tofflera je ústředním úkolem vychovatele pomoci žákovi objasnit hodnoty.²⁶

²⁶ Srov. BREZINKA, W. *Filozofické základy výchovy*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1996, s. 112-113.

Problémem dnešního člověka je umět se rozhodnout, což má dopad i na smysluplné využívání volného času.

2.2 Utváření hodnot

Hodnoty jsou výsledkem dlouhodobých a komplikovaných procesů výběru z nabídky a přijímání za své, tedy týkají se procesů zvnitřňování, a když jsou přijaty, mají tendenci uchovávat daný stav, z čehož vyplývá, že jsou odolné vůči vnějším vlivům. Jsou předmětem učení v procesu socializace, ve kterém se učíme přijímat hodnoty a normy dané společností. Až dospělý jedinec si vytvoří vlastní soustavu hodnot toho, co považuje za nejdůležitější pro to, aby byl v životě spokojený. Ve velkém sociologickém slovníku můžeme nalézt čtyři skupiny charakteristik hodnot: jde o určení významu věcí, kde jádrem hodnocení je to, co je žádoucí, hodnoty jsou současně kritéria, podle kterých hodnotíme, a zároveň jsou to objekty, které mají hodnotu a v neposlední řadě jsou jednou ze složek kultury.²⁷

2.2.1 Dělení hodnot podle Frankla

V souvislosti se smysluplným zaměřením života V. E. Frankl naznačil tři okruhy hodnot: **zážitkové, tvořivé a postojoyé**. Zážitkové hodnoty nám dávají prožít radost a potěšení. Příkladem může být láska. Netýká se ale pouze lidí, nýbrž i toho, co v nás probouzí kladné emoce, jako např. krása hudby a zpěvu. Do druhé skupiny patří hodnoty, které vytváříme svou vlastní činností, vznikají tedy na základě naší vlastní aktivity. Podstatná je skutečnost, že dotyčný bere svou aktivitu vážně a je pro něho smysluplná. Třetí skupinou jsou postojoyé hodnoty, se kterými se můžeme setkat u lidí v zoufalých situacích, životních krizích apod., kteří tyto situace zvládají, i když by to jiné zničilo.²⁸

Uskutečnění těchto tří kategorií V. E. Frankl ukazuje na příkladu nemocného, který se ocitne v nemocnici s diagnózou vysoce pokročilého tumoru míchy. Jeho

²⁷ Srov. PRUDKÝ, L. *Hodnoty a normy v české společnosti-stav a vývoj v posledních letech*. 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2004, s. 8-14.

²⁸ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1994, s. 36-37.

nemoc mu nedovolovala realizovat tvůrčí hodnoty. Byla mu otevřena říše hodnot prožitkových. Zabýval se četbou knih a duchovně podnětnými rozhovory s pacienty a především poslechem hudby. Až jednoho dne nesnesl sluchátka a v ruce už neudržel knihu. Svému životu dal druhý obrat. Nyní se obrátil k hodnotám postojovým.²⁹

2.2.2 *Klasifikace hodnot vytvořená S. Kučerovou*³⁰

S. Kučerová vytvořila ve své knize klasifikaci hodnot podle dimenzí, ve kterých člověk prožívá sebe i svět. Hodnoty rozdělila na tři hlavní skupiny.

1. **Přírodní hodnoty**: tato první skupina se dále dělí do dvou skupin

a) *hodnoty vitální, životní*, které odpovídají potřebám přírodní podmíněnosti a existence. Jejich cílem je udržet, prosadit, uchovat a rozvinout život organismu, jedince i druhu.

b) *hodnoty sociální*, které se vztahují na vztah člověka k druhým lidem a k sobě samému. Člověk touží po družnosti, vzájemnosti, citové odezvě, chce milovat a být milován, má tendenci uplatnit se, být uznáván a mít úspěch.

2. **Civilizační hodnoty** jsou podmínkou i výsledkem společenské organizace, komunikace, výroby a směny a společenského akumulovaného poznání.

3. **Sféra duchovních hodnot**, kterou utváří potřeba hledat podstatu a smysl, pravdu, dobro, atd. Do této oblasti patří sebeuvědomění, sebevyjádření, plnost života, intelektuální rozvoj, tvorba, vzdělanost a jiné.

2.3 Hodnotová orientace

Nejjistější existenci budou mít věci, které budeme hledat celý život, a které nikdy nenajdem. É. Souriau

Soubor a systém jedincem uznávaných hodnot tvoří základ pro jeho hodnotovou orientaci, která podmiňuje jeho činnosti, jednání, vztah k životu, k sobě samému apod. Hodnotová orientace je tedy výsledek dlouhodobého vzdělávacího a výchovného působení, materiálních i společenských podmínek

²⁹ Srov. FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 1996, s. 63.

³⁰ Srov. KUČEROVÁ, S. *Člověk, hodnoty, výchova*. 1. vyd. Přerov: ManaCon, 1996, s. 72-73.

práce a života člověka, i konkrétních sociálních situací. Hodnotovou orientaci si člověk do určité míry vytváří sám a do určité míry má na ni vliv i systém hodnot uznávaných společností, sociálními skupinami a ostatními, se kterými jedinec vstupuje do kontaktu.³¹

2.3.1 Typy hodnotových orientací podle H. Klávese

H. Kláves rozlišil 4 typy hodnotových orientací:

1. **Jedinec, který ztrácí životní perspektivu**, má nejisté sebepojetí, příznačnými atributy je pasivita, omezení sociálních kontaktů, snížení vědomí povinnosti atd.
2. **Nepřízpůsobiví idealisté**: jedinci, kteří nejsou schopni přizpůsobit se změně hierarchie hodnot, tento typ lze charakterizovat snahou o emancipaci z vlivu autorit, prosazováním práva na participaci, princip rovnosti, demokracie a autonomie, jedinec je motivován touhou po změně.
3. Protipólem k oběma skupinám je typ **jedince, který akceptuje své povinnosti**, protože pro něho představují vysokou hodnotu a na druhé straně neakceptuje význam seberealizace. Tito jedinci jsou zdrženliví, nápadně přízpůsobiví, poddajní, vyznávají pořádek a konvence.
4. **Jedinci, kteří aktivně přistupují k plnění svých povinností**, uplatňují své schopnosti, vysokými hodnotami se jim stává povinnost a možnost seberealizace.³²

Tabulka je uvedena v příloze č. I.

2.3.2 Klasifikace hodnot podle E. Sprangera

Nejnámější klasifikace hodnot pochází od E. Sprangera, který rozlišoval 6 kategorií:

-teoretický typ, který je zaměřen na hledání pravdy, uvažování, poznávání, ke kritice

³¹ Srov. VELEHRADSKÝ, A. *Hodnocení a hodnoty v činnosti člověka*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1978, s. 58-62.

³² Srov. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 23-25.

-**typ ekonomický**, který měří všechno užitečností, praktičností a je zaměřen na hromadění majetku

-**typ estetický**, který vidí nejvyšší hodnotu ve formě a harmonii, je individualistický a soběstačný

-**sociální typ**, je nesobecký, altruista

-**politický typ**, pro něhož je nejvyšší hodnotou moc, vyhledává soutěž, vliv a možnost ovládat druhé

-**náboženský typ**, který vidí nejvyšší hodnotu v jednotě a je zaměřen k absolutním hodnotám³³

V jakékoliv činnosti můžeme najít různé jedince se všemi typy hodnotové orientace, popřípadě s některými, které dokreslují typologii osobnosti. Hodnoty a hodnotová orientace jsou součástí energetické stránky osobnosti a společně s potřebami, zájmy a postoji vytváří motivaci k jednání člověka. Zároveň existuje hodnotový vztah společnosti a jedince, který je obousměrný.

2.3.3 Výzkum hodnotové orientace věkové skupiny 15 – 30 let

P. Sak v této souvislosti uvádí výzkum žebříčku hodnot věkové skupiny 15 – 30 z roku 2002. Respondenti se měli vyjádřit pomocí pětistupňové škály, kde stupeň 1 znamenal nejmenší význam a stupeň 5 nejvyšší. Z četností byly vypočítány pro každou hodnotu indexy jako vážené aritmetické průměry. Výsledkem je tabulka, která je uvedena v příloze č. II.

Největší hodnota je ve všech věkových skupinách připisována **zdraví**, které je předpokladem všech ostatních aktivit a základního životního pocitu spokojenosti. Druhé místo u mládeže ve věku mezi 15 - 30 zaujímá **láska**. Otázkou zůstává, zda vysoká hodnota lásky vypovídá o tom, zda je mládeží pozitivně prožívána, nebo zda naopak je její vysoký význam spojen s její absencí. Na třetím místě je hodnota **míru a života bez válek**. Na dalším místě se umístila hodnota **partner**, která je nejvíce zastoupena ve věkové skupině 19 – 23. Ve věkové skupině 24 – 30 let je za vysokou hodnotu pokládána rodina a děti. Předposlední místo v žebříčku

³³ Srov. ČÍŽKOVÁ, J. *Poznávání duševního života člověka*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1996, s. 75-76.

hodnot zaujímá Bůh a na posledním místě se objevuje politická angažovanost, což může být následkem politického vývoje, celosvětových trendů a rysů postmoderny. V roce 2000 se pokles pozastavil a v roce 2002 byl zaznamenán nepatrný růst této hodnoty. Z podrobnějšího rozboru byla zjištěna i určitá závislost hodnot na pohlaví a na vzdělání. Muži kladou větší důraz na majetek, plat, společenskou prestiž, což může být do jisté míry spojeno s jejich tradičním postavením ve společnosti zabezpečit rodinu. Ženy naopak preferují reprodukční hodnoty, jako např. láska, partner, rodina, děti a sociálně altruistické hodnoty. Výraznější je rozdíl hodnot podle vzdělanostní úrovně. Výsledky byly shrnuty do tabulky, která je uvedena v příloze č. III. Ze všech vzdělanostních skupin zaujímá majetek, plat a soukromé podnikání nejvyšší index ve skupině vyučených, a naopak nejnižší indexy hodnot pravda, Bůh. Výrazně tedy převyšuje materialistická orientace. Ve skupině se středoškolským vzděláním dominuje reprodukční orientace a u některých skupin hraje významnou roli Bůh a koníčky. U vysokoškolsky vzdělaných jedinců jsou důležité tyto hodnoty: vzdělání, svoboda, demokracie, pravda a poznání, rozvoj vlastní osobnosti, zajímavá práce, veřejně prospěšná činnost, společenská prestiž atd.³⁴ Z výzkumu tedy vyplývá pokles sociální hodnotové orientace. Lidé jsou orientováni na globální hodnoty lidstva: zdraví, mír, životní prostředí. Další oblastí, která hraje roli, je hedonistická orientace jako realizace zájmů, koníčků atd. Naopak hodnoty, jako veřejně prospěšná práce, pomoc druhým lidem, politika, se umístily na posledních místech.

P. Sak u mládeže ve věku 15 - 18 let porovnával hodnotu majetku s hodnotou být užitečný od roku 1984 - 1996, přičemž zjistil, že výrazně stoupla od roku 1984 hodnota majetku. Nejvíce znatelné od roku 1992. Hodnota být užitečný druhým lidem měla opačný průběh. Od roku 1984 význam této hodnoty klesal až do roku 1993, kdy došlo ke stabilizaci. Podle Saka se tato anomálie bude postupně vyhlazovat tím, že generace mládeže bude postupovat do starších věkových

³⁴ Srov. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 2004, s. 10-16.

skupin a nová generace v reakci na konzumní společnost bude preferovat jiné hodnoty než majetek.³⁵

2.4 Volný čas jako hodnota

Zaměříme-li se na otázku hodnoty volného času, naše bádání se bude obracet již k předindustriální společnosti, kde volný čas byl především výsadou vrstvy lidí, kteří nebyli bezprostředně spjati s výrobní prací. Jak již bylo naznačeno v kapitole zabývající se historií vzniku volného času, pracovně činná část obyvatelstva měla volného času nepoměrně méně a jeho využívání bylo determinováno normami, tradicemi a zvyklostmi, které byly platné ve společenských sférách. Starost o duchovní stránku člověka byla považována za náplň volného času. Již staří Řekové neschvalovali zahálení ve volném čase. Významnou proměnou prošlo i podstatné jméno „scholé“, které původně znamenalo odpočinek, oddech, prázdná chvíle. Konečným významem je škola. U Řeků mít volno znamenalo pěstovat tělo i ducha. Již Aristoteles uvažoval o volném čase jako o čase vhodném ke vzdělání. Vzdělávací pojetí volného času bylo ovlivněno i utopisty jakými byl T. More, Campanella, Bacon a jiní. Výrazná proměna nastala v 19. století, a to vlivem industrializace a striktního oddělení pracovní doby od zbytku dne. V této souvislosti se objevili i někteří, kteří se strachovali o morálku lidu, pokud by byla pracovní doba zkrácena. Nicméně začaly vznikat kulturně osvětové instituce s cílem rozvíjet lidová umění. Po válce převažovala orientace na regenerační a rekreační funkci volného času, jehož cílem bylo zotavení po vykonané práci. V 60. a 70. letech mluvíme o konzumní orientaci volného času, který sloužil především k utrácení peněz. V 80. letech se začínáme setkávat se změnou v pojetí hodnoty volného času. Člověk chtěl volný čas uvědoměle a intenzivně prožívat. U nás k tomuto převratu došlo po pádu totalitarismu.³⁶

³⁵ Srov. SAK, P. *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000, s. 82-83.

³⁶ Srov. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 10-15.

2.4.1 *Hodnocení volného času*

V historii jsme se setkali s trojím hodnocením volného času:

- **optimistickým**, který vidí ve volném času smysl a cíl života
- **pesimistickým**, který zdůrazňuje především negativní stránky volného času (jako např. nuda, zahálka atd.)
- **realistický**, hodnotící jednak význam volného času na jedné straně a na druhé straně i jeho možná reálná zneužití³⁷

V současné době převládá trend poklesu významu hodnot povinnosti a přijetí a vzrůstá hodnota rozvoje sebe sama. H. Klages analyzoval všeobecně platnou, ve výzkumech ověřenou, charakteristiku současného hodnotového systému, který se změnil v souvislosti se změnou pohledu na práci. Jak již vyplývá z uvedené historie, práce měla donedávna dominantní postavení v životě jedince. V současné době je ale stále méně chápána jako hlavní existenční cíl. Růst významu hodnot rozvoje sebe sama a orientace ke sféře volného času potvrzují i výzkumy, ze kterých vyplývá, že 25 - 50% občanů by bylo odhodláno méně pracovat a tím i méně vydělávat.³⁸

2.4.2 *Nárůst hodnoty volného času*

Toto tvrzení potvrzuje i výzkum, který sledoval životní hodnotové preference mezi roky 1991, 1999, 2002 a školním rokem 2002 - 2003, kde vycházíme z výsledků výzkumu studentů prvních ročníků vysokých škol v ČR. Graf uvedený v příloze č. IV uvádí proměnu některých hodnot. V první řadě poukazuje na nárůst významu hodnoty volného času a významu přátelství, na úkor poklesu hodnot náboženství, politiky a práce. Hodnota rodiny také mírně klesá, nicméně je stále hodnotou nejvýznamnější a nejvíce váženou z životních hodnot v ČR. Autor dále usuzuje, že hodnota volného času nadále poroste. Hodnota rodiny a práce

³⁷ Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005, s. 55.

³⁸ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. rozš. vyd. Brno: Print-Typia, 2001, s. 48-51.

bude stále vysoká, ale jejich místo na špici hodnotového žebříčku zřejmě vystřídá hodnota volného času.³⁹

Petr Sak ve svém referátu, který přednesl na konferenci volného času v Brně, dodává, že: „*Volný čas není doba zahálky a pasivity, ale naopak kvalitativně nová potencialita homo sapiens, objevující se souběžně s osvobozováním se od permanentních aktivit nutných k přežití. Volný čas je potencialitou a prostorem vznikající a rozvíjející se lidské subjektivity, rozvoje myšlení, kreativity, filozofické reflexe a vnášení lidské subjektivity do vnějšího prostředí.*“⁴⁰

2.4.3 Vztah práce a volného času

V sedmdesátých letech minulého století se s dynamickým rozvojem společnosti mluvilo o tzv. „společnosti volného času“ (v německém překladu Freizeitgesellschaft). V. G. von Blüher se domníval, že naprostá většina lidí vidí smysl svého života ve sféře volného času, a tím řeší problém odcizenosti práce. Podobné názory zastával např. D. Riesmann, G. Friedmann a jiní.⁴¹

Pro pochopení celistvosti člověka je nutné práci a volný čas chápat jako dvě rovnocenné životní hodnoty z hlediska individua i společnosti. Práce nesmí být chápána pouze jako nutnost a volný čas jako svoboda a čas bez povinností. Protrhnout rozporuplnost hodnoty práce a volného času se nám podaří pouze tehdy, pokud volný čas budeme využívat jako prostor pro pozitivní kultivaci člověka a práci jako kultivaci prostředí, okolí, světa, ve kterém člověk žije. Jak využít volný čas se budeme v budoucnosti učit stejně jako jak vykonávat profesi. J. Dumazedier a A. Ripert v článku „Troisième age et loisirs“ dospěli k závěru, že bez práce ztrácí i volný čas svoji hodnotu.⁴² Z pohledu psychohygieny je důležité střídání práce a odpočinku, napětí a uvolnění, aby se člověk pozitivně rozvíjel. Tato vědní disciplína pohlíží na volný čas jako na mimopracovní čas, který

³⁹ Srov. PRUDKÝ, L. *Hodnoty a normy v české společnosti-stav a vývoj v posledních letech*. 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2004, s. 20-21.

⁴⁰ SAK, P. Proměny volného času a zaostávání pedagogiky. *Britské listy* [online]. 3. 7. 2006. [cit 2008-03-10]. Dostupné na WWW: <<http://blisty.cz/art/29205.html>> ISSN 1213-1792.

⁴¹ Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005, s. 56.

⁴² Srov. FILIPCOVÁ, B. *Člověk, práce, volný čas*. 1. vyd. Praha: nakl. Svoboda, 1966, s. 57.

můžeme rozdělit na čtyři části- čas potřebný k jídlu a spánku, čas potřebný k cestám do práce a z práce, čas potřebný k osobní hygieně a vlastní volný čas, ve kterém můžeme sportovat, studovat, chodit do kina apod.⁴³

Výsledkem tedy je, že volný čas je hodnota, je to neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému životu a možnost přemýšlet o hodnotách.

2.5 Proměna životního stylu

2.5.1 Definice životního stylu

Životní styl jednotlivce lze definovat jako „soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické- vystihují osobitost jeho chování.“⁴⁴ Jedná se tedy o souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje.

Každý z nás má svůj specifický způsob života. Se životním stylem souvisí otázka hodnot a ideálů, které by člověk chtěl uskutečňovat, dále otázka cílů, kterých chce člověk dosáhnout a v neposlední řadě hrají významnou roli i zvyklosti a mravy dané společnosti, ve které jedinec žije. Svojí roli hraje také hodnotová orientace jedince, která, jak již bylo uvedeno, se vytváří v průběhu jeho života a důležitou roli při ní hrají jak vrozené dispozice, tak i různé vnější činitele. Bylo již popsáno několik různých životních stylů vycházejících z různých koncepcí osobnosti např. životní styl s převažujícími pocity bezmocnosti, beznaděje a deprese apod., nicméně neexistuje obecně přijímaná koncepce životního stylu. Mezi typické znaky životního stylu patří kognitivní zhodnocení sebe sama, svého postavení ve světě, dále způsob prožívání, vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě, zvládnání sociální interakce a ego úroveň.⁴⁵

Životní styl člověka se projevuje ve třech oblastech:

- ve způsobu využívání materiálních i sociálních podmínek

⁴³ Srov. BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 3. vyd. Praha: Panorama, 1980, s. 260-263

⁴⁴ KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Prostředí, člověk, výchova*. Brno: Paido, 2001, s. 153.

⁴⁵ Srov. tamtéž, s. 153-154.

- v hodnotové orientaci jedince
- ve způsobu jednání, v aktivitě člověka⁴⁶

2.5.2 Dělení životního stylu

Stracke vzal v úvahu změněné poměry světa práce a volného času a rozdělil životní styly takto:

1. **Pracovně orientovaný životní styl:** volný čas je zde chápán jako zbytková kategorie a práce je ústředním smyslem života.
2. **Hédonistický životní styl** se vyznačuje přesunem životních zájmů do oblasti volného času, rodiny i soukromí. Volný čas je stavěn jako protipól k pracovnímu času.
3. **Celistvý životní styl**, který usiluje o naprosto odlišnou jednotu všedního dne a snaží se omezit oddělení životních oblastí práce a volného času.

H. W. Opaschowski je přesvědčen, že se vyvine tzv. **volnočasově kulturní životní styl**, kde pasivní konzumní orientace bude nahrazena nově formovaným stylem života ve volném čase. Podle jeho odhadu se tento styl bude vyznačovat znaky: aktivitou a samostatností, spontánností a rozvojem sebe sama, sociálním stykem a pospolitostí, uvolněním se, získáním dobrého pocitu, legrací a užíváním života.⁴⁷

Jiné dělení životního stylu podle převažujících hodnot způsobu života vytvořil Havlík.

1. **Životní styl s náplní studia-** do této oblasti řadíme všechny, kteří hodně čtou, chodí do divadla, jezdí na výlety, sledují televizi.
2. **Životní styl s nejvyšší hodnotou hraní-** tento životní styl upřednostňují sportovci, sportovní fanoušci, hráči různých her i pravidelní návštěvníci zábavných podniků.

⁴⁶ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze- Pedagogická fakulta, 2003, s. 23.

⁴⁷ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. rozš. vyd. Brno: Print-Typia, 2001, s. 40-51.

3. **Životní styl s rozjímáním**, který lze provozovat o samotě nebo v komunitách.⁴⁸

2.5.3 Přehled stupňů životních stylů⁴⁹

Americký výzkumný ústav, Stanford Research Institute, vytvořil v průběhu dvaceti let devítistupňový model životních stylů. Tento přehled je zajímavý tím, že pro každý životní styl je udáno centrální životní téma. Tyto stupně lze chápat jako model vývoje člověka z jeho nezralého, hospodářsky velmi zaostalého stavu až ke zralé osobnosti. Lze zde spatřovat paralely k Maslowově hierarchii potřeb.

Stupeň	Ústřední téma osobního vývoje	Ústřední téma vývoje spotřeby a výkonu
1. Život „na tomto místě a v tomto čase“	Bezprostřední uspokojování potřeb bez dlouhodobějšího plánování	Život se vyznačuje nedostatkem možností práce a výdělku. Z ruky do úst
2. Větší jistota v uspokojování potřeb a v materiálním zajištění. Vývoj časové perspektivy, a proto i plánování	Žádostivost může být nahrazena požitkem, v nouzi pocity alespoň dočasného bezpečí	Statky dlouhodobější spotřeby se stávají dosažitelné
3. Středem zájmu už nejsou čistě fyziologicko-animální potřeby, nýbrž potřeby mezilidských vztahů	Vývoj sice jen několika málo, zato však stabilních mezilidských vztahů uvnitř rodiny	Vývoj sociálních vztahů na pracovišti a kromě toho ještě vývoj sociálních vztahů jedince jako člena úzce omezeného sociálního prostředí (sousedství)
4. Rozšíření vlastního akčního prostoru	Vytváření nových vztahů mimo rodinu	Doplnění osobních vztahů s lidmi, s nimiž jsme v přímém zrakovém kontaktu (3. stupeň), ještě

⁴⁸ Srov. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Prostředí, člověk, výchova*. Brno: Paido, 2001, s. 154.

⁴⁹ BROCKERI, S. *Encyklopedie pro rodiče*. Praha: Jeva, 1996, s. 306-309.

		o vztahy s lidmi, kteří podávají dobré výkony, a dále s vedoucími v obci a na pracovišti
5. Definice vlastní osobnosti v životním prostoru vymezeném na 4. stupni. Důležitými životními tématy jsou výkon, úspěch, vedení a moc v sociálních systémech	Převzetí odpovědnosti za svůj vlastní život a současně odmítnutí akceptovat to, že rodiče, učitelé a jiné autoritativní osoby vědí lépe, co je pro nás správné	Úsilí o kariéru: chování v konkurenci s druhými a dominantní chování
6. Dochází ještě k intenzivnějšímu uvědomování své vlastní hodnoty. Dosud byl životní úspěch definován tím, že jsme se prosadili ve světě, který byl definován druhými	Stávají se důležité otázky po smyslu vlastního života	Klademe si otázky, jaký smysl a jaké důsledky má vlastní práce pro náš život
7. Centrálním tématem se stává plně rozvinutí vlastních možností	Díváme se na svůj vlastní život jako na umělecké dílo, které máme vytvářet	Nejsou důležité výsledky vlastní činnosti (různé odměny, jako je uznání, status nebo peníze). Důležitým se stává smysl vlastní činnosti pro rozvinutí osobních talentů a schopností
8. Přejít od otázek utváření svého vlastního života ke společenským otázkám a k otázkám lidstva vůbec	Nové kladení otázky smyslu života, avšak vztažené nyní k otázkám životní morálky. Příklad: řídit vlastní chování podle kategorického imperativu a nedělat nic, co by neudávalo směr pro lidstvo jako celek	Podávat v práci co největší výkon a nedělat to jen pro sebe, ale jako člověk, který myslí politicky a sleduje cíle významné pro celé lidstvo

<p>9. Spojení osobního jednání a snažení s morálními výzvami epochy lidstva (k tomu dochází v praxi velmi zřídka). To je úroveň, které dosáhli Albert Schweitzer a Matka Tereza a také někteří političtí vůdcové. Jsou to lidé, kteří konají dobro a jsou přitom šťastni</p>		
--	--	--

2.5.4 Nemoci životního stylu⁵⁰

K. Nešpor se zabýval otázkou životního stylu, přičemž charakterizoval některé nevhodné varianty a doporučil k nim řešení.

- **Přešponovaný životní styl:** člověk toho chce stihnout příliš mnoho a jedinec se často ocitá v časové tísní.

Řešení: nespěchat, nevyčerpat se, nepřibírat si další povinnosti, nesnažit se vše dělat sám, dělit se o práci, nechávat si časovou rezervu, plánovat odpočinek

- **Prázdný životní styl:** charakteristická je nuda a prázdnota. Tento styl může vyvolat např. nezaměstnanost nebo nemoc.

Řešení: i když nejsme nuceni vstávat, vstaňme v určitou dobu, rozvrhnout si svůj rozvrh,

- **Zmatený životní styl:** typické je nepředvídané střídání období mimořádného vypětí a nečinnosti.

Řešení: rozdělit naléhavé záležitosti na ty, které skutečně spěchají a ty, které mohou počkat, pořádit si diář, plánovat práci i odpočinek, dbát na rovnováhu

- **Rizikový a stresující životní styl:** týká se lidí v těžké situaci nebo těch, kteří vykonávají stresující zaměstnání.

Řešení: naučit se nějakou relaxační techniku a pravidelně ji užívat.

⁵⁰ Srov. NEŠPOR, K. Sebeovládání a životní styl. *Meduňka*. 2008, reg. č. MK ČR E 148138, č. 4, s. 32.

- **Neradostný životní styl:** naplněn nepříjemnými povinnostmi, chybí radost a potěšení.

Řešení: neodkládat drobná potěšení na neurčito, nevyvolávat v druhých pocity viny, ubrat nepříjemné povinnosti a přidat drobné radosti

2.5.5 Volný čas jako ukazatel životního stylu

Pro životní styl člověka je důležité, jak hodnotí význam volného času ve svém osobním životě. Mohou nastat tři situace. V prvním případě jedinec význam volného času podceňuje a plnění povinností je hlavní náplní života. Naprosto opačná a paradoxní situace může nastat, když jedinec význam volného času přeceňuje a za hlavní náplň života považuje dělat to, co ho baví. Třetí neoptimálnější situace mluví o chápání reálného významu volného času, který jedinec nepřeceňuje a ani ho nepodceňuje.⁵¹

2.5.6 Vztah volnočasových aktivit a životního stylu

Je dokázáno, že jedinec si volí aktivity a potlačuje jiné na základě určitého modelu, hodnotové orientace a životních preferencí. Veliký význam má životní styl původní rodiny, který ovlivňuje tvorbu životního stylu jedince. P. Sak se zabýval výzkumem trávení volného času rodičů a jejich dětí. Znalosti o aktivitách rodičů byly získávány prostřednictvím jejich dětí. Tímto způsobem byly získány údaje o volném čase matky a otce a dále byla analyzována závislost mezi aktivitami rodičů a dětí. Výzkum potvrdil silnou mezigenerační kontinuitu. Nejvýraznější závislost mezi aktivitou dětí a rodičů se projevil u aktivit spojených s drahými technickými prostředky, či s materiálním zázemím, např. zahradničení, práce s počítačem atd. Dalším výrazným aspektem je sociální charakter, tedy určité uvedení dětí rodičem do sociálního prostředí aktivity a činnosti rodinného charakteru jako návštěva koncertů vážné hudby, turistika atd. Třetí výrazný aspekt je spojen s náročností aktivity (práce s počítačem, návštěva vážné hudby atd.)

⁵¹ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze- Pedagogická fakulta, 2003, s. 23-24.

Závislost mezi aktivitami rodičů a jejich dětí je zachycena v tabulce č. V. Tabulka dokládá, že s věkem závislost mezi aktivitou dítěte a rodičů klesá.⁵²

2.5.7 *Výchova ke zdravému životnímu stylu*

Volný čas je nejvhodnější dobou pro uplatňování zásad tvorby zdravého životního stylu, které přímo souvisejí se základními funkcemi volného času – regenerační a zdravotně hygienická funkce související s obnovou sil a udržováním duševního zdraví, vzdělávací a sebevzdělávací funkce přispívající k rozvoji osobnosti, kompenzační funkce, která zahrnuje uvolnění, kompenzaci pracovního zatížení a socializační funkce vyznačující se potřebou společenského uplatnění a pocitu osobního uspokojení. Výchova ke zdravému životnímu stylu zahrnuje rozvíjení tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti. Do tělesné kultury osobnosti řadíme rozvoj dovedností a návyků osobní hygieny, otázka životosprávy, ovládnutí touhy po drogách, alkoholu a další. Psychická kultura osobnosti je komplexem kvalit, které se dále konkretizují do žádoucích rysů, stylů i hodnotových orientací. Duchovní kultura osobnosti zahrnuje především mravní vyspělost osobnosti a smysl pro duchovní dimenzi.⁵³

K. Nešpor se zabýval otázkou zdravého životního stylu, který charakterizoval takto:

- má v něm být pravidelnost, což může vyřešit diář
- vhodná výživa a dostatek tekutin (pokud má člověk v těle dostatek tekutin, lépe mu to myslí)
- přiměřeně dlouho spát
- mezi povinnostmi a zábavou by měla být rovnováha
- prospívá střední míra zátěže
- dostatek pohybu, který vyrovná případné jednostranné zatížení
- pravidelně relaxovat
- péče o zdraví včetně preventivních kontrol⁵⁴

⁵² Srov. SAK, P. *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000, s. 147-148.

⁵³ Srov. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Prostředí, člověk, výchova*. Brno: Paido, 2001, s. 159.

⁵⁴ Srov. NEŠPOR, K. *Sebeovládání a životní styl. Meduňka*. 2008, reg. č. MK ČR E 148138, č. 4, s. 32.

3 Otázka seberealizace a formování osobnosti

3.1 Osobnost a její formování

Pokud uvažujeme o osobnosti v souvislosti s rozvojem ve volném čase, je potřeba vnímat jeho zaměření, oblast schopností, temperamentu a emotivity a v neposlední řadě i oblast charakterově-volných vlastností.

M. Nakonečný definuje osobnost jako „*jako hypotetický konstrukt, tj. jako pojem vyjadřující a vysvětlující fakt, že duševní život člověka vykazuje určitou vnitřní organizaci, jednotu a dynamiku, která se projevuje navenek chováním a která funguje v závislosti na změnách organismu subjektu na jedné a změnách jeho životního prostředí na druhé straně.*“⁵⁵

3.1.1 Oblast schopností osobnosti

Další významnou kategorií jsou schopnosti, které chápeme jako předpoklady k úspěšnému zvládnutí určité činnosti. Lze je definovat jako vnitřní dispozice k určitému druhu psychomotorického výkonu. Existuje vztah vloh a schopností, který vychází z toho, že schopnosti jsou učením rozvíjené vrozené předpoklady pro výkony určitého druhu. Talent lze definovat jako výsledek rozvíjení vloh vhodnou výchovou v optimálních podmínkách.

3.1.2 Oblast temperamentu a emotivity

Důležitou úlohu ve volném čase hrají emoce. Z pohledu psychohygieny by měly v aktivitách volného času převažovat kladné emoce, jako je radost, pocit uspokojení a současně by mělo docházet ke kompenzaci takových emočních stavů, které se vyznačují vysokým napětím. Jedině tak může volný čas přispívat k osobnostnímu růstu. Velký význam emoční stránky si získal ocenění i u některých nových metod výchovy. Svoji popularitu získala v poslední době výchova zážitkem, která se opírá o intenzivní prožitky a zkušenosti. Cílem je rozvoj sebepojetí, sociálních vztahů a vztahů k životnímu prostředí. Do jejich programu je dále zahrnuta sebereflexe, reflexe sociální interakce a pozorování

⁵⁵ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha: Academia, 1998, s. 142.

prostředí. Předpokladem je, že prožití a zpracování takto získaných podnětů může vést ke změně chování a jednání a k pozitivnímu rozvoji osobnosti.

3.1.3 Oblast charakterově-volných vlastností

Charakter člověka je promítán do volného času především prostřednictvím hodnotové orientace. Podle pohledu psychologie je charakter „*nedělitelná zvláštní (individuální) svéráznost osoby (přesněji jejího jáství), která se projevuje v určitých způsobech prožívání, která se celostně pořádají, jsou podřízeny změně, ale v podstatě setrvávají.*“⁵⁶ Řada výzkumů ukazuje, že se velmi často u asociálních jedinců nebo delikventů s výraznou charakterovou patologií setkáváme s výraznými nedostatky a atypičností i v jejich trávení volného času. Sebehodnocení tedy spočívá v analýze vlastní osobnosti.

3.2 Limitující faktory osobnosti vzhledem k volnému času

Prvním limitujícím faktorem je **věk** jedince, se kterým je měněn i obsah volného času. Ontogeneze volného času je uvedena v první kapitole, kde je popsán vývoj od předškolního věku dítěte, kde má nejdůležitější postavení hra. V této kapitole je dále zachycen vývoj zájmové činnosti. Dalším faktorem je **pohlaví**. Existují aktivity a činnosti, které převažují u mužů a jiné, které jsou charakteristické pro ženy. I k tomuto tématu se vyjadřuje druhá kapitola. Třetím faktorem je **fyzická kondice a zdravotní stav**. Fyzická kondice mužů a žen je dvoupólová, což znamená, že na jedné straně jsou sportovci, kteří překračují své výkony a na druhé straně lidé, kteří svou fyzickou kondici zanedbávají. Zvláštní skupinu tvoří lidé obézní, kterých je v dnešní společnosti značné procento. Sport je jednou možností, která nám umožňuje dosažení osobní spokojenosti. Přispívá ke zlepšení úrovně psychologických ukazatelů, např. tím, že dává prostor pro seberealizaci, člověk získává nové zkušenosti a především obohacuje svůj život o řadu zážitků a prožitků. Dalším faktorem je **psychická kondice**, která je dána temperamentovou výbavou, výší inteligence a stupněm aktivity, energičnosti atd.

⁵⁶ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha: Academia, 1998, s. 55.

Psychická výbava spolu s výbavou tělesnou nějakým způsobem rozhoduje o životním stylu, avšak do jaké míry, není ještě prozkoumáno. O otázce psychické kondice pojednává rovněž první kapitola konkrétně v souvislosti s psychohygienou. V neposlední řadě lze mezi limitující faktory zařadit **profesionální zakotvení a příslušnost ke společenské vrstvě**. Jistě bude rozdílné využívání volného času dělníka, který pracuje manuálně a studenta nebo politika.⁵⁷

3.3 Zaměření osobnosti

3.3.1 Zájmy

V této oblasti velkou roli hrají **zájmy**, které jsou výrazným osobnostním jevem. Jedná se o činnosti, na které je člověk ochoten vynakládat úsilí. Podstatným znakem zájmu je afektivní zaujetí k poznávání něčeho, spojené se zálibou zabývat se určitým předmětem jako objektem poznání, např. zájem o přírodu nebo o historii. Pokud mluvíme o praktické činnosti, např. zahrádkářství, užíváme označení „hobby“, nicméně hranice mezi zájmem a koníčkem jsou neostré. *„Mezi základní znaky zájmu patří tedy trvalé zaujetí něčím spojené s činností a poznáváním, které je výběrové, předmět zájmu je pokládán za něco důležitého a zabýváním se jím je preferováno před jinými aktivitami.“*⁵⁸ Zájmy patří mezi vlastnosti aktivačně-motivační, které vedou osobnost k aktivitě a vyvolávají motiv k činnosti zaměřené určitým směrem. Lze je dělit:

1. **podle úrovně činnosti** (aktivní, pasivní)
2. **časového trvání** (krátkodobé, dočasné, přechodné)
3. **koncentrace** (jednostranné, mnohostranné)
4. **společenské hodnoty** (žádoucí, nežádoucí)⁵⁹

⁵⁷ Srov. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 48-52.

⁵⁸ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha: Academia, 1998, s. 421.

⁵⁹ Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 92-93.

Podle obsahu zájmy dělíme:

- **společenskovední**
- **pracovně-technické**
- **přírodovědně-ekologické**
- **esteticko-výchovné**
- **tělovýchovné**
- **sportovní**
- **turistické.**⁶⁰

Klasifikace forem zájmové činnosti:

- 1. Činnosti pravidelné, organizované v relativně stálých zájmových útvarech-** např. kroužek, oddíl, klub aj.
- 2. Činnost pravidelná, která má individuální charakter-** výuka cizích jazyků, hra na hudební nástroj
- 3. Příležitostná činnost organizovaná jako jednorázová nebo cyklická kolektivní akce-** např. lyžařské kurzy, přednáškové cykly, letní tábory
- 4. Příležitostná činnost individuálního charakteru-** četba, sledování televize⁶¹

Zájem vzniká tedy v interakci člověka a prostředí. Jak již bylo řečeno, psychologie sleduje zájem jako individuálně-psychologický jev a řadí ho k dynamickým faktorům osobnosti. Zájmy se také stávají důležitou součástí motivace, která má význam v životě člověka. Pojem motivace pochází z latinského slova *motio*, což v překladu znamená pohyb. Zájmy fungují jako významné motivy, které aktivizují osobnost a podílejí se na formování charakterových a volných vlastností osobnosti. Z toho tedy vyplývá, že mají vztah ke všem složkám osobnosti. Zájmy se mění, formují, vyvíjí a utvářejí v průběhu života a ovlivňuje je mnoho faktorů, jako např. rodina, prostředí, kamarádi

⁶⁰ Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 92-93.

⁶¹ Srov. NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Paido, 2002, s. 24.

i výchova. Nejvíce jsou zájmy ovlivňovány v dětství a v dospívání, kdy se formují základní zájmové směry a k jejich stabilizaci dochází kolem 18. roku věku. Vliv na volbu zájmové činnosti mají i sociální a ekonomické podmínky, např. u sociálně a ekonomicky slabších rodin není umožněno provozovat finančně nákladné zájmy, jako např. lyžování, cestování apod. Dále se objevují rozdíly v zájmech mužů a žen. Je prokázáno, že muži se více zajímají o fyzické činnosti, mechanické a vědecké problémy, politiku, kdežto ženy zase o literaturu, hudbu, umění, pěstování květin atd. V neposlední řadě zájmy souvisejí se sociální zkušeností jedince. Například vztah mezi zájmy rodičů a dětí.⁶²

3.3.2 Vývoj potřeb a proměna jejich významu

Lidské potřeby se v průběhu života mění v závislosti na dosažené vývojové úrovni. V kojeneckém věku je významná potřeba základní důvěry. Především se jedná o spolehlivý vztah s matkou a výraznou se stává i potřeba stimulace. V batolecím věku jsou tyto potřeby také důležité, nicméně se výrazně objevuje potřeba aktivity a za základní potřebu v tomto období je pokládána potřeba emancipace. V předškolním věku je důležitá potřeba aktivity a sociálního kontaktu, která se projevuje především ve vztazích s vrstevníky. V mladším školním věku na významu nabývá potřeba výkonu, společenského uznání a citové akceptace. Ve středním školním věku je důležitá potřeba smyslu učení, což do jisté míry souvisí s potřebou seberealizace. Na významu roste potřeba kontaktu s vrstevníky a potřeba stejnosti neboli schopnost jednat jako celek. V období dospívání je důležitá potřeba emancipace a odpoutání se od závislosti na rodině, potřeba hledání, rozvoje vlastní identity a seberealizace, která je zaměřená na dosažení toho, co adolescent považuje za důležité. Seberealizace není zaměřena pouze na aktuální úspěch, ale i na budoucnost. Potřeba seberealizace nabývá na významu i v období dospělosti, kde je výrazná potřeba otevřené budoucnosti a smyslu života. Ve stáří je důležitá potřeba stimulace, potřeba citové jistoty

⁶² Srov. ČÍŽKOVÁ, J. *Poznávání duševního života člověka*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1996, s. 73.

a bezpečí. Potřeba seberealizace bývá snížena a někdy je uspokojována vzpomínkami na minulost.⁶³

3.3.3 Hierarchie potřeb podle A. H. Maslowa

Zájmy jsou nejčastěji vyvolávány **potřebami**, které jsou danou činností uspokojovány. Potřeba je stavem motivačního napětí, které je reakcí na nějaký nedostatek a jehož odstranění je žádoucí. Dosažení cíle je provázeno kladným citovým naladěním a uspokojením. Klasifikace potřeb se shoduje ve dvou základních hlediscích. Obecně rozeznáváme primární-vrozené a sekundární-získané potřeby. Není však jednotné, které potřeby jsou vrozené a které získané. Obecně můžeme vycházet z toho, že potřeby primární bývají spojovány s přežitím jedince a sekundární s rozvojem jeho osobnosti.⁶⁴ A. H. Maslow, reprezentant humanistické psychologie, vytvořil teorii motivačního systému osobnosti, kterou nazval hierarchická teorie potřeb. Jeho výzkumy vycházejí z bohatých klinických zkušeností. Podle jeho teorie jsou lidské potřeby organizovány v hierarchickém systému podle své naléhavosti.

1. **fyziologické potřeby**, které vyjadřují potřeby organismu
2. **potřeby bezpečí**, které se objevují v situacích ztráty pocitu životní jistoty
3. **potřeby sounáležitosti a lásky**, jež vystupují v situacích osamocení jako snaha být milován
4. **potřeby sebeúcty**
5. **potřeby seberealizace**
6. **potřeby vědět a znát**
7. **estetické potřeby**⁶⁵

Tyto potřeby lze rozdělit na vyšší (v seznamu 5. 6. a 7.) a nižší (1 - 5). Podle jeho názoru jsou vyšší potřeby stejně základní a vrozené jako potřeby nižší. Uspokojení nižších potřeb je podmínkou, aby se mohly projevit potřeby vyšší. Je

⁶³ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. rozš. vyd. Brno: Print-Typia, 2001, s. 193-195.

⁶⁴ Srov. ČÍŽKOVÁ, J. *Poznávání duševního života člověka*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1996, s. 71.

⁶⁵ Srov. COAN, R. W. *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Hrdina, umělec, mudrc, mudrc nebo světec? 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 194.

to možné dokázat na příkladu člověka, který nehledá sounáležitost a lásku, dokud nebyly uspokojeny jeho fyziologické potřeby a dosaženo potřeby bezpečí. Později ve své práci rozlišil dvě třídy motivů, kdy nižší potřeby se stávají snahou o překonání nedostatků, zatímco vyšší potřeby (tzv. metapotřeby) se týkají růstu bytí.

V souvislosti se dvěma druhy potřeb poukázal na dva odlišné druhy uspokojení. Charakteristickým vzorcem uspokojení nižších potřeb je redukce výchozího motivačního stavu (nasyčení v případě hladu atd.). Vyšší potřeby jsou v podstatě neukojitelné a dosažení uspokojení je naopak stimuluje k dalším snahám o další uspokojení. Maslow se ve své praxi dále zabýval vysvětlením charakteristik velmi zdravých jedinců, které nazýval seberealizujícími. Obraz takového jedince chtěl získat vyšetřením skutečných případů, proto si vedl záznamy. Zpočátku se soustředil na vysokoškolské studenty, ale nakonec usoudil, že ještě nejsou dostatečně zralí. Jeho výzkum se soustředil na známé osobnosti ze současnosti, na jejich přátele a výsledkem byl obraz typu lidí obdivovaných A. Maslowem, přičemž hrály roli dvě podmínky pro zařazení, a sice vysoká inteligence a tvořivost. Jeho metoda je v tomto směru zkreslující. Uvedu zde jen některé vlastnosti zdravé osobnosti podle Maslowa: např. akceptování sebe, jiných a přírody, schopnost odstupu, stažení se a potřeba soukromí, stále čerstvé hodnocení, vyhraněné morální standardy a jiné.⁶⁶

3.3.4 *Volnočasové zájmy a potřeby podle Opaschowského*

H. Opaschowki se také zabýval potřebami v souvislosti s volným časem a vytvořil přehled hlavních potřeb. Těchto osm potřeb dále dělí do dvou skupin na individuální a všeobecné.

- **rekreace**: potřeba zotavení, osvěžení, zdraví a dobrý pocit
- **kompence**: potřeba vyrovnání, rozptýlení a potěšení
- **edukace**: potřeba poznání, učebního podněcování a dalšího vzdělávání
- **kontemplace**: potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí

⁶⁶ Srov. COAN, R. W. *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Hrdina, umělec, mudrc, mudrc nebo světec? 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 195-196.

- **komunikace**: potřeba sdělení, kontaktu a družnosti
- **integrace**: potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin
- **participace**: potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebezpojetí
- **enkulturace**: kreativní rozvoje, produktivního uplatnění, účasti na kulturním životě⁶⁷

Rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace představují individuální funkce a zbývající skupina potřeb představuje všeobecné funkce. Obě skupiny tvoří jednotný celek založený na dialektickém vztahu jedince a společnosti. Ve společnosti se mohou vyskytovat i jisté deficity např. nízká úroveň poradenství, nedostatek příležitostí k rozvoji vlastní tvořivosti, jednostranné nervové zatížení atd.

V praxi tohoto rozdělení při výuce náboženství využil P. B. Stiegler ředitel Don Bosco centra Aschau am Inn. Tématem hodiny byl volný čas jako prostředek seberealizace. Cílem bylo zamyšlení se nad tím, jakou roli hraje volný čas v našem životě a nad naplněním jednotlivých potřeb. Studenti měli za úkol zakreslit vlastně strávený volný čas. Předpokládalo se, že 16 hodin využijí na spánek, studium a osobní hygienu. Zůstatek měli rozdělit na části a napsat aktivity, které v průběhu dne vykonávají. Poté měli přiřadit k jednotlivým aktivitám potřebu, která byla uspokojena. Z převážné většiny docházelo k uspokojení potřeby rekreace, kompenzace, komunikace. Bohužel často se zapomínalo na potřebu kontemplace, enkulturace, integrace a participace.

3.4 Potřeba seberealizace

Seberealizace v psychologickém pojetí znamená uplatnění centrálních tendencí. Příkladem může být žena, která se chce realizovat jako matka, pak vše, co se týká mateřství, dítěte atd. se vztahuje k jejímu egu a je v tom silně psychicky angažována. S tím souvisí i sebekontrola jedince, neboli regulace chování ve

⁶⁷ Srov. STIEGLER, B. *Die Wohngruppe im Schülerheim als Aufgabe und Methode dargestellt an der Situation des Studienheimes Don Bosco in Beromünster/ Schweiz*. Benediktbeuern, 1986. Diplomová práce. Katholische Stiftungsfach-Hochschule München (Abteilung Benediktbeuern). Vedoucí práce Reinhold Weinschenk. s. 38–39.

směru akceptovaných hodnot a vlastních tendencí, založená na obraně hodnoty vlastního ega.⁶⁸

Jak jsme již v úvodu podotkli, se seberealizací souvisí oblast potřeb, zájmů, sebeuplatnění a sebehodnocení. Volný čas je pro nás prostorem, ve kterém se můžeme seberealizovat. V 50. letech minulého století vznikla tzv. humanistická psychologie, k jejímž představitelům patřil i A. H. Maslow, která zdůrazňuje subjektivní přístup k hodnocení reality. Člověk byl považován za aktivního tvůrce vlastní existence. V tomto cíli mu napomáhá právě tendence k seberealizaci, neboli k sebenaplňování. Tato tendence je v průběhu života ovlivňována působením různých vlivů prostředí. Člověk je vybaven určitým vnitřním potenciálem k vlastnímu rozvoji, avšak důležitou roli hrají i vlivy prostředí, které mohou jeho přirozený rozvoj nějak ovlivňovat, ať už pozitivně nebo negativně. Směřování k seberozvoji ovlivňují dvě základní potřeby: potřeba souladu s ostatními lidmi (souvisí s potřebou být kladně přijímán a pozitivně hodnocen) a potřeba pozitivního sebehodnocení, tedy akceptace sebe sama.⁶⁹

Autor knihy „Bud'te pány svého času“ využil hierarchii potřeb A. Maslowa a vytvořil pyramidu, která má tři základní úrovně: potřeby žití, příjemného využití života a dosažení seberealizace. Právě seberealizace je až na pomyslném vrcholku. První úroveň, jak již říká Maslow, se týká fyziologických a materiálních potřeb, kterým odpovídají cíle, jako např. vydělat tolik a tolik peněz apod. Samo zabezpečení ale nestačí, proto přistupujeme na vyšší úroveň, kterou je příjemný život. Oblasti, které této úrovni odpovídají, se týkají bydlení, mezilidských vztahů, partnerského života, způsobu trávení volného času apod. Na třetí úrovni chce člověk pochopit, proč je na zemi, a chce dát svému životu nějaký smysl. Hledání tohoto naplnění je na jedné straně individuální, pokud uvažujeme o člověku, který se snaží o seberealizaci v oblastech, pro něž má nadání, na druhé straně kolektivní, když se lidé spojí, aby nějakým způsobem přispěli k pokroku celého lidstva. Ti, kteří neopomíjejí tuto třetí úroveň, žijí naplněným životem

⁶⁸ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha: Academia, 1998, s. 150.

⁶⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, s. 21-22.

a jejich zacházení s volným časem tvoří souvislý celek, prokazuje pevnost, a zároveň mají jasné životní přání.⁷⁰

V lidské společnosti lze uspokojovat potřebu seberealizace různým způsobem např. dobrým výkonem, prostřednictvím sociální pozice, úspěšnosti v určité roli, pozitivním hodnocením a prestiží atd. Každý jedinec potřebuje rozvinout a uplatnit svoje schopnosti a zároveň být ostatními lidmi oceněn. Potřeba seberealizace má do značné míry sociální charakter, protože veškeré projevy jsou porovnávány s výkony a chováním jiných lidí. Jednou ze složek seberealizace je potřeba výkonu, která se rozvíjí na základě zkušenosti. Je důležité vymezit si cíle.

3.4.1 Volný čas jako prostor seberealizace

Skupina lidí přijímá volno v průběhu týdne jako výzvu a příležitost k potvrzení sebe sama a ověření si vlastních osobnostních předpokladů. Tito lidé udržují v rovnováze všechny základní potřeby, drží se kréda „žít, milovat, poznávat, zanechat odkaz“, umí rozlišovat své životní role, dokážou si stanovit cíle, umí se rozhodovat, dodržují celistvost osobnosti v okamžicích volby a provádějí pravidelné hodnocení aktivity. Pro takové osoby volný čas je opravdu prostorem seberealizace. Seberealizační potřeba do jisté míry odpovídá zralému rodičovskému postoji. Důležitou roli hraje osobní vnímání jedince, hodnocení a prožívání sebe sama a okolního prostředí. Člověk si je také plně vědom potřeby osobní svobody jako nezbytného předpokladu seberealizace a sebeaktualizace. Předpokladem pro vnímání volného času jako prostoru seberealizace je na jedné straně zájem o vhodnou aktivitu přizpůsobenou věku, zdravotnímu stavu, schopnostem, finančním možnostem atd. a na druhé straně škála podmínek společnosti, sociálního prostředí pro uspokojování potřeb obyvatelstva. Jedině pak bude možné zaznamenat posun kvality života člověka i společnost jako celku.⁷¹

⁷⁰ Srov. DELIVRÉ, F. *Bud'te pány svého času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 61-65.

⁷¹ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Aktuální problémy výchovy ve volném čase*. In. *Socialia 2000-Mládež a volný čas. Sborník příspěvků IV. mezinárodní konference*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001, s. 373-375.

3.4.2 *Sebeuplatnění*

Dostojevskij naznačil, v čem spočívá největší nebezpečí moderního světa:

„...osamocení, které všude kolem vidíme, se ještě zcela nerozvinulo, ještě nedosáhlo maxima. Neboť každý usiluje o nezávislost, každý chce, aby právě jeho život byl co nejplnější, jenže tyto snahy nevedou k plnému životu, ale naopak k sebedestrukci, protože takový člověk místo sebeuplatnění dosahuje naprostého osamění.“⁷²

Čas je jednou z největších hodnot, které máme k dispozici a pouze jeho správným využitím vznikají všechny další hodnoty, a to jak materiální, tak i duchovní. Kdo tedy umí využít čas, ten nad ním zvítězil, protože promarněný čas je navždy ztracený. Život člověka je mnohostranný a různé jeho druhy činnosti mohou mít pro něho různý význam. Pro někoho je například hlavní sférou seberealizace profesionální práce, pro jiného rodina, politická aktivita nebo záliby. V souvislosti s volným časem budeme mluvit v následujících kapitolách o smysluplném využívání volného času.

3.4.3 *Sebehodnocení*

Člověka v jeho životě usměřují a formují různé vlivy, jako je rodina, škola, skupiny přátel i otázka trávení volného času atd. Nyní se zaměříme na okruh formování osobnosti, které je závislé na každém jedinci, a to na otázku sebezdokonalování jako sebevýchovného procesu. Než se budeme zamýšlet nad cíli, kterých chceme dosáhnout, musíme nejprve prozkoumat vlastní osobnost, vlastní schopnosti, charakter, potřeby, zájmy atd. Informace o sobě samém získáváme jednak sebehodnocením, dále z názoru jiných lidí, srovnáváním s lidmi okolo nás např. s hrdinou, informacemi z oficiálních hodnocení, kterými může být vysvědčení, diplom a v neposlední řadě i psychologickými testy.⁷³

Sebepoznání je významným předpokladem toho, aby člověk hledal cesty k osobnímu zdokonalení. Může mít dvě odlišné formy. Jednak mluvíme o pasivní reflexi, kterou jsme již zmínili. Vyplývá z toho, co o jedinci soudí jiní. Druhá

⁷² NAESS, A. *Ekologie, pospolitost a životní styl*. 1. vyd. Tulčík: Abies- vydavatelstvo Lesoochranárskeho zoskupenia VLK, 1993, s. 24.

⁷³ Srov. JANEK, M. *Cesty rozvoje osobnosti*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1989, s. 12-16.

forma je aktivní, což znamená, že se jedinec chce sám o sobě více dozvědět. Především v období adolescence je snaha dozvědět se o sobě objektivnější informace. Typické v tomto období je hledání vzorů. Specifický význam pro adolescenty má tzv. možné já, které souvisí s představami a přáními, a které se v průběhu adolescence diferencují. Stabilně důležité zůstává tzv. ideální já, které má prvky jednak chtěného já, jednak požadovaného. Toto ideální já je v rámci sebereflexe srovnáváno s reálným, aktuálním já a stává se tak ukazatelem sebezpřijetí. Vnímání vlastního chování, prožívání a sociální srovnávání vede u adolescentů k sebehodnocení.⁷⁴ S otázkou sebehodnocení úzce souvisí i sebevýchova jedince, kterou lze chápat jako „*cílevědomé úsilí daného jedince o zdokonalení vlastní osobnosti v nejširším slova smyslu.*“⁷⁵ Do obsahu sebevýchovy lze zařadit získání poznatků, osvojení si správných metod učení, myšlení, utváření a rozvíjení postojů, potřeb, zájmů, hodnotové orientace atd. Výzkumy dokazují, že hlavní význam sebevýchovy mladí lidé vidí ve formování vůle, charakteru, správného vztahu k sobě samému, v odstraňování zlovyků a nežádoucích povahových sklonů.⁷⁶

3.5 Otázka smyslu a odpovědnosti

3.5.1 *Smysl jako hnací síla*

Neexistuje člověk, pro něhož by život neměl přichystaný smysluplný úkol. Neexistuje situace, v níž by nám život přestal nabízet smysluplné možnosti. V. E. Frankl

Již Sokrates a později Platon se snažili vysvětlit otázku smyslu na příkladu práce sochaře, který má v hlavě určitou myšlenku, ideu, kterou se snaží realizovat. V tomto případě je tato idea sochy hnací silou a motivem jeho aktivity. Představa cíle, kterého chce dosáhnout, se stává hnací silou a tato představa dává zároveň naší činnosti smysl a vše, co k tomuto cíli směřuje, je smysluplné.

⁷⁴ Srov. MACEK, P. *Adolescence*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 61-64.

⁷⁵ PELIKÁN, J. *Výchova jako teoretický problém*. 1. vyd. Praha: Strojil s.r.o., 1995, s. 194.

⁷⁶ Srov. ĎURDIÁK, E. *Psychohygienu mladého člověka*. Nitra: Enigma, 2001, s. 83-84.

Nezáleží na tom, co od života očekáváme my, ale co očekává život od nás. V. Frankl tento poznatek nazývá koperníkovským převratem. Život podle něho neznamena nic jiného, než odpovědnost za životní odpovědi na otázky. Neexistuje abstraktní smysl života, protože každý má v životě jiné poslání. Krize smyslu nastává tehdy, když člověk začne pochybovat, zhrouť se mu svět atd. Otázky po smyslu souvisejí s otázkou prožívání volného času. Právě volnočasová dospělost by nám měla pomoci nenechat se unášet proudem života a v každé situaci nalézat smysl.

V. Frankl, narozen 1905 ve Vídni, strávil za druhé světové války nějaký čas v koncentračních táborech. Z jeho nejbližší rodiny přežili jen on a jeho sestra. Právě tato zkušenost dodala Frankovi dostatečný základ pro jeho myšlenky o povaze člověka a psychoterapii. Svůj existenciální přístup k terapii nazývá logoterapií. Frankl se seznámil s psychoterapií Freuda i Adlera, nicméně jejich pojetí považoval za jednostranné. Freud kladl důraz na vůli k rozkoši (libido) a Adler na vůli k moci, která byla podle jeho názoru prvotní motivace člověka. Naproti těmto teoriím se logoterapie snaží o vůli ke smyslu, tedy vůle ke smysluplnosti se má stát základní pohnutkou v lidech. Logos lze přeložit jako duch nebo smysl. Člověku jde v jeho lidské existenci nikoli o slast, nýbrž usiluje o naplnění smyslu. Podle Frankla existují tři způsoby, jak si jedinec může uvědomit významy či hodnoty: tvůrčí činností, prožíváním, přičemž předmětem prožitku se může stát např. příroda, práce atd. a skrze utrpení a konfrontaci s osudem. V jeho teorii hraje důležitou roli svoboda a odpovědnost, neboť věří, že vůle ke smyslu v sobě zahrnuje volbu, která není dána instinktům. Člověku tedy přičítal svobodu a apeloval na převzetí odpovědnosti za žití a za nalezení smysluplnosti života. V současné době mluvíme o tzv. existenciální frustraci, která se stává jedním z hlavních zdrojů neurózy. Právě existenciální prázdnota se stává poruchou, která nás odlišuje od minulých dob.⁷⁷ Dříve lidé byli plně zaměstnáni naplňováním základních potřeb k přežití, že si nemohli dovolit zabývat se zkoumáním potřeby smyslu. Měli v každodenním životě jiné aktivity,

⁷⁷ Srov. COAN, R. W. *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Hrdina, umělec, mudrc, mudrc nebo světec? 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 171-174.

kteřé jim poskytovaly smysl. Jejich práce byla tvořivá, hodnotná, žili v blízkosti země, měli větší pocit k jednotě. Takto lze v krátkosti charakterizovat odlišnost dřívějších generací a zároveň poukázat na některé odlišnosti s dnešní dobou. Současný člověk se musí s pocitem nesmyslnosti lidského života vyrovnávat daleko častěji.

Salvatore Maddi popsal tři klinické formy „existenciální nemoci“: podnikavost, nihilismus a vegetování. Podnikavost je charakterizována silným sklonem člověka vyhledávat dramatické a důležité záležitosti. Člověk má neustále potřebu něco řešit. Nihilismus se na druhé straně vyznačuje zpochybňováním činností, které mají pro druhé smysl. Třetí vegetativní forma je projevem nejkrajnějšího stupně pocitu nesmyslnosti, kdy se člověk nachází ve stavu těžké apatie a bezcílnosti. Právě lidé, kteří postrádají smysl života, trpí tzv. existenciální frustrací.⁷⁸

3.5.2 *Otázka smyslu v souvislosti s volným časem*

V souvislosti s volným časem zůstává otázka, které jednání lze považovat za smysluplné. Weber říká, že ve volném čase existují tři podmínky, při nichž je volnočasové jednání smysluplné. Tyto podmínky můžou platit i obecně a nejenom v souvislosti s volným časem. Podle jeho názoru, bude-li člověk tyto podmínky dodržovat, může prožít smysluplný život.

1. **Regenerace**- obměna energie, která se děje jako přirozená seberegulace. Je základní volnočasovou funkcí a základním předpokladem pro všechny „vyšší“ volnočasové způsoby chování. Pro pedagogiku volného času je proto pěstování regenerační volnočasové funkce základní úlohou.
2. **Kompensace**- neboli vyrovnání se s určitou nedostatečností, a zároveň možnost organismu uspokojit nějaké blokované lidské a přirozené potřeby, jejichž nedostatek je možné z velké části kompenzovat prostřednictvím volného času.

⁷⁸ Srov. SOUKUPOVÁ, T. Jaký je smysl vašeho života? *Psychologie dnes*. 2004, roč. 1, č. 10, s. 17-19.

3. **Ideace-** orientace v oblasti ideálů nebo ideálního. Výchovou ve volném čase, která chce naplnit svoji úlohu, je též rozvíjení kontemplativních situací.⁷⁹

3.5.3 *Výchova k odpovědnosti*

Člověk je sice svobodný, ale na druhou stranu se nevznáší ve vzduchoprázdném prostoru. Lidská existence sebou přináší i nutnost být odpovědným. Již od útlého dětství by měly být děti vedeny nejenom k rozšiřování hranic své svobody, ale současně k pochopení úzké vazby mezi svobodou a odpovědností, protože právě větší svoboda sebou nese i vyšší míru odpovědnosti. J. Piaget se pokusil najít odpověď na otázku, kdy jsou děti schopny pochopit míru odpovědnosti. Děti ve věku 7 - 8 let určují míru viny a odpovědnosti podle objektivních důsledků činů, podle výše škody. Podle něho je tedy větším viníkem ten, který rozbil 15 sklenic než ten, který rozbil pouze jednu. Nebylo pro něho podstatné, zda existoval úmysl něco rozbít, nebo zda k rozbití došlo náhodně. Děti ve věku 10 - 11 let začínají brát v úvahu i subjektivní motivy, které k činu vedou. Piaget tedy mluví o vzniku tzv. subjektivní odpovědnosti v morálním vývoji osobnosti. Morálku rozlišil na heteronomní (asi do 8. roku věku) a autonomní (od konce 8. roku věku výše).⁸⁰

J. Hromádka provedl výzkum, kterým prokázal existenci dvou typů odpovědnosti a neodpovědnosti. Rozlišil:

- **Stenickou, aktivní odpovědnost:** je založena na přiměřené impulsivnosti, citlivosti a emocionalitě, na jejím vzniku se podílí rodina, která je založena na vyváženosti vedení a samostatnosti rozhodování i jednání v dětství.
- **Astenickou, pasivnější odpovědnost:** do určité míry je podobná svědomitosti a vzniká v podmínkách vysokých nároků. Roli zde hraje i vypěstovaná úzkost na základě obav z neúspěchu či nesplnění požadavků dospělých.

⁷⁹ Srov. BEZECNÁ, M. *Pedagogika volného času*. České Budějovice, 2005. Přednáška. Teologická fakulta.

⁸⁰ Srov. PELIKÁN, J. *Výchova jako teoretický problém*. 1. vyd. Praha: Strojil s.r.o., 1995, s. 203-207.

- **Stenickou neodpovědnost:** je podmíněna zejména narušenými vztahy ke své osobě i k jiným lidem. Vyvíjí se v nepříznivém, citově chladném prostředí rodiny a je založena na hlubších předpokladech emocionálního chladu, slabé potřeby společenství apod.
- **Astenickou neodpovědnost:** projevuje se lehkovážností, nedostatkem sebekontroly. Vyvíjí se v podmínkách nedostatečné a nesoustavné péče v rodině a je spojená s pocity viny a nejistoty.⁸¹

Hromádka zjistil, že osoby odpovědné byly vedeny k plnění úkolů již od dětství.

Zodpovědnost na sebe přebírá i dítě, které se rozhodlo pro určitou zájmovou činnost. Je nutné jednat v duchu výroku, který vyřkla liška v knize „Malý princ“ od A. Saint-Exupéryho: „Jsi zodpovědný za to, cos k sobě připoutal, jsi zodpovědný za svoji růži.“ Významné jsou pro výchovu odpovědnosti i činnosti, které děti provádějí ve společnosti, protože spoluzodpovědnost vytváří podmínky k širšímu chápání odpovědnosti.

3.6 Kvalita života

Jak šťastný by mohl člověk být, kdyby nemusel myslet na to, aby byl šťastný. Aldous Huxley

Kvalita života se řadí k nejvyšším hodnotám moderní průmyslové společnosti. Volný čas je úzce spojený právě s tímto pojmem, protože kvalitní trávení volného času přináší radost ze života. Co ale znamená štěstí? M. Vážanský vychází z myšlenky, že štěstí popisuje pocitový stav, který se odvozuje z pozitivních prožitků a zkušeností. Zkušenost štěstí se nedá zevšeobecnit, ale jedná se o subjektivní pocit. Je uvedeno, že pouhá čtvrtina obyvatelstva se pokládá za více šťastnou. Osoba, charakterizovaná jako šťastná a spokojená bytost, bývá spokojena se svou prací a volným časem. Kvalita života by současně měla zajišťovat dvojnásobnou funkci. Jednak zaplacené pracovní činnosti, které slouží

⁸¹ Srov. PELIKÁN, J. *Výchova jako teoretický problém*. 1. vyd. Praha: Strojil s.r.o., 1995, s. 210.

k zabezpečení živobytí a uspokojení potřeb, a zároveň subjektivně zvolené volnočasové aktivity, které umožní osobní seberealizaci a sebeaktualizaci.⁸²

Kvalita života souvisí s naplňováním lidských potřeb a s uspokojováním přání jedince. Nicméně za kvalitní život může každý považovat něco jiného. Ze společenského hlediska je důležitá spokojenost jedince a příznivé vnímání kvality života jím samotným. Kvalita života je také dále ovlivněna kulturou. Nicméně z obecného hlediska má život každého člověka stejnou hodnotu, i když se lišíme např. sociálním postavením, věkem atd. Schalock vytvořil model pro posouzení kvality života. V tomto modelu je zachycena osobní spokojenost, na kterou působí jednak individuální charakteristiky (psychologičtí ukazatelé) a objektivní podmínky života (sociální ukazatelé). Kvalita života tedy spočívá jednak na objektivních podmínkách společnosti tak i na subjektivních hodnoceních občanů. Obě tyto složky spoluvytvářejí osobní spokojenost. Mezi psychologické ukazatele lze zařadit např. existenční podmínky, které souvisejí s materiální situací člověka, vztahy s ostatními lidmi, společenské a občanské aktivity atd. Výsledkem spolupůsobení individuálních charakteristik a objektivních podmínek je osobní spokojenost.⁸³

3.6.1 Vztah radosti a štěstí

Slovo radost a štěstí má dva různé významy. První se týká situací, k nimž dochází bez naší zásluhy a druhý význam mluví o radosti a štěstí, které se vážou k tomu, co děláme. Cílem těchto úvah je právě tento druhý význam. V časopisu *Psychologie dnes* se J. Křivohlavý věnuje otázce štěstí. Často říkáme o lidech, že jsou šťastní, při gratulacích jim přejeme hodně štěstí. Co je ale štěstí? V poslední době se touto otázkou zabývají různé psychologické výzkumy, a zároveň se objevil větší zájem o jevy, které jsou s otázkou štěstí spojené: radost, spokojenost, osobní pohoda atd. Objevují se i výzkumy o míře štěstí různých národů a podobně. Co tedy vede člověka k tomu, že je mu dobře? V psychologii se v poslední době ustálilo používání pojmu well-being.

⁸² Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. rozš. vyd. Brno: Print-Typia, 2001, s. 54-55.

⁸³ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2005, s. 38-41.

3.6.2 Štěstí jako smysl života

Je dokázáno, že člověk hledá štěstí již od nepaměti. Touto otázkou se zabýval již Aristoteles, ve své knize Etika Nikomachova. Štěstí je podle jeho názoru touha po nejvyšší blaženosti, pro kterou používá slovo eudaimonia. Pro Platona je štěstí idea dobra. Jeho myšlenky jsou zachyceny ve spisu Faidon. Otázka štěstí se v současné době stala velmi populární. Výzkumy dokládají, že šťastnější jsou často lidé s objektivně horšími podmínkami. Pocit štěstí je také jen slabě spojen s objektivními faktory, kterými mohou být např. finanční prostředky. Na pocitu štěstí se podle současných psychologických výzkumů podílí řada faktorů, jako práce, sociální vztahy atd. Podstatnou roli hraje smysluplný život, protože právě subjektivní zvažování vlastního života jako smysluplného je velmi zásadní pro pocit štěstí. Při zvažování štěstí se dostává do popředí důležitosti potřeba účelovosti všeho jednání. Je doporučováno mít několik paralelních cílů, o jejichž dosažení v životě usilujeme.⁸⁴

Baumeister se pokusil najít odpověď na otázku, co je to štěstí a jeho závěrečné úvahy jsou zachyceny v několika podbodech:

- **Jsou to pozitivní a příjemné emocionální zážitky.**
- **Je to klid a mír, bezpečí a nepřítomnost negativních emocí.**
- **Je to spokojenost se životem v dlouhodobém pohledu, např. v manželství.⁸⁵**

Radost se řadí mezi pozitivní emoce jako je např. i láska, potěšení, spokojenost, zájem atd. Lze ji definovat jako „*emoci velkého potěšení a štěstí, případně jako stav štěstí a blaženosti, způsobený tím, že se stalo něco dobrého a uspokojivého.*“⁸⁶ Bylo dokázáno, že pozitivní emoce rozšiřují tvořivou myšlenkovou aktivitu. B. L. Fredericksonová a Ch. Braniganová se zabývaly pokusy, které toto tvrzení potvrzují. V první řadě promítly pokusným osobám

⁸⁴ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. Otázky na vrcholu života. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 178-180.

⁸⁵ Srov. tamtéž, s. 178.

⁸⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 67.

film, který je vzrušil- vzbudil obavy, strach, zlost, vztek. Poté byly pokusné osoby rozděleny do tří skupin: první skupině byl promítnut film s pozitivní tematikou, druhé s negativní a třetí s neutrální tematikou. Poté došlo k měření rozsahu myšlenkové kreativní činnosti. Největší množství námětů bylo zaznamenáno ve skupinách, které prožívaly radost a spokojenost. Dalšími pokusy byla potvrzena teorie, že pozitivní emoce budují zdroje mentální síly, neboť osoby, které prošly zážitkem pozitivní emoce, měly širší repertoár zvládnání problémů.⁸⁷

3.6.3 Psychologické studie zabývající se štěstím

Co má tedy vliv na to, zda jsme, nebo nejsme šťastní? Psychologické studie poukazují na to, že lidé s extrovertními rysy osobnosti jsou šťastnější nežli introverti a tuto formulaci ještě doplnili. Nejšťastnějším se jeví extrovert, který při tom není neurotikem. Dále je šťastný ten, který se dovede vyrovnávat se změnami a dokáže zvládat obtíže a překážky. Důležité je také to, jak se člověk dívá na život. Významnou roli hraje také nadšení, zaujetí a angažovanost pro něco hodnotného. Výzkumy dále dokládají, že šťasten je ten, u něhož je zájem vnitřní, tedy to, pro co se rozhodl, má vyplývat z jeho vlastní osobní iniciativy. Studie zároveň ukazují, že věk a pohlaví nemají na pocit štěstí zásadní vliv. I přesto, že se zdá, že zdravý člověk by měl být šťastnější nežli nemocný, závěry psychologických studií jsou složitější. Zda jsme či nejsme zdraví, je možné měřit jak objektivně, tak subjektivně, tedy jak se sám cítím. Z tohoto pohledu se ukazuje, že vztah mezi objektivními údaji našeho zdraví a pocitem štěstí je nulový. Na druhé straně však subjektivní pocit zdraví pocit štěstí do jisté míry ovlivňuje. Vztah štěstí a peněz také není tak jednoznačný, jak by se na první pohled zdálo. Je pravda, že studie dokládají, že peníze mají určitý vliv na pocit štěstí, nicméně pouze do určité, ne příliš vysoké výše, tedy pro to, aby člověk relativně skromně přežil. Jakmile finance přesáhnou hranici potřebnosti, nemá jejich zvyšování na pocity štěstí velký vliv. Dále byly provedeny výzkumy zabývající se vztahem pocitu štěstí a vstupem (popř. nevstoupením) do manželství, zda jedinec má děti či jaká je jeho víra. První studie poukazovaly, že

⁸⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 68-72.

vdané ženy a ženatí muži jsou šťastnější než ti, kteří do manželství nevstoupili, nicméně dnes se ukazuje, že tento vztah není úplně jednoznačný, jak by se zdálo. Stejně tak i v otázce náboženství nelze tvrdit, že věřící jsou šťastnější. Záleží na tom, zda jde o víru formální, či hluboce a vnitřně zakořeněnou.⁸⁸

David Niven, autor knihy 100 tajemství lidského štěstí, při napsání vycházel z řady výzkumů zabývajících se šťastnými lidmi. Jeden výzkum, který byl zaměřen na starší americké občany, ukázal, že jedním z nejdůležitějších předpokladů osobního štěstí je vědomí smysluplnosti vlastního života. „*Sedm z deseti lidí, kteří nejsou přesvědčeni o smysluplnosti svého života, se cítí nevyrovnaných, téměř sedm z deseti lidí, kteří svůj život vnímají jako smysluplný, se cítí spokojených.*“⁸⁹

3.6.4 Vrcholné zážitky

Aktivity, které konáme se zájmem a s nadšením, řadíme mezi vrcholné zážitky. Např. malíř, který je přímo uchvácen malováním obrazu. Toto nadšení určitou činností lze dobře pozorovat u dětí, když si hrají. V pozitivní psychologii je tento jev označován termínem „flow“, což lze přeložit jako téci. Nakanuta a Csikszentmihalyi definují flow jako totální nasazení pro to, co děláme, což ve své podstatě znamená být tedy pro něco zapálen a angažován. Činnost, kterou vykonáváme, by měla přesahovat běžné schopnosti i dovednosti a má být výzvou. V tomto případě dochází k tomuto zážitku flow, který udržuje člověka v napětí. Zažívat příval nadšené aktivity potom znamená žít naplno.⁹⁰

V současné době je velmi populární tzv. Erlebnispädagogik neboli experiential education, což v překladu znamená výchova zážitkem, prožitkem, která se opírá o intenzivní prožitky a zkušenosti získané aktivní účastí v programu, které většinou zahrnují fyzicky náročné činnosti spojené s určitou mírou rizika. Zakladatelem výchovy zážitkem je německý pedagog působící v Anglii K. Hahn, který tímto způsobem navrhl nápravu negativních jevů moderní civilizace.

⁸⁸ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. Štěstí našeho života. *Psychologie dnes*. 2007, roč. 13, č. 4, s. 47-49.

⁸⁹ NIVEN, D. *100 tajemství lidského štěstí*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2001, s. 13.

⁹⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 173-174.

Domníval se, že právě aktivita vede účastníky akcí k výrazným prožitkům, které se v rozhodujících životních chvílích vybaví a napomůžou k překonání krizí.⁹¹

3.7 Fenomén času aneb nenahraditelnost každé chvíle

3.7.1 Plánování a vytyčování životních cílů

Cíle se stávají prostředky, kterými se snažíme realizovat své hodnoty. Zvažujeme-li míru radosti a intenzity štěstí, nemá každý cíl pro nás stejnou hodnotu. Významnou roli zde hraje intenzita snahy daného člověka o dosažení vytyčeného cíle. Člověku je dobře, pokud má pro co žít. Psychologické studie ukazují, že pocitu životní spokojenosti napomáhají konkrétně definované a splnitelné cíle a naopak rozporuplné či abstraktní cíle způsobují, že se člověk necítí dobře. V rámci pozitivní psychologie existuje oblast, která se zabývá lidskými snahami a cíli lidského snažení a pokouší se najít odpověď na otázku: Jaké cíle v každodenním životě je dobré si stavět, jde-li nám o to, aby nám bylo dobře.

Životní cíle jsou neodmyslitelně spjaty s věkem a s životní fází jedince. Zaměříme-li se na skupinu adolescentů, z výzkumů P. Saka vyplývá, že u 61% dotazovaných je důležité vzdělání a získání potřebné kvalifikace. U 9% jedinců z této věkové skupiny spojuje svůj životní cíl se zaměstnáním a seberealizací. Realizací životních cílů dochází k naplnění hodnot jedince.⁹²

3.7.2 Některé výsledky empirických studií

Psychologové rozdělili naše snahy do tří skupin. Do nejnižší skupiny patří krátkodobé cíle, kterých je nesčetné množství. Naopak nejvyšší skupinu tvoří trvalé životní cíle. Do druhé skupiny řadíme osobní snažení. Jedná se o trvajících snahy a úsilí zaměřené k různým cílům. Psychologové rozlišují tři charakteristiky osobních snah:

- **obsah-** o co se snažíme

⁹¹ Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 79.

⁹² Srov. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 2004, s. 159-160.

- **volní snahy**- neboli orientace cíle (jak chápeme cestu k cíli svého snažení)
- **vlastnosti cíle**- tzn. harmonie daného cíle s jinými snahami dané osoby.

Psychologové mluví o tzv. integrované osobnosti. Integrace v překladu znamená spojovat, spojit, sjednotit v jeden jediný funkční celek. Ve spojitosti s osobností chápeme integraci jako celistvost. Psychologové se zabývají dílčími aspekty integrované osobnosti, jako např. koherencí a kongruencí. Koherence může být vertikální či horizontální. U vertikální koherence se jedná o propojenost snah, záměrů a cílů vyššího řádu s těmi, které jsou řádu nižšího. U horizontální koherence se jedná o souvislost na téže úrovni mezi sebou. Kongruencí se rozumí soulad chování se sebepojetím.⁹³

J. Křivohlavý se v časopisu „Psychologie dnes“ zabýval otázkou, kdy je člověku dobře a řadu studií shrnul do poznatku, že s rostoucí integrovaností snah, záměrů a cílů v osobnosti člověka roste kvalita jeho života. K dobrému subjektivnímu stavu vedou tedy konkrétně definované, splnitelné cíle, které se přibližují nejvyššímu celoživotnímu zaměření, což souvisí s tzv. generativními cíli, dále cíle vyznačující se vyšší mírou oddanosti zvolené činnosti, vycházející z vlastního osobního rozhodnutí dané osoby atd. V této souvislosti se nyní zaměřím na vysvětlení generativních cílů. Generativita je chápána jako snaha vytvářet něco, co by člověka přežilo a obohatilo druhé lidi. „*Výsledky empirických studií ukazují, že tam, kde byly diagnostikovány generativní snahy, záměry a cíle, tam bylo možno diagnostikovat i vyšší míru toho, co psychologové označují termínem well-being, lidem bylo lépe nežli v případech stagnace osobnosti.*“⁹⁴ Naopak, k nezdravému subjektivnímu stavu vedou cíle mocenské, rozporuplné, cíle, které jsme si neurčili sami. Jeden dlouhodobý výzkum se zaměřil na vztah životní spokojenosti a konzistence životních cílů. Velký význam měly cíle, které se vztahovaly ke kariéře, vzdělání, rodině a bydlení. Na životní spokojenosti se podílely 80%. „*Má-li být člověk schopen se při dosahování svých cílů konstruktivně rozhodovat, musí být jeho cíle vzájemně konzistentní.*“⁹⁵

⁹³ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. Kdy je člověku dobře. *Psychologie dnes*. 2004, roč. 12, č. 10, s. 20-22.

⁹⁴ Tamtéž, s. 22.

⁹⁵ NIVEN, D. *100 tajemství lidského štěstí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, s. 17.

3.7.3 *Plánování*

Plánování je vlastně hospodárné zacházení s časem a i s ostatními prostředky života a patří k nejdůležitějším rysům lidské činnosti. Hodnota času se projeví zřetelně tehdy, snažíme-li se v čase realizovat určitý cíl. Podle F. Delivré autora knihy „Bud'te pány svého času“ hospodaření s osobním časem vyžaduje, abychom zaprvé měli jasno, kam ve svém životě směřujeme a zadruhé uzavřeli sami se sebou dohodu formou osobních cílů.

Z hlediska plánování osobní práce a života odlišujeme dlouhodobý plán, krátkodobý plán, roční plán, týdenní a denní. Základní hybnou silou při sestavování dlouhodobého životního plánu je snaha po aktivitě, touha formovat svůj život podle svých představ. Volný čas je složen i z jednotlivých krátkých časových úseků, kterých bychom měli využívat. Například přeložíme-li za patnáct minut jednu stránku textu z cizího jazyka- za měsíc je to třicet stran, za rok 365. Jeden přírodovědec profesor J. Nusbaum-Hilarowicz jednou napsal, že významnou vlastností pracovitého vědce je využití chviliek a pokud těchto chviliek využívá, žije o mnoho déle.

Podle A. Kakeina jsou hlavní důvody nesprávného využívání času tyto:

- neujasněnost toho, co chceme v životě dosáhnout, neupřesněnost našich motivů a cílů, nedostatek vhodné hierarchie důležitosti jednotlivých potřeb
- neznalost toho, jak je možné vytyčeného cíle dosáhnout
- odkládáním realizace vytyčeného cíle⁹⁶

3.7.4 *Hospodaření s volným časem*

Dnešní člověk se potýká s nedostatkem času, což bývá často příčinou časových stresů. Více volného času však můžeme získat jeho racionálnějším využíváním. V knihách, které se zabývají psychohygienou, je možné nalézt i konkrétní kroky, jak tohoto cíle dosáhnout.

1. **Zvýšení pořádku a koncentrace**, což v podstatě znamená šetření koncentrace na to, co zrovna děláme a uvědomování si účelu, proč to děláme.

⁹⁶ Srov. JANEK, M. *Cesty rozvoje osobnosti*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1989, s 45-53.

2. **Reálný odhad vlastních časových možností.**
3. **Rozumný rozvrh práce a povinností.**
4. **Posouzení závažnosti úloh a povinností**, které si tak můžeme rozdělit do čtyř kategorií: důležité-naléhavé, důležité-nenaléhavé, nedůležité-naléhavé, nedůležité-nenaléhavé.
5. **Omezení časových ztrát**, mezi které patří například bezvýběrové sledování televize.
6. **Využití rozdrobených časových úseků** např. při cestování vlakem.
7. **Využití volných chvil**, např. relaxací.
8. **Vytvoření si režimu dne**, který nám pomůže zavedení pořádku v čase a vytváří pro nás určitý rytmus.⁹⁷

Umění hospodařit s časem nám také pomůže při zvládnání stresu, který je velmi charakteristický pro současný svět a jeho životní styl, který v něm převládá. Stres může být vyvolán jednak zátěžovou životní událostí, které mohou prokazatelně poškodit i zdraví. Do této skupiny lze zařadit úmrtí životního partnera, rozvod, ztráta zaměstnání atd. Dále jsou to chronické stresory, které působí dlouhodobě a ovlivňují životní styl a životní spokojenost člověka, např. podmínky bydlení, pracovní spokojenost atd. Do třetí skupiny lze zařadit drobné denní nepříjemnosti či mrzutosti, jako např. ztrácení předmětů, tlačení při cestování prostředky MHD atd. Pro výraz umění hospodařit s časem se v zahraničí užívá výraz „time management.“⁹⁸

4 Psychologický rozbor věkové skupiny adolescentů

4.1 Obecná charakteristika adolescentů

Adolescence je vývojové období, které nelze jednoznačně časově vymezit. Začíná ukončením pohlavního dospívání a končí nástupem dospělosti. Obvykle je však datován od konce 15. do 20. roku a je označován za předstupeň dospělosti.

⁹⁷ Srov. ĎURDIÁK, E. *Psychohygienu mladého člověka*. Nitra: Enigma, 2001, s. 37-38.

⁹⁸ Srov. KEBZA, V. *Porady zdravého životního stylu*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997, s. 6-7.

V mnohých učebnicích psychologie je adolescence zahrnuta do období dospívání, které je členěno na pubescenci od 11 do 15 let a adolescenci, která na pubescenci plynule navazuje. Co se týká psychické stránky osobnosti, dochází k jejímu dotváření a dosažení rovnováhy mezi vnitřním a vnějším světem. V období adolescence se v organismu odehrávají biologické a fyziologické změny, které vedou k úplné tělesné dospělosti.⁹⁹

Organismus pomalu dozrává a nabývá charakteristického vnějšího vzhledu a zevnějšek adolescenta dosahuje definitivní podoby. K ustálení dochází i v motorice, pohyby adolescentů jsou dobře koordinované a harmonické. Adolescent nabývá svalové síly a roste i jeho výkonnost, která se pak projevuje při různých tělesných činnostech.

Po náročném období bouří, zmatků a konfliktů tedy nastupuje období stabilizace zájmů a postojů. Adolescenti zažívají první úspěchy v umění, ve sportu. Řada dívek prožívá první těhotenství, mateřství a manželství. Avšak předčasný vstup do manželství mnohdy končí rozvodem. Většina adolescentů, zejména nestudentů, vede sexuální život. Dochází k uvolňování závislosti na rodičích a zároveň se dále formuje úroveň sebevědomí a životních aspirací, objevují se úvahy o smyslu života a o sebereflexi. Adolescenti, kteří se rozhodnou dále studovat, prodlužují svou závislost na rodičích a dochází i k opožděnému zapojování do života společnosti. Mezi studenty a nestudenty se prohlubuje mentální diferenciaci, avšak mnohdy volí podobně volný čas například na diskotékách či trampováním. Mnozí adolescenti pocítují strach z nezaměstnanosti a svůj protest pak vyjadřují pomocí různých protestních hnutí např. „skinheads.“ Německé výzkumy hodnotové orientace adolescentů potvrzují preferenci autonomie a sebeurčení, objevují se i generační rozdíly ve smýšlení a negativní vztah ke světu dospělých.¹⁰⁰

Hlavním úkolem adolescenta je připravit se na životní povolání a dozrát v samostatnou a vyspělou osobnost. Než je však zralosti adolescenta dosaženo,

⁹⁹ Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 112.

¹⁰⁰ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha: Academia, 1998, s. 417.

musí se vyrovnat s mnoha životními problémy, vytyčit si životní cíl a úkoly pro přípravu na budoucí povolání. Jeden z výzkumů adolescentů označil za nejzávažnější problémy a úkoly tohoto období tyto:

- a) přípravu na povolání a volbu povolání (maturita, další studium, volba profese aj.)
- b) lásku, erotiku, sexualitu a přípravu na manželství a rodinný život
- c) formování vlastní osobnosti (patří sem vytváření světonázoru, osvojování etických zásad atd.)
- d) problémy sociálních vztahů (vztahy mezi adolescenty a dospělými, přátelství, kamarádství atd.)
- e) zaujetí správného stanoviska (nerozhodnost)
- f) jiné problémy (například životní zážitky, které poznamenávají další život adolescentů jako rozchod rodičů, nevyléčitelné choroby, úmrtí v rodině apod.)¹⁰¹

4.1.1 Poznávací procesy

Nejvýznamnější změny se v tomto vývojovém období odehrávají v psychice. Postupně začíná ustupovat duševní nevyrovnanost, ustupují překotné úsudky a jsou nahrazovány uvážlivostí a střízlivým hodnocením okolního světa. U adolescenta ustupuje přílišná romantičnost a nastává příklon k reálnému životu. Co se týká vnímání, to lze jen stěží kvalitativně odlišit od vnímání dospělého člověka. Zralá je u adolescenta také úplnost vjemů a schopnost vytvářet a reprodukovat představy. Dozrívání psychických procesů se projevuje také ve schopnosti úmyslného a trvalejšího soustředění na vědomé činnosti a v zaměřenosti vědomí na určité činnosti. Také pozornost adolescenta se postupně ustaluje, až dosahuje úplné kvality. Paměť se začíná kvalitativně měnit již v období pubescence, kdy převládá logické zapamatování nad mechanickým, ale v adolescenci dochází k jeho zdokonalování, které končí podle některých údajů až ve 25. roku věku. Jiné výzkumy však ukazují, že i v adolescenci uvažují

¹⁰¹ Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 112-113.

někteří mladí lidé povrchně, což vyplývá z chudších životních zkušeností.¹⁰² Adolescent je již natolik zralý, že je schopen zaujímat vlastní postoje, ověřovat si své hypotézy a hodnotit výsledky. Na rozdíl od pubescenta je již schopen přiznat chybu a přijmout logickou argumentaci, která vyvrátí jeho názor. Dokáže se vytrvale soustředit na nějaký problém a zvláště pak, pokud je k tomu nějakým způsobem motivován.

Schopnost adolescenta vést rozumové spory a uvádět důvody, kterými hájit své názory svědčí o tom, že se jeho myšlení dostává na vysokou stupeň. V tomto období je žák schopen soustavného školního vyučování, také chápání pojmů je již bezproblémové, avšak jejich definování patří k nejtěžším rozumovým operacím a více těžkostí způsobuje dívkám. Těžkosti adolescentům činí definovat abstraktní pojmy, především morální. Adolescent se dále vyznačuje touhou po poznání, hledání příčin všeho, stále více se snaží proniknout do dříve nepochopitelných oblastí. Začíná více kontrolovat svou řeč a přizpůsobovat ji konkrétním okolnostem. V jeho vyjadřování se projevuje talent a tvořivost.

Intelektový vývoj není zakončen v pubescenci, jak se někteří odborníci domnívali, ale pokračuje i v období adolescence popřípadě časně dospělosti. Studie, provedené Bayley roku 1955, tento fakt také potvrzují. S určitostí lze však tvrdit, že se dospívající svými intelektovými schopnostmi blíží či převyšuje starší lidi a zejména mluvíme-li o využívání nahromaděných vědomostí nebo o tvořivém myšlení.¹⁰³

V této fázi se radikálně mění celý způsob myšlení jedince, který dosahuje etapy formálních operací. Tento způsob myšlení je základem pro pochopení algebry, obecných fyzikálních zákonů apod., do té doby si byl jedinec schopen osvojit látku z paměti, avšak bez opravdového porozumění. Nyní je jedinec schopen uvažovat o věcech, které si nelze představit, které jsou fiktivní. Dospívající je schopen velkého počtu myšlenkových kombinací, které nemusí být vždy reálné. Hlavní pokroky, které takové myšlení přináší, jsou tyto:

¹⁰² Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 114.

¹⁰³ Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. přeprac. a rozšíř. Praha: Grada, 1998, s. 145-146.

1. Dospívající je schopen pracovat s pojmy, které jsou vzdálenější smyslové zkušenosti. Dokáže též pochopit abstraktní pojmy jako spravedlnost, pravda, právo apod.
2. Dospívající se již nespokojí při řešení problému s jedním řešením, ale uvažuje i o možných alternativách.
3. Dospívající je schopen vytvářet domněnky, které nejsou opřeny o reálnou skutečnost.
4. Dospívající dokáže aplikovat logické operace nezávisle na obsahu soudů.
5. Dospívající dokáže myslet o myšlení, vytvářet soudy o soudech.¹⁰⁴

Formálně abstraktní myšlení je předpokladem pochopení látky, zároveň dovoluje kritický přístup k myšlení a rozlišování domněnky od faktu. Toto stádium se začíná utvářet na začátku období dospívání a svého vrcholu dosahuje kolem 15 let. Samozřejmě je třeba brát v úvahu i individuální zvláštnosti jedinců, jejich vrozené dispozice a dřívější řešení různých problémů. Jedinec již dokáže přemýšlet o tom, co by mohlo či mělo být. Nástup formálních operací umožňuje též nový způsob morálního hodnocení a častěji se objevují morální soudy. Důležitým znakem dospívání je též schopnost zaměření pozornosti na své cítění, myšlení a jednání.

4.2 Osobnost adolescenta

4.2.1 *Volní a charakterové vlastnosti*

V adolescenci dochází k pokroku v rozvoji vůle. Jedinci již dospěli k reálnějšímu hodnocení schopností, předností, nedostatků a ukvapená rozhodnutí vystřídají reálná uvažování, obezřetnost a kritičnost. V tomto období se upevňují volní a charakterové vlastnosti jako cílevědomost, houževnatost, vytrvalost, sebeovládání, sebekázeň, zdravá odvaha, smělost, odvaha atd. K upevňování těchto rysů dochází zvláště při překonávání různých překážek. Charakterové vlastnosti si však člověk neutváří jen na základě zásahů zvnějšku, ale také v procesu sebevýchovy. Každý adolescent podstupuje svůj duševní boj a ty

¹⁰⁴ Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. přeprac. a rozšíř. Praha: Grada, 1998, s. 147-148.

vlastnosti, které prošly ohněm, mají cenu pro život ve společnosti. Při sebevýchově je důležité cvičit se v důslednosti, vytrvalosti a sebeovládání.¹⁰⁵

4.2.2 Vývoj sebepojetí, mravní hodnotová orientace

U adolescenta se rozvíjí sebehodnocení v oblasti schopností, životních cílů i citového zaměření. Jedinci si vytvářejí mravní zásady a normy, podle kterých regulují svoje postoje a chování. Dokonalejší je i sebepoznání. Na jedné straně již adolescent zná své schopnosti a ví o svém postavení mezi lidmi, na druhé straně je již schopen přijmout názory jiných lidí a to zejména těch, na kterých mu záleží. Co se týká sebehodnocení, to má dvě úrovně, jednak reálné sebehodnocení a ideální obraz já. Vlastní kritičnost a nespokojenost adolescent vyjadřuje rozporem mezi sebehodnocením a ideálem, což může vést k frustraci až ke ztrátě sebeúcty. Celkově je období adolescenta vyrovnanější, avšak v oblasti sebehodnocení stále dochází k výkyvům.¹⁰⁶

Ideje, ideály a hodnoty se stávají součástí osobnosti adolescenta. O. Čačka říká, že jedinec v tomto období řeší otázky smyslu života, aktivně uvažují o hodnotách, jejich hloubce a významu hodnot. Někteří autoři vývojové psychologie, jako například M. Popelková, se zabývali zkoumáním hodnotové orientace adolescentů z hlediska využívání volného času. Zjistila značné rozdíly v hodnotové orientaci v oblasti mravní, ekonomické a sociální. Tak například u skupiny věnující se mravní výchově z hlediska křesťanských zásad byla zjištěna převaha hodnot jako přátelství, láska, náboženství, rodina a u skupiny vychovávaných podle jiných hledisek převažovaly materiální hodnoty. Adolescent již uvažuje o otázkách dobra a zla, o morálce, o vztazích mezi jednotlivcem a kolektivem. Jiného člověka již dokáže hodnotit podle osobních vlastností či morální vyspělosti, povrchnost a unáhlenost tak ustupují do pozadí. Co se týká formování morálních názorů adolescenta, chápe již význam morálních přesvědčení, které se sjednocují do systému a vytvářejí mravní světonázor

¹⁰⁵ Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 116.

¹⁰⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova, 1994, s. 110-111.

adolescenta. Mravnímu rozvoji však předchází mravní ideál, přičemž ideál představuje podle S. L. Rubinštejna to, čím by chtěl adolescent být. Vzory adolescenti hledají například u různých uměleckých hrdinů.¹⁰⁷

U části mládeže se při morálním utváření projevují nežádoucí rysy, mezi které patří například výtržnictví či kriminalita, a které mají tyto kořeny:

1. **Nedostatky ve výchově** – například špatná výchova, rozvrácené rodiny apod.
2. **Nedostatky v sociálním prostředí** – špatné příklady starších, nedostatek péče rodičů kvůli přílišné zaměstnanosti, nezdravé vztahy v kolektivu apod.
3. **Masové sdělovací prostředky** – nevhodné televizní programy, nevhodná literatura apod.
4. **Požívání zakázaných látek či alkoholu** apod.¹⁰⁸

4.3 Emoční vývoj a socializace

V adolescenci dochází k rozvoji citů. Zatímco stádium pubescence se vyznačovalo citovou labilitou, v adolescenci se již dosahuje zralosti v citové oblasti, avšak jedná se o bouřlivý proces citového dozrávání. Také kvalitativní stránka citů se prohlubuje a to především city lásky, estetické a morální citění. Mladý člověk, který dokáže vnímat krásu a umění, se tak může stát důležitým činitelem při utváření osobnosti adolescenta. K významným změnám dochází také v oblasti erotických citů, vzrůstá touha po sblížení, po opětované lásce a silných milostných vztazích.¹⁰⁹

Potřeba citových vztahů a sociálního kontaktu je v tomto období více uspokojována vztahy s vrstevníky, které se stávají zralejší, hlubší a trvalejší. Jedinci více než v pubescenci a dospělosti touží po navazování vztahů s větším množstvím lidí. Jedním z vývojových úkolů adolescence je i příprava na dosažení partnerské role a potřeba společenského ocenění. U jedince ještě přetrvává

¹⁰⁷ Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 116-118.

¹⁰⁸ Srov. tamtéž, s. 118.

¹⁰⁹ Srov. tamtéž, s. 115-116.

citlivost a zranitelnost, ale s postupným realizováním nových rolí se vytváří i identita. Adolescent je zaměřen do budoucnosti a potřeba otevřené budoucnosti se odráží i v určování budoucích cílů, ideálu já. Tato potřeba se však dotýká i plánování vlastní budoucnosti v mezilidských vztazích, partnerských i přátelských, ale i v uplatnění v zaměstnání. Ke konci adolescence se jedinec dostává do stádia intimity. V tomto stádiu se jedinec koncentruje na milostný vztah, blízké přátelství, vztah k práci i zájmové aktivitě. Adolescent se již dokáže vzdát určitého uspokojení ve prospěch někoho jiného. V tomto stádiu se stává nebezpečím přílišná jedincova izolace, kdy nemá příležitost navázat hlubší a intimnější vztahy se svými vrstevníky.¹¹⁰

Podle některých výzkumů mají adolescenti ve společenské oblasti tyto nejzávažnější problémy:

- „- *Vztahy mezi nimi a jejich rodiči*
- *Vztahy mezi starší a mladší generací*
- *Erotické a milostné vztahy mezi chlapci a dívkami*
- *Přátelské vztahy mladých lidí*
- *Problémy při vztazích v kolektivu*
- *Vztahy mezi sourozenci*
- *Negativní jevy ve vztazích lidí vůbec*
- *Nemorálnost ve vztazích mezi lidmi*
- *Nezodpovědné vztahy mezi lidmi na pracovištích*
- *Špatný vztah k práci a k povinnostem.*“¹¹¹

Adolescent vidí společenské problémy na každém kroku a jejich řešení považuje v tomto období za obtížné. Nepochopení ze strany dospělých může vést k mnoha konfliktům. Adolescenti si již uvědomují, jaké požadavky společnost klade na občana. Je důležité, aby měl jedinec při vlastním zhodnocování co nejrealnější představu o sobě, o svých schopnostech, a aby i společenské hodnocení jeho osobnosti bylo pravdivé a požadavky vůči němu byly

¹¹⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova, 1994, s. 111-112.

¹¹¹ KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 122.

uskutečnitelné. V opačném případě u jedinců vyvstává životní nespokojenost a zklamání z nesplněných přání. Výrazné sebevědomí adolescentů se projevuje ve vztazích k dospělým, a to především tam, kde nebyly v předcházejícím období vyřešeny vývojové těžkosti a výchovné problémy.¹¹²

Dospívající se snaží osamostatnit a odpoutat se od přílišné závislosti na rodině. Tento proces emancipace je nutný pro osobní zrání jedince a probíhá tím snadněji, čím jsou vztahy s rodiči hlubší, jistější a méně konfliktní. Kde se však tento proces správně nepodaří, tam může vzniknout třeba i pohrdání či nenávisť k rodičům. Závislost na rodičích se prodlužuje u těch jedinců, kteří se rozhodli dále studovat. S procesem osamostatňování se od rodiny dochází k navazování vztahů k vrstevníkům. Na začátku fáze dospívání vznikají vztahy s jedinci stejného pohlaví, ale na přelomu pubescence a adolescence již dochází k objevování skutečných vztahů mezi chlapci a dívkami. Tato fáze je v některých učebnicích vývojové psychologie popsána jako heterosexuální fáze polygamní. Zájem o druhé pohlaví vzrůstá, chlapci rádi ukazují svou odvahu a sílu a dívky vsázejí na vzhled a šarm. Do těchto zkušeností spadají i zážitky z tanečních. Hravý kontakt, flirt, koketování, sexuální fantazie a přímé sexuální aktivity přinášejí nové intenzivní zážitky. Jestliže se vztah jedince ke druhému pohlaví ustavuje a vyústí třeba i hlubší vztah, mluvíme o etapě zamilovanosti, která někdy končí manželstvím a založením vlastní rodiny. U většiny jedinců k této fázi dochází na konci adolescence nebo na prahu dospělosti. Zájem o druhé pohlaví přináší i zájem o sexualitu. Na začátku se jedná o masturbační praktiky, které se podle některých výzkumů objevují již před obdobím dospívání. Němečtí autoři Schmidt a Sigush (1971) uvádějí, že 10 - 16% chlapců 11letých, 76 - 82% chlapců 15letých a 90 - 92% chlapců 20letých mělo zkušenost s masturbací. U dívek se na začátku jedná o nižší počet a s věkem se postupně zvyšuje. Celkem 5 - 9% dívek 11letých, 27 - 28% dívek 15letých a 40 - 57% dívek 20letých mělo zkušenost s masturbací. První zkušenosti s heterosexuálními styky vznikají mezi 14. - 16. rokem. Provedené ankety dokazují, že motivací pro první sexuální styk bývá

¹¹² Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 123-124.

zvědavost, ne hlubší emocionální vztah. Na zahájení časného sexuálního života má v určitém smyslu vliv i životní styl jedince.¹¹³

Důležitou roli v adolescenci hraje **volba povolání**, která je nejdůležitějším rozhodnutím mladého člověka. Ve srovnání s pubescenty, kteří se rozhodovali na základních školách, adolescenti rozhodující se na středních školách nebo při ukončení učebních oborů s maturitou mají značné výhody. Na jednotlivé profese již hledí objektivněji a dokážou posoudit své schopnosti a předpoklady pro další studium. Důležité je přistupovat k volbě povolání s rozvahou. Volba povolání často souvisí se zájmovou oblastí nebo se v ní uplatňuje později. Povolání je jednou z charakteristik, která určuje vlastní identitu jedince a je součástí jeho sebehodnocení. Pracovní role jedince se prezentuje i v sociální oblasti, je tedy důležité, aby volil práci, která mu přinese určitým způsobem uspokojení a vyplní potřebu po vykonávání smysluplné aktivity.¹¹⁴

4.4 Některé významné teorie

Mnohé teorie se zabývají ontogenezí jedince, zvolila jsem si některé z nich, které jsem se snažila blíže přiblížit. Jedná se o teorii S. Freuda, E. H. Eriksona, J. Piageta a L. Kohlberga.

4.4.1 Teorie S. Freuda

S. Freud je zakladatelem psychoanalýzy, tedy vědy o nevědomí, která se stala jednou z nejvlivnějších směrů v psychologii. Freud byl toho názoru, že v duševním životě člověka se uplatňuje sexuální energie (libido), které je spojené s puzením a dosahováním slasti. Zaměření libida se vyvíjí od raného dětství a prochází určitými stádii. První stádium se nazývá orální a zahrnuje zhruba první rok života. Dítě se soustředí na ústa, jimiž jedinec přijímá potravu a udržuje kontakt s matkou. Druhé stádium se nazývá anální a zahrnuje zhruba druhý a třetí rok života. Důležitou roli zde hraje vypuzování a zadržování exkrementů. Dochází

¹¹³ Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. přeprac. a rozšíř. Praha: Grada, 1998, s. 150-153.

¹¹⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova, 1994, s. 112

tedy k přesunu erogenní zóny těla na anus. Třetí stádium se nazývá falické a jedná se o první fázi genitální. Dochází zde k manipulaci s genitálem, k tzv. infantilní masturbaci. Čtvrté stádium zahrnuje věkové rozpětí od 5 - 6 let do začátku dospívání a sexuální tužby ustupují do pozadí. Z hlediska psychologického rozboru adolescentů nás zajímá páté stádium, které se nazývá **genitální**. Zde dochází k probuzení sexuálních pudů, které ustoupily v předchozím stádiu do pozadí. Dospívající již začíná navazovat vztahy mimo rodinu a vyhledává heterosexuální vztahy.¹¹⁵

Genitální stádium je pro Freuda stádiem nejvyšším, dochází v něm k vyřešení oidipova komplexu a k propracování pregenitální ambivalence.

4.4.2 *Teorie E. H. Eriksona*

Psychická ontogeneze E. H. Eriksona vychází z Freudovy periodizace, ale jednotlivá stádia formuluje jinak. V každém stádiu dochází ke konfliktu dvou tendencí a další vývoj je závislý na vyřešení příslušného vývojového konfliktu. První stádium zahrnuje období od narození do jednoho roku života a je v něm řešena důvěra a nedůvěra, přičemž vyřešení konfliktu znamená dosažení důvěry a optimismu. Druhé stádium zahrnuje druhý až třetí rok života. Dochází v něm k problematice autonomie proti studu a pochybám, vyřešením konfliktu je dosažení pocitu sebekontroly a dostatečnosti. Třetí stádium zahrnuje třetí až pátý rok života. Řeší se v něm konflikt iniciativy proti vině. Konflikt je vyřešen tím, že se dítě naučí účelnosti a zaměřuje se na vlastní aktivity. Čtvrté stádium zahrnuje šestý až dvanáctý rok života. Do tohoto období patří problematika pýle proti méněcennosti, která vyplývá ze školních povinností jedince. Konflikt je vyřešen zdatností v intelektuálních, společenských a tělesných dovednostech. Páté stádium nás zajímá z pohledu adolescenta, protože zahrnuje dvanáctý až dvacátý rok života, ve kterém se tato věková skupina nachází. Dochází k řešení krize identity a vyřešením by mělo být dosažení celistvé představy o sobě.¹¹⁶

¹¹⁵ Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. 1. vyd. Praha: H a H, 1998, s. 102-103.

¹¹⁶ Srov. tamtéž, s. 104.

Krise identity se projevuje depresemi a různými rozlady nálad. Ctností tohoto stádia je věrnost a osobní oddanost zvolenému povolání. Vývoj jedince je v tomto stádiu velice bouřlivý, mluvíme o vývoji jak fyzickém, psychickém, tak i sociálním.

Šesté stádium pak zahrnuje dvacátý až třicátý rok života a jde v něm o dosažení pocitů intimity nad pocity izolace a osamění. Sedmé stádium zahrnuje třicátý až šedesátý rok života. Přináší konflikt generativity a stagnace. Poslední stádium zahrnuje šedesátý rok života až smrt a přináší pocit integrity. Stárnoucí člověk se zároveň musí ubránit pocitům zoufalství, ubývání sil a hrozby smrti.

4.4.3 Teorie J. Piageta

Vývojová stádia J. Piageta patří k významným teoriím, přestože se zabýval pouze kognitivním vývojem. Vývoj kognitivních procesů dělil do čtyř stádií. První stádium nazývá senzomotorické a zahrnuje věkovou skupinu do dvou let. Druhé stádium nazývá předoperační a zahrnuje věkovou skupinu od dvou do sedmi let. Třetí stádium je stádiem konkrétních operací a zahrnuje věkové období od sedmi do dvanácti let. Poslední stádium se nazývá stádiem formálních operací a zahrnuje věkové období 12 a více let. Adolescenti tedy spadají do tohoto stádia, o kterém je uvedeno více v psychologickém rozboru adolescentů, konkrétně v podkapitole 3.1.1 poznávací procesy.

J. Piaget se také zabýval morálním usuzováním dítěte, které rozdělil na dvě stádia. První stádium se nazývá stádiem heteronomní morálky a druhé stádiem autonomní morálky. Vzhledem k věkovému vymezení se skupina adolescentů řadí již do druhého stádia, které je věkově vymezeno od dvanácti let výše. V autonomní morálce je důležitá kooperace ve vztazích, ale i porozumění. Pravidla jsou již věci dohody a jsou otevřena diskusi. Trest je definován přiměřeně s ohledem na přestupek a původní záměr. Morální úsudek je podle J. Piageta porozumění morálním pravidlům, sociálním konvencím a souvisí s kognitivním vývojem. J. Piaget formuloval čtyři stádia vývoje chápání pravidel na základě pozorování dětské hry. První stádium se nazývá motorické a zahrnuje věkové období do dvou let, druhé stádium se nazývá egocentrické a zahrnuje

druhý až sedmý rok života. Třetí stádium se nazývá stádiem začínající spolupráce a končí desátým rokem. Adolescence je zahrnuta do posledního stádia, tedy do stádia kodifikovaných pravidel, které nastupuje po desátém roce jedince. Jedinci projevují značný zájem o pravidla, která hrají roli pro spolupráci, je také těsná korelace mezi znalostí pravidel a jejich dodržováním.¹¹⁷

4.4.4 *Teorie L. Kohlberga*

L. Kohlberg kriticky ověřoval a dále rozpracoval již zmíněnou teorii morálního vývoje. Došel přitom ke třem základním stádiím morálního vývoje a v každém stádiu rozeznával ještě dva typy. První stádium se nazývá stádiem předkonvenční úrovně, které zahrnuje předškolní období. Druhé stádium tzv. konvenční úrovně zahrnuje školní věk a poslední stádium tzv. postkonvenční úrovně zahrnuje dospělost. K přesunu do poslední fáze dochází asi kolem třiceti let. Adolescence patří do druhého stádia, ve kterém je důležité splnění sociálního očekávání. Stádium se dělí na dva typy. První typ je označován jako „morálka hodného dítěte“. Jak již název napovídá, jedinec se snaží chovat tak, jak od něho druzí očekávají. Mravní jednání tak slouží k vytvoření a udržení dobrých vztahů. Druhý typ je nazván „morálka svědomí a autority,“ jak již název napovídá, jedinec jedná podle sociálních norem, aby předešel kritice autorit a pocitům viny.¹¹⁸

Odlišuje pět dimenzí morálky, které jsou jednotlivě charakterizovány. První dimenze je osobní. Lze ji charakterizovat vztahem k vlastnímu já, dále do této oblasti spadá sebehodnocení, sebeuvědomění a autonomní rozhodování. Další oblastí je vztahová morálka, která je charakteristická vztahem k „Ty“ a vztahem ke společnosti. Za třetí mluvíme o situační morálce, která je vázaná na specifickou situaci. Dále o kulturní a dějinné morálce, na kterou lze nahlížet jednak z širšího vývojového hlediska jako na historický vývoj a z něho plynoucí kulturní zvyklosti a na druhé straně z užšího pohledu vývoje, ve které je přední vliv rodiny na

¹¹⁷ Srov. OUDOVÁ, D. *Vybraná témata z vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003, s. 22-23.

¹¹⁸ Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. přeprac. a rozšíř. Praha: Grada, 1998, s. 130-131.

jedince. Závěrem tabulka upozorňuje na poslední dimenzi, a to transcendentní, která je charakteristická duchovním aspektem.¹¹⁹

5 Volnočasové aktivity jako nástroj seberealizace a rozvoje adolescentů

Cílem této kapitoly je zachytit využívání volného času adolescentů a představit některé patologie, které jsou charakteristické pro tuto věkovou skupinu. V předchozích kapitolách jsem zdůraznila a podrobně zaznamenala proměnu hodnot a životního stylu v dnešní společnosti a zabývala se strukturou osobnosti a otázkou seberealizací. Právě volný čas patří k závažným činitelům, které vytváří prostor pro seberealizaci. V této kapitole představím, jak adolescenti tráví volný čas a jaké možnosti jsou jim nabízeny. Kvalita aktivit, kterými si mladý člověk vyplní svůj volný čas, často závisí i na kvalitě jeho celého života. Nezáleží na tom, kolik jedinec volného času má, ale jako ho dokáže využít.

„Volný čas vytváří prostor pro sebevyjádření a seberealizaci člověka v souladu s jeho individuálními potřebami a zájmy, proto je neodmyslitelně spojený se životním stylem, se způsobem života. Zájmy a z nich vycházející aktivity- zájmové činnosti- mají podstatný význam ve způsobách využívání volného času dětí a mládeže.“¹²⁰

5.1 Zájmy adolescentů

Adolescence přináší změny v oblasti zájmů, jejich struktura se stává jedním z nejdůležitějších vnitřních činitelů rozvoje a utváření osobnosti adolescenta. U adolescentů se prohlubují zejména kulturní zájmy a u jedinců je patrná snaha o vlastní uměleckou tvorbu. Zvláštní pozornost je věnována čtenářským zájmům. Většina adolescentů uvádí četbu jako vážný kulturní zájem. Adolescenti projevují

¹¹⁹ Srov. SMÉKAL, V., MACEK, P. Utváření a vývoj osobnosti. 1. vyd. Brno: Barrister a Principál, 2002, s. 165.

¹²⁰ KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času*. 1. Vyd. Bratislava: U Komenského, 2004, s. 185.

i zájem o sport, přírodu, turistiku, nezaostávají ani zájmy technické. V tomto vývojovém období dochází k vývoji abstraktního myšlení a prohlubování estetického a morálního cítění, což vyvolává zájem o hlubší pochopení politického, veřejného a morálního života společnosti. Někteří jedinci se zapojují do různých akcí jako například do ekologických a humanitárních aktivit a zajímají se o zdravý životní styl.¹²¹

Každý člověk, ať už malý, dospívající či dospělý si někdy rád hraje. V každé vývojové fázi má hra své zastoupení, také v adolescenci. Na rozdíl od pubescence se v adolescenci hodnota hry mění. Nemá již biologickou hodnotu jako v dětství, ale plní spíše úkoly kulturní a sociální. Adolescenti se snaží zvládat hru na vysoké úrovni a jsou schopni hrát i komplikované stolní hry jako šachy.

Věková skupina adolescentů se vyznačuje větší stálostí zájmů na rozdíl od dětí mladšího věku. Zajímavé jsou výzkumy, které potvrzují, že zájmy této věkové kategorie často korespondují s jejich budoucím povoláním. J. L. Holland a P. W. Lunneborg se shodují v názoru, že výběr budoucího povolání souvisí s osobnostními faktory, úrovní jejich vlastního sebehodnocení a specifickými zájmy každého jednotlivce.¹²²

5.1.1 Jednotlivé aktivity a orientace ve volném čase

P. Sak poukázal na závislosti mezi dvojicemi aktivit, jako např. sledování televize a návštěva diskoték apod. K výzkumu použil faktorovou analýzu, která potvrdila propojenost trsu.

Faktor 1: Kulturní orientace- je charakterizován náročnými a málo frekventovanými kulturními aktivitami receptivního i tvořivého charakteru a mimoškolním vzděláváním. Do této skupiny se řadí skupina aktivních jedinců s hlubokým zájmem o kulturu a vyhraněným životním stylem. K této

¹²¹ Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, s. 119-122.

¹²² Srov. KOMINAREC, I. Stabilita zájmův studentův středných odborných učilišť. In. *Socialia 2000-Mládež a volný čas. Sborník příspěvků IV. mezinárodní konference*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001, s. 219-222.

orientaci se řadí aktivity: návštěva divadla, výstavy, koncertu vážné hudby, mimoškolní vzdělávání, četba knih a výtvarná činnost.

Faktor 2: Sportovní orientace- vyhraněná, obsahově chudá volnočasová orientace. Aktivita je výrazně zastoupena sportováním a chybí kulturní a intelektuální činnosti. Mezi aktivity patří: návštěva sportovních utkání, domácí práce, hry- automaty, počítačové, aktivní sportování.

Faktor 3: Extrovertní orientace- obsahuje kontakt s druhým či se skupinou jako cíl. Výrazná je saturace erotických a sexuálních potřeb. Do této skupiny řadíme milenecké aktivity bez sexuálního styku, návštěva kaváren, restaurací, sexuální aktivity, večírky, schůzka s partnerem, návštěva diskoték a tanečních zábav.

Faktor 4: Manuální orientace- část mládeže s manuálními dovednostmi hledá v této činnosti seberealizaci i ve volném čase. K této orientaci patří kutilství, výstavba a údržba domu, bytu, chalupy, práce na zahradě, opravy a úpravy kola, motocyklu, auta, chov zvířat i vedlejší výdělečná činnost.

Faktor 5: Introvertně-konzumní orientace- tento faktor má dvě dimenze volnočasové orientace: konzumní pasivnost a dimenze introvertnosti. Řadíme sem poslech magnetofonu, gramofonu, přehrávače CD, odpočinek, nicnedělání, poslech rozhlasu, sledování televize, psaní dopisů, deníku, četba novin a časopisů.¹²³

Tyto faktory představují vyhraněné orientace činností ve volném čase a jádro tvořícího se životního stylu mladých lidí.

5.1.2 Volný čas adolescentů věnovaný sportovním a kulturním aktivitám

Národní institut dětí a mládeže se v závěrečné zprávě s názvem „Aktuální problémy mladé generace ČR“ věnuje projektu, jehož cílem bylo zmapování problémů mládeže v dnešní společnosti. Mezi stěžejní témata patřila mládež a zdraví, mládež a volný čas, mládež a životní prostředí a mládež a vstup ČR do EU. Šetření proběhlo u 1633 respondentů ve věku 15 - 26 let (tato věková skupina zahrnuje skupinu adolescentů a mladou dospělost) ve všech krajích České

¹²³ Srov. SAK, P. *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000, s. 136-138.

republiky. Výzkum proběhl pomocí dotazníkového šetření v roce 2005 - 2006, do kterého byli zapojeni studenti středních škol a středních odborných učilišť, studenti vyšších a vysokých škol popř. jiného pomaturitního studia a nestudenti. Mezi dotazovanými byl větší počet žen a největší část populace tvořili respondenti od 15 – 18 let (přibližně 50%). Z celkové skupiny 15 - 26 se sportu věnuje 15,9% denně a alespoň jednou týdně 33,3% respondentů. Výzkumem bylo dokázáno, že věková skupina 15 - 18 let se věnuje sportu nejvíce asi 22,4%. Ve věkové skupině 23 - 26 let se sportu denně věnuje 9,2%. Obecně se více sportu věnují chlapci než dívky.¹²⁴

V oblasti kulturních aktivit byla prokázána závislost na statusu respondenta. V grafu, který je uveden v příloze č. VI, je zachycen podíl studentů gymnázia, Středních odborných učilišť (SOU), Odborných učilišť (OU), studentů VOŠ a VŠ, pracujících a nezaměstnaných. Zaměříme-li se na věkovou skupinu adolescentů, tedy studentů gymnázií, Středních odborných učilišť a Odborných učilišť, výzkum prokázal, že 62% studentů SOU a OU se nevěnují kultuře vůbec. U studentů gymnázia je 39,6% respondentů, kteří se kultuře vůbec nevěnují.¹²⁵

5.2 Volný čas adolescentů vycházející z výzkumů P. Saka

5.2.1 Oblasti volného času a volnočasových aktivit

V této souvislosti uvedu výzkum P. Saka, který se věnoval oblasti volného času a volnočasových aktivit u věkové skupiny 15 - 30 let. (tato věková skupina zahrnuje adolescenty a mladší dospělost). Výzkum pochází z roku 2001, proto ho dále doplním o údaje novější. Tabulka je zpracována pomocí aritmetických průměrů (indexů), které se pohybují v rozmezí 1 - 5 a srovnává index volnočasových aktivit v jednotlivých věkových skupinách mládeže, a zároveň ukazuje index celku mládeže. Z výzkumu vyplývá, že pouze dvě aktivity mají v tomto celku každodenní frekvenci. Jedná se o sledování televize a poslechu

¹²⁴ Srov. ŠTURSOVÁ, T. Národní institut dětí a mládeže: *Aktuální problémy mladé generace ČR*. Závěrečná zpráva. Praha: MŠMT, srpen 2006.

¹²⁵ Srov. tamtéž

rozhlasu, přičemž nejmladší věková skupina (skupina adolescentů) dává přednost sledování televize a častěji než rozhlas poslouchá hudební nahrávky na CD. Základ využívání volného času mládeže tvoří pasivní příjem obsahů estetických hodnot a informací z hromadných sdělovacích prostředků. Tabulka, která potvrzuje tento výzkum, je uvedena v příloze č. VII.¹²⁶

Televize má velký vliv na dnešní mládež. Vizuální dráždění televizního vysílání má na mozek podobný vliv jako některé chemické látky. Má nepochybně vliv i na morálku, hodnoty, životní styl i myšlení mladých lidí.

5.2.2 *Vývoj volnočasových aktivit adolescentů od roku 1982 - 2005*

Petr Sak přednesl na mezinárodní konferenci O výchově a volném čase v Brně ve dnech 15. – 16. 6. 2006 referát na téma: „Proměny volného času a zaostávání pedagogiky“. Na kategorii volného času nahlížel z historického a sociálního hlediska, protože volný čas chápe jako společenský produkt, který se objevuje na určité úrovni rozvoje člověka a společnosti, což znamená, že se volný čas stává významnou hodnotu, která procházela vývojem a je instrumentem dalšího vývoje. Ke zpracování grafů byly použity empirické výzkumy, které byly realizovány v rámci grantu MPSV ČR „Vliv komputizace na edukační procesy a na osobnost člověka v informační společnosti“. Data byla získána technikou standardizovaného rozhovoru na výběrovém souboru 1818 respondentů. Druhý výzkum byl realizován na základních a středních školách, technikou sběru dat bylo dotazníkové šetření. Jedná se o předběžné výsledky, prozatím bylo nahráno 718 dotazníků.¹²⁷

Graf, který je uveden v příloze č. VIII, ukazuje, jak se ve **věkové skupině adolescentů 15 – 18 let** od roku 1982 vyvíjely frekvence vybraných volnočasových aktivit. Respondenti měli přiřadit v baterii volnočasových aktivit frekvenci, se kterou danou aktivitu provozují: **1** nikdy, **2** výjimečně, **3** občas či alespoň jednou měsíčně, **4** často či alespoň jednou týdně, **5** denně anebo téměř denně. V grafu jsou uvedeny průměry aktivit dané věkové skupiny. Z grafu

¹²⁶ Srov. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 2004, s. 59-64.

¹²⁷ Srov. SAK, P. Proměny volného času a zaostávání pedagogiky. *Britské listy* [online]. 3. 7. 2006. [cit 2008-03-10]. Dostupné na WWW: <<http://blisty.cz/art/29205.html>> ISSN 1213-1792.

vyplývá, že dnešní adolescenti tráví nejvíce času u televize. Dále je zde zachycen rychlý nárůst užívání počítačů od roku 1992, který byl tak rapidní, že se postupně počítač dostal na úroveň televize a poslechu hudby. Z těchto poznatků je tedy patrný význam médií v životě člověka. Právě disponibilní- volný čas je podle jeho názoru v našich rukou. Je to naše svoboda, ve které člověk může být sám sebou, může se realizovat ve volnočasových aktivitách a dále se rozvíjet. Rozvojem sebe sama v relevantní míře se současně také rozvíjí společnost. Z historického hlediska poukázal na nárůst volného času ve dvou dimenzích. V první dimenzi došlo k rozvoji výrobních a společenských sil, které dovolily do určité míry vymanění se z činností nezbytných pro přežití rodiny. Tento vývoj vedl až k situaci, kdy se disponibilní čas stal sociální výbavou každého člena dané společnosti. V druhé dimenzi jde o kvantitativní nárůst volného času. Obě tyto dimenze jsou také zachyceny v historickém pohledu na volný čas. Volný čas se rovněž stává významným indikátorem, který vypovídá o stavu společnosti. V průběhu života posledních generací se neustále urychluje proměna charakteru využívání volného času, což je částečně způsobeno technologickým vývojem a částečně spojeno s nástupem nových médií. Zatímco pro starší generaci je hlavním médiem televize, pro současnou generaci mládeže hrají hlavní roli nové informační a komunikační technologie, jako např. osobní počítač, mobil, internet atd.¹²⁸

5.2.3 Nárůst nových médií a jejich vliv na život současné generace¹²⁹

Na počátku devadesátých let se objevuje osobní počítač. V současnosti mládež ve věku 15 – 18 let využívá počítač tak často, jako sleduje televizi, což je dlouhodobě nejfrekventovanější volnočasová aktivita. Již v roce 2000 česká populace trávila s médii dvě třetiny volného času. Kvalitativně nová situace nastává od konce devadesátých let, kdy ve spektru médií si česká společnost osvojuje další technologii, a to internet. Prostřednictvím těchto dvou technologií

¹²⁸ Srov. SAK, P. Proměny volného času a zaostávání pedagogiky. *Britské listy* [online]. 3. 7. 2006. [cit 2008-03-10]. Dostupné na WWW:< <http://blisty.cz/art/29205.html>> ISSN 1213-1792.

¹²⁹ Srov. tamtéž

dochází ke konstrukci virtuální reality a kyberprostoru, vzniku nových funkcí, mezi které řadíme např. uchování, zpracovávání, přenášení a sdílení informací.

Další graf, uvedený v příloze č. IX, ukazuje čas trávený u osobního počítače u různých věkových skupin. Celkově čas u počítače, stejně jako čas věnovaný počítačovým hrám, je nepřímo závislý na věku. V 15 letech, tedy u věkové skupiny adolescentů, dosahuje čas u počítače podle dat z časového snímku k šesti hodinám týdně. Velice zajímavý je výsledek ve skupině 51 - 62 let, která tráví dvě hodiny týdně u počítače. To je oproti roku 2000 výrazný posun. Celek populace ve věkových skupinách v průměru věnuje internetu od zhruba dvou hodin do 0,12 hodiny ve skupině seniorů nad 63 let.

Dále je v téže příloze graf, který porovnává časové objemy věnované rozhlasu, televizi a internetu. I když nástup osobního počítače a internetu byl velmi dynamický až explozivní, stále v celku populace a všech věkových skupin nejvíce času je věnováno sledování televize. Zatímco však čas u počítače a internetu je na věku nepřímo závislý, s růstem věku klesá objem času, u televize je tomu obráceně. S věkem stoupá počet hodin u televize. Čas věnovaný televizi se pohybuje mezi 10 a 23 hodiny týdně. Pozoruhodný je pokles významu rozhlasu, který probíhá již od devadesátých let. U rozhlasu také můžeme zaznamenat přímou závislost na věku, nejvíce poslouchají rozhlas senioři.

5.3 Hraní počítačových her jako specifický fenomén období adolescence

Z výzkumů P. Saka, které jsou v této diplomové práci uvedeny, vyplývá velký zájem o počítač. Autor článku „Hraní počítačových her jako specifický fenomén období adolescence“ M. Vaculík se přímo zabýval problematikou počítačových her a adolescence. Poukazuje na to, že v dnešní společnosti si život bez osobního počítače již nedovedeme představit. Jejich užívání má pozitivní, ale bohužel může mít i negativní dopad na jedince. Na jedné straně nám počítač usnadňuje život, pomáhá nám, nicméně nás dokáže i ovládat.

5.3.1 *Vliv počítačů*

První elektronický počítač byl postaven v roce 1946. Jednalo se o mikročip, který je základním komponentem, nicméně počítač byl k dispozici až po roce 1971. Před rokem 1975 nebyl prodej osobních počítačů masový. V polovině 80. let vlastnilo počítač asi 15% amerických rodin a nepochybně došlo k nárůstu, který byl zaznamenán převážně v 90. letech. Z toho tedy plyne vysoký tlak na populaci, aby se stala počítačově gramotnou. Nicholas Negroponte, zakladatel laboratoře pro sdělovací prostředky na MIT Massachusetts Institute of Technology, za základ budoucí multimediální komunikace považuje osobní počítač. Podle jeho pohledu do budoucnosti bude osobní počítač také televizorem a elektronickou vstupní branou pro telefon, kabelové a televizní vysílání atd. Rozvoj počítačů se každých osmnáct měsíců zdvojnásobuje.¹³⁰

5.3.2 *Počítačové hry*

Počítačové hry jsou jednou z mnoha oblastí aplikace výpočetní techniky a názory na ně se různí. Odborníci často upozorňují, že děti a mladiství tráví příliš mnoho volného času hrou na počítačích a dochází tak k zanedbávání školních povinností, přerušování kontaktů s vrstevníky, je zanedbávána četba a v neposlední řadě ztrácejí zájem o cokoli jiného. Hry se postupně stávají drogou. Podle Vaculíka jsou právě adolescenti hlavní cílovou skupinou, která má největší zájem o elektronické hry. Sám zastává názor, že pokud jedinec nezačne hrát v adolescenci, výrazně se snižuje pravděpodobnost hraní v pozdějším věku. Zaměřil se na příčiny, proč právě u věkové skupiny adolescentů tomu tak je. Vyjdeme-li z psychologického rozboru adolescentů, který je obsahem třetí kapitoly, charakteristické pro adolescenta je odmítání stylu života rodičovské generace. Nejedná se o fázi protestu, spíše o ignorování. Adolescent se v určitých oblastech chce rovnat rodičům např. v oblasti problematiky hodnotové orientace,

¹³⁰ Srov. DEFLEUR, M. L., BALLOVÁ-ROKEACHOVÁ, S. *Teorie masové komunikace*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996, s. 340-342.

v oblasti manželství, nicméně v jistých oblastech shodu odmítá, např. v otázkách týkajících se oblékání, hudby a volného času.¹³¹

Důvody pro vysokou oblíbenost elektronický her v adolescenci mohou být způsobeny snahou o odlišení se od okolního světa a přiblížením se ke svým vrstevníkům. Ze stejných důvodů se chtějí odlišit oblečením od starších nebo odlišným poslechem hudby. Adolescenti přitom za nejvhodnější považují ty aktivity, které nejsou akceptované ze strany dospělých. Autor tedy v nových technologiích vidí právě tuto možnost.

Otázkou, zda počítačové hry pomáhají nebo škodí, se v časopisu „Psychologie dnes“ zabýval K. Nešpor a L. Csémy. Jejich cílem bylo zachytit zdravotní rizika, která sebou počítačové hry přinášejí, přičemž řada důsledků nepramení primárně ze hry samé, ale ze sedavého způsobu života, ke kterému hry mohou významným způsobem přispívat. Sedavý způsob života má za následek narušení pohybového systému, výzkumy ukazují, že počítačové hry jakožto součást obrazovkového času zvyšují riziko obezity. Tyto názory nepotvrzuje výzkum Bulcka a Eggrmonta, kteří zjistili u 13 až 16letých v důsledku sledování televize a počítačových her vynechávání jídla. V každém případě tento způsob vede k nesprávným jídelním návykům. Další pozoruhodný výzkum udělal Fischer v roce 2007 a zjistil, že po hraní závodivé hry měly experimentální osoby tendenci více riskovat, než když hrály hry neutrální. Hraní počítačových her zatěžuje zrak, přibývají bolesti hlavy způsobené očními problémy a mnohdy dochází k úzkosti v sociálních vztazích. Carnagey zjistil, že více než 85% videoher obsahuje nějakou formu násilí a více než polovina z nich má závažný charakter. Autoři se dále opírají o výzkumy Alikasifogla, který popsal soubor šikanovaných a šikanujících dospívajících. Zjistil, že mezi šikanovanými a šikanujícími bylo více těch, kteří se věnovali počítačovým hrám. Bushman a Huesmann dále dodávají, že násilně se chovající kladní hrdinové jsou z hlediska učení se násilí ještě nebezpečnější než násilně se chovající záporné postavy. V neposlední řadě se objevují i tendence řadit patologický vztah k počítačům, internetu a videohrám

¹³¹ Srov. SMÉKAL, V., MACEK, P. *Utváření a vývoj osobnosti*. 1. vyd. Brno: Barrister a Principál, 2002, s. 209-210.

mezi návykové poruchy. Grusser a spol. vytvořili novou diagnostickou kategorii, kterou nazvali „excesivní hraní počítačových her a videoher“. Brady a Matthews zjistili, že na konci hraní násilné videohry se u dospívajících objevily i vstřícnější postoje k alkoholu a marihuaně.¹³²

Do této polemiky, zda počítačové hry pomáhají nebo škodí, se dále zapojil D. Šmahel, který zastává názor, že pozitiva převažují. Nebezpečí vidí hlavně v pokračujícím stírání hranic mezi virtualitou a realitou, ale na druhé straně počítačové hry mají pozitivní vliv na formování kognitivních schopností a sociálních dovedností. Spíše pozitivně se staví i k akčním počítačovým hrám a zdůrazňuje pozitivní vliv na formování kognitivních schopností, např. čtení anglických textů, promýšlení strategie, odhad vzdálenosti, rychlosti atd. Sociální aspekt hry má dvě roviny: zaprvé spolužáci ze školy diskutují svůj pokrok ve hře a zadruhé se hráči setkávají ve virtuálním světě v rámci online her, nicméně komunikace zůstává pouze virtuální. Autor nechce opomenout negativní vliv počítačových her ani možný vznik závislosti. Nebezpečí také dále vidí v online hrách, tzv. MMORPG (Massive Multiplayer Online RPG), ve kterých je vysoká tendence k závislosti a v neposlední řadě i zmíněné nebezpečí stírání hranic mezi virtualitou a realitou.¹³³

5.3.3 *Internet*

Internet a komunikace prostřednictvím elektronických médií se pro adolescenty stávají možností, jak hledat sama sebe, přátele, partnera naplnit potřebu nezávislosti a separace od rodičů atd. Podle Čermáka a Navrátila virtuální realita nám otevírá prostor pro konstrukci vlastní identity. Wallace považuje za hlavní výhodu, že pokud experimentujeme s identitou na internetu, můžeme se odpojit, pokud se něco vymkne kontrole. Naopak důsledky našeho konání nás v realitě silně limitují. Elizabeth Reidová nepovažuje internet za demokratické prostředí, ale za prostředí, které produkuje krutost a hrubost. Jiný názor zastává Sherry Turkle, pro kterého je virtuální realita možností, jak uniknout z reálna

¹³² Srov. NEŠPOR, K. CSÉMY L. Počítačové hry- pomáhají nebo škodí. *Psychologie dnes*. 2007, roč. 13, č. 7-8, s. 39-40.

¹³³ Srov. tamtéž, s. 40-41.

a překonat problémy v reálném životě. Nicméně je třeba vidět rozdíl v reálném světě, kde je rozmanitost, proměnlivost nálad a názorů. Virtuální komunity sice často tuto rozmanitost podporují, nicméně ne flexibilitu a pružnost. D. Šmahel v knize „Děti, mládež a rodiny v období transformace“ uveřejnil výzkum zabývající se problematikou dospívajících v prostředí internetu. Vzhledem k tématu diplomové práce se zaměřením na otázky reálné a virtuální identity. Cílovou skupinou jeho výzkumu se stali dospívající ve věku 12 až 25 let, kteří využívají internet. Data vycházejí z kvalitativních polo-strukturovaných rozhovorů, z nichž část byla vedena po internetu a druhá část byla provedena běžným způsobem s využitím diktafonu. Šmahel se shoduje se Sulerem, který podává následující základní potřeby adolescentů, které jim internet pomáhá naplňovat, jako např. hledání a experimentování s identitou, intimita a pocit začlenění, separace od rodičů, odraťování frustrací. Výzkum byl založen na kvalitativní metodologii, proto výsledky nelze zobecnit na celou populaci.¹³⁴

Výzkumy P. Saka potvrzují značný význam internetu. Internet do svého života začlenila přibližně 70%. Vyskytují se jedinci, kteří uvádějí i více než 80 hodin týdně, nicméně největší podíl uživatelů internetu je pět hodin, tedy v procentním podílu asi 56%. V příloze č. X je zachycena křivka kumulativních činností, která ukazuje, že více než 40 hodin týdně jsou na internetu 3%, více než 25 hodin to je 6% atd. Přesto, že se tyto čísla na první pohled nejeví některak vysoká, představují značný absolutní počet uživatelů internetu. Otázkou zůstává, kde je časová hranice v užívání internetu z hlediska zdraví, a to i mentálního. Mediální a virtuální realita má nesmírný vliv na současný svět. Psychický, sociální vývoj i sociální zrání tedy probíhá v pozmeněném světě, protože média se stávají významným socializačním institutem. Počítačové aktivity otevírají i další spektrum možností, jak trávit volný čas, např. fotografováním, filmováním, četbou, kreslením, grafickou tvorbou, vzděláváním atd.¹³⁵

¹³⁴ Srov. PLAŇAVA, I., PILÁR, M. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. 1. vyd. Brno: Barrister and Principál, 2002, s. 262-273.

¹³⁵ Srov. SAK, P. Proměny volného času a zaostávání pedagogiky. *Britské listy* [online]. 3. 7. 2006. [cit 2008-03-10]. Dostupné na WWW:< <http://blisty.cz/art/29205.html>> ISSN 1213-1792.

5.4 Některé příklady patologického naplňování volného času s ohledem na věkovou skupinu adolescentů

Oblast negativního využívání volného času je velmi široká. Z tohoto důvodu jsem se zaměřila pouze na některé příklady, které jsou především specifické pro věkovou skupinu adolescentů. První oblastí, kterou se budu zabývat, je kriminalita.

5.4.1 Delikventní chování a kriminalita

Vymezení pojmů

„Delikvence - je obecné označení pro činnost porušující zákonné nebo jiné normy chování. Obvykle se pod tímto pojmem rozumí protispolečenské chování v širším smyslu než kriminalita. U tohoto pojmu se setkáváme u některých autorů s rozlišením na dětskou delikvenci, která je vymezena do 15 let a na juvenilní delikvenci, která je vymezena roky 15 až 18. V kriminologii a kriminalistické praxi se však můžeme setkat s termínem delikvence pouze pro označení protispolečenské činnosti ve věkové kategorii do 15 let a u věkové kategorie 15 - 18 let s termínem kriminalita mladistvých.“¹³⁶

Psychologické disciplíny často definují delikvenci jako nedostatek ve funkci svědomí, tedy slabost superega. Tato teorie vychází z názoru, že jedinec neakceptoval a nezvnitřnil normy a zákazy, které jsou obecně přijímány společností.

*„**Kriminalita mládeže** - je součástí celkové kriminality. Zahrnuje jednání mladistvých osob, jehož důsledkem je porušení společenských zájmů na takovém stupni společenské nebezpečnosti, který je charakteristický pro trestní čin (kryje se s termínem juvenilní delikvence). V praxi se setkáváme i s termínem prekriminalita (kryje se s termínem dětská delikvence), označujícím obdobné jednání u dětí do 15 let.“¹³⁷*

¹³⁶ PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 81. publikace. Brno: Paido, 1998, s. 189.

¹³⁷ Tamtéž, s. 189.

Dále je třeba vysvětlit tři pojmy: disociální chování, asociální chování a antisociální chování.

Disociální chování – jedná se o nespolečenské a nepřiměřené chování, které je však možné zvládnout přiměřenými pedagogickými postupy a nenabývá tak sociální dimenze. Do této skupiny lze zařadit např. kázeňské přestupky, neposlušnost, vzdorovitost, lži atd. Většinou se jedná o chování, které má přechodný ráz a časem pomine nebo pomine za pomoci poradenské či terapeutické péče psychologa či speciálního pedagoga.¹³⁸

Asociální chování – jedná se o typ chování, které je v rozporu se společenskou morálkou. V tomto případě mluvíme o porušování společenských norem a norem morálky dané společností, ale ještě se nejedná o překročení právních předpisů. Toto chování ubližuje člověku. Do této skupiny řadíme například alkoholismus, záškoláctví, toxikomanie, ale také útěky, toulky či gemblérství. Náprava tohoto chování však vyžaduje speciálně pedagogický přístup.¹³⁹

Antisociální chování - jedná se o typ chování, které zahrnuje veškeré protispolečenské jednání bez ohledu na věk, původ a intenzitu činu. V tomto případě již dochází k poškození společnosti i jedince a k ohrožování lidského života. Často je návazností na asociální chování. Náprava je možná pouze prostřednictvím ústavní péče, která je obtížně aplikovatelná v důsledku celkově narušeného jedince. Patří sem veškerá trestná činnost jako krádeže, loupeže, vandalství, sexuální delikty, zabití, vraždy, ale také například trestná činnost související s toxikomanií.¹⁴⁰

¹³⁸ Srov. PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 81. publikace. Brno: Paido, 1998, s. 193.

¹³⁹ Srov. tamtéž, s. 193.

¹⁴⁰ Srov. tamtéž, s. 194.

Údaje o trestné činnosti

Údaje o trestné činnosti vychází ze srovnání let 2005 - 2006. V České republice dochází ke snižování počtu zjištěných trestných činů. V roce 2006 byl jejich počet nejnižší od roku 1993. V roce 2006 poklesl počet hospodářských, majetkových, násilných i mravnostních trestních činů. V rámci majetkové kriminality dominují krádeže vloupáním do rodinných domů, chat, bytů a u krádeží prostých převládají krádeže věcí z automobilů, krádeže automobilů atd. Z hlediska věku převažuje kategorie 20 - 30 let s podílem 34,6%, na druhém místě je věková skupina 30 - 40 let a třetí místo zaujímá věková skupina 40 - 60 let. Děti do 18 let se podílejí v porovnání se všemi pachateli na páchaní trestné činnosti 7%, což je přibližně stejná věková skupina mladých dospělých (18 - 20 let). Porovnáme-li kriminalitu podle vzdělání, nejpočetnější skupinu tvoří pachatelé se základní školou a vyučením 45,5%, dále pachatelé se základní školou bez kvalifikace a pachatelé, u kterých nebylo zjištěno vzdělání.¹⁴¹

Model faktorů ovlivňující delikventní chování

Od počátku 90. let došlo k nárůstu problémového a rizikového chování adolescentů, které patří ke společensky nebezpečným aktivitám. Autoři Johson, Elliot Hawkins a Lishner vytvořili model, ve které se pokusili zachytit faktory ovlivňující delikventní chování. Model popisuje tři roviny: **strukturní**- týkající se společenských podmínek, **individuální**- týkající se biologické determinace a **osobnostních rysů** a v neposlední řadě je do modelu zařazena sociálněpsychologická rovina, kde se projevuje sociální kontrola, sebehodnocení a vliv vrstevnické skupiny. Velice výrazným faktorem je vazba na rodiče. Model je uveden v příloze č. XI. Plné čáry v modelu představují silné ovlivnění, např. mezi strukturní podmínky je zařazena anomie. Jedná se o stav, kdy rozdíl mezi danými společenskými cíli a možnostmi jich dosáhnout může vyústit v maladaptaci. Při určitých podmínkách může dokonce dojít i ke snížení kontroly.

¹⁴¹ Srov. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. Praha: Ministerstvo vnitra České republiky, [cit 30. 3. 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.mvcr.cz/dokument/2007/prevence/strategie1016/strategie3.pdf>

Vysoká konformita dospělých ve škole, v rodině atd. může mít za následek zvýšení vlivu vrstevnické skupiny na nekonformní postoje a chování jedince a v některých případech i ke sníženému sebehodnocení, nebo k delikventnímu chování. Přerušované čáry v modelu reprezentují slabou spojitost.¹⁴² Rizikové faktory tedy zvyšují pravděpodobnost problémového chování.

Vliv rodinného prostředí na kriminalitu mládeže

V. Tyleček se ve své diplomové práci přímo zabýval problematikou vlivu rodinného prostředí na kriminalitu mládeže, protože právě rodina má určující význam při formování osobnosti mladého člověka. Jedinec si má z rodinné výchovy odnášet do života především správný vztah a úctu k základním principům a hodnotám společnosti. Neplní-li rodinná výchova takovou funkci, jsou již tím dány větší předpoklady pro vznik kriminogenního prostředí. Empirickou část práce zaměřil na mladistvé pachatele trestných činů a jejich rodinná prostředí. Výzkum byl proveden u šesti jedinců ve věku 15 až 18 let toho času ve výchovném ústavu pro mladistvé v Ostravě Hrabůvce. Z úplné rodiny pocházel pouze jeden, z neúplné (dítě vychováváno matkou) tři, z neúplné rodiny (dítě vychováváno otcem) jeden a z doplněné rodiny také jeden. Podrobným rozбором mladistvých pachatelů potvrdil, že k primárním příčinám páchání trestné činnosti mladistvých patří dysfunkční faktory objevující se v jejich rodinách. V rodině proto spočívá primární prevence kriminality i ostatních negativních jevů. Dále potvrdil, že mezi nejzávažnější faktory, které vytváří předpoklad pro delikventní jednání mladistvých, patří především slabá citová vazba mezi rodiči a dětmi, nevhodný výchovný styl a nevhodné naplňování volného času uvnitř rodiny. Na tom se pak výrazně podílí specifické psychické vlastnosti mladistvých pachatelů, které jsou průvodním znakem při dospívání

¹⁴² Srov. SMÉKAL, V., MACEK, P. *Utváření a vývoj osobnosti*. 1. vyd. Brno: Barrister a Principál, 2002, s. 194-195.

člověka, kdy u nich dochází k postupující individualizaci, tj. uvědomění a upevnění nové struktury cílů, postojů hodnot a projevů.¹⁴³

Další oblastí, kterou se v rámci patologie volného času adolescentů budu zabývat, je kouření a pití alkoholu. Budu se přitom opírat o projekt ESPAD, který byl poprvé realizován v roce 1995 pod záštitou Rady Evropy ve 26 evropských zemích jako školní dotazníkové šetření a jeho cílem bylo vypracovat studii o alkoholu a jiných drogách. Druhá vlna proběhla v roce 1999 a poslední v roce 2003. Objektem výzkumu se stali mladí studující na gymnáziích, středních odborných školách a středních odborných učilištích. Konkrétní školy a třídy byly do výzkumu vybírány náhodně. Základním kritériem byl rok narození 1987, typ školy a region, ve kterém se škola nachází. Sběr dat prováděli proškolení výzkumní asistenti. Do tohoto projektu byli zapojeni i osmnáctiletí studenti narození v roce 1985. Dotazník vyplnilo 3388 osmnáctiletých studentů navštěvujících třetí ročník středních škol, z nich bylo 1498 chlapců a 1890 dívek. Opírám se o tento výzkum, protože vzhledem ke své rozmanitosti je jedinečný a týká se konkrétně věkové skupiny adolescentů. V písemné podobě byl vydán v roce 2006, z čehož lze předpokládat, že novější verze není k dispozici.

5.4.2 Kouření

Výzkumy mezi adolescentní mládeží

Kouření bývá často považováno za vstupní drogu a existuje i dokázaný vztah mezi kouřením a abúzem alkoholických nápojů. Csémy zjistil, že adolescenti začínají s pitím alkoholických nápojů a s kouřením před 12. rokem života. Vojtík a Břicháček potvrdili, že adolescenti, kteří kouří, jsou v 98% pravidelnými kuřáky a jenom u 15% z nich můžeme očekávat, že s kouřením přestanou. Kouření se často stává kompenzací v komunikaci. Jedinci, kteří nejsou dobří v komunikaci, často vyplňují rozpaky rituálem kouření a manipulací s předměty, které jsou ke kouření potřebné. Existují i studie, které dokládají nepříznivý vliv kouření na

¹⁴³ Srov. TYLEČEK, V. *Vliv rodinného prostředí na kriminalitu mládeže*. Brno 2006. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce Tomáš Čech, s. 54-82.

pracovní výkonnost. Januška, věnoval se věkové skupině adolescentů, konkrétně provedl výzkumy mezi učňovskou mládeží a zjistil, že učni, kteří kouří, měli horší školský prospěch a pracovní výkonnost než ti, kteří nekouří. Tyto výzkumy potvrdil i Novák, který se zabýval vztahem mezi kouřením a školským prospěchem. Podle jeho názoru školní prospěch nevyjadřuje pouze inteligenci, ale celý komplex dispozic, např. uplatnit svoje vědomosti i zvládat nestandardní situace. Kouření je tedy podle jeho názoru reakce na neúspěchy a stává se jejich kompenzací nebo je projevem sklonu k méně hodnotným zájmům nebo popř. méně kulturnímu způsobu života.¹⁴⁴

Výzkum projektu ESPAD mezi 16 a 18letými studenty

Z výzkumů, které byly provedeny mezi šestnáctiletými studenty, vyplývá, že kouření s denní frekvencí se nejčastěji objevuje mezi 14. a 15. rokem. Přibližně 30% dotázaných kuřáků začínalo s kouřením již ve věku 11 let nebo dříve. Mezi osmnáctiletými studenty je téměř 32% denních kuřáků a 11% silných kuřáků, kteří vykouří 11 a více cigaret denně. Stejně jako u šestnáctiletých studentů je kouření mezi osmnáctiletými studenty více rozšířeno u chlapců. Zatímco u šestnáctiletých bylo celkem 27% denních kuřáků a 7,6% silných kuřáků, mezi osmnáctiletými bylo denních kuřáků 31,7% a 14,7% silných kuřáků.¹⁴⁵

Negativní účinky kouření

Tabákový kouř obsahuje škodliviny jako dehet, kysličník uhelnatý, formaldehyd, arsenid i kyanid. Z velkého množství chemikálií v tabákovém kouři je návykový pouze nikotin. Kouření může vyvolat nádorové onemocnění, dále nemoci dýchacího systému, nemoci cév, poškození žaludku atd.

¹⁴⁴ Srov. TURČEK, K. *Psychopatologické a sociálně-patologické prejavy dětí a mládeže*. 2. vyd. Bratislava: IRIS, 2003, s. 113-116.

¹⁴⁵ Srov. CSÉMY, L., LEJČKOVÁ, P., SADÍLEK, P., SOVINOVA, H. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Výsledky průzkumu v České republice v roce 2003*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2006, s. 53.

5.4.3 Alkohol

Definice alkoholu

Alkohol je chemická látka, která proniká k různým orgánům, včetně mozku. Obsah v alkoholických nápojích kolísá v rozmezí od 2 - 3% do asi 40%. Patří do skupiny hypnosedativ s krátkodobým účinkem. „Podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí je chápán syndrom závislosti na alkoholu jako skupina jevů fyziologických (tělesných), behaviorálních (týkajících se chování) a kognitivních (týkajících se duševního života, zejména poznávání), v nichž přijímání alkoholu má u jedince mnohem větší přednost, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více.“¹⁴⁶

Výzkum ESPAD mezi šestnáctiletými a osmnáctiletými studenty

Z výzkumu Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) vyplývá, že žádný alkohol u osmnáctiletých studentů nepilo v posledních 30 dnech pouze 13% dotazovaných. Častou konzumaci alkoholu (více než 5krát v posledních 30 dnech) uvedlo 35% osmnáctiletých oproti 26% šestnáctiletých. Velice překvapující je zjištění opilosti. Opilost 3 a vícekrát v posledních 30 dnech přiznalo 19,7% osmnáctiletých studentů a u šestnáctiletých 13,5%. Stejně jako tomu bylo u kouření, je konzumace alkoholu více rozšířena mezi chlapci.¹⁴⁷ Frekvence pití alkoholu se ukázala rozdílná podle druhu studované školy- žáci učňovských škol měli výrazně vyšší hodnoty v kategorii pití 40krát a častěji.

V příloze č. XII jsou uvedeny dvě tabulky. První dokládá kouření mezi osmnáctiletými ve srovnání se šestnáctiletými. Údaje jsou uvedeny v procentech. Druhá tabulka srovnává konzumaci alkoholu mezi osmnáctiletými a šestnáctiletými studenty v posledních 30 dnech.

¹⁴⁶ PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 81. publikace. Brno: Paido, 1998, s. 213-214.

¹⁴⁷ Srov. CSÉMY, L., LEJČKOVÁ, P., SADÍLEK, P., SOVINOVA, H. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Výsledky průzkumu v České republice v roce 2003*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2006, s. 53.

Vliv alkoholu na mozek dospívajících

K. Nešpor, L. Csémy a T. Zima se v článku „Alkohol a mozek dospívajících“ (vydáno v Rizikové chování dospívajících a jeho prevence) zabývali důsledky pití alkoholu. V období dospívání dochází nejenom k tělesným a hormonálním změnám, ale i k vytváření nových neuronových sítí v mozku a i mírné poškození poznávacích funkcí alkoholem vede k horším studijním a později i pracovním výsledkům. Autoři se při tomto tvrzení opírají o výzkumy Browna a spol., kteří zjistili horší schopnost si pamatovat slova a geometrické obrazce u adolescentů ve věku 15 - 16 let závislých na alkoholu. Poruchy paměti jsou zřetelné především u těch, kteří prodělali odvykací stav po alkoholu. Pokusy na zvířatech dokazují, že poškození paměti v důsledku pití alkoholu v dospívání může přetrvávat i později, když spotřeba alkoholu klesne. Moderní zobrazovací metody zjistily u 17letých dospívajících, kteří pili alkohol v porovnání s vrstevníky menší hippocampus, což je část mozku důležitá pro učení a paměť. Mezi další rizika alkoholu patří např. úrazy, otravy, sebevraždy, sexuální násilí, nebezpečný sex, trestná činnost atd.¹⁴⁸ Alkohol je pro děti a mladistvé nebezpečnější než pro dospělé, protože jejich játra nejsou schopna ho odbourávat v takové míře jako u dospělých. Děti a mladiství mají navíc nižší tělesnou hmotnost, proto i velmi malé množství může vyvolat otravu.

Fáze závislosti na alkoholu¹⁴⁹

Kanadský psychiatr Jellinek vypracoval klasifikaci, která je obecně přijímána i v zahraničí.

- **Stadium iniciální-počáteční:** jedinec pije kvůli psychotropním účinkům alkoholu, čímž překonává stresové a neřešitelné situace, konzumace se zvyšuje

¹⁴⁸ Srov. NEŠPOR, K., CSÉMY, L., ZIMA, T. Alkohol a mozek dospívajících. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence. V. odborný seminář 6-8. října*. Praha: FREE TEENS PRESS, 2004, s. 125-126.

¹⁴⁹ Srov. PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 81. publikace. Brno: Paido, 1998, s. 214-215.

- **Stadium prodromální-varovné:** stále vyšší hladina alkoholu v krvi, je preferováno tajné pití, vysoká konzumace alkoholu, citlivost na verbální i nonverbální komunikaci s tematikou alkoholu
- **Stadium kruciální-rozhodné:** roste tolerance, alkohol je součástí metabolických dějů, narůstání konfliktů s okolím, Jelinek hovoří o alkoholocentrickém chování, upadají zájmy jedince, koníčky a povinnosti, objevují se zdravotní poruchy
- **Stadium terminální-konečné:** nepříjemný stav po vystřízlivění, ranní doušky, které se proměňují v několikadenní konzumaci, dochází ke konzumaci technických prostředků, nastupuje degradace osobnosti, celkový úpadek

5.4.4 *Užívání nelegálních drog*

Výzkum ESPAD

Výzkumy prokázaly, že v životě více než polovina dotázaných osmnáctiletých studentů užila jakoukoliv nelegální drogu. Rozdíly se projevíly v souvislosti s různými věkovými skupinami a v souvislosti s pohlavím. Užívání nelegálních drog bylo výrazně vyšší u osmnáctiletých chlapců (61%), zatímco mezi dívkami dosahovalo necelých 53%. Nejčastější užívanou drogou mezi středoškoláky je marihuana a hašiš. V posledních 12 měsících užilo některou nelegální drogu téměř 43% osmnáctiletých studentů, v posledních 30 dnech pak 23% respondentů. Hodnoty se ve srovnání k šestnáctiletým zvýšily. Nekonopnou drogu u šestnáctiletých v posledních 12 měsících užilo 7,3%, v posledních 30 dnech 3,3%. U osmnáctiletých celkem nekonopnou drogu užilo 16,6%. V posledních 12 měsících 9,7% a v posledních 30 dnech 4,5%. Hodnoty jsou znatelně vyšší u chlapců než u dívek a jsou zachyceny v příloze č. XIII. Nejčastější užitou nelegální drogou byla mezi studenty marihuana a hašiš (56%). V posledních 12 měsících užilo marihuanu a hašiš 43% osmnáctiletých studentů a v posledních 30 dnech asi 22,3%. Více jak 10% se objevilo u extáze a dále u alkoholu a marihuany. V příloze č. XIV jsou uvedeny dvě tabulky. První vypovídá o celoživotní prevalenci nelegálních drog u osmnáctiletých v posledních 12

měsících a 30 dnech. Druhá dokládá srovnání celoživotní prevalence mezi studenty ve věku 16 a 18 v %.¹⁵⁰

Charakteristika marihuany

Ke konopným látkám patří marihuana a konopí, přičemž obsah účinných látek v hašiši je větší, může být až desetinásobný ve srovnání s marihuanou. Účinnou látkou je tetrahydrocannabinol THC. Je uvedeno, že pouhý jeden gram hašiše může omámit 3 - 4 osoby. Marihuana se nejčastěji kouří, nicméně drogy konopí se mohou přidávat i do nápojů, cukrovinek apod. Droga se z těla vylučuje pomalu. Po vykouření jedné cigarety lze prokázat 40 - 50% THC v buněčných membránách po 4 - 8 dnech, 10 - 20% po 30 dnech a 1% po 48 - 138 dnech. Tyto cigarety obsahují o polovinu více rakovinotvorných látek v porovnání s tabákem.¹⁵¹

Zdravotní rizika marihuany

K. Nešpor se zabýval zdravotními riziky marihuany. Výzkumy potvrdily u chronických kuřáků konopí vyšší výskyt schizofrenie, úzkostné stavy, panické ataky, poruchy nálady a pocity pronásledování po aplikaci drogy. Závislost na marihuaně se vytváří pomaleji než u pervitinu nebo heroinu. *„Kuřák konopí je tedy na droze závislý, jestliže např. pociťuje ve vztahu k marihuaně carving (bažení), špatně se ve vztahu k ní ovládá a pokračuje v jejím užívání navzdory škodlivým následkům, které jsou mu známy, i když nemá po vysazení drogy odvykací obtíže.“*¹⁵² Účinná látka v konopí se při chronickém užívání hromadí v tukové tkáni, odkud se při abstinenci zvolna vyplavuje. THC oslabuje protinádorovou imunitu a rakovinotvorně působí i další látky, které jsou obsaženy v marihuanovém kouří. Z výzkumu vyplývá, že účinek dvou marihuanových

¹⁵⁰ Srov. CSÉMY, L., LEJČKOVÁ, P., SADÍLEK P., SOVINOVA, H. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Výsledky průzkumu v České republice v roce 2003*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2006, s. 53-54.

¹⁵¹ Srov. NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti*. 2. roč. vyd. Praha: Sportpropag, a. s., 1994, s. 59-61.

¹⁵² NEŠPOR, K. Marihuana má zdravotní rizika. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence IV. odborný seminář 6-8. října*. Praha: FREE TEENS PRESS, 2003, s. 95-97.

cigaret na dýchací systém je srovnatelný s dávkou 28 tabákových cigaret. Marihuana dále zrychluje tepovou frekvenci, což může představovat riziko pro osoby s nemocným srdcem. Jedna studie potvrdila zhoršenou schopnost pilotovat letadlo 24 hodin po jedné marihuanové cigaretě. Má negativní vliv na motorický výkon, způsobuje zhoršený odhad vzdálenosti, zhoršené vnímání barev a zhoršené periferní vidění.¹⁵³

Kombinace marihuany a alkoholu

Kombinace těchto látek přináší řadu nebezpečí. Jak již bylo uvedeno ve studii ESPAD, kombinace alkoholu a marihuany se prokázala u 42,8% osmnáctiletých studentů. Po alkoholu se objevuje vyšší tendence riskovat, nepřiměřená sebedůvěra, zhoršená schopnost rozeznat pohybuující se světla, horší odhad vzdálenosti, poruchy zrakového vnímání atd. Užívání konopí oslabuje paměť, zhoršuje koordinaci pohybů a prodlužuje reakční čas. Podle studie, která byla provedena v USA, kombinace marihuany a alkoholu zvyšuje riziko dopravních nehod. Agresivita se v případě konopí objevuje po delším užívání v období odvykacích obtíží, což je způsobené pomalým vyplavováním THC z organismu. Dále existují doklady o tom, že dlouhodobé zneužívání konopí zhoršuje schopnost učení i pracovní výkon. Schneider a Botovina udělali výzkum, který potvrdil, že dospívající, kteří pijí alkohol a zneužívají konopí, jsou na tom o něco hůře už v 8. ročníku. Rozdíl se dále zvyrazňuje a ve 12. ročníku jsou oproti svým vrstevníkům výrazně opožděni. Alkoholická demence zpravidla nastává po mnoha letech nadměrného pití alkoholu. Není jasné, nakolik může souběžné zneužívání alkoholu a konopí uspišit vznik psychotického stavu po alkoholu nebo alkoholické demence. Intoxikace alkoholem i kouření marihuany zvyšuje krevní tlak. Během první hodiny kouření marihuany roste riziko srdečního infarktu 4krát.¹⁵⁴

¹⁵³ Srov. NEŠPOR, K. Marihuana má zdravotní rizika. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence IV. odborný seminář 6-8. října*. Praha: FREE TEENS PRESS, 2003, s. 95-97.

¹⁵⁴ Srov. NEŠPOR, K., CSÉMY, L., ZIMA, T. Marihuana a alkohol- častá a nebezpečná kombinace. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence IV. odborný seminář 6-8. října*. Praha: FREE TEENS PRESS, 2003, s. 90-94.

5.4.5 *Názory a postoje studentů*

Podle výzkumů jsou studenti nejvíce tolerantní ke kouření cigaret a konzumaci alkoholu. „*Příležitostné kouření cigaret odsuzuje 9% dotázaných, příležitostnou konzumaci alkoholu 17%. Pravidelné kouření a pravidelnou silnou konzumaci alkoholu (opilost) odsuzuje shodně okolo 38% studentů. Experiment s marihuanou i její příležitostné užívání odsuzuje přibližně 35% studentů, pravidelnou konzumaci marihuany již téměř dvojnásobek (68,4%). Experiment s jakoukoliv jinou nelegální drogou odsuzuje více než 60% dotázaných, nejvíce odsuzují osmnáctiletí experimentování s heroinem, těkavými látkami, kokainem a krakem.*“¹⁵⁵

Významnou roli hrají sociální činitelé, mezi které patří rodina, škola, profese, využívání volného času a skupiny vrstevníků. Další roli hraje i osobnost a aspekty životní cesty jednotlivce. Těmito otázkami jsem se zabývala v předchozích kapitolách. Centrální otázkou problematiky životní cesty je problém seberealizace jedince. Volný čas je právě třeba vidět jako novou formu seberealizace, sebe potvrzení člověka jako sociálního subjektu. Na jedné straně dochází k rozšíření možností, jak kvalitativně volný čas naplnit, na druhé straně existují tlaky konzumní a manipulační tendence, které ohrožují možnosti individuálního rozvoje.

5.4.6 *Rodina a volný čas*

Mnohé výzkumy, např. J. Hroncová, M. Darák, E. Kratochvílová aj. poukazují na souvislost mezi naplňováním volného času a vznikem deviantního chování. Důležitou roli přitom hraje rodina a její využívání volného času. U neproblémových respondentů bylo zjištěno větší zapojení rodiny do volnočasových aktivit, než u delikventní mládeže, která často uváděla, že se rodiče prakticky o jejich využívání volného času nezajímali. Jejich aktivity byly často náhodné, pasivního charakteru, často společensky nežádoucí a projevil se větší sklon ke konzumaci alkoholu. U neproblémových respondentů převládaly

¹⁵⁵ CSÉMY, L., LEJČKOVÁ, P., SADÍLEK, P., SOVINOVA, H. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Výsledky průzkumu v České republice v roce 2003*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2006, s. 55.

pozitivní aktivity a více byla u nich zastoupená pravidelná zájmová činnost. Výzkumy, které byly realizované na Filozofické fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě, potvrdily, že zkušenosti s drogami mají hlavně ti žáci základní školy, kteří se nevěnují žádné zájmové činnosti. Smysluplné naplňování volného času se ukazuje jako významná prostředek prevence sociálně-patologických jevů. Je tedy potřeba u mládeže rozvíjet správné postoje k volnému času jako k významné hodnotě.¹⁵⁶ Životní styl rodičů a modely jejich chování a jednání jsou prostředkem formování životního stylu a životní orientace dětí.

5.5 Kde dnešní adolescenti tráví volný čas?

Velmi pozitivně je vnímán čas, který je organizovaně připraven. Působí jako nejefektivnější prevence sociální deviace a zrychluje rozvoj talentu. Další výzkum, o který se opřu, se zabývá zařízeními, ve kterých věková skupina 15 – 30 let tráví volný čas. Tabulka s výsledky šetření je uvedena v příloze č. XV. Z tabulky vyplývá, že nejvíce mladých tráví svůj volný čas v tělovýchovné organizaci, ve škole a v domech dětí a mládeže. Věková skupina od 15 – 18 let se nejvíce dotýká institucionalizovaná forma trávení volného času.¹⁵⁷ Z tohoto důvodu zde některé institucionalizované formy a možnosti nabízené adolescentům představím.

5.5.1 Přehled významných zařízení určené pro děti a mládež

- **Střediska pro volný čas dětí a mládeže**, která zahrnují jednak domy dětí a mládeže (DDM) a stanice zájmových činností. Zaměřují se na specializované zájmové činnosti pod odborným pedagogickým vedením. Organizují pravidelnou zájmovou činnost, příležitostnou, soutěže pro talentované jedince, prázdninové tábory atd.

¹⁵⁶ Srov. HRONCOVÁ, J. Možnosti primárním prevencie sociálno-patologických javov u detí a mládeže vo voľnom čase. In *Socialia 2000-Mládež a voľný čas. Sborník príspevků IV. mezinárodní konference*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001, s. 141-144.

¹⁵⁷ Srov. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 2004.

- **Domovy mládeže** zajišťují ubytování pro žáky středních škol, kteří z důvodu vzdálenosti nemohou denně do školy dojíždět z domova. Kromě výchovné péče, ubytování a stravování je zde dbáno na hodnotné využívání volného času. Vzhledem k věkovým zvláštnostem je důležité respektování principu dobrovolnosti, což znamená realizaci zájmových činností formou nabídky s uplatněním motivace.
- **Dětské domovy** se řadí do zařízení ústavní výchovy a jsou zde umísťovány děti od 3 do 18 let, popřípadě do ukončení profesní přípravy. Snahou pedagogů je, aby děti prožívaly volný čas podobným způsobem jako děti žijící v rodinách. Podporují je tedy v jejich zapojení do zájmových činností a jedním z jejich úkolů je dbát na hodnotné využívání volného času.
- **Základní umělecké školy** poskytují uplatnění dětem, mládeži i dospělým s vyhraněnými zájmy a schopnostmi v esteticko-výchovné oblasti. Přípravují žáky pro studium na středních a vysokých školách s uměleckým zaměřením.
- **Jazykové školy** plní obdobnou funkci, ale v oblasti výuky cizích jazyků.

Kromě těchto uvedených zařízení se podílí na ovlivňování volného času dětí a mládeže mnoho dalších subjektů. Jsou jimi různá **občanská sdružení, sdružení dětí a mládeže, tělovýchovné a sportovní organizace, kulturní a osvětová zařízení**. Specifické místo má i činnost některých **obecně prospěšných společností**. Své působení ve volnočasové oblasti rozšířily také **círky a náboženská společenství**. Jako příklad můžeme uvést salesiánská střediska mládeže, která realizují výchovu v duchu křesťanských myšlenek.¹⁵⁸

Mezi zařízení s celostátní působností se řadí **Institut dětí a mládeže MŠMT ČR** v Praze, který uskutečňuje výzkumy a vzdělávání pracovníků, vytváří koncepční a metodické materiály, pořádají soutěže a přehlídky, zprostředkovávají a rozvíjí mezinárodní kontakty. **Institut zájmového vzdělávání MŠMT ČR** v Hořovicích, který je zařízením působícím na úsecích vzdělávání pracovníků středisek volného času, táborů a dalších pedagogů volného času. **Středisko**

¹⁵⁸ Srov. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 45–46.

vzdělávání, informací a služeb MŠMT v Prachaticích, které je odborným zařízením v oblasti teoretického a praktického zájmového vzdělávání a péče o účelné využívání volného času dětí a mládeže. Zabývá se vzděláváním pracovníků školních družin či středisek volného času, domovů mládeže, občanských sdružení, táborů a dalších.¹⁵⁹

5.6 Návštěva Domu dětí a mládeže v Pelhřimově

Jak již bylo řečeno, značná část věkové skupiny adolescentů tráví svůj volný čas v domech dětí a mládeže. Z tohoto důvodu jsem navštívila Dům dětí a mládeže v Pelhřimově, kde jsem se zajímala o volnočasové aktivity, které jsou adolescentům nabízeny a zároveň, o které je největší zájem.

5.6.1 Obecná charakteristika DDM

Domovy dětí a mládeže jsou zřizovány podle zákona č. 76/1978 Sb., o školských zařízeních. Jejich cílem je naplňovat rekreační a výchovně-vzdělávací funkci. Stanice zájmových činností jsou přímo specializované na konkrétní zájmové oblasti. Střediska pro volný čas dětí a mládeže jsou zařazovány do sítě škol a školských zařízení. Zřizovateli DDM mohou být školský úřad, obec, církev, soukromý nebo jiný subjekt. Náplní středisek volného času je pravidelná zájmová činnost, zájmová činnost příležitostná, nabídka spontánních aktivit, práce s talentovanou mládeží, prázdninová táborevá činnost, organizace soutěží a přehlídek, odborná pomoc popř. jiné specifické činnosti.¹⁶⁰

5.6.2 Zájmové aktivity nabízené adolescentům

Navštívila jsem Dům dětí a mládeže v Pelhřimově, abych se informovala, jaké zájmové kluby jsou adolescentům nabídnuty. Informace mi poskytla zástupkyně ředitele Libuše Samková. Zřizovatelem DDM v Pelhřimově je v současné době Městský úřad v Pelhřimově. Využívá 5 vlastních budov (2 budovy v Pelhřimově,

¹⁵⁹ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 88.

¹⁶⁰ Srov. PÁVKOVÁ, J., HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času*. 3. akt. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 121-125.

1 základnu Chaloupky u Nového Rychnova, 1 základnu v Hřiběcí u Cerekve a 1 základnu Poutník v Krkonoších). Další prostory jsou pronajímány ve školách a v městských organizacích. DDM využívá ke spolupráci i další subjekty, jako např. školy, ZUŠ, mediální prostředky atd. Ze všech 51 kroužků jich bylo v letošním roce otevřeno 40. Z nich bylo 18 určeno pro mladší školní věk, 13 pro starší školní věk a 9 pro věkovou skupinu nad 15 let. Na kroužky se přihlásilo 785 školáků, tedy jedinců do 15 let a 85 adolescentů (15 a výše). Ve školním roce 2007/2008 mají adolescenti možnost navštěvovat tyto aktivity:

- **Šití**, které je vhodné pro dívky středních škol. Tento kroužek nebyl v tomto roce z nedostatku zájmu otevřen.
- **Divadelní**- je nabízen všem mladým lidem od 15 let. Účastníci se aktivně účastní soutěží a vystupování na veřejnosti. Na tento kroužek se přihlásilo 13 zájemců.
- **Volejbal pro teenagery** vhodný pro dívky i chlapce od 15 let. Do kroužku je přihlášeno 12 zájemců.
- **Počítačové hry** pro pokročilé, které nabízejí seznámení s hardwarem a pokročilejšími funkcemi operačních systémů. Do kroužku je přihlášeno 6 zájemců.
- **Historický dřevný šerm** určený pro chlapce a dívky od 14 let. V kroužku je vyučována technika šermířského umění a zájemci si mohou také vyrobit vlastní dřevěný meč. O kroužek projevilo zájem 10 zájemců.
- **Sportovní lezení** pro dívky i chlapce od 15 let. Zájemci si můžou vyzkoušet lezení v přírodě a na umělé horolezecké stěně. Do kroužku je přihlášeno 5 zájemců.
- **Kick Box**- základy bojového umění pro sebeobranu a sebeovládání. Do kroužku je přihlášeno 21 zájemců.
- **Wu-shu**- základy bojového umění, přihlášeno 12 zájemců.
- **Vodácký kroužek** pro středoškoláky. Zájemci se účastní výcviku na kanoích a podrobí se sjíždění nenáročných řek. Přihlášeno 6 zájemců.

Z daného výčtu je patrné, že toto zařízení disponuje širokou nabídkou volnočasových aktivit, nicméně více zájmových aktivit je nabízeno pubescentům

a dětem mladšího školního věku. Adolescentům jsou nabízeny aktivity, které jsou uvedeny výše. Z rozhovoru s paní zástupkyní jsem zjistila značný zájem o nabízené aktivity. Převážná část adolescentů navštěvuje dům dětí a mládeže již několik let a zájmová činnost hraje v jejich životě významnou roli. Jedním z důvodů je i to, že si ji zvolili sami. Aktivita jim přináší radost a pocit naplnění. Spíše zřídka se stává, že se přihlásí jedinec, který nikdy žádný kroužek předtím nenavštěvoval. Výzkumy dokazují, že právě adolescenti disponují nejvíce volným časem, proto je třeba naučit je s tímto časem vhodně zacházet. Je tedy patrné, že volnočasové aktivity mají své místo v životě jedince a jsou důležitou složkou prevence patologie volného času. Při své praxi jsem se také setkala s tím, že někteří jedinci byli k aktivitě donuceni rodiči, čímž byl popřen princip dobrovolnosti, což naopak často vyvolalo záporný postoj k této činnosti. Je tedy velmi důležitý výběr volnočasových aktivit vzhledem k věku, schopnostem atd.

Závěr:

Stěžejním cílem diplomové práce bylo zachytit volný čas jako významnou hodnotu v souvislosti s proměnou hodnot, hodnotové orientace i životního stylu dnešního jedince, což je náplní prvních tří kapitol. Podařilo se mi s pomocí odborné literatury podložit nárůst volného času a zachytit proměnu hodnot a hodnotové orientace u dnešního jedince. Výzkumy poukazují na stále stoupající tendenci hodnoty volného času, z čehož plyne i jeho význam v životě člověka. Významnou roli hraje také kvalita života, která je považována za důležitou hodnotu a je velmi úzce svázána s volným časem, neboť právě kvalitní využívání volného času přináší radost ze života a dochází tak k naplnění potřeby seberealizace.

Po této obecné části následují kapitoly zaměřené na věkovou skupinu adolescentů (15 - 18) a jejich naplňování volného času. Je zde zaznamenán podrobný psychologický rozbor této věkové skupiny s jejími psychologickými zvláštnostmi. Z výzkumů, které jsem v diplomové práci použila, vyplývá značný význam návykových látek u 16 a 18letých studentů. Z nelegálních drog je

nejoblíbenější marihuana. V posledních 12 měsících užilo konopnou drogu téměř 43% osmnáctiletých studentů, v posledních 30 dnech pak 23% respondentů. Hodnoty jsou u osmnáctiletých studentů vyšší než u šestnáctiletých. Nebezpečná, přesto ale u adolescentů, oblíbená je kombinace alkoholu a marihuany, jejíž škodlivé účinky se zvyšují. Výzkumy P. Saka potvrzují stále stoupající tendenci a oblíbenost počítačů, televize i internetu. Internet do svého života začlenila přibližně 70% respondentů. Všechny tyto výzkumy poukazují na nutnost naučit se kvalitativně zacházet se svým volným časem, protože právě jeho smysluplné využívání pomáhá jako prevence proti jeho možné patologii a přispívá ke kvalitě života. Možnosti, jak smysluplně naplnit volný čas jsou široké. Významnou roli v oblasti seberealizace hraje zájmová činnost. Z výzkumů vyplývá, že nejvíce mladých lidí ve věku 15 - 18 let tráví svůj volný čas v tělovýchovně organizaci a dále ve škole a v domech dětí a mládeže. Z tohoto důvodu jsem se zaměřila na zařízení Domu dětí a mládeže v Pelhřimově, které jsem navštívila a zaznamenala nabídku volnočasových aktivit, které jsou adolescentům nabízeny.

Diplomová práce potvrzuje, že volný čas je významnou kategorií, která hraje důležitou roli v životě každého jedince. Je významným ukazatelem životního stylu i kvality života člověka a má stoupající tendenci. Z tohoto důvodu jsou otázky spojené s touto kategorií stále aktuální. Na tuto aktuálnost poukazuje i vznik oboru Pedagogiky volného času, jejímž cílem je vést mladé lidi k odpovědnosti za volný čas a jeho smysluplné využívání.

Použitá literatura:

Primární prameny:

- BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. 3. vyd. Praha: Panorama, 1980.
ISBN neuvedeno.
- BREZINKA, W. *Filozofické základy výchovy*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1996.
ISBN 80-7113-169-5.
- BROCKERI, S. *Encyklopedie pro rodiče*. 1. vyd. Praha: Jeva, 1996.
ISBN 80-85797-38-0.
- COAN, R. W. *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Hrdina, umělec, mudrc, mudrc nebo světec? 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999.
ISBN 80-7169-662-5.
- CSÉMY, L., LEJČKOVÁ, P., SADÍLEK, P., SOVINOVÁ, H. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Výsledky průzkumu v České republice v roce 2003*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2006.
ISBN 80-86734-94-3.
- ČÍŽKOVÁ, J. *Poznávání duševního života člověka*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1996. ISBN 80-7067-779-1.
- DEFLEUR, M. L., BALLOVÁ-ROKEACHOVÁ, S. *Teorie masové komunikace*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-099-8.
- DELIVRÉ, F. *Bud'te pány svého času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002.
ISBN 80-7178-577-6.
- ĎURDIÁK, Ľ. *Psychohygienu mladého člověka*. Nitra: Enigma, 2001.
ISBN 80-85471-84-1.
- FILIPCOVÁ, B. *Člověk, práce, volný čas*. 1. vyd. Praha: nakl. Svoboda, 1966.
ISBN neuvedeno.
- FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 1996. ISBN 80-85319-50-0.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze- Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1.
- HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005.
ISBN 80-85783-48-7.

- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- JANEK, M. *Cesty rozvoje osobnosti*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1989. ISBN 80-204-0097-4.
- KAVANOVÁ, A., CHUDÝ, Š. *Výchova a volný čas*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2005. ISBN neuvedeno.
- KEBZA, V. *Porady zdravého životního stylu*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. ISBN neuvedeno.
- KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Prostředí, člověk, výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Bratislava: U Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.
- KRUTECKIJ, V. A. *Základy pedagogické psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní ped. nakladatelství, 1975. ISBN neuvedeno.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1994. ISBN 80-85495-33-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- KUČEROVÁ, S. *Člověk, hodnoty, výchova. Kapitoly z filosofie výchovy*. 1. vyd. Prešov: Grafotlač, 1996. ISBN 80-85668-34-3.
- KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. přeprac. a rozšíř. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. 1. vyd. Praha: H a H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.

- MACEK, P. *Adolescence*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN neuvedeno.
- NAESS, A. *Ekologie, pospolitost a životní styl*. 1. vyd. Tulčík: Abies-vydavateľstvo Lesoochranárskeho zoskupenia VLK, 1993. ISBN 80-88699-09-6.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7.
- NĚMEC, J a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
- NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. 2. rozš. vyd. Praha: Sportpropag, a.s., 1994. ISBN neuvedeno.
- NIVEN, D. *100 tajemství lidského štěstí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-522-9.
- OUDOVÁ, D. *Vybraná témata z vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003. ISBN 80-7041-018-3.
- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PELIKÁN, J. *Výchova jako teoretický problém*. 1. vyd. Praha: Strojil s.r.o., 1995. ISBN 80-85498-27-8.
- PIPEKOVÁ, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 1. vyd. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-65-6.
- PLAŇAVA, I., PILÁR M. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. 1. vyd. Brno: Barrister and Principal, 2002. ISBN 80-86598-36-5.
- PRUDKÝ, L. *Hodnoty a normy v české společnosti- stav a vývoj v posledních letech*. 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2004. ISBN 80-7204-358-7.
- SAK, P. *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
- SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 2004. ISBN 80-86320-33-2.

- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SMÉKAL, V., MACEK, P. *Utváření a vývoj osobnosti*. 1. vyd. Brno: Barrister a Principál, 2002. ISBN 80-85947-83-8.
- SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1996. ISBN 80-210-1274-9.
- SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.
- STIEGLER, B. *Die Wohngruppe im Schülerheim als Aufgabe und Methode dargestellt an der Situation des Studienheimes Don Bosco in Beromünster/Schweiz*. Benediktbeuern, 1986. Diplomová práce. Katholische Stiftungsfach-Hochschule München (Abteilung Benediktbeuern). Vedoucí práce Reinhold Weinschenk.
- TURČEK, K. *Psychopatologické a sociálně-patologické prejavy dětí a mládeže*. 2. přeprac. vyd. Bratislava: IRIS, 2003. ISBN 80-88778-99-9.
- TYLEČEK, V. *Vliv rodinného prostředí na kriminalitu mládeže*. Brno 2006. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce P. Čech.
- VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-384-7.
- VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.
- VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. rozš. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
- VELEHRADSKÝ, A. a kol. *Hodnocení a hodnoty v činnosti člověka*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1978. ISBN nevedeno.
- VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita ekonomicko-správní, 1999. ISBN nevedeno.

Časopisy a sborníky:

HRONCOVÁ, J. Možnosti primárním prevencie sociálno-patologických javov u detí a mládeže vo voľnom čase. In *Socialia 2000-Mládež a voľný čas. Sborník príspevků IV. mezinárodní konference*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001.

ISBN 80-7041-760-9.

KOMINAREC, I. Stabilita záujmov študentov stredných odborných učilišť. In *Socialia 2000-Mládež a voľný čas. Sborník príspevků IV. mezinárodní konference*. 1. Vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001. ISBN 80-7041-760-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. Štěstí našeho života. *Psychologie dnes*. 2007, roč. 13, č. 4.

KŘIVOHLAVÝ, J. Kdy je člověku dobře. *Psychologie dnes*. 2004, roč. 12, č. 10.

NEŠPOR, K. CSÉMY L. Počítačové hry- pomáhají nebo škodí. *Psychologie dnes*. 2007, roč. 13, č. 7-8.

NEŠPOR, K. Marihuana má zdravotní rizika. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence. IV. odborný seminář 6-8. října*. Praha: FREE TEENS PRESS, 2003. ISBN 80-902898-3-5.

NEŠPOR, K., CSÉMY, L., ZIMA, T. Marihuana a alkohol- častá a nebezpečná kombinace. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence. IV. odborný seminář 6-8. října*. Praha: FREE TEENS PRESS, 2003. ISBN 80-902898-3-5.

NEŠPOR, K., CSÉMY, L., ZIMA, T. Alkohol a mozek dospívajících. In *Rizikové chování dospívajících a jeho prevence. V. odborný seminář 6-8. října*. Praha: FREE TEENS PRESS, 2004. ISBN 80-902898-6-X.

NEŠPOR, K. Sebeovládání a životní styl. *Meduňka*. 2008, reg. č. MK ČR E 148138. č. 4. ISSN 1214-4932.

SOUKUPOVÁ, T. Jaký je smysl vašeho života? *Psychologie dnes*. 2004, roč. 1, č.10.

ŠTURSOVÁ, T. Národní institut dětí a mládeže: *Aktuální problémy mladé generace ČR. Závěrečná zpráva*. Praha: MŠMT, srpen 2006.

VÁŽANSKÝ, M. Aktuální problémy výchovy ve volném čase. In *Socialia 2000-Mládež a volný čas. Sborník príspevků IV. mezinárodní konference*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001. ISBN 80-7041-760-9.

Výchova a volný čas. Sborník príspevků 1. mezinárodní konference o výchově

a volném čase. Kaplánek, M. (ed.), České Budějovice: JU, Teologická fakulta, 2006. ISBN 80-7040-849-9.

Internetové zdroje:

SAK, P. Proměny volného času a zaostávání pedagogiky. *Britské listy* [online].

3. 7. 2006. [cit 2008-03-10]. Dostupné na WWW:

<http://blisty.cz/art/29205.html>> ISSN 1213-1792.

Ministerstvo vnitra České republiky [online]. Praha: Ministerstvo vnitra České republiky, [cit 30. 3. 2008]. Dostupné na WWW:

<<http://www.mvcr.cz/dokument/2007/prevence/strategie1016/strategie3.pdf>>

Sekundární literatura:

ADLER, A. *Porozumění životu*. 1. vyd. Praha: Aurora, 1999.

ISBN 80-85974-76-2.

BURNS, J. *Nebojte se věnovat mladým*. 1. vyd. Brno: Nová naděje, 1994.

ISBN 80-901726-1-X.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-139-5.

ČÁP, J. *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-22967-0.

FURST, M. *Psychologie*. Včetně vývojové psychologie a teorie výchovy. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0.

HILL, N. *Pozitivním myšlením k úspěchu (objevujte tajemství, které vám umožní naplnit své sny)*. přel. Z anglického originálu *Success Through a Positive Mental Attitude*, přeložila Kristýna Kučerová. Praha: Pragma, 1996.

ISBN 80-7205-375-2.

HULÁKOVÁ, M. *Životní způsob a problém hodnot*. 1. vyd. Praha: Academia, 1980. ISBN neuvedeno.

- KLEIN, O. *Životní styl a moderní civilizace*. 1. vyd. Praha: vydavatelství Symposium, 1969. ISBN nevedeno.
- KON, I. S. *Hledání vlastního já*. 1. vyd. Praha: nakl. Svoboda, 1988. ISBN nevedeno.
- KRAUS, B. *K současným problémům mládeže*. 1. vyd. Praha: Horizont, 1990. ISBN 80-7012-027-4.
- MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-771-X.
- MEISNER, J. *Škola duševního zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. ISBN nevedeno.
- PÁCL, P. *Sociologie životního způsobu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN nevedeno.
- PROKEŠOVÁ, M. *Volný čas a co s ním?* Ostrava: Ostravská univerzita pedagogická fakulta, 2004. ISBN nevedeno.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1972. ISBN nevedeno.
- TAXOVÁ, J. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN nevedeno.
- VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0015-3.
- VESELÁ, J. *Jak ve volném čase?* 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. ISBN 80-7041-146-5.

Seznam příloh:

- I. Typy hodnotových orientací podle H. Klávese
- II. P. Sak: Hodnotová orientace dnešní mládeže
- III. Rozdíl hodnot podle vzdělanostní úrovně
- IV. Nárůst hodnoty volného času
- V. Závislost mezi aktivitami rodičů a jejich dětí
- VI. Volný čas adolescentů věnovaný sportovním a kulturním aktivitám
- VII. Volný čas a volnočasové aktivity vycházející z výzkumů P. Saka
- VIII. Vývoj volnočasových aktivit adolescentů od roku 1982 - 2005
- IX. Čas trávený u osobního počítače a časové objemy věnované rozhlasu, televizi a internetu
- X. Čas věnovaný týdně internetu
- XI. Model faktorů ovlivňující delikventní chování
- XII. Výzkum ESPAD o kouření a alkoholu u věkové skupiny adolescentů
 - kouření mezi šestnáctiletými ve srovnání s osmnáctiletými
 - srovnání konzumace alkoholu mezi šestnáctiletými a osmnáctiletými studenty v posledních 30 dnech
- XIII. Výzkum ESPAD o užívání nelegálních drog
- XIV. Tabulky:
 - celoživotní prevalence nelegálních drog u 18letých v posledních 12 měsících
 - srovnání celoživotní prevalence mezi studenty
- XV. Kde dnešní adolescenti tráví volný čas?

Přílohy:

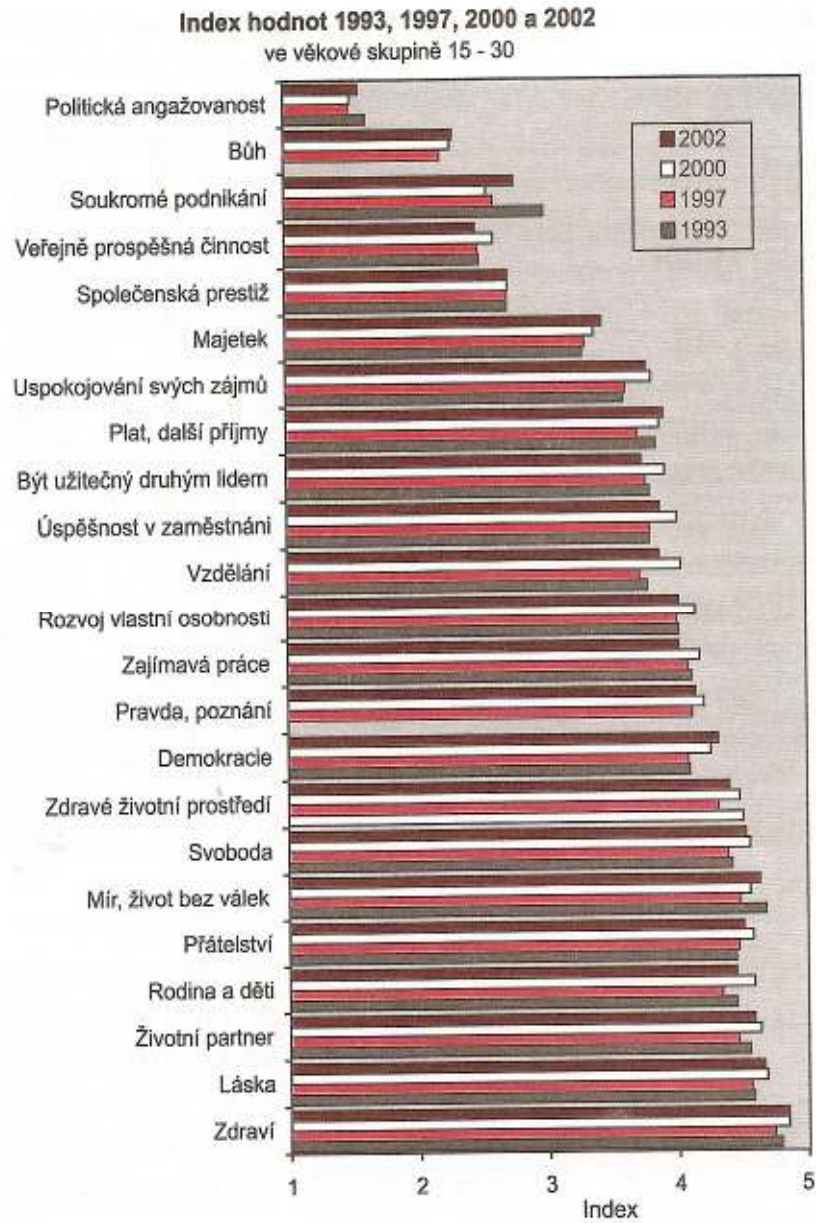
Příloha I. **Typy hodnotových orientací podle H. Klagese**

Typ	Rezignaci	idealisté	konvencionalisté	realisté
Charakteristický rys:	bezperspektivní, sporadické sociální kontakty, ztráta sebevědomí	touha po smysluplné práci a sociálním uplatnění	spokojení, přizpůsobiví	iniciativní, vysoký výkon, touha po smysluplné a tvořivé práci
Dominantní rys:	pasivita	nepřizpůsobivost	pořádkumilovnost	aktivita
Posun ve vztahu k hodnotám:	ztráta	převrat	ostrážitost	syntéza
Dominantní hodnoty:	–	seberealizace	povinnost	povinnost a seberealizace

Příloha II. **Výzkum hodnotové orientace věkové skupiny
15-30 let**

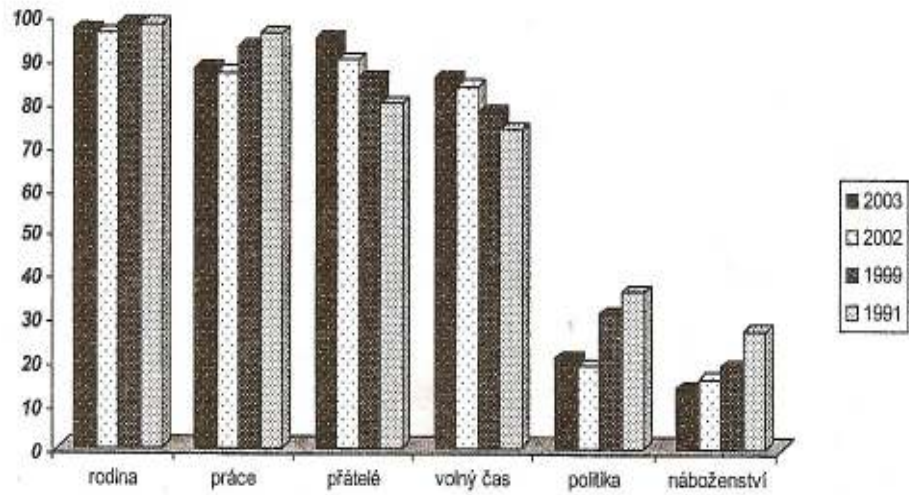
Tab. Indexy hodnot ve věkových skupinách - 2002				
	Věkové skupiny			
	15 - 18	19 - 23	24 - 30	Celkem
Zdraví	4,76	4,87	4,88	4,85
Láska	4,64	4,68	4,66	4,66
Mír, život bez válek	4,55	4,64	4,65	4,63
Životní partner	4,39	4,65	4,61	4,59
Svoboda	4,58	4,56	4,50	4,53
Přátelství	4,55	4,58	4,45	4,51
Rodina a děti	4,16	4,48	4,54	4,45
Zdravé životní prostředí	4,24	4,43	4,44	4,40
Demokracie	4,42	4,37	4,27	4,32
Pravda, poznání	3,97	4,20	4,19	4,15
Zajímavá práce	4,01	4,06	4,00	4,02
Rozvoj vlastní osobnosti	3,99	3,98	4,05	4,02
Plat, další příjmy	3,93	3,98	3,86	3,91
Úspěšnost v zaměstnání	3,90	3,88	3,88	3,88
Vzdělání	3,97	3,77	3,90	3,87
Uspokojování svých zájmů, koníčků	3,84	3,86	3,71	3,78
Být užitečný druhým lidem	3,51	3,79	3,78	3,74
Majetek	3,55	3,58	3,33	3,44
Soukromé podnikání	3,10	2,55	2,80	2,77
Společenská prestiž	2,76	2,70	2,72	2,72
Veřejně prospěšná činnost	2,39	2,41	2,54	2,47
Bůh	1,96	2,39	2,35	2,30
Politická angažovanost	1,60	1,54	1,60	1,58

Příloha III. Rozdíl hodnot podle vzdělanostní úrovně



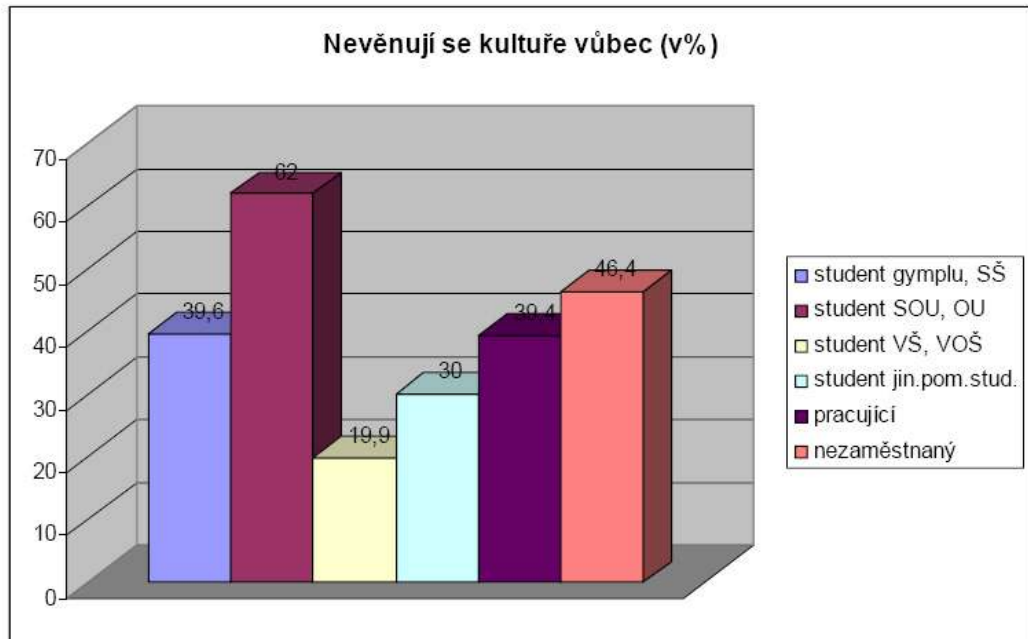
Příloha IV. Nárůst hodnoty volného času

Graf č. 1: Vývoj životních hodnot (% přijetí vybraných hodnot)



Příloha V. **Závislost mezi aktivitami rodičů a jejich dětí***Sociální podmíněnost orientací ve volném čase***Tab. Závislost mezi aktivitami rodičů a jejich dětí vyjádřená koeficientem kontingence. 1991/3**

Soubor	Aktivita dětí a mládeže	pořadí podle síly závislosti	koeficient kontingence	aktivita rodičů
	sledování videa	1	0,55	sledování videa
děti	práce s počítačem	2	0,34	práce s počítačem
	návštěva koncertů vážné hudby	3	0,34	návštěva koncertů
	práce na zahradě	4	0,34	zahradničení
	turistika	5	0,31	turistika
	návštěva sportovních utkání	6	0,31	návštěva sportovních utkání
	hry (počítačové, automaty)	7	0,30	práce s počítačem
	návštěva výstav, galerií	8	0,29	návštěva výstav
mládež	práce s počítačem	9	0,28	práce s počítačem
	hudební a dramatická činnost	10	0,27	hra na hudební nástroj
mládež	mimoškolní vzdělání	11	0,23	vzdělávání se
	aktivní sportování	12	0,21	aktivní sportování
mládež	návštěva kavárny, restaurace	13	0,18	chodí do hospody
	studium, příprava na školu	14	0,18	vzdělávání se
	návštěva koncertů populární hudby	15	0,17	návštěva koncertů
	večírky, mejdany	16	0,13	chodí do hospody
	hudební a dramatická činnost	17	0,12	ochotnické divadlo
	nicnedělání, odpočinek	18	0,11	nedělá nic
	vedlejší výdělečná činnost	19	0,10	melouchy

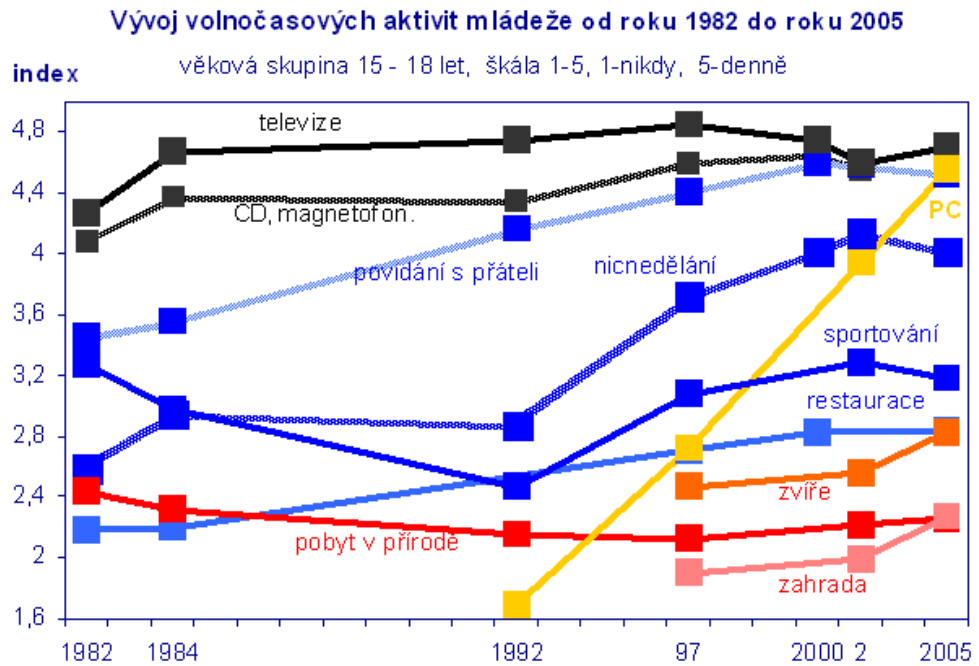
Příloha VI. Kulturní aktivity adolescentní mládeže

Příloha VII. Volný čas a volnočasové aktivity z výzkumůP. Saka

Tab. Volnočasové aktivity I. - 2001 (v %), věková skupina 15 - 30 let						
	Všec ne	Méně než 1x měsíčně	Méně než 1x týdně	Alespoň 1x týdně	Každý den	Celkem
Návštěva kina	8,28	61,82	25,84	3,89	0,17	100,00
Návštěva divadla	32,26	57,09	9,12	1,35	0,17	100,00
Návštěva výstavy, muzea, galerie	35,70	50,93	11,68	1,18	0,51	100,00
Hudební a dramatická činnost	59,80	15,54	6,59	12,67	5,41	100,00
Výtvarná činnost	52,20	23,14	10,81	9,63	4,22	100,00
Četba knih	14,19	21,62	13,34	31,08	19,76	100,00
Četba novin a časopisů	1,35	4,22	11,82	45,95	36,66	100,00
Sledování televize	0,84	0,84	3,89	22,80	71,62	100,00
Poslech rozhlasu	2,03	1,69	6,94	22,00	67,34	100,00
Poslech magnetofonu, gramofonu, CD	2,54	2,54	6,09	30,80	58,04	100,00
Návštěva koncertů vážné hudby	63,34	31,93	4,05	0,51	0,17	100,00
Návštěva koncertů populární hudby	40,54	51,01	6,59	1,69	0,17	100,00
Návštěva diskoték, tanečních zábav	25,72	41,46	19,63	12,52	0,68	100,00
Návštěva kaváren, restaurací	5,91	23,65	29,05	36,66	4,73	100,00
Schůzka s partnerem	27,07	3,38	4,40	26,57	38,58	100,00
Večírky, mejdany	21,28	38,51	26,18	13,18	0,84	100,00
Veřejně prospěšná a politická činnost	84,09	11,51	2,54	1,35	0,51	100,00
Turistika, trampování, výlety do přírody	22,13	44,26	22,97	9,46	1,18	100,00
Mimoškolní vzdělávání	55,33	15,40	9,98	14,55	4,74	100,00
Studium a příprava na školu	55,42	2,20	4,07	16,27	22,03	100,00
Návštěva sportovních utkání	52,54	23,73	13,56	9,49	0,68	100,00
Aktivní sportování	30,51	11,86	14,58	32,88	10,17	100,00
Odpočinek, nicnedělání, ležení	6,76	6,59	7,60	51,52	27,53	100,00
Účast na náboženském životě	84,63	4,90	2,87	7,09	0,51	100,00
Individuální duchovní aktivity, meditace	73,60	8,46	4,06	7,61	6,26	100,00
Milenecké aktivity	28,72	5,74	8,95	34,12	22,47	100,00
Sexuální aktivity	22,37	7,12	11,02	49,32	10,17	100,00
Práce s počítačem	27,53	7,09	7,77	25,00	32,60	100,00
Práce na zahradě	43,82	22,84	16,41	15,40	1,52	100,00
Chov zvířat	59,46	6,25	4,22	10,98	19,09	100,00
Sledování videa	31,42	16,89	17,74	30,24	3,72	100,00
Hry (počítačové, automaty)	54,39	13,34	12,33	16,05	3,89	100,00
Rutinnost	57,43	16,89	12,84	9,63	3,21	100,00
Sběratelství	82,60	9,63	4,39	2,53	0,84	100,00
Vedlejší výdělečná činnost	58,71	11,51	10,66	14,89	4,23	100,00
Výstavba a údržba domu, bytu, chaty	52,87	16,05	12,50	14,19	4,39	100,00
Domácí práce	7,26	6,42	11,15	41,05	34,12	100,00
Opravy a úprava kola, motocyklu, auta	56,95	19,83	11,69	10,17	1,36	100,00
Ruční práce	55,33	15,40	12,35	12,52	4,40	100,00
Povídání si s přáteli, známými	0,51	2,20	6,60	41,62	49,07	100,00
Procházký, toulání se	12,71	16,27	24,07	37,29	9,66	100,00
Psalení dopisu, deníku	58,14	17,97	10,85	9,83	3,22	100,00
Chalupaření	84,33	9,37	4,26	1,87	0,17	100,00

Prameny: 2000/1 - 3/3

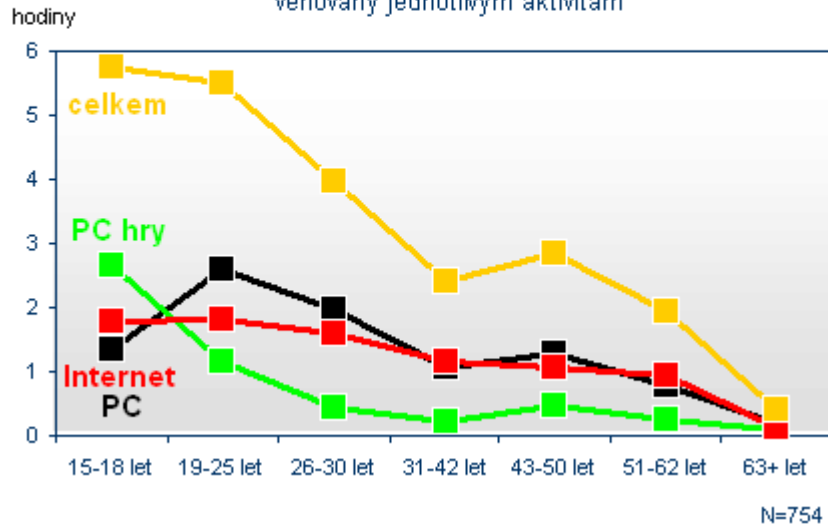
Příloha VIII. Vývoj volnočasových aktivit adolescentů od 1982 - 2005



Příloha IX. Čas trávený u osobního počítače a čas věnovaný rozhlasu, televizi a internetu

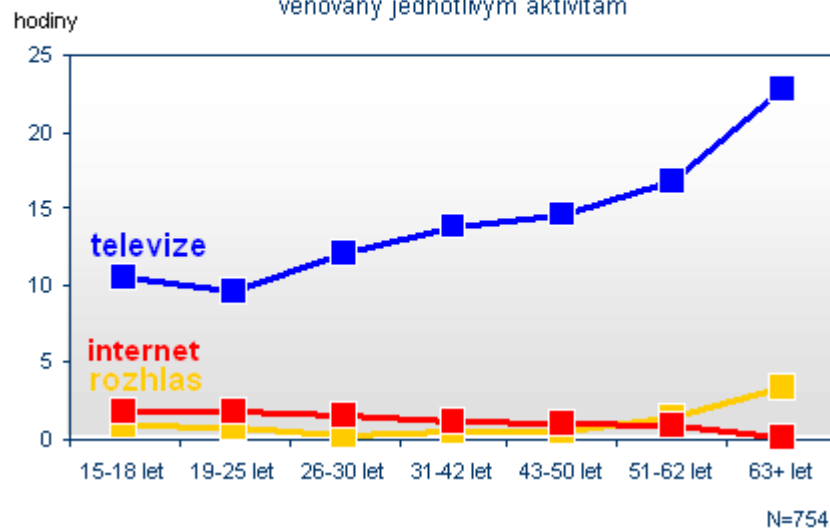
Průměrné množství hodin věnovaných týdně jednotlivým aktivitám

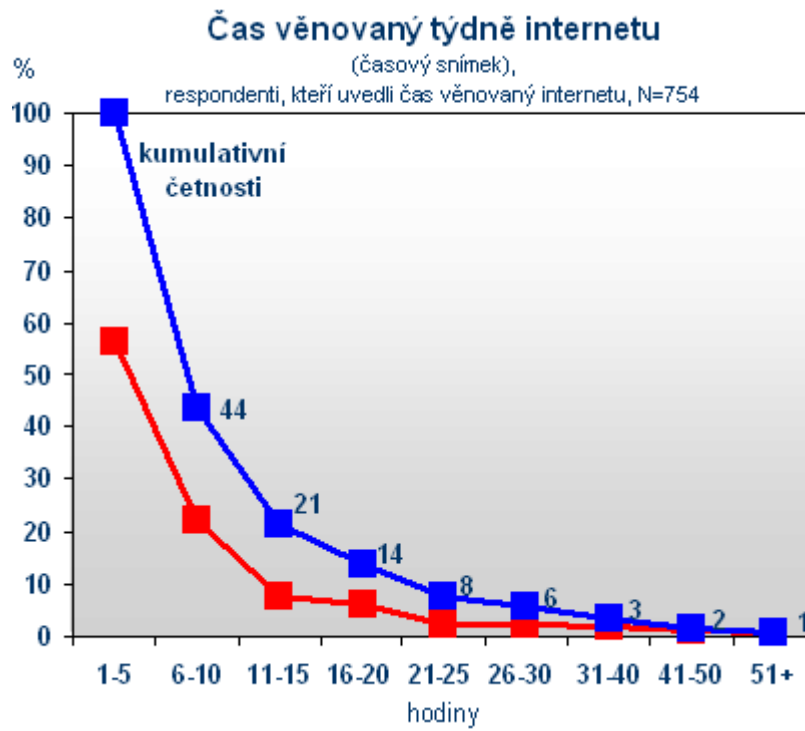
časový snímek - respondenti, kteří uvedli čas věnovaný jednotlivým aktivitám



Průměrné množství hodin věnovaných týdně jednotlivým aktivitám

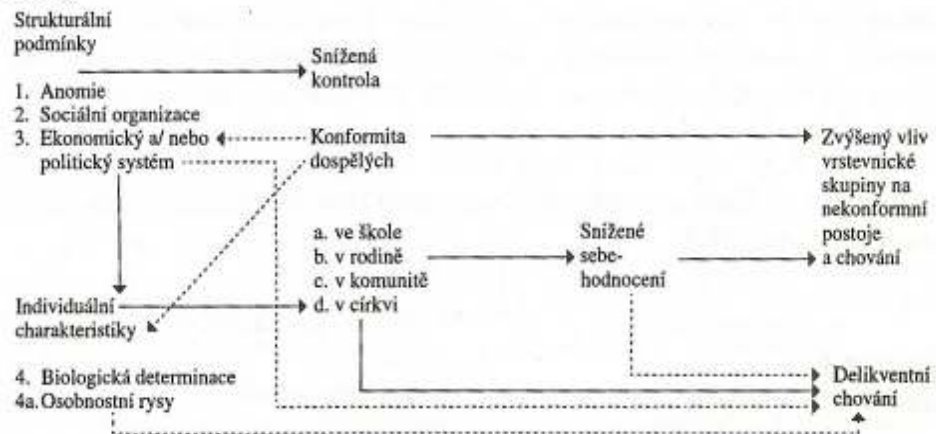
časový snímek - respondenti, kteří uvedli čas věnovaný jednotlivým aktivitám



Příloha X. **Čas věnovaný týdně internetu**

Příloha XI. Model faktorů ovlivňující delikventní chování

Obrázek 2: Integrovaný model delikvence (Johnson, Elliott, Hawkins a Lishner, 1987)



Příloha XII. **Výzkum ESPAD o kouření a alkoholu u věkové skupiny adolescentů**

Srovnání konzumace alkoholu mezi 16 a 18letými studenty v posledních 30 dnech

Konzumace alkoholu		Alkohol více než 5krát	Nadměrné pití 3 a vícekrát	Opilost 3 a vícekrát
16 let	Celkem	25,6	17,5	13,5
18 let	Celkem	34,8	22,2	19,7
	Chlapci	46,2	33,9	29,2
	Dívky	25,8	12,8	12,1

Srovnání kouření mezi 16 a 18letými studenty

Kouření		Denní kuřáci	Silní kuřáci
16 let	Celkem	27,0	7,6
18 let	Celkem	31,7	11,0
	Chlapci	34,8	14,7
	Dívky	29,2	8,1

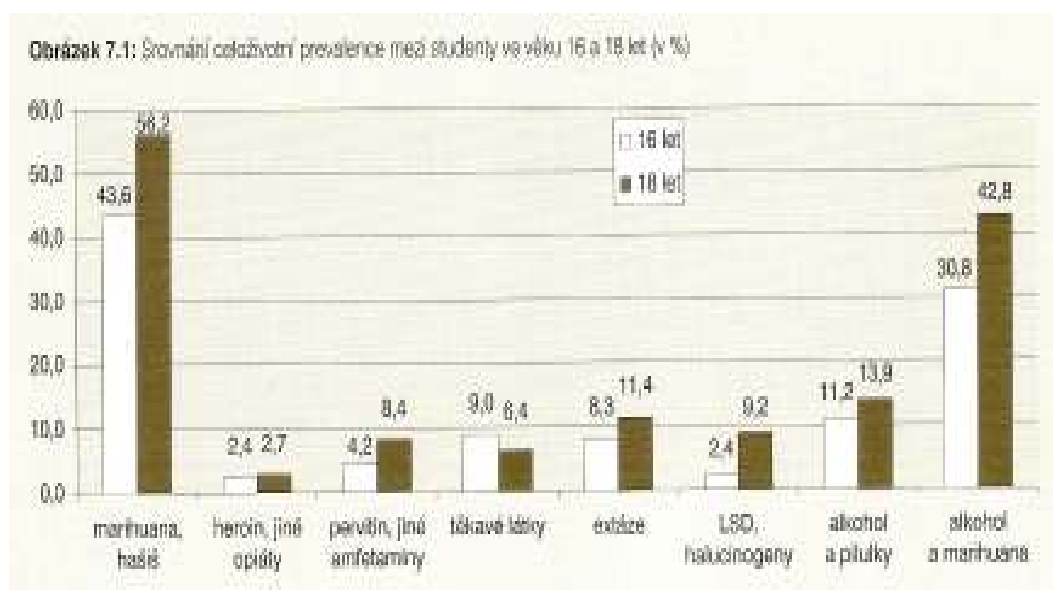
Příloha XIII. **Užívání nelegálních drog**

Nelegální drogy		Jakákoliv nelegální droga			Jakákoliv nelegální droga bez kokainu		
		Celkově	V posledních 12 měsících	V posledních 30 dnech	Celkově	V posledních 12 měsících	V posledních 30 dnech
16 let	Celkem	43,8	35,9	19,4	11,2	7,3	3,3
18 let	Celkem	56,4	42,9	22,6	16,6	9,7	4,5
	Chlapci	61,3	46,6	23,2	18,5	11,7	4,9
	dívky	52,8	38,3	19,1	15,0	8,2	4,1

Příloha XIV. Celoživotní prevalence nelegálních drog u 18letých v posledních 30 dnech a 12 měsících

	Celoživotní	V posledních 12 měsících	V posledních 30 dnech
Marihuana, hašiš	56,2	43,0	22,3
Heroin, jiné opiáty	2,7	1,1	0,5
Pervitin, jiné amfetaminy	8,4	5,4	2,7
Těkavé látky	6,4	2,0	0,6
Extáze	11,4	6,0	1,9
LSD, jiné halucinogeny	9,2	4,4	1,2
Alkohol a pilulky	13,9	5,0	1,5
Alkohol a marihuana	42,8	25,6	12,6

Srovnání celoživotní prevalence mezi 16 a 18letými studenty



Příloha XV. Kde dnešní adolescenti tráví volný čas?

Místo využívání volného času- věkové skupiny- mládež 15-30 (v %)

	15-18	19-23	24-30
v tělovýchovné organizaci	37,25	26,47	23,16
ve škole mimo vyučování	30,39	15,69	3,16
v domě dětí a mládeže	24,51	8,33	5,96
v komerčním zařízení pro volný čas	14,71	31,37	25,61
v jiné instituci, zařízení	10,68	14,22	12,28
sám, s rodinou, přáteli	85,29	86,76	90,53

Abstrakt:

RODOVÁ, M. *Volný čas jako prostor seberealizace pro zdůraznění některých faktorů lidské bytosti v kontextu věkové skupiny adolescentů*. České Budějovice 2008. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí Marie Bezečná.

Klíčová slova: zájem, hodnoty, hodnota volného času, hodnotová orientace, životní styl, kvalita života, sociálně-patologické jevy, prevence, volnočasové aktivity, volný čas mládeže

Práce se zabývá volným časem jako prostorem seberealizace v souvislosti s proměnou hodnot, i životního stylu a konkrétně analyzuje volný čas věkové skupiny adolescentů a popisuje jejich psychologický vývoj. Obecná část uvádí historický vývoj volného času, proměnu hodnot, hodnotové orientace i životního stylu, dále se zabývá otázkou seberealizace, kvalitou života, zájmy a potřebami jedince. Je zde zachycen nárůst hodnoty volného času v dnešní společnosti. Cílem bylo poukázat na význam smysluplného využívání volného času pro dnešního jedince a jeho vliv na kvalitu života. Právě jeho smysluplné využívání pomáhá jako prevence proti jeho možné patologii.

Abstract

Key terms: interest, values, value of free time, value orientation, life style, life quality, social-pathological phenomenon, prevention, free-time activities, free time of youth

The thesis talks about free time as a space for self-fulfillment in the context with the value change and the change of life style and concretely it analyses free time of the age group of adolescents, it describes their psychological development. The background part describes the historical development of free time, value change, value orientation and life style; it further deals with the question of self-fulfillment, life quality and the needs of an individual. The thesis captures the increasing importance of free time in the present society. The goal was to capture the importance of purposeful use of free time for today's individual and its influence on the life quality. It is the purposeful use of free time, which works as a prevention of its possible pathology.

Název souboru: diplomova prace na UnaE
Adresář: C:\Users\Martin\Favorites\Documents
Šablona: C:\Users\Martin\AppData\Roaming\Microsoft\Šablony\Normal.dot
m
Název: Diplomová práce
Předmět:
Autor: ROD
Klíčová slova:
Komentáře:
Datum vytvoření: 14.4.2008 0:01:00
Číslo revize: 2
Poslední uložení: 14.4.2008 0:01:00
Uložil: Marcelka
Celková doba úprav: 1 minuta
Poslední tisk: 14.4.2008 0:24:00
Jako poslední úplný tisk
Počet stránek: 135
Počet slov: 33 416 (přibližně)
Počet znaků: 197 159 (přibližně)