Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

VOLNÝ ČAS JAKO PROSTOR SEBEREALIZACE I SEBEPŘEKROČENÍ JEDINCŮ V PRODUKTIVNÍM VĚKU

Vedoucí práce: PhDr. Bc. Zuzana Svobodová, Ph.D.

Autor práce: Bc. Václava Štěpánková
Studijní obor: Učitelství náboženství a etiky
Ročník: 3.

2014

PROHLÁŠENÍ

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

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

17. března 2014 Podpis:

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucí diplomové práce PhDr. Bc. Zuzaně Svobodové, Ph.D.
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

ÚVOD **6**

1 VOLNÝ ČAS **9**

1.1 VYMEZENÍ POJMU VOLNÝ ČAS 9

1.2 VOLNÝ ČAS V HISTORICKÉM DISKURZU 11

1.2.1 Volný čas ve starověku a středověku 11

1.2.2 Volný čas v novověku 14

1.2.3 Volný čas ve 20. století 17

1.3 VOLNÝ ČAS DNES 20

1.3.1 Charakteristika dnešní společnosti 20

1.3.2 Proměna volnočasové sféry 24

1.3.3 Funkce volného času 24

1.3.4 Faktory ovlivňující volný čas 26

2 DOSPĚLÝ JEDINEC V PRODUKTIVNÍM VĚKU **29**

2.1 DOSPĚLOST Z HLEDISKA VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE 29

2.2 CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO OBDOBÍ PRODUKTIVNÍHO VĚKU 32

2.2.1 Psychosociální vývoj podle E. H. Eriksona 32

2.2.2 Morální vývoj podle L. Kohlberga 33

2.2.3 Vývoj víry podle J. Fowlera 36

2.2.4 Životní poledne aneb jedinec ve věku 30–40 let 38

2.2.5 Druhý dech aneb jedinec ve věku 40–50 let 39

3 SEBEREALIZACE **42**

3.1 SEBEREALIZACE JAKO ŽIVOTNÍ POTŘEBA 42

3.2 SEBEREALIZACE JEDINCE S DŮRAZY DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI 43

3.3 SEBEREALIZACE A SEBEPŘEKROČENÍ 45

3.3.1 Vztah jako základní podmínka sebepřekročení aneb exkurz do filosofie dialogu u M. Bubera a E. Lévinase 48

3.3.2 Seberealizace a sebepřekročení u H. Rottera 50

4 VÝZKUMNÁ ŠETŘENÍ VOLNOČASOVÝCH PREFERENCÍ **53**

4.1 CÍLE ŠETŘENÍ 54

4.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ 54

4.3 CHARAKTERISTIKA ŠETŘENÉHO SOUBORU 56

4.4 POUŽITÉ METODY 57

4.4.1 Metoda párového srovnávání do pořadí 57

4.4.2 Metoda sběru dat 59

4.4.3 Metoda verifikace hypotéz 59

4.4.4 Metoda dotazníkového šetření formou výčtových otázek 61

4.5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ 62

4.5.1 Shrnutí výsledků výzkumného šetření 92

ZÁVĚR **100**

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **102**

SEZNAM PŘÍLOH **107**

ABSTRAKT **113**

ABSTRACT **114**

ÚVOD

Pod pojmem volný čas si může každý představit něco jiného (někdo práci na zahrádce, někdo sledování televizních seriálů, jiný zase posezení s přáteli či sportovní aktivity), nesporným faktem však zůstává, že v naší společnosti je tento čas nedílnou součástí života každého jedince a způsob jeho využití se v nemalé míře odráží nejen na celkové životní spokojenosti samotného jedince, nýbrž také významně ovlivňuje společnost jako celek. Z dostupných výzkumů o volném čase prezentovaných často i veřejnoprávními médii vyplývá, že nejvíce času stráví Češi před televizní obrazovkou nebo počítačem a nemalé oblibě se také těší např. nakupování.[1] Ve většině případů se tyto výzkumy zabývají množstvím času stráveným jednotlivými aktivitami a podle tohoto kritéria určují jejich pořadí. Impulsem k sepsání diplomové práce věnující se volnému času jako prostoru pro seberealizaci i sebepřekročení byla otázka, zda si lidé v produktivním věku, tedy ve věku největšího pracovního nasazení, najdou ve svém volném čase prostor, aby se věnovali tomu, co rozvíjí a naplňuje jejich lidství bez ohledu na to, co jim dnešní konzumní společnost vnucuje. Dali by přednost například činnosti rozvíjející jejich vlohy a talenty před sledováním nekonečných seriálů na televizních obrazovkách, pokud by byli postaveni před možnost volby? Nebo by se raději otevřeli pro službu druhým, a tak realizovali své lidství, než se honili za lákavými nabídkami různých super nebo hypermarketů? Nalézt odpověď na tyto otázky se alespoň částečně pokusí tato práce.

Cílem diplomové práce je zjištění preference volnočasových aktivit jedinců vybraného období produktivního věku segmentovaných do šesti kategorií (1. pohlaví, 2. věk, 3. vzdělání, 4. typ zaměstnání, 5. s dětmi, či bez dětí, 6. náboženské vyznání) se zaměřením na to, jaký význam v těchto preferencích má v rámci jejich prostoru volného času seberealizace a sebepřekročení.

Práce je rozdělena do dvou částí. První část se zaměřuje na teoretická východiska a čerpá zejména z dostupné odborné literatury. Druhá, praktická, část práce je věnována dotazníkovému šetření preferencí volnočasových aktivit u zaměstnaných jedinců středního věku. Práce obsahuje celkem čtyři hlavní kapitoly.

[1] Srov. ŠAFR, J., PATOČKOVÁ, V. *Trávení volného času v ČR ve srovnání s evropskými zeměmi*. [online], s. 25.

V první kapitole je nastíněna problematika volného času, proměna jeho nazírání od historie po současnost včetně charakteristiky postmoderní společnosti, dále jsou zmíněny funkce a faktory volného času. Tato kapitola čerpá zejména z literatury D. Knotové, R. Palouše, E. Fromma, B. Hodaně a L. Dohnala, V. Spousty, M. Kaplánka a dalších.

Druhá kapitola je věnována charakteristice dospělosti z pohledu vývojové psychologie se zaměřením na vybrané období produktivního věku (30–50 let), ke kterému se vztahuje i následné dotazníkové šetření. Jsou zde načrtnuta stádia z hlediska psychosociálního i morálního vývoje jedince a stadiální vývoj víry. Zmíněna je i krize životního středu, jejíž zvládnutí zásadním způsobem ovlivňuje život jedince, což se pak promítá i do jeho volného času. V této kapitole je použita literatura P. Říčana, M. Vágnerové, E. Eriksona, L. Kohlberga, J. Langmeiera, D. Krejčířové a dalších.

Třetí a poslední teoretická kapitola je věnována seberealizaci jakožto životní potřebě jedince stojící na pomyslném vrcholu Maslowovy pyramidy. Na seberealizaci je zde nahlíženo nejen z hlediska psychologie, ale je zde zmíněn i její etický rozměr v kontrastu s důrazy dnešní společnosti. Uchopení klíčového pojmu „sebepřekročení“ řeší v rámci této práce podkapitola „Seberealizace a sebepřekročení“. Tato část se opírá o literaturu autorů M. Nakonečného, F. Furgera, V. Frankla, J. Křivohlavého, M. Bubera, E. Lévinase, H. Rottera a dalších.

Obsahem čtvrté, praktické, části práce je výzkumné šetření týkající se preferencí volnočasových aktivit zaměstnaných jedinců v produktivním věku (30–50 let). Na základě segmentace těchto jedinců do kategorií, které mohou mít vliv na upřednostňování určitých typů volnočasových aktivit, je záměrem práce zjistit, jaké místo v rámci tohoto subjektivně vymezeného prostoru volného času zaujímají seberealizační a sebepřekračující aktivity. Předmětem výzkumného šetření není délka času strávená při jednotlivých činnostech, nýbrž (teoretická) možnost volby vždy mezi dvěma vybranými volnočasovými aktivitami. Pro určení těchto preferencí byla zvolena dotazníková metoda párového srovnávání volnočasových aktivit s použitím vlastní modifikace testu hierarchie zájmů.[2] Druhou částí dotazníku je pak zjišťována skutečnost, zda a jakým z vybraných seberealizačních a sebepřekračujících aktivit se

[2] ČERNÝ, V., SMÉKAL, V., *Test hierarchie zájmů*.

respondenti opravdu věnují a jejich zdůvodnění v případě, že se těmto aktivitám nevěnují.

Ze zjištěných výsledků lze získat cenné informace o tom, kterým aktivitám by se lidé v produktivním věku v rámci svého volného času věnovali rádi a které z aktivit zaměřených na seberealizaci a sebepřekročení by preferovali nejvíce, což může být inspirací např. pro církevní společenství, která usilují o oslovení dospělých jedinců v uvedeném věkovém období.

1 VOLNÝ ČAS

1.1 Vymezení pojmu volný čas

Anglicky free time, leisure[3] time, francouzsky temps libre, loisir, německy Freizeit a italsky tempo libero – tak Velký sociologický slovník[4] překládá termín volný čas do uvedených světových jazyků. Vzhledem k tomu, že pojem volný čas je multidisciplinárním pojmem, zabývá se jím velké množství vědních disciplín pojednávajících o člověku a jeho životě (např. pedagogika, andragogika, psychologie, sociologie, filosofie, teologie, medicína aj.), proto ani definování tohoto pojmu není jednoznačné. Sociologie nahlíží na volný čas např. z hlediska věku, profese, vzdělání, sociální pozice atd. Předmětem zájmu psychologie může být např. duševní aktivita ve volném čase nebo motivace k určité činnosti. Pedagogika a andragogika se zabývá jak výchovou pro volný čas (pomocí při rozhodování, orientaci atd.), tak i výchovou nebo vzděláním ve volném čase.[5] Existuje mnoho různých definic volného času, které se začaly formovat až v druhé polovině 20. století ve spojitosti s dílem francouzského sociologa Joffre Dumazediera (1915–2002) považovaného za jednu z nejvýznamnějších osobností, jež se volným časem zabývala.

Dumazedier staví volný čas do protikladu k práci a vymezuje jej jako: „Komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“[6] Podle Dumazediera se volný čas vyznačuje svobodnou volbou, nezainteresovaností (nemá žádný zištný, utilitární nebo angažovaný cíl) a uspokojováním osobních požadavků. Dumazedier neztotožňuje volný čas s mimopracovní dobou, která je sice dobou osvobozenou od práce, nicméně ta zahrnuje také osobní potřeby a povinnosti biologické a rodinné.[7]

Irena Slepičková chápe volný čas jako „ … čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž

[3] Z latinského *licere* - být dovoleno
[4] Srov. *Velký sociologický slovník: I. svazek A-O*, s. 156.
[5] ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých,* s. 26.
[6] Srov. PÁCL, P. Sociologie a volný čas. In SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase* s. 62.
[7] Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*, s. 57-58.

je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé ze svého vnitřního popudu a zájmu.“[8]

V Pedagogickém slovníku nalezneme následující definici volného času: „Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby.“[9]

Definice volného času jsou u Vážanského rozděleny následovně:

- **Negativní vymezení** – doba, která zbývá po pracovních a studijních povinnostech, úkolech v domácnosti a po uspokojení biologických potřeb.
- **Pozitivní vymezení** – volný čas je jako prostor, který má jedinec k dispozici ke svému svobodnému nakládání.[10]

V negativním vymezení se v podstatě jedná o množství času, který má jedinec k dispozici, naproti tomu u pozitivního vymezení jde o prostor a jeho vyplnění.

Z výše uvedených definic volného času je patrné, že všichni autoři vycházejí vesměs z Dumazedierova pojetí volného času jako času zbytkového, v němž se předpokládá svoboda rozhodnutí, seberealizace jedince i relaxace.

Zcela jinak se staví k pojmu volný čas B. Hodaň[11], který jej považuje za přežitý a dokonce zbytečný. Odmítá totiž čas jako kvantifikovatelnou kategorii a zároveň poukazuje na skutečnost, že volný čas nelze chápat jako prostor pro naplnění různými aktivitami. Dle něj je dán subjektivním prožíváním jedince a jeho vlastním vnímáním času. Odkazuje mimo jiné na Pieperův[12] pohled, který volný čas chápe jako vnitřní stav duše, což ukazuje na skutečnost, že volný čas není objektivní, nýbrž subjektivní kategorií. Sám by pojem *volný čas* nahradil pojmem *životní styl*, „… jako vyjádření všech možností, které nám ‚náš čas,‘ ve kterém náš život probíhá, nabízí.“[13] J. Němec[14], který chápe volný čas jako prostor na sebevyjádření a seberealizaci v souladu s individuálními potřebami a zájmy jedince, jej vidí jako neodmyslitelně spojený se životním stylem.

[8] SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 14.
[9] PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 274.
[10] Srov. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, s. 23.
[11] Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*, s. 50–69.
[12] Josef Pieper (1904–1997), německý filosof a sociolog – své chápání volného času vyjádřil v knize *Muße und Kult.*
[13] HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*, s. 69.
[14] Srov. NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času,* s. 23.

Výše uvedené vymezení volného času nemůže být vzhledem k rozsahu diplomové práce zdaleka vyčerpávající. Volný čas je skutečně do značné míry subjektivním pojmem, vždyť je možné, aby jeden člověk označil určitý časový úsek, který vyplní jemu příjemnými aktivitami, za čas volna, ovšem jiný by v těchto aktivitách neviděl příjemného nic, ba naopak, a časem volna by jej nenazýval. Volný čas úzce souvisí s životním stylem zahrnujícím celý časový úsek jedince, nicméně tato práce se i vzhledem k veřejností přijímanému pojmu volný čas omezí na mimopracovní čas, resp. prostor, který má jedinec k dispozici ke svobodnému nakládání po splnění všech svých povinností. Ve způsobu trávení volného času pak projektuje svoji hodnotovou orientaci, přičemž je determinován dalšími faktory, jako např. věk, pohlaví, vzdělání, profese, rodinný stav, náboženské vyznání atd. Za volný je považován také čas, který se člověk rozhodl věnovat určité činnosti vyžadující jistou pravidelnost. Ať už je to další sebevzdělávání, charitativní práce, zahrádkaření či sportování.

1.2 Volný čas v historickém diskurzu

Volný čas, jak jej chápeme dnes, přichází až s průmyslovou revolucí, kdy bylo nutné vymezit čas volna vůči pracovní době. Velká vlna zájmu o fenomén volného času se zvedla v řadách odborné veřejnosti ve chvíli, kdy se na něj začalo nahlížet jako na nový problém, což se stalo v době po 1. světové válce, po zavedení osmihodinové pracovní doby. Volný čas ovšem existuje jako lidstvo samo a první dochované zmínky a chápání volného času nacházíme již u antických filosofů.

1.2.1 Volný čas ve starověku a středověku

Ve starověku a v primitivních agrárních společnostech bylo více volna, než máme dnes. Volno a svátky někdy časově odpovídaly i polovině roku. V řecké aristokratické společnosti museli otroci tvrdě pracovat proto, aby se mohli svobodní občané věnovat politice a umění.[15] Otroci, ač zde tvořili většinu obyvatelstva, nebyli považováni za členy společnosti, proto by se dalo říci, že volný čas mohli využívat pro svou potřebu všichni lidé a to tak, jak jim umožňovalo jejich sociální postavení.

[15] Srov. OPASCHOWSKI, H. W., *Psychologie und Soziologie der Freizeit* s. 27–28.

Řecký termín *scholé* (lat. otium) označující volný čas není opakem otrocké práce, nýbrž opakem povinností svobodných lidí, jejich zaměstnání a závazků označovaných pojmem *ascholia* (lat. negotium).[16] *Scholé*, jež se do češtiny překládá jako prázdeň, je jakýmsi prázdným prostorem, kde člověk není zahlcen všednodenními starostmi, kdy se vymaní z každodenního shonu, otevře se pro něco zvláštního, nevšedního, cosi nedělního. Je prostorem pro nevšední pohledy jak kolem sebe, na sebe sama, tak i nad sebe, je prostorem pro božské.[17] Náš pojem škola, jež je odvozen právě z řeckého *scholé*, je spojen s povinnostmi a přípravou na život. V antice tomu tak nebylo. „Škola je původně záležitostí ne-děle, chvil ne-obstarávání, ne-dělání, ne-usilování, povznesení z všednodenního zaneprázdnění k reflexi této mravenčí připoutanosti.“[18]Již **Platón** (427–347 př. Kr.) hovoří o *scholé* v souvislosti s výchovou (řec. *paideia*), přičemž se Platónská *paideia* může dít právě v rámci *scholé*, která se vsouvá do zaneprázdněnosti a vytrhuje jedince ze starostí všedního dne. [19]

I když zmínky o volném čase najdeme již u Platóna, první propracovanou koncepci volného času, která byla ovšem pouze vedlejším produktem úvah o lidském štěstí a ideálním uspořádání státu, vytvořil ve své *Etice Nikomachově* Aristoteles (384–322 př. Kr.). Nejvyšší blaženost podle něj spočívá v takovém konání, které člověk činí jen pro ně samotné, a které není prostředkem k dalšímu cíli. Zároveň pak musí člověk, aby byl opravdu šťasten, používat svůj rozum. Aristoteles tvrdí, že *‚blaženost předpokládá volný čas‘*, ovšem ten nemůže být naplněn ani hrou, ani odpočinkem, nýbrž uvažováním, teoretickou činností, filosofováním.[20] Ve své *Politice* ještě dodává, že volný čas je důležitější než život naplněný starostmi. Je cílem a je třeba hledat, jak má být správně vyplněn, neboť to je základem všeho. Zahrnuje v sobě blaženost, libost a šťastné bytí, jež se nedostává těm, kteří jsou zaneprázdnění nebo pracují pro nějaký cíl, avšak blaženost je sama cílem spojeným se slastí, kterou ovšem každý pojímá podle svého vlastního stavu. Pro život ve volném čase je důležité se vzdělávat, přičemž tato stránka vzdělání má účel v sobě na rozdíl od toho, čemu se učíme pro práci, toto vzdělání pak slouží nutnosti a je prostředkem účelu. Připouští také, že občan by měl část

[16] Srov. PÁCL, P. Sociologie a volný čas. In SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 64.
[17] Srov. PALOUŠ, R., *Světověk a časování*, s. 73.
[18] PALOUŠ, R., *Čas výchovy*, s. 71.
[19] Tamtéž, s. 71.
[20] Srov. PÁCL, P. Sociologie a volný čas. In SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 54–55.

volného času věnovat také správě státu.[21] Aristotelem ovlivněný pohled na volný čas zastával i římský stoik Lucius Annaeus Seneca (4 př. Kr.–65 po Kr.), když ve svých traktátech *O volném čase*, *O krátkosti života* nebo v *Listech Lucillovi* rozvíjí jeho požadavek na spojení volného času s filosofií, ve které člověk nalézá svůj klid, a jenž je daleko důležitější než bohatství a moc. Na rozdíl od Aristotela staví Seneca právo jedince na volný čas i nad požadavky společnosti.[22] S úvahami o volném čase se také setkáváme u Plutarcha (asi 46–126 po Kr.), jenž v *Hostině mudrců* dochází k závěru, že za nejvíce šťastný dům se považuje ten, kde je nejvíce *scholé*.[23]

Je možné si všimnout, že v antice neměl být volný čas žádným lenošením. Člověk měl nalézat ve volném čase nejvyšší dobro a to takové, které nelze najít ani v moci, ani v bohatství. Volný čas tedy neznamenal ani honbu za hmotnými statky, jak je tomu v mnohých případech dnes, nýbrž člověk nazíral svět a svůj život z „ptačí perspektivy", což mu bylo umožněno právě díky filosofování a smyslu pro metafyzično.

Ve středověku se začalo šířit do Evropy křesťanství, které ovlivňovalo nejen běžný život, ale i výchovu, vzdělávání a volný čas. Středověký důraz na *kontemplativní život* (vita contemplativa), který měl být kompenzací *života praktického* (vita activa), navazuje na aristotelské pojetí volného času. Jako příklad může sloužit heslo prvního mnišského řádu benediktínů, které zní *Ora et labora* (modli se a pracuj). Kontemplativní život, jenž spočíval v uvažování o tajemstvích víry, v modlitbách, byl předpokladem aktivního života, který dostával smysl právě až na základě kontemplace. Kontemplativní život byl považován za důležitější než život aktivní, což bylo dáno také žebříčkem hodnot v tehdejší společnosti, kdy bylo prioritou to, co směřovalo k cíli života před tím, co bylo pokládáno za prostředek.[24] Tento pohled sdílí i Tomáš Akvinský (1225–1274), který pokládá život věnovaný zbožnému rozjímání za cennější než život plný povinností a zároveň doporučuje, aby byl přípravou na život posmrtný.[25]

Z výše uvedeného je patrná určitá rozdílnost naplnění prostoru volného času v antice a ve středověku. V antice se volný čas vyplňoval zvláště filosofováním a velkou roli zde hrálo vzdělání a používání rozumu. Ve středověku byl volný čas především časem kontemplace, ve které jedinec vyjadřoval svou víru v Boha. Nicméně,

[21] Srov. ARISTOTELÉS. *Politika*, s. 263264.
[22] Srov. PÁCL, P. Sociologie a volný čas. In SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 55–56.
[23] Srov. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*, s. 53.
[24] Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase.* [online], s. 5–6.
[25] Srov. KNOTOVÁ, D., *Pedagogické dimenze volného času*, s. 35.

jak v antice, tak i ve středověku je společným jmenovatelem pro volný čas určité nazírání na svět, které umožňuje odstup od všedního života a starostí s ním spojených. Je to prostor pro transcendenci člověka, který je tak schopen vyjít ze své všednodennosti a nahlížet na okolní svět a svůj život novým způsobem s uvědoměním, že on sám není „pánem tvorstva".

1. 2. 2 Volný čas v novověku

Změna v nazírání života, práce a volného času nastala až v 16. století, kdy protestantská církev vyzdvihovala význam práce a zahálkou opovrhovala. Podle ní by měl každý člověk pracovat a nezahálet, přičemž nesouhlasí s mnišským rozjímavým nebo žebravým způsobem života. Práce se stala hlavní životní dominantou a nicnedělání bylo zavrhováno. Hlavními ctnostmi byla pracovitost spolu se skromností.[26] Podle protestantů není zavrženíhodný majetek, který je důkazem toho, že člověk je v práci dané Bohem úspěšný, ale samotné lpění na něm, požitkářství a zahálčivost. Na tyto postoje poukazuje německý sociolog Max Weber (1864–1920) ve svém díle *Protestantská etika a duch kapitalismu*, kde rozvíjí myšlenku, že právě protestantská etika byla předpokladem rozvoje kapitalismu.[27]

S novými názory na volný čas se můžeme setkat v dílech utopických socialistů, kteří představují své myšlenky nového společenského uspořádání. Anglický spisovatel, politik a právník, jeden z největších vzdělanců své doby Thomas More (1478–1535) popisuje ve své *Utopii*[28] vizi státu, kde by byla práce rozdělena mezi všechny občany, což by znamenalo šestihodinovou pracovní dobu. S volným časem tam pak smějí lidé nakládat podle svého svobodného rozhodnutí, ne jej zneužívat ve zhýralosti nebo lhostejnosti, ale podle svého uvážení jej věnovat libovolnému snažení, přičemž většina lidí se věnuje vzdělání, v němž podle nich spočívá životní štěstí. Dalším utopistou byl např. italský filosof a teolog Thommaso Campanella (1568–1639), který popisuje ideální společnost ve svém díle *Sluneční stát*[29], kde na každého připadají 4 hodiny práce

[26] Srov. KNOTOVÁ, D., *Pedagogické dimenze volného času*, s. 35.
[27] Srov. PÁCL, P. Sociologie a volný čas. In SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 57.
[28] *Utopia* – vrcholné dílo Thomase Mora, skládající se ze dvou částí – *Kritika společnosti* a *O ideálním státě*, jehož vzorem je právě fiktivní ostrov Utopia, kde se díky ideálnímu uspořádání života žije šťastně, skromně a prostě.
[29] *Sluneční stát* - popisuje ideální model společnosti, který, na rozdíl od násilí, nepořádku a iracionalitě skutečného světa, by byl v harmonii s přírodou a chápal božské "umění" a moudrost.

denně. Po zbytek dne se mohou lidé věnovat četbě, studiu nebo rozmluvám s ostatními i jinému rozšiřování tělesných i duševních vloh.[30]

S představami o ideálním životě a možnostech volného času se můžeme setkat i v dalších filosofických koncepcích. Například anglický filosof, vědec a politik Francis Bacon (1561–1626) ve svém spise *Nová Atlantis*[31] poukazuje ve vztahu k volnému času na velký význam vzdělání, podobně i francouzský spisovatel, autor slavného románu Gargantua a Pantagruel[32], François Rabelais (1494 nebo 1483 – 1553), který kulturnost a vzdělanost považuje za životní cíl.[33]

Jako první přišel s myšlenkou svobody ve volném čase podle německého pedagoga volného času W. Nahrstedta (nar. 1932) francouzský osvícenec Jean-Jacques Rousseau (1712–1778), který ve svém díle *Emil čili O výchově* požaduje pro vychovávaného Emila naprostou svobodu pro odhalení jeho charakteru. Hovoří o čase svobody, který je tím nejlépe využitým časem. Svobodu zde požaduje pro mladého člověka, zatímco německý filosof Immanuel Kant (1724–1804) rozšiřuje tento požadavek na všechny lidi, přičemž hovoří o času rezonance, nejlépe zahrnující veškerý životní čas, což není reálně možné. Požaduje tedy pro každého člověka alespoň nějaký čas rezonance, tedy volný čas. Ideální náplní volného času, času svobody, je pro něj čtení a psaní pro veřejnost, tedy ne požitek, nýbrž rezonance, což připomíná antický a středověký model volného času určeného k tvořivosti a ke kontemplaci.[34]

Příchod společnosti založené na všeobecných tržních vztazích zdaleka nenaplňuje výše uvedené utopické požadavky na volný čas, spíše naopak. V důsledku nadbytku pracovní síly dochází ze strany podnikatelů k neúnosnému prodlužování pracovní doby. V 19. století se v továrnách často pracovalo až 100 hodin týdně. Volný čas tak pro většinu lidí prakticky neexistuje. V této době přichází Karel Marx (1818–1883) s výzvou k uskutečnění nové, socialistické revoluce, čímž si získává značnou oblibu mezi dělníky. Práci charakterizuje jako *říši nutnosti* a volný čas jako *říši svobody*. Volný čas Marx požaduje pro všechny a je podle něj podmínkou rozvoje. Člověk se má

[30] Srov. PÁCL, P. Sociologie a volný čas. In SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 57–58.
[31] Krátká, nikdy nedokončená, novela vydaná v roce 1626. Bacon zde popisuje fiktivní ideální stát na ostrově Bensalem se zdůrazněním významu vědy pro celou společnost.
[32] Fantaskní román, který je ostrou kritikou soudobých společenských nešvarů – např.: nestřídmého života církve, pokrytectví a zkorumpovanosti justice, sociálních poměrů i malicherných záminek, které jsou příčinami ničivých válek.
[33] Srov. KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*, s. 35–36.
[34] Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase.* [online], s. 10.

v jeho rámci vzdělávat, aby pak mohl vstoupit na trh práce a dále nabýt nové síly, aby mohl znovu pracovat. Na přelomu 19. a 20. století se věnoval problematice volného času americký sociolog Thorstein Veblen (1857–1929), který shrnul své názory na volný čas v knize *The Theory of the Leisure Class* (*Teorie zahálčivé třídy, 1899)*. Veblen byl ovlivněn evropským protestantismem, proto k volnému času zaujímá negativní postoj. Na způsob trávení volného času má podle něj vliv společenské postavení jedince, přičemž ti výše postavení, kteří nemusejí pracovat a vedou tak zahálčivý život, provozují své volnočasové aktivity jen jako důkaz svého bohatství. Tyto aktivity pak Veblen nazývá ostentativní zahálkou, která se mění v ostentativní spotřebu (módní sporty, společenské večírky atd.). Tímto vzniká průmysl volného času, do kterého se pak postupně zapojují i nižší společenské vrstvy se snahou napodobit výše postavené jedince. Veblen až o půl století dříve než ostatní badatelé upozornil na příznaky tzv. *konzumního způsobu života*.[35]

S nástupem osvícenství se tedy dostává do popředí práce a vše se jí podřizuje. Novověký člověk tak oproti středověkému svůj volný čas používá především k regeneraci sil, aby mohl znovu pracovat. Snad právě proto přicházeli v různém časovém odstupu autoři utopických děl, ve kterých popisovali ideální společnost s kratší pracovní dobou a dostatkem volného času, jehož smysl byl spatřován např. ve vzdělávání, kultuře, rozvoji fyzických i duševních sil člověka, což se ovšem v jejich době naplnit nepodařilo.

[35] Srov. PÁCL, P. Sociologie a volný čas. In SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 58–59.

1. 2. 3 Volný čas ve 20. století

Až teprve v prvních dvou desetiletích 20. století došlo ve většině evropských zemí k uzákonění osmihodinové pracovní doby a volný čas se tak skutečně stal samozřejmou součástí života a zároveň i vyšší životní úroveň dává prostředky i k jeho svobodnému užívání.[36]

Ve druhé polovině dvacátého století diskutovala o volném čase celá řada odborníků, přičemž se formovala různá pojetí volného času, která D. Knotová[37] třídí do tří velkých skupin:

1. Optimistická pojetí – ve volném čase spatřují smysl a cíl života.

2. Skeptická pojetí – zdůrazňují rizika a negativní stránky volného času.

3. Realistická pojetí – vychází z možnosti vytváření hodnot ve volném čase, přičemž vidí i jeho možné zneužití.

Optimistická pojetí se začala utvářet po druhé světové válce, kdy docházelo k rychlé transformaci společnosti. V německy a francouzsky mluvících zemích se v 60. a 70. letech začal užívat pojem *společnost volného času*[38] a v anglicky mluvících zemích pak pojem *společnost blahobytu*[39]. V této době vzniklo zejména v sociologii velké množství prací zabývajících se volným časem, např. Osamělý dav D. Riesmana[40] (1909–2002), J. Piepera,[41] M. Kaplana[42] (1911–1997) a samozřejmě i již výše zmíněného francouzského sociologa J. Dumazediera, které se zabývaly jednak vztahem kultury a volného času, jednak podmínkami volného času a v neposlední řadě také životním stylem, kde právě volný čas hraje podstatnou roli. Mezi autory s *optimistickým* pojetím volného času se podle Knotové řadí francouzský sociolog J. Fourastié (1907–1990), který chápal volný čas jako prostor k zásadní proměně lidstva, i Alvin Toffler (nar. 1928), jež předkládá ve svém díle *Nová civilizace: třetí vlna a její důsledky*

[36] Srov. Tamtéž, s. 59.
[37] Srov. Knotová, D., *Pedagogické dimenze volného času,* s. 25–29.
[38] Něm. Freizeitgeselschaft, franc. civilisation du loisir.
[39] Affluent Society
[40] David Riesman, americký sociolog. Dílo:*The Lonely Crowd* (*Osamělý dav*), 1950 – v tomto díle rozlišuje 3 hlavní typy osobnosti – tradičně řízený, vnitřně a vnějškově řízený. Tradičně řízená osobnost je ovlivněna tradicemi, člověk dodržuje hodnoty, ale nepřemýšlí o nich. Vnitřně řízená osobnost je ta, která se řídí dle svého vnitřního přesvědčení. Vnějškově řízený pak je člověk, který se snaží přizpůsobit tak, aby zapadl do společnosti, a tím došel uznání. Srov. RIESMAN D., *Osamělý dav,* 2007. V oblasti volného času pak můžeme polemizovat o tom, zda aktivity, jimiž volný čas zaplňujeme, jsou aktivitami, které opravdu ze svého vnitřního přesvědčení chceme provozovat, nebo je provozujeme jen proto, abychom zapadli do společnosti.
[41] Dílo: *Musse und Kult*, 1948 nebo *Über das Ende der Zeit*, 1954.
[42] Max Kaplan, americký sociolog. Dílo: *Leisure in America:a social inquiry*, 1960.

futurologické představy o podobě společnosti včetně sféry volného času. Tito autoři mají za to, že změny ve společnosti vedou ke vzniku civilizace nového typu, kde bude rozmanitější podoba jak práce, tak i volného času. Vzhledem k velkému rozmachu informačních technologií bude mít stále více lidí možnost pracovat doma, což povede například k prohloubení rodinných vztahů nebo zvýšenému významu občanských komunit, i k většímu množství a kvalitě prožívání volného času. Jak konstatuje Knotová, tyto předpovědi sice nejsou ojedinělé, avšak jsou zřejmě příliš optimistické a ani v dnešní době nebo blízké budoucnosti je nebude možné realizovat. Proti optimistickým pojetím se staví pojetí *skeptická*, která zastávali například E. Fromm (1900–1980), J. Habermas (nar. 1929) a H. Schelsky (1912–1984). Tito autoři poukazovali na deformaci volného času působením konzumu, hromadných sdělovacích prostředků, průmyslu volného času, masové kultury obecně a rovněž na fakt, že většina lidí spatřuje ve volném čase smysl života, čímž řeší problém odcizenosti práce. Knotová v souvislosti se skeptickým pojetím zmiňuje také charakteristiku volného času H. Gieseckeho jako času deformovaného společností přinášející mnohá rizika. Na rozdíl od skeptiků volného času se cestou na pomezí optimisticko-realistického pojetí ubírá autor díla *Vers une civilisation du loisir?* Dumazedier, který se zaměřil především na dle něj opomíjenou teoretickou stránku volného času (analýza vlivu kultury, sociálními vztahy, životní styl), přičemž jeho kritika směřovala k nadměrné pozornosti věnované empirickým přístupům k volnému času zabývajících se pouhou analýzou činností ve volném čase.

Vývoj volného času v poválečném období 20. století rozdělit na 3 fáze:

1. fáze – 50. – 60. léta - hlavním smyslem života je práce a volný čas je chápán jako protipól pracovního času, hodnota volného času je spatřována v možnosti relaxace, odpočinku a načerpání nových sil pro další práci.

2. fáze – 70. – 80. léta - zde již není tak patrný důraz na oddělení práce a volného času, volný čas je zde prostorem jak pro odpočinek a relaxaci, tak i pro další zájmové činnosti, seberealizaci, vzdělávání atd. V socialistických společnostech je volný čas pod kontrolou státu, kdežto v západních státech mají jedinci možnost se svým volným časem zacházet podle svých možností, přičemž ve volném čase roste orientace na služby a konzumní způsob života.

3. fáze – 90. léta – dochází ke stírání rozdílů mezi prací a volným časem, jedinec se orientuje na to, co skutečně chce a o co má zájem; volný čas začíná být chápán jako prostor pro celkový rozvoj člověka.[43]

V německé pedagogice volného času jsou historická pojetí volného času posuzována dvěma způsoby. Opaschowski je ovlivněn Weberovým pojetím společnosti a respektuje podmíněnost rozvoje kapitalismu ve vztahu k protestantismu.[44] Naproti tomu Nahrstedt preferuje vlivy osvícenství a ideálu svobody na soudobé přístupy k volnému času. Výše zmíněný Giesecke také uznává Weberův koncept vývoje společnosti a zároveň poukazuje na fakt, že průmyslová revoluce vytvořila odcizenou prací striktní rozdělení času práce a času volna.[45]

I když v rámci této práce nejsou vyjmenovány všechny etapy historického vývoje chápání volného času, tak i z výše uvedeného je patrné, že volný čas a pohled na něj se v dějinách proměňoval. Pokud by se porovnala pojetí volného času formovaná ve dvacátém století, pak je zde možné nalézt jistou paralelu s nazíráním volného času od antiky po současnost, přičemž optimistické pojetí volného času by se mohlo přirovnat k volnému času v antice, který v podstatě byl opakem ne-volného, čili pracovního času, a teprve v něm člověk mohl spatřovat smysl života. Antický člověk pracuje proto, aby měl volný čas, aby se mohl vztahovat k něčemu, co jej přesahuje. Skeptické pojetí volného času je možné pozorovat s nástupem protestantismu, kdy se na volný čas pohlíželo jako na něco nepatřičného, dokonce hříšného. Novověký člověk na rozdíl od antického má volný čas proto, aby mohl pracovat. Skeptičtí autoři dvacátého století nevidí ve volném čase něco nepatřičného, spíše poukazují na deformaci volného času konzumem a mediální společností. Realistické pojetí volného času, tedy času, který má být člověku prostorem pro osobní rozvoj a zároveň poukazovat na jistá rizika s tím spojená, přichází právě s nástupem Dumazedierovy *společnosti volného času*.

[43] Srov. NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času,* s. 15–17.

[44] Kaplánek upozorňuje na skutečnost, že volný čas v dnešním slova smyslu podle Opaschowského vznikl právě jako důsledek náboženské reformace 16. století - Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase.* [online], s. 10.

[45] Srov. KNOTOVÁ, D., *Pedagogické dimenze volného času,* s. 37.

1.3 Volný čas dnes

1.3.1 Charakteristika dnešní společnosti

Konzumní společnost podle Ericha Fromma

Se vznikem *společnosti volného času* ve druhé polovině dvacátého století jde ruku v ruce také rozkvět společnosti konzumní. V monografii E. Fromma *Mít nebo být* nacházíme podstatné charakteristiky doby, které zůstávají příznačnými i pro dnešní společnost. Fromm hovoří o dvou základních způsobech prožívání, kterými jsou buďto vlastnění, nebo bytí a tyto pak určují rozdíly mezi charaktery jednotlivců i mezi různými typy společenského charakteru.[46] Být a mít jsou dva odlišné pohledy na život a postoje ke světu kolem nás. Modus vlastnění je podle Fromma plodem chamtivé společnosti, kde je důležité něco nebo někoho vlastnit. Ať už je to nové auto nebo např. manželka a děti. Lidé jsou zde degradováni pouze na věci a jejich vztahy nabývají charakteru vlastnictví.[47] V této materiálně zaměřené společnosti převládá touha po vlastnění a již nerozhoduje to, kdo skutečně jsem, ale to, co mám, přičemž nejdůležitější formou vlastnění je právě konzumování. Konzum má pomoci překonat strach člověka tím, že to, co je zkonzumováno, již nemůže být zcizeno, na druhou stranu jej stále nutí k větší a větší spotřebě. Takového konzumenta pak Fromm označuje rovnicí: *já jsem = to, co mám*.[48] Člověk hnaný spotřebou žije v neustálém strachu z toho, že nebude nikým, kdyby to, co má, ztratil. Bojí se zlodějů, nemoci, smrti, lásky, svobody, bojí se všeho a všech. Tím se stává podezřívavým, osamělým, a touží vlastnit stále více, aby byl lépe zajištěný, ovšem nemůže vlastnit vše, a tak úzkost stále trvá. Modus být naproti tomu úzkost a nejistotu nezná. Pokud jsem tím, kdo jsem, a ne tím, co mám, nikdo mě nemůže o nic připravit nebo ohrozit mou jistotu a můj pocit identity. Modus mít je totiž založen na nějaké věci, která spotřebou ubývá, proto člověka žene do strachu, že jednou nebude. Naproti tomu všechny bytostné síly (rozumu, lásky, uměleckého a intelektuálního tvoření) rostou tím, že je realizujeme.[49] „Co dáváme, neztrácíme, naopak na čem lpíme, se ztrácí. Jediné ohrožení mé jistoty spočívá u modu bytí ve mně

[46] Srov.FROMM, E., *Mít nebo být*, s. 20. Společenským charakterem Fromm nazývá směsici individuální psychické sféry a ekonomické struktury - srov. tamtéž, s. 104.
[47] Srov. FROMM, E., *Mít nebo být*, s. 58-59.
[48] Srov. Tamtéž, s 28–29.
[49] Srov. Tamtéž, s. 88–89.

samém: v nedostatku víry v život a ve vlastní produktivní síly; ve zpátečnických tendencích; ve vlastní lenosti a povolnosti nechat rozhodovat jiné o mém životě.“[50]

I když E. Fromm psal své dílo již před čtyřiceti lety, je jeho pohled stále aktuální. Mnoha lidem v dnešní společnosti je bližší modus mít než modus být. I dnes je možné vidět kolem sebe mnoho lidí, kteří se ve svém volném čase ženou za spotřebou a stále nemají dost. V jádru jsou nešťastnými, stresovanými, hnanými silou potřeby vlastnit, která stále roste. Modus být snad ani mnozí pořádně nechápou. Bytí není o vlastnictví, je to stav, kdy člověk jednoduše je. Týká se jak prožívání, tak i rozvoje jeho schopností a talentů, kterými byl obdařen. Lidé si zvykli druhé posuzovat podle toho, co mají, ne podle toho, kým jsou, a tak, aby se zalíbili a udrželi si jakýsi status ve společnosti, snaží se svůj volný čas věnovat aktivitám, které jim jejich společenský status o něco zvýší nebo alespoň udrží na stejné úrovni. Proto mnozí utrácejí velké peníze např. za lyžařské vybavení a shánějí si dovolenou v Alpách nebo nakupují značkové oblečení jen proto, aby byli „in“.

Od materialismu k postmaterialismu

U pouhého usilování o materiální požitky však západní vyspělá společnost nezůstává. Vývoj v různých zemích světa zaznamenal již v sedmdesátých a osmdesátých letech souvislý proces změn hodnotové orientace směrem od materialismu k postmaterialismu,[51] což je vysvětlováno stoupající ekonomickou jistotou ve sledovaném období.[52] Cílovou hodnotou v postmateriální době přestává již být ekonomická prosperita a z ní vyplývající hmotné jistoty. Prvořadým cílem se stává možnost svobodné seberealizace osobnosti jedince a kvalita života v kvalitním prostředí.[53] Tuto změnu popisuje rovněž německý sociolog G. Schulze, který nazývá postmaterialistickou společnost jako společnost zážitku. Podle něj mají dnes pro tvorbu sociálního povědomí velký význam právě zážitky a člověk definuje smysl svého života na základě kvality subjektivních procesů.[54] Vzhledem k tomuto vývoji nabývá

[50] FROMM, E. *Mít nebo být*, s. 89.
[51] Výsledky výzkumu amerického sociologa R. Ingleharta, který nazývá respondenty orientované na uspokojení základních potřeb a na společenské jistoty *materialisty* a respondenty, kteří se soustředí spíše na dosažení estetických a sociálních hodnot za *postmaterialisty*. Opírá se o Maslowovu teorii hierarchie potřeb (když jsou základní životní jistoty zajištěny, zvýší člověk zájem o hodnoty osobního rozvoje). Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase.* [online], s. 24.
[52] Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase.* [online], s. 25.
[53] Srov. RABUŠIC, L. Je česká společnost „postmaterialistická“?, s. 3.
[54] Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase.* [online], s. 24.

stále více na významu prostor volného času, v jehož rámci dostává jedinec příležitost ke svobodné realizaci. Volný čas je dnes chápán předně jako čas, který má člověk výhradně pro sebe.[55]

Postmoderní společnost dle G. Lipovetského

Jak již bylo uvedeno, postmoderní doba je charakterizována důrazem na jedinečnost osobnosti. Lipovetsky tuto tzv. individualistickou revoluci, jež se vyznačuje dalším rozšiřováním soukromého prostoru, rozrušováním identit, odklonem od ideologií i politiky, nazývá personalizací.[56] Podle Lipovetského „vede proces personalizace k zániku socializace založené na disciplíně,“[57] kdy „… jedinec zmizel v moři jednotných pravidel.“[58] Proces personalizace povýšil osobní realizaci jedince a respekt k jeho subjektivní zvláštnosti na základní hodnotu. Nejvýznamnější posun této společnosti tkví v možnosti zvolit si svobodně vlastní způsob života.[59] Oblast konzumu přesouvá své těžiště ze společně sdílené spotřeby ke spotřebě ryze individuální, zvláště díky elektronickému „multi“-vybavení domácností (mobilní telefony, počítače, televize, fotoaparáty, mikrovlnné trouby), což umožňuje uspořádání soukromého života nezávisle na ostatních. Dochází tak k individualistické eskalaci životního rytmu a konzumnímu hyperindividualismu, jehož konkrétním projevem je *desynchronizace* aktivit jednotlivců (i v rámci rodiny) vedoucí k možnosti vymezení času a prostoru individuálním způsobem.[60]

V souvislosti s odklonem od společenských hodnot a cílů vyvolaným procesem personalizace vzniká fenomén zvaný narcismus. Narcis je typickým představitelem krajního individualismu, žije pouze přítomností bez ohledu na minulost a budoucnost, zaměřený pouze na sebe sama, svůj blahobyt a vyšší životní úroveň,[61] bez ideálů a transcendentního cíle. Narcismus se jeví jako nová forma apatie, nezájmu o věci veřejné a hluboké lhostejnosti vůči světu.[62]

---

[55] Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase.* [online], s. 26.
[56] Srov. LIPOVETSKY, G. *Éra Prázdnoty*, s. 7.
[57] Tamtéž, s. 9.
[58] Tamtéž, s 10
[59] Srov. Tamtéž, s. 11.
[60] Srov. LIPOVETSKY, G. *Paradoxní štěstí,* s. 115.
[61] Formu narcismu přehnaně soustředěného na soukromý život s odklonem od politického života nazývá Lipovetsky neonarcismem, kdy končí éra člověka *homo politicus* a přichází éra *homo psychologicus.* Srov. LIPOVETSKY, G. *Éra Prázdnoty*, s. 81.
[62] Srov. Tamtéž, s. 81–84.

Stínem, který věrně následuje dobu postmaterialismu a má podstatný vliv na vývoj společnosti v rámci volného času, je postmoralismus. Právě tak nazývá Lipovetsky epochu, která již nevěří v nároky vznešené mravní výchovy, tj. vštěpování nadřazených mravních principů. Průzkum, který byl prováděn ve Francii v devadesátých letech, se dotazoval dospívajících na dvě věci, jimž je jejich rodiče doopravdy naučili. Do čela žebříčku hodnot se dostala nutnost dobře pracovat a získat tak dobré zaměstnání a schopnost sám se probít životem. Úcta k mravním zásadám byla uváděna pouze ve čtvrtině případů. Dále uvádí, že altruistický imperativ, více než kterýkoli jiný, pozbyl své morální závaznosti a svrchovaného postavení v hierarchii hodnot. Jen 15 % Evropanů, kteří si měli vybrat pět ctností, jež by chtěli především vštípit svým dětem, si vzpomnělo na altruismus. Závazek pomoci druhému obsadil až čtrnácté místo. Kdysi nejvyšší ctnost „žít pro druhého“ ustoupila do pozadí, nikdo již v zásadě nepokládá za nutné předkládat ji dětem jako ideál. I když ze všech stran stoupá úzkost z morálního úpadku, v požadavek žít pro druhého naše epocha nevěří.[63] Snaha pomoci druhému sice v postmoderní společnosti nemizí, ale uplatňuje se pouze za předpokladu, že nebude stát velké úsilí a bezprostředně nezatíží. Individualizovaný jedinec podporuje dobročinnost, ovšem pouze bez nutnosti sebeobětování.[64] „Kategorický imperativ ustoupil minimální a dočasné etice solidarity, která je slučitelná s prvenstvím ega.“[65]

Postmoderní společnost se svými vymoženostmi přináší každému jedinci možnost žít si život zcela podle svého vlastního uvážení, nezávisle na ostatních. Tato nezávislost spolu s enormní starostí o sebe sama se však promítá i do mezilidských vztahů, kde často chybí opravdový zájem o druhého. Za znak postmoderní společnosti může být považován jak vyhraněný individualismus, tak lhostejnost.

[63] Srov. LIPOVETSKY, G. *Soumrak povinnosti,* s. 147–148.
[64] Srov. Tamtéž, s. 150.
[65] Tamtéž, s. 150.

1.3.2 Proměna volnočasové sféry

Spolu s proměnou společnosti dochází k podstatné proměně volnočasové sféry, jak uvádí Dohnal: „Tendence vývoje volnočasových aktivit směřují:

- od organizovaného k neorganizovanému;
- od výkonu k prožitku (radosti, sebeuspokojení, seberealizaci);
- od kolektivního k individuálnímu;
- od tradičního k netradičnímu (rizikovému, vzdělávacímu, k aktivitám pro rozšíření obzoru a kvality osobnosti);
- od města k přírodě (kompenzace prostředí a stresových vlivů);
- od dlouhodobých (stálých) vlivů ke krátkodobým trendům (módnost, identifikace).“[66]

1.3.2 Funkce volného času

Tak jako existuje množství definic a pojetí volného času, tak existují i různé pohledy na funkce volného času. K čemu by měl současnému člověku sloužit volný čas, k čemu jej má? Proč jej potřebuje?

Komplexní vymezení funkcí volného času provedl H. W. Opaschowski, který jich jmenuje osm. Vytvořil je na základě nutnosti uspokojování potřeb člověka na konci 20. století vyplývajících z výzkumů volného času:

1. *rekreace* – zotavení, psychické uvolnění, příjemný pocit;
2. *kompenzace* – vyrovnání, rozptýlení, potěšení, vědomé užívání si života;
3. *edukace* – učení se ve svobodě, poznávání nových věcí, kooperace;
4. *kontemplace* – rozjímání, uvědomění si sama sebe, osvobození od stresu, nalezení vlastní identity;
5. *komunikace* - sociální kontakty a partnerství;
6. *participace* - angažování se na vývoji společnosti;
7. *integrace* - stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů;
8. *enkulturace* - kulturní rozvoj sebe samého, kreativita v umění, sportu v technických a dalších činnostech.

[66] DOHNAL, T. Volný čas a komunální rekreace. In *Volný čas a jeho současné problémy*, s. 121.

Tyto funkce jsou vzájemně propojeny, přičemž rekreace, kompenzace, výchova a vzdělávání mají převážně individuální charakter, zatímco komunikace, participace, integrace a enkulturace mají charakter všeobecný. V dnešní společnosti převládá orientace na uspokojování rekreačně-kompenzačních potřeb, ale aby se jedinec i společnost mohli harmonicky rozvíjet, měla by být tato jednostrannost překonávána.[67]

Dumazedier[68] došel ke třem funkcím volného času, které se vzájemně prolínají a měly by být u každého jedince rovnoměrně zastoupeny, aby nedošlo k jednostranné deformaci:

1. *odpočinek* (délassement) – čas k regeneraci sil;
2. *rozptýlení* (divertissement) – čas pro kompenzaci monotónní práce;
3. *rozvoj* (développement) – čas jako prostor pro rozvoj osobnosti.

S. Kučerová poukazuje na fakt, že ačkoliv by z pedagogického hlediska bylo pro jedince vhodné, aby svůj volný čas věnoval odpočinku pro regeneraci sil a kompenzaci jednostrannosti zaměstnání, pokračuje spíše po skončení pracovní doby v takových činnostech, na které je ze zaměstnání zvyklý, což může být překážkou pro bohatší osobnostní rozvoj jedince ve volném čase.[69]

Z pohledu psychologie je kritériem správného využití volného času právě rozvoj osobnosti, který je zacílen na fyzické a psychické zdraví, aktivní a sociální přizpůsobení, seberealizaci (sebeaktualizaci), tvořivost, adekvátní sebekontrolu. Pokud přidáme hledisko psychohygienické, pak by měl být volný čas využíván ve shodě s výše řečeným k odpočinku, kompenzaci a k rozvoji zdravé osobnosti.[70] Z tohoto hlediska by měl být volný čas charakterizován spíše aktivními činnostmi než pasivními, vstřícností k druhým lidem a ne izolovaností, optimálním sebeprosazováním a ne vyvoláváním submisivity, plně vědomou činností a nikoliv impulsivitou a nahodilým chováním, individuálními projevy, snahou o sociální integraci a možností plné emocionální reflexe.[71]

---

[67] Srov. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, s. 36–38.
[68] Srov. Knotová, D., *Pedagogické dimenze volného času*, s. 33.
[69] Srov. KUČEROVÁ, S. Volný čas jako hodnota. In: Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 16.
[70] Zdraví v pozitivním vymezení se chápe jako stav plné tělesné, psychické i sociální pohody – srov. ŘEHULKA, E. Psychologické aspekty volného času. In Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 37.
[71] Srov. Tamtéž, s. 35–37.

1.3.3 Faktory ovlivňující volný čas

Volný čas přináší svobodu ve smyslu možnosti realizace jedince, přičemž ve způsobech jeho trávení se odráží celá řada faktorů. Podobu volného času do jisté míry ovlivňují sociální i ekonomické jevy.[72] Z analýzy Červenkova[73] výzkumu sledujícího vybrané volnočasové aktivity[74] u české populace nad 15 let věku, vyplynul například fakt, že všem sledovaným aktivitám s výjimkou setkávání se s přáteli a výletů do přírody se častěji věnují lidé, jejichž domácnost má dobrou životní úroveň.

Značný vliv na prožívání volného času má osobnostní charakteristika jedince, typ výchovy, společenské prostředí, kultura dané společnosti, její hodnoty i tradice. Mezi důležité faktory nejen z hlediska této práce patří: věk, pohlaví, sociální skupina, profese, vzdělání, náboženské vyznání.[75]

Věk

Frekvence volnočasových zájmových aktivit vrcholí u jedinců okolo 17 let, kdy se také utváří i kulturně-společenské zaměření člověka. V dalších letech pak četnost aktivit z důvodu narůstajících rodinných a profesních povinností klesá. V průběhu života jedince se způsoby trávení volného času proměňují. U dospělých jedinců do třiceti let převažuje sledování televize, setkávání se s přáteli nebo navštěvování kulturních a společenských zařízení. Starší lidé pak preferují kutilství nebo práci na zahradě.[76] Říčan v souvislosti s krizí životního středu ve střední dospělosti uvádí, že se mohou objevit či zesílit zájmy např. o výtvarné umění, vážnou hudbu, poezii, divadlo, což může jedinci pomoci s orientací v sobě samém.[77] Osamostatněním a odchodem dětí z domova dochází často u manželů středního věku k bezradnosti, jak vyplnit vzniklý prázdný prostor, což může vést ke vzniku manželských konfliktů. V této době je pak velkou výhodou, pokud si člověk ponechal zájmy z mládí, které má možnost opět začít rozvíjet.[78]

---

[72] Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 37.
[73] Srov. ČERVENKA, J. *Co děláme ve svém volném čase?* [online], s. 3.
[74] Výsledné pořadí sledovaných aktivit: 1. četba časopisů, 2. poslech nahrávek, 3. scházení se s přáteli, 4. čtení knih, 5. sportování, 6. zvyšování odbornosti a jazykových znalostí, 7. výlety do přírody, turistika, 8. návštěva vinárny, kavárny, restaurace, 9.-10. návštěva kina, 9.-10. návštěva veřejné knihovny, 11. návštěva koncertů populární hudby, 12.-13. návštěva divadla, galerie, 12.-13 návštěva koncertů vážné hudby.
[75] Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 37.
[76] Srov. Tamtéž, s. 37.
[77] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 286.
[78] Srov. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*, s. 32.

Pohlaví

Muži se více než ženy věnují individuálním koníčkům, sportovním aktivitám, zejména kolektivním sportům a v neposlední řadě i sebevzdělávání. Ženy jsou více orientovány na emoční než racionální činnosti, častěji navštěvují kulturní akce, divadla, galerie, knihovny a více čtou.[79] Ženy obvykle nemají jasně vymezené hranice mezi volným časem a prací, což je dáno i tím, že většina z nich zastává péči o domácnost včetně starosti o děti. Muži naopak tyto hranice mají a chápou volný čas více jako čas pro sebe, kdy své zájmy většinou praktikují odděleně od rodiny.[80]

Sociální skupina

Důležitým faktorem pro trávení volného času jsou také sociální skupiny (např. rodina, vrstevnická skupina, profesní skupina) se svým systémem hodnot a norem, do kterých lidé patří, přičemž nejdůležitější je rodina. Každá rodina je jiná a každá rodina upřednostňuje jiný typ volnočasových aktivit (např. sportovní, kulturní či společenské), ke kterým jsou vedeni všichni její členové.[81] „Rodina funguje jako inspirátor, podporovatel i realizátor volnočasových aktivit…“[82] Děti přejímají hodnotový systém týkající se i způsobů trávení volného času od svých rodičů. Když dospějí, stávají se tím, kdo předává tyto hodnoty dál. Proto je velice důležité, jakým způsobem jsou děti v rodinách k využití volného času vedeny. „Jedním z cílů výchovy je naučit člověka rozumně využívat volného času, formovat jeho zájmy, podporovat centrální, hluboký, celoživotní zájem“[83]

Vzdělání

Podle Šeráka[84] klesá s výší vzdělání podíl času stráveného před televizní obrazovkou a pasivní odpočinek. Vzdělanější muži méně často navštěvují hospodská zařízení, ženy se věnují méně ručním pracím, a naopak stoupá množství času věnovaného sportu, četbě, návštěvám kulturních programů nebo výletům do přírody. Vzdělaný člověk je více zaměřen na všestranný osobnostní rozvoj, má bohatší a vyspělejší zájmy a lépe se orientuje v nabídce. Paradoxem je fakt, že např. vysokoškolsky vzdělaní jedinci jsou více pracovně vytíženi, takže jim zbývá méně volného času, přesto tvoří většinu návštěvníků kulturních a vzdělávacích akcí.

---

[79] Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 38.
[80] Srov. HOLLAND, S. *Preparation and determination: three vignettes of gendered leisure*, 35-45.
[81] Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 38.
[82] HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas,* s. 61.
[83] PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*, s. 32.
[84] Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 40–41.

Zaměstnání

Zaměstnání je jeden ze zásadních aspektů ovlivňujících způsoby trávení volného času. Ačkoliv by bylo pro osobnostní rozvoj jedince žádoucí, aby ve volném čase vyvažoval to, čeho se mu v práci nedostává,[85] nebývá tomu tak. Faktem je, že člověk se od práce nedokáže úplně oprostit a v činnostech, na které je v zaměstnání zvyklý, pokračuje i ve svém volném čase.[86] Volný čas dělníka s fyzicky velmi náročnou prací může být téměř vyčerpán pouze na regeneraci tělesných sil, případně na drobné opravy v domácnosti.[87] Šerák upřesňuje: „… dělníci se… ve svém volném čase více věnují kutilství, sledování televize, neformálním sociálním aktivitám či úplné nečinnosti. Zemědělci se jen velmi málo věnují procházkám, rekreaci v přírodě, aktivnímu sportu, četbě a kulturnímu životu. Zaměstnanci se výrazně častěji rekreují, cestují, čtou, sportují a zúčastňují se nejrůznějších kulturních akcí (většinou zaměřených právě na tuto střední vrstvu obyvatelstva).“[88] Náplní volného času vrcholných manažerů pak může být např. golf nebo tenis, mimo jiné i pro udržení si jakési prestiže mezi svými kolegy.[89]

Náboženství

Náboženství[90] je jeden z dalších faktorů významně ovlivňujících volný čas. Křesťan vnímá svůj čas jako dar daný Bohem a měl by usilovat o jeho smysluplné využití.[91] V souvislosti s volným časem věřícího člověka hovoří Kaplánek o důležitosti sebereflexe a kontemplace, tedy hlubšího ponoru do svého nitra a nazírání Boha, kde může být zachycen smysl života.[92] Transcendence k Bohu by měla vést věřícího člověka také ke službě druhým podle evangelijního odkazu a k aktivnímu způsobu využití volného času bez podléhání různým manipulativním tlakům ze strany konzumní společnosti.[93]

---

[85] Např. intelektuál by se měl věnovat manuální činnosti, sedavé zaměstnání by měl vystřídat pohyb a svalová námaha, mechanickou práci u stroje a fyzickou dřinu nápravný tělocvik a intelektuální činnost, specialisté by měli zvyšovat všeobecné vzdělání, kulturnost a informovanost - srov. KUČEROVÁ, S. Volný čas jako hodnota. In: Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 16.
[86] Srov. KUČEROVÁ, S. Volný čas jako hodnota. In: Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 16.
[87] Srov. ŠMAHEL, I. Osobnost a volný čas, In: Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 50.
[88] ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 40.
[89] Srov. ŠMAHEL, I. Osobnost a volný čas, In: Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 50.
[90] Náboženstvím je v naší společnosti míněno především křesťanství.
[91] Srov. KUBÍK, F. *Teologický pohľad na voľný čas,* s. 13.
[92] Srov. KAPLÁNEK, M. *Rekreace a volný čas z hlediska teologie.*[online], s. 8.
[93] Srov. KUBÍK, F. *Teologický pohľad na voľný čas,* s. 39.

2 DOSPĚLÝ JEDINEC V PRODUKTIVNÍM VĚKU

Ze sociálně-ekonomického hlediska můžeme rozdělit vývojové etapy jedince na tzv. 4 věky:

1. věk - předproduktivní – období dětství a mládí, učení, profesní přípravy, získávání sociálních zkušeností;

2. věk - produktivní – období dospělosti, produktivita biologická, ekonomická i sociální;

3. věk – postproduktivní – stáří;

4. věk – období závislosti.[94]

V České republice je spodní hranice pro produktivní věk stanovena na 15 let a horní hranice pak na 64 let. Vzhledem k prodlužující se době vzdělávání by bylo vhodnější vymezení produktivního věku v rozmezí 20–64 let, což je období zahrnující celou vývojovou etapu jedince zvanou dospělost.

2.1 Dospělost z hlediska vývojové psychologie

Dospělost je nejdelší z vývojových etap lidského života, přičemž v naší kultuře je cesta od dětství do dospělosti poměrně dlouhá a jsou na ní určité mezníky (např. menstruace, maturita, volba povolání), které ovšem neznamenají jasný předěl mezi dětstvím a dospělostí. P. Říčan[95] poukazuje na skutečnost, že v tradičních společnostech byl mezníkem jednotlivých vývojových etap jedince rituál významný pro vývoj osobnosti, duševní zdraví a pevnost společenského řádu, jenž u nás (k naší škodě) již zcela vymizel.

Důležitou roli při vymezení dospělosti hraje biologická a psychosociální stránka jedince. Z biologického hlediska je dospělost dobou sexuální zralosti, kdy je sexualita považována za důležitý aspekt partnerského vztahu. Vymezení dospělosti po psychosociální stránce je daleko složitější vzhledem k tomu, že změny, kterými člověk prochází, se dějí u každého jedince v jinou dobu. Psychosociálními znaky dospělosti jsou:

[94] Srov. KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK, R. a kol. *Geriatrie a gerontologie*, s. 47.
[95] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 227 – 228.

1. Změna osobnosti, která se projevuje v osamostatnění, člověk má relativní svobodu v rozhodování a schopnost nést za ně odpovědnost; ve schopnosti odhadnout své síly a kompetence; a ve schopnosti ovládat svoje emoce i jednání.

2. Změny v socializačním rozvoji – dospělý člověk se osamostatňuje a přestává být závislý na své původní rodině, je schopen párového soužití a zralost vztahů se projeví i v profesní oblasti.

3. Ekonomická nezávislost – je předpokladem sociálního osamostatnění. Člověk je soběstačný, což ovlivňuje jeho identitu dvojím způsobem – zbavuje jej závislosti na původní rodině a přispívá k uspokojení v oblasti potřeby seberealizace.[96]

Novým znakem dospělosti v současné společnosti je individualismus, tj. důraz na vlastní rozhodování ve všech oblastech života bez vázanosti na široké příbuzenstvo, někdy i na úkor zachování příbuzenských vazeb, poněvadž tyto vazby mohou být pro člověka z hlediska jeho potřeb velmi omezující. Tento individualismus se v dnešní době projevuje i ve stoupajícím počtu dospělých, kteří žijí sami, tzv. singles. Kontakty se širší rodinou se obnovují až ve starším věku, kdy mohou sloužit jako opora určité složky identity a jistota stárnoucího jedince.[97]

V odborné literatuře se setkáváme s vymezením jednotlivých stádií dospělosti. Ta jsou členěna nejednotně a nedají se striktně paušalizovat, což je dáno individuálností vývoje každého jedince, který se nedá přesně věkově omezit.

Říčan ve své knize *Cesta životem*[98] nazývá jednotlivé etapy dospělosti poeticky, přičemž dospělost rozděluje po desetiletích takto:

1. Zlatá dvacátá léta (20–30 let);

2. Životní poledne (30–40 let);

3. Druhý dech (40–50);

4. Jaké je to po padesátce? (50–60 let).

[96] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. II.*, s. 9–11.
[97] Srov. Tamtéž, s. 9–11.
[98] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem, s.229–313.*

Langmeier, Krejčířová[99] uvádí, že dospělost lze rozdělit na čtyři etapy, přičemž do období dospělosti zahrnují i stáří:

1. Časná dospělost (zhruba od 20 do 25–30 let) je přechodným obdobím mezi adolescencí a plnou dospělostí. Důležitá kritéria: věk, převzetí určitých vývojových úkolů a dosažení určitého stupně osobní zralosti.

2. Střední dospělost (asi do 45 let) je obdobím plné výkonnosti a relativní stability.

3. Pozdní dospělost je dobou do začátku stáří (tj. asi do 60-65 let).

4. Stáří (lze dále dělit na časné a vysoké).

Ke studiu vývoje člověka v dospělosti existují v současnosti dva základní teoretické přístupy:[100]

- **Model zákonitých normativních krizí** předpokládá, že i v dospělosti jedinec prochází určitými sociálními a emočními změnami. V každé vývojové etapě musí plnit rozličné úkoly, aby prošel životem úspěšně. Erikson stanovuje pro 3 období dospělosti 3 úkoly – dosažení intimity, generativity a integrity. Tyto úkoly na sebe navazují a v případě, že nejsou naplněny, může být život člověka vážně ohrožen.
- **Model načasování životních událostí** předpokládá, že vývoj v dospělosti není závislý na věku jedince, nýbrž na individuálně prožívaných a zpracovávaných životních okolnostech. Přechod z jedné vývojové fáze do druhé je zde signalizován především významnými životními událostmi (odchod z domova, uzavření manželství, narození dítěte apod.). Pokud k těmto událostem dojde v době, kdy je na ně člověk připraven, pak může vývoj plynule postupovat – tyto události jsou označovány jako normativní. Pokud se ovšem dostaví buďto významně dříve nebo později, než předepisují „sociální hodiny“ (např. narození prvního dítěte v adolescenci nebo po 40. roce věku), stávají se tyto události nenormativními a mohou narušit plynulý postup vývoje.

[99] LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie,* s. 167.
[100] Srov. Tamtéž, s. 167.

2.2 Charakteristika vybraného období produktivního věku

Celé období produktivního věku je poměrně dlouhá doba na cestě vývoje člověka. Pro účely této diplomové práce bylo vybráno věkové rozmezí 30–50 let, tedy vývojové období, které dle autorů uvedených v kapitole 2.1 spadá do období střední dospělosti nebo tzv. středního věku, respektive slovy P. Říčana do dvou období – *Životní poledne* (30–40 let) a *Druhý dech* (40–50 let). Předtím, než tato období budou více rozvedena, je v rámci této práce vhodné přiblížit, v jakém stádiu se nachází jedinec z hlediska psychosociálního, mravního a z hlediska víry.

2.2.1 Psychosociální vývoj podle E. H. Eriksona

Erik H. Erikson[101] popsal osm stádií psychosociálního vývoje zahrnující celou životní dráhu jedince, z nichž každé je charakterizováno určitým typem konfliktu, jehož zvládnutí přináší ve vývoji jedince pokrok a naopak nezvládnutí přináší stagnaci. Jednotlivá stádia, která jsou na sebe vázaná, a tedy žádné z nich nelze přeskočit, jsou následující:[102]

Stádium	**Psychosociální konflikt**
1. orálně-smyslové	základní důvěra x nedůvěra
2. muskulárně-anální	autonomie x stud a pochybnosti
3. pohybově-genitální	iniciativa x vina
4. latentní	píle x méněcennost
5. puberta a dospívání	identita x zmatení rolí
6. raná dospělost	intimita x izolace
7. střední dospělost	generativita x stagnace
8. pozdní dospělost	integrita Ega x zoufalství

Ve střední dospělosti se dostává do konfliktu generativita se stagnací. Erikson předpokládá zralost dospělého jedince a zároveň poukazuje na fakt, že nejen děti jsou závislé na dospělých, ale také starší generace je závislá na generaci mladé. „Zralý

[101] Erik Homburger Erikson (1902–1994) – německo-americký psychoanalytik, stoupenec neofreudismu
[102] Srov. ERIKSON, E. H.: *Childhood and Society*, s. 245.

člověk potřebuje být potřebován…“[103] Generativitu vidí Erikson zejména v plození a vedení další generace zahrnující také tvořivost i produktivitu. Generativita je něco víc než pouhé fyzické plození, je to schopnost jedince vyjít ze sebe sama, přesunout těžiště zájmu mimo svou osobu a být prospěšný druhým, něco vytvářet, o něco nebo někoho pečovat, a tím se sám obohacovat. Tam, kde správně prožitá generativita chybí, hrozí stagnace spočívající v přehnaném zaobírání se sebou samým, uzavírání se před okolním světem, redukcí života na pouhé přežívání a s tím související pocit vnitřního ochuzení.[104]

2.2.2 Morální vývoj dle L. Kohlberga

Mravním vývojem osobnosti se zabýval americký psycholog Lawrence Kohlberg (1927–1987), který svá stádia založil na teorii kognitivního vývoje J. Piageta,[105] ovšem nemusí platit, že dosažení vyšších kognitivních stádií znamená zároveň vyšší stupeň morálky. Kohlberg[106] popsal tři úrovně mravního myšlení, přičemž každá má dvě stádia:

Úroveň mravního myšlení	Stádium
A. Předkonvenční úroveň	1. Orientace na trest a poslušnost
	2. Naivní instrumentální hédonismus
B. Konvenční úroveň	3. Hodní kluci a holky
	4. Orientace na řád a pořádek
C. Postkonvenční úroveň	5. Orientace na společenskou smlouvu
	6. Orientace na univerzální etické principy
	(7. Náboženské stádium)

Předkonvenční úroveň je charakterizována tzv. vnější morálkou. V prvním stádiu je jedinec přesvědčen, že každá činnost, která se trestá, je špatná. Snaží se tedy jednat tak, aby se vyhnul trestu. Ve druhém stádiu se za dobré považuje zachovávání pravidel, je-li to v jeho osobním zájmu, zde začíná jednoduchá reciprocita ve smyslu: ty něco

[103] ERIKSON, E. H.: *Childhood and Society*, 240.
[104] Srov. Tamtéž, s. 240–241.
[105] Jean Piaget (1896–1980), švýcarský psycholog a filosof, definoval 4 základní vývojová stádia dítěte: 1. senzomotorické (narození – 2 roky) 2. Předoperační (2–7 let) 3. Stadium konkrétních operací (7–12 let) 3. Stadium formálních operací (12 let a výše)
[106] Srov. KOHLBERG, L. The Claim to Moral Adequacy of Highest Stage of Moral Judgment. *The Journal of Philosophy*, 70, 630-646. 1973.

uděláš pro mě a já něco pro tebe – jedná tak, aby byl odměněn. **Konvenční úroveň** vyžaduje pokrok v mravním myšlení, kdy si jedinec vyvine určitý etický kodex zahrnující potřeby i pocity druhých. Dochází zde ke zvnitřnění společenských norem. Ve třetím stádiu jsou důležité vztahy mezi lidmi, je nezbytné být dobrým člověkem podle kritérií dané společnosti, jednání je často posuzováno podle záměru. Dobré jednání je takové, které získává souhlas ostatních. Ve čtvrtém stádiu je jedinec orientován na dodržování zákonů a pravidel ve společnosti s výjimkou naprostých krajností. Správné jednání zahrnuje konat svou povinnost, respektovat autority a hájit daný společenský řád. **Postkonvenční úrovně** dosahují jen někteří jedinci (cca 20%), a to až ve věku kolem 30 let. Páté stádium je stádiem společenské smlouvy. I když jedinec zákony dodržuje, zároveň věří, že byly vytvořeny pro člověka a mají jej chránit, ne naopak. Pokud dojde k tomu, že se někdo stane obětí takovýchto zákonů, snaží se najít způsob, jak takovému člověku pomoci. Toto stádium není jednoduché, je plné složitých mravních dilemat, jejichž vyřešení se jeví jako nezbytné. Do šestého stádia se dostává tak malý počet jedinců, že jej Kohlberg charakterizoval jako stadium potenciální. Právo je definováno jako vědomé rozhodnutí ve shodě se zvolenými etickými principy. Tyto principy jsou abstraktní a etické povahy – Zlaté pravidlo, kategorický imperativ, nejedná se o pevně dané „Desatero přikázání“. Morálka se zde řídí silně individuálním přesvědčením jednotlivce, které se opírá o univerzální zásady (obecná spravedlnost, rovnost lidských práv, lidská důstojnost) a život člověka je na této úrovni hodnotnější a důležitější než názor většinové společnosti.[107]

Kohlberg s odstupem času zařazuje na konec ještě **sedmé, náboženské, stádium**, do kterého může vstoupit jedinec ze stádia šestého s vědomím nemožnosti dosažení naprosté autonomie a s tím, že vrcholu morality, bezpodmínečné a bezvýhradné lásky nelze dosáhnout jinak než ve vztahu k Bohu.[108]

Podstatným rysem Kohlbergovy teorie je fakt, že jednotlivá stádia na sebe navazují a žádné nemůže být vynecháno. Mravní vývoj je zcela individuální a probíhá rozdílně rychle. Jedinec může setrvat v jakémkoliv stádiu a dále se ve svém vývoji neposouvat. Kohlberg je přesvědčen, že u jedince, který dosáhl jisté úrovně morálního vývoje, nedochází k regresi, nýbrž buďto k setrvání na daném stupni nebo dále k posunu do

[107] Srov. KOHLBERG, L. The Claim to Moral Adequacy of Highest Stage of Moral Judgment. *The Journal of Philosophy*, 70, 630–646; srov. WEST, K. G.:*Dobrodružství psychického vývoje*, s. 145–150.
[108] Srov. POLÁKOVÁ, J. Morální vývoj osobnosti. *Teologické texty*: *Časopis pro teoretické a praktické otázky teologie* [online], s. 104–105.

vyššího stádia.[109] „Prekonvenční morální úroveň je úrovní většiny dětí do 9 let, některých adolescentů, mnoha dospívajících a dospělých kriminálních živlů. Konvenční úroveň je úrovní většiny adolescentů a dospělých v naší společnosti i ostatních společnostech. Postkonvenční úroveň je dosahována menšinou dospělých a obvykle teprve po 20. roce života jedince.“[110]

Jedinec ve střední dospělosti se může nacházet na kterékoliv úrovni morálního vývoje včetně té nejnižší a dále se neposouvat. M. Nakonečný[111] k tomu dodává: „ Zdá se, že většina lidí zůstává na infantilním stupni morálního vývoje, a pokud jedná v souhlase s etickými principy, tak jen proto, aby se vyhnula nepříjemnostem, mnozí tak ustrnou na úrovni morálního vývoje dítěte (krást se nesmí, protože je to trestné – a mohl bych být potrestán).“ R. Kohoutek[112]odkazuje na D. Krebse, který na základě svého výzkumu zjistil, že lidé posouzeni Kohlbergovou metodou, vykazující určitý stupeň morálního vývoje, jednají ve skutečnosti podle stupně nižšího. Je možné se také domnívat, že morálka se neopírá pouze o racionální úvahy, nýbrž i o altruistické emoce, a dále také, že konkrétní jedinec může úroveň svého morálního rozhodování přizpůsobit dané situaci.

[109] Srov. HEIDBRINK, H. *Psychologie morálního vývoje*, s. 74.
[110] VACEK, P. *Průhledy do psychologie morálky*, s. 20.
[111] NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, s. 262.
[112] Srov. KOHOUTEK, R. *Úvod do vývojové psychologie.* [online].

2.2.3 Vývoj víry dle J. Fowlera

J. Fowler[113] svoji teorii stadiálního vývoje víry opřel o již známé teorie L. Kohlberga a J. Piageta. Pro přechod do vyššího stadia víry je sice nutný posun v kognitivních i mravních stadiích, avšak tento rozvoj ještě nezaručuje přesun k vyšším stádiím víry. Přechody z nižšího do vyššího stádia znamenající opuštění pohodlnějšího způsobu vytváření smyslu a hledání způsobů nových často zahrnují vnitřní anebo vnější konflikty. Stádia Fowler nespojuje s žádným konkrétním náboženstvím, jedná se zde o osobní religiozitu, která je přítomna v každém jedinci. Fowlerova stádia jsou následující:[114]

Stádium víry	**Název**
Předstádium	primární víra
(narození až 4 roky)	
Stádium-1	intuitivně-projektivní víra: nevinný
(víra raného dětství, 4 až 7 let)	
Stádium-2	myticko-prozaická víra: prozaik
(7 – 11 let)	
Stádium-3	synteticko-konvenční víra: loajální
(dospívání)	
Stádium-4	individuačně-reflektivní víra: hledač
(mladý dospělý)	
Stádium-5	spojující víra: vizionář
(střední věk a dál)	
Stádium-6	univerzální víra: světec
(nesmírně vzácné)	

Primární víra znamená vytvoření si důvěry k rodičům. Ta vede k naději a stává se základem víry. Pokud je nedůvěra vůči rodičům v tomto období života příliš velká, pak je také negativně poznamenán další vývoj víry. V intuitivně-projektivním stádiu převažuje představivost, která dává vzniknout magickému pohledu na svět. Bůh je chápán jako bytost reagující na pozitivní nebo negativní chování. Dítě je přesvědčeno, že přesně stejné nazírání Boha jako ono samo, má každý bez rozdílu. Důležitá je zde úloha rodičů. Prozaik již ztrácí ve víře fantazii, vzhlíží k autoritám, od nichž si nechává potvrdit správnost svého rozhodnutí. Věří, že Boží vůle je totožná s tím, co si přeje. Bůh je chápán jako ten, který odměňuje dobré a trestá špatné chování. V tomto stadiu se nachází jak mnoho dospívajících, tak i dospělých. Ve stadiu synteticko-konvenční víry začíná vlivem nástupu formálních operací jedinec vidět rozpory v učení. Má již svůj

[113] James W. Fowler – nar. 1940, psycholog a teolog
[114] Srov. WEST, K. G.: *Dobrodružství psychického vývoje*, s. 152-154 .

úsudek, ale stále ještě je ovlivňován názory autorit. Významná je v této fázi loajalita vůči skupině, ke které patří, a ochota přizpůsobit své náboženské přesvědčení té, která má aktuálně největší vliv. V tomto stadiu může jedinec setrvat až do konce života. Ve čtvrtém stadiu, které nese název individuačně-reflektivní víra, je jedinec více odpovědný za své názory, svou víru zkoumá, hodnotí, někdy zpochybňuje, což vytváří konflikt zpravidla vedoucí k růstu. Hledač je méně ovlivněn autoritami a již nelpí na skupinách, které na něj dříve měly vliv. Druhé posuzuje více jako individuality než pouze jako členy určitých skupin. Vizionář je schopen akceptace odlišných kultur a náboženských systémů, netrvá na jediné neměnné pravdě. V tomto stadiu se jedinec zajímá o blaho druhých, usiluje o spravedlnost pro všechny bez rozdílu s touhou po univerzální společnosti, proto také vystihující podnázev stadia: spojující víra.[115] V šestém stadiu jedinec do své víry zahrnuje všechny bytosti světa a má k nim hlubokou úctu. Je schopen pro druhé obětovat vlastní život. Světec tedy přesahuje svůj egocentrismus, jenž byl zčásti přítomen v nižších stadiích. Příkladem takového světce je např. matka Tereza. [116]

Fowler podotýká, že víra poskytuje jedinci orientaci uprostřed celé řady podnětů, zájmů a hodnot a zároveň tvoří platformu pro jeho identitu a životní postoj. [117]

Úroveň dosažených stádií z hlediska morálky, víry i psychosociálního vývoje podstatným způsobem ovlivňuje celkové životní směřování jedince, které se může promítnout i ve způsobu využívání prostoru volného času. Jedinec, u nějž „zvítězí“ Eriksonova generativita nad stagnací zřejmě nebude ve svém volném čase zaměřen pouze na sebe a svůj osobní prospěch. Jedinec v Kohlbergově konvenčním stádiu morálního vývoje může sledovat trendy společnosti a podle nich svůj volný čas uzpůsobit. Pokud je společnost orientována konzumně s důrazem na individualismus, pak se dá předpokládat, že se jedinec bude zaobírat především takovými aktivitami, které mu ve společnosti zajistí určitou prestiž. Naproti tomu jedinec v postkonvečním stádiu zřejmě nebude ve volném čase ovlivněn trendy společnosti a prostor svého volného času bude spíše věnovat takovým činnostem, v nichž sám spatřuje smysl. K orientaci ve sféře volného času může jedinci ve střední dospělosti napomáhat rovněž

[115] WEST, K. G.: *Dobrodružství psychického vývoje*, s. 156.
[116] Srov. Tamtéž, s. 154–158 .
[117] Srov. FOWLER, W. J. *Stages of Faith. The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*, s. 172–173.

víra s ohledem na dosažený Fowlerův stupeň. Od toho se také může odvíjet touha po vyplnění volného času činnostmi přesahující jedince samotného, přičemž volný čas jedince nacházejícího se v posledních stupních Fowlerova stadiálního vývoje víry může být diametrálně odlišný od způsobu trávení volného času většinovou společností.

2.2.4 Životní poledne aneb jedinec ve věku 30–40 let

Období mezi 30. a 40. rokem můžeme charakterizovat jako celkem stabilní etapu týkající se zejména tělesných i duševních sil. Jedinec je zcela dospělý a zatím ještě znatelně nestárne. Většinou je již usazen, má svou rodinu, děti, což bývá pro třicátníky a zejména ženy ústředním tématem zájmu. Stoupá jeho vliv jak v pracovní sféře, tak i v příbuzenstvu a okruhu přátel. Třicátník je perspektivní, již získal i řadu pracovních zkušeností, takže dostává zajímavé pracovní nabídky jako nástupce těch, kteří odcházejí do důchodu. Citový život je vyrovnanější. Nevzplane často ani často nejásá. Jeho city jsou i díky zkušenostem jemně diferencované a stálé.[118]

Bylo by možné konstatovat, že toto období je vskutku obdobím rozkvětu a plné síly, takže v podstatě neproblematické, avšak není tomu zcela tak. V tomto období, přesněji kolem 35. roku, se dle Říčana[119] objevuje tzv. krize životního středu. Ta přichází právě na vrcholu, z něhož lze vidět klesání i s jeho konečným cílem, smrtí. Říčan v souvislosti s touto krizí zmiňuje švýcarského psychiatra C. G. Junga (1875–1961), který na životní předěl mezi 35. a 40. rokem poukazuje jako jeden z prvních odborníků.

Jung[120] poznamenává, že si člověk ve středu života na základě svého zakotvení v osobním i sociálním postavení jaksi zabsolutizoval svůj pohled na život, přitom nedbá faktu, že se tak děje na úkor celosti osobnosti, tedy že opomíjí duši, jejíž podstatná proměna začíná právě v této životní fázi. Jung používá pro životní cestu metaforu sluneční dráhy začínající východem, kulminující v poledne a končící západem. Střední věk je tak polednem, ve kterém již pomalu, ale jistě, začíná slunce zapadat. „A západ je obrácením všech hodnot a ideálů rána… Světla a tepla ubývá až ke konečnému vyhasnutí.“[121] Po stoupání a expanzi se nezadržitelně blíží sestup a s tím spojené zúžení

[118] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 271–273.
[119] Srov. tamtéž s. 276–277.
[120] Srov. JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*, s. 99–101.
[121] JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*, s. 101.

možností. Zatímco v období tzv. „životního dopoledne“ se vyžaduje, aby vše nevědomé bylo v zájmu boje o místo v životě potlačeno, „v poledne“ se nevědomé naopak otevírá a člověk znejistí, ztrácí orientaci a rovnováhu. Nutná je tedy přeměna v nazírání života jako celku, která má jít dle Junga ruku v ruce s ponořením do sebe sama tak, aby se člověk vnitřně ztotožnil se svým skutečným Já, přehodnotil svou identitu, aby byla přijatelná i pro období stárnutí, a zároveň se vyrovnal se svou smrtelností. Jung zde také poukazuje na přínos náboženství, který vidí právě v tom, že usnadňuje akceptaci smrti jako cíle, kterým ale život nekončí.[122]

Podle Říčana[123] je krize životního středu prostorem pro zvolnění tempa, ponoru do nitra a hodnocení dosavadního života, přičemž naléhavě vyvstává otázka po jeho smyslu a nalezení životního poslání. „V krizi středu se mohou nově objevit nebo zesílit zájmy o výtvarné umění, vážnou hudbu, poezii, psychologický román, divadlo – vše, co kultivuje vnitřní prožitkovou sféru, co pomáhá orientovat se sám v sobě.“[124] Výsledkem dobře překonané krize je pak zdůrazněná generativita (návrat k lidem), kdy je těžiště zájmu přeneseno mimo sebe sama směrem k druhému. Pokud člověk nemá nikoho nebo něco, k čemu by se mohl vztahovat, stává se více osamělým, což může vést k duševnímu i duchovnímu úpadku.[125]

2.2.5 Druhý dech aneb jedinec ve věku 40–50 let

Obraz běžce na dlouhé trati, který se dostává do krize s touhou běhu zanechat a následně ji překonává tím, že cítí příliv nové síly a svěžesti – chytá druhý dech, uvádí Říčan jako příměr k tomuto období. Dobře žitá a vydařená čtyřicátá léta se podobají čerstvému druhému dechu.[126]

Podstatným pozitivním jevem tohoto období je správně prožívaná generativita projevující se laskavou starostí o rodinu, dospívající děti i stárnoucí rodiče. Čtyřicátník je pracovitý, zodpovědný, cílevědomý a je si přitom vědom své omezenosti. Nachází se ve druhé polovině života, kde již začíná pociťovat úbytek fyzických sil a projevují se i známky stárnutí. Větší pozornost je tak věnována správné životosprávě (omezení

[122] Srov. Tamtéž, s. 101–103.
[123] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 285–286.
[124] Tamtéž, s. 286.
[125] Srov. Tamtéž, s. 286–287.
[126] Srov. Tamtéž, s. 289.

kouření, zdravější strava, více pohybu, atd.) s cílem oddálení stárnutí a prodloužení života.[127]

V tomto období se, více než v předešlých a následujících, objevuje panický strach z některé z nevyléčitelných nemocí, tzv. nosofobie. Podnětem může být menší zdravotní problém, za kterým jedinec vidí vážnou nemoc. Nosofob, i když dále bojuje se svou úzkostí, důvěřuje lékaři, který jej vyšetřil a vážnou chorobu neshledal. Vážnější duševní poruchou je tzv. hypochondrie, při které pacient svému ošetřujícímu lékaři nevěří a hledá lékaře jiné, aby mu potvrdili jeho domněnku. Hypochondrie se vyskytuje u jedinců přespříliš zaujatých sebou samým, svým tělem (jakási forma narcismu) a vyžaduje psychoterapii, která by pomohla k jiné citové orientaci. U jedinců orientovaných na sebe sama se v tomto období mohou dostavovat pocity prázdnoty a méněcennosti. Mohou to být úspěšní lidé nenasytně toužící po obdivu, honící se dosud za úspěchy a originalitou bez schopnosti partnerské intimity, kteří dokazují druhým svou hodnotu pouze svou pracovitostí a pílí. Nejsou schopni vidět a vnímat problémy nebo potřeby druhých. Takovýto narcistní jedinec začne po čtyřicítce trpět a v lepším případě hledat odbornou pomoc.[128]

Pracovní život je u každého jedince individuální záležitostí. Někteří mohou být právě na vrcholu kariéry, někteří mají již vrchol za sebou a jiní ještě před sebou, záleží na profesi, kterou zastávají. Šťastní bývají ti, které práce baví, nehoní se za úspěchem a nepotřebují v ní sobě ani druhým nic dokazovat. Taková práce pak přináší uspokojení sama o sobě. Nešťastnými jsou naopak jedinci prahnoucí po kariérním vzestupu, penězích a vlivu, které práce jako taková nikdy neuspokojovala. V zaměstnání se může projevit generativita ve směru k podřízeným a k mladším kolegům, kdy se k nim jedinec chová mateřsky či otcovsky, nebo naopak soutěživost, která je od těchto mladších kolegů často považována za „trapnou.“[129]

Manželství po čtyřicítce může procházet krizí způsobenou jeho přílišnou uzavřeností, kdy se např. žena stane na muži citově závislou, vynucuje si neustálou pozornost, což může paradoxně vést k ještě většímu odcizení. Manželskou krizi také může vyvolat nebo urychlit odrůstání dětí, které již pro své vlastní zájmy přestávají být spojujícím prvkem manželství. Pro udržení manželství nebo předcházení krizím je důležité udržovat upřímnou komunikaci, sdílet zážitky, mít prostor k osobnímu růstu,

[127] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 289–292.
[128] Srov. Tamtéž, s. 293–294.
[129] Srov. Tamtéž, s. 296–298.

nebýt na sobě extrémně citově závislí a dovolit, aby se vztah v manželství mohl neustále rozvíjet a proměňovat.[130]

Ačkoliv je jedinec ve vývojovém stádiu střední dospělosti většinou již usazen, má rodinu, práci, určité společenské postavení a uznání, jeho duševní život prochází hlubokou proměnou zapříčiněnou krizí životního středu, kdy se po vzestupu na vrchol života začíná v zorném poli objevovat jeho konec. Nejpalčivější otázkou tohoto období je otázka po smyslu života. Proč tu jsem? Co mám dělat? Co po mně zbude? Při zvolnění tempa a ponoru do svého nitra pak může poodhalit tajemství, které život přináší. Naléhavá introverze nutící jedince, aby se zastavil, reflektoval a hodnotil svůj život, mu paradoxně pomůže přenést těžiště zájmu mimo svou osobu směrem k druhým, což může přinášet novou radost a naplnění.

[130] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 303–304.

3 SEBEREALIZACE

3.1 Seberealizace jako životní potřeba

Nejvýraznějším rozdílem, kterým se člověk zásadně liší od jiných živočichů, je jeho potřeba seberealizace. Autorem zřejmě nejznámějšího pojetí potřeby seberealizace je čelní představitel humanistické psychologie Abraham Maslow (1908–1970). V jeho hierarchii potřeb zaujímá seberealizace vrcholné místo. „Maslow ji přesně nedefinuje, ale charakterizuje jako tendenci ‚být vším tím, čím člověk může být', tj. potřebu realizovat svůj lidský potenciál, jehož podstatnou složkou je tvořivost, přičemž specifická forma této potřeby je interindividuálně velmi různá; může to být touha stát se ideální matkou nebo atletem, nebo se vyjadřovat uměleckou či vědeckou tvorbou."[131] Veškeré lidské potřeby Maslow strukturuje do pyramidy, jejímž vrcholem je právě seberealizace. Pyramida stojí na základech potřeb nejnižších. Pokud nejsou uspokojeny potřeby tzv. nižšího řádu (fyziologické, bezpečí, společenské, potřeby uznání), jedinec svou potřebu seberealizace není schopen plně saturovat. Je třeba osobnostní zralosti a přesměrování motivace k vyšším cílům, aby člověk i při nenaplnění nižších potřeb usiloval o potřeby vyšší.

Seberealizace dle Z. Palána je: „Snaha subjektu být tím, za koho se považuje. Realizace (uskutečňování) vlastního potenciálu. Výsledkem je nalezení uspokojení v určité činnosti. Pocit všeobecné saturace vlastních potřeb, naplnění a uplatnění vlastních schopností, znalostí a dovedností."[132]

Seberealizující se jedinci se jeví jako lépe vnímající a chápající realitu s rozvážnějšími vztahy vůči ní, s převahou optimismu, akceptující sama sebe i druhé lidi, jako objektivnější, mající potřebu soukromí a autonomie, více aktivní, demokraticky založené s vyvinutým estetickým cítěním.[133] Tito lidé často dávají přednost seberealizaci před potřebami nižšího řádu, mají jasné životní cíle, které dodávají odvahu jejich činům a motivují je k plnému využívání každého okamžiku života.[134]

Dle Maslowa jsou zvláštním druhem potřeb tzv. „metapotřeby" (estetické, etické, spirituální, poznávací – např. pravda, krása, spravedlnost), podle něj mají sice

[131] NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, s. 469.
[132] PALÁN, Z. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*, s. 190.
[133] Srov. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie,* s. 469–470.
[134] Srov. DELIVRÉ, F. *Buďte pány svého času*, s. 64–65.

biologické kořeny, ale přesahují individuální egoismus a znamenají plné oddání se určitému poslání.[135]

S možností seberealizace jedince úzce souvisí poznání sebe sama, svých možností i omezení a zároveň také způsobilost ke svobodnému rozhodování i schopnost volby cíle, kterého chce jedinec v životě dosáhnout. Volný čas pak poskytuje prostor, kde člověk může svobodně realizovat svůj potenciál.

3.2 Seberealizace jedince s důrazy dnešní společnosti

Na tomto místě je nutné zmínit rovněž etický rozměr seberealizace, zvláště pak v kontrastu s konzumními a individualistickými důrazy dnešní společnosti.

F. Furger uvádí, že k biologicko-tělesné a psychické dimenzi jedince potřebují být přiřazeny intelektuální a duchovní schopnosti. Díky těmto schopnostem dokáže člověk vidět své prostorové a časové vazby a zaměřit se nad okamžité potřeby k dlouhodobým cílům.[136] „Člověk je tedy bytostí nejen odpovědně plánující celou svou existenci, nýbrž současně i eticky spoluzodpovědnou za utváření těchto schopností, a to vždy v míře odpovídající rozvoji jeho osobnosti.“[137]

Seberealizace je tedy nejen činností směřující k určitým hodnotám, které jsou pro život seberealizujícího se jedince důležité, ale také silou působící na jejich proměnu. V kontextu s výše uvedenou charakteristikou postmoderní společnosti je možné vnímat stále více patrný vliv na individualizaci, subjektivizaci a relativizaci hodnot, zejména etických.

Pod tlakem neustálé soutěživosti tržního prostředí se pro nás druhý stává nikoliv přítelem nebo spolupracovníkem, ale konkurentem a nejvyšší cílovou hodnotou se stává maximalizace osobního prospěchu.[138] Tento princip se přenáší i do prostoru volného času, který se sice stal významnou společenskou hodnotou, ale zároveň také předmětem obchodu.[139] Díky vzniku průmyslu volného času zaměstnávajícího kvanta expertů, může člověk starost o vyplnění svého volného času přenechat těmto odborníkům na slovo vzatým[140] a sám se nemusí mnoho angažovat. Úsilí, které byl vždy člověk nucen

[135] Srov. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie,* s. 470.
[136] Srov. FURGER, F. *Etika seberealizace osobních vztahů a politiky*, s. 39.
[137] Tamtéž, s. 39–40.
[138] RYBÁŘ, R. a kol. *Člověk-společnost a výchova k hodnotám*, s. 118.
[139] Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 42.
[140] Srov. Tamtéž, s. 43.

vynaložit k dosažení určitého cíle a byl si toho díky své bytostné zkušenosti vědom, významně určoval vztah k vybudované hodnotě. Tento aspekt dnes pomalu mizí. Hodnoty, které chce jedinec získat a naplňovat v rámci svého volného času, mu jsou předkládány v hotové podobě jako zboží k okamžité spotřebě. Maximalizace zážitků ve volném čase pak může vést k jejich znehodnocení. Právě tento fakt může významným způsobem oslabovat přirozenou lidskou zvědavost, co se za tím či oním horizontem nachází, a potažmo snižovat zájem o vlastní iniciativní seberealizaci.

Furger podotýká, že volný čas by měl sloužit kromě odpočinku a zotavení také „… k rozvíjení osobnosti, kritickému vzdělávání, tvořivé činnosti, mezilidské sounáležitosti, hře, oslavě atd.“ [141] Důležitá je kultivace všech schopností – tělesných, psychických i duchovně intelektuálních. Značný význam přikládá Furger všeobecnému vzdělávání osobnosti bez jednostranností, tedy nejen pro profesní dráhu, ale i pro život samotný. Nemá se tedy jednat pouze o vzdělání *zatěžující mozek*, ale, a to především, o širší *vzdělání srdce*.[142] Především křesťanská etika by měla trpělivě zdůrazňovat tyto dimenze, zejména proto, aby se volný čas neutvářel pod tlakem konzumní nabídky průmyslu volného času, masmédií, masového sportu atd. a tím nedocházelo k jeho devalvaci. Cílem využití volného času je, alespoň podle křesťanského pojetí víry, rozvoj člověka dorůstajícího v „plný věk Krista“.[143] „Rozlišujícím měřítkem ve smyslu pravé, kritické volby a rozhodnutí je tu komplexní obraz člověka Bible, a ne pouze módou daný ‚typ‘, podporovaný veřejným míněním a masmédii. Konzumně orientované vzory stálé mladistvosti, sportovní výkonnosti, sexuální přitažlivosti a potence, výkonu a kariéry v oblasti povolání, politiky, společenského života a show - businessu jsou pouhé idoly, které by neměly stát v popředí.“[144]

Seberealizace je v postmoderní společnosti často skloňovaným výrazem a je jí přikládán velký význam, ovšem samotné chápání tohoto pojmu dnešní individualizovanou a na výkon zaměřenou společností spočívá spíše v maximalizaci osobního prožitku, spokojenosti v soužití uprostřed nicnenárokujícího a plně soběstačného společenství či v realizaci celého svého potenciálu, nadání. V souvislosti s uspokojením potřeby seberealizace je důležité, aby člověk plně rozvíjel a uplatňoval své individuální schopnosti, nabízí se však otázky, zda je dostačující, pokud jsou

[141] Srov. FURGER, F. *Etika seberealizace osobních vztahů a politiky*, s. 42.
[142] Srov. Tamtéž, s. 41.
[143] Srov. Tamtéž, s. 42.
[144] Tamtéž, s. 42.

schopnosti a talenty jedince využívány jen a pouze k jeho vlastní realizaci? Není pojem seberealizace v dnešní společnosti pouze jakousi rouškou taktně zakrývající lidský egoismus? Může být seberealizace konečným naplněním lidské existence?

3.3 Seberealizace a sebepřekročení

Jak již bylo zmíněno ve druhé kapitole této práce, je pro jedince střední dospělosti bytostně důležité, aby byl schopen hlubokého ponoru umožňujícího poznání sebe sama, svých možností, schopností a upevnění vlastní identity. Takové sebepoznání pak paradoxně umožňuje jedinci zaměřit svou pozornost mimo své „já“, směrem k druhým, což se odráží v touze realizovat svůj lidský potenciál ne pouze pro sebe sama a pocit vlastního uspokojení, nýbrž pro druhé, potažmo pro společnost, ve které žije. Pokud je ovšem seberealizace spatřována jen a pouze jako realizace sebe sama, dosahování výhradně vlastních cílů bez ohledu na druhé, stěží v ní může být spatřován nejvyšší smysl života, po kterém jedinec bytostně touží. Člověk při všem usilování a hledání nachází uspokojení a naplnění, ovšem jen na krátký okamžik, který se navíc mnohdy až s neurotickou naléhavostí snaží pomocí vyspělé záznamové techniky „zvěčnit“. Jeden horizont je překonán a vyhlíží se nový. Ve svém volném časoprostoru, který se jedinec snaží naplnit smysluplnou činností, v níž samotné spatřuje cíl, se právě po dosažení tohoto cíle může objevit zvláštní prázdnota. Ta pak znovu vyvíjí tlak pokračovat v hledání nějakého dalšího cíle.

V. E. Frankl připomíná, že seberealizace zaměřená na sebe sama nemůže být smyslem (cílem) existence. Hledání tohoto smyslu (cíle) je dle něj spíše otázkou neustálého sebepřekračování. Seberealizace se pak dostavuje jako vedlejší účinek této sebetranscendence.[145] To znamená, že být člověkem odkazuje na něco za ním samým, co už není jím samým - na něco nebo na někoho; na smysl, který má být naplněn, nebo na život bližního, s nímž se setkává. Jedinec, který je zaměřen pouze na svou vlastní seberealizaci, tento cíl (smysl) míjí.[146]

Také J. Křivohlavý poukazuje na fakt, že „… člověk je více nežli jen ‚seberealizující a sebeaktualizující tvor‘. I když chce sám sebe a své plány realizovat,

[145] Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu,* s. 12.
[146] Srov. Tamtéž, s. 11.

prosazovat se, přece jen je schopen nadchnout se (motivovat své vlastní jednání) idejemi a cíli, které jeho vlastní ‚já' přesahují."[147]

Překračování sama sebe se významově kryje s pojmem transcendence, přičemž příkladem takovéto transcendence může být podle Křivohlavého přátelství a láska. Tyto hodnoty překračují - transcendují obvyklý standard nezájmu, apatie, neutrality. Dále pak např. úcta k druhému člověku a altruismus překračují normu egoismu, egocentrismu a narcismu.[148] Člověk sice primárně usiluje o uspokojování svých potřeb, dosažení štěstí a své vlastní blaho, ovšem na druhou stranu je obdařen schopností překračovat své individuální, až egoistické zájmy, takže se dá hovořit o transcendenci jako o duchovním rozměru lidské existence, díky níž mohou lidé překračovat svůj biologický osud.[149]

Frankl dále hovoří o tzv. vůli ke smyslu, což je skutečná specifická potřeba neredukovatelná na jiné potřeby, a je ve větším nebo menším stupni vlastní všem lidským bytostem.[150] Pokud je vůle ke smyslu frustrována, má člověk tendenci kompenzovat ji vůlí ke slasti či vůlí k moci, což bylo i empiricky potvrzeno.[151] Frankl se dále domnívá, „… že ve skutečnosti může člověk přežít pouze tehdy, když žije pro něco, a jak se zdá, platí to nejen o přežití jednotlivého člověka, nýbrž také o přežití lidstva" [152]. „Je jasné", píše dále, „že toto ústí koneckonců do otázky hodnot. Existují hodnoty, které jsou uznávány celými skupinami? A existují společní jmenovatelé týkající se toho, co teprve činí život pro tyto skupiny hodné žití?"[153]

„Je-li v této věci něco jisté, pak jen toto: pouhé přežití nemůže být nejvyšší hodnotou. Být člověkem znamená být zaměřen a zacílen na něco, co není opět samým sebou."[154]

Sebepřekračováním v lidské rovině je tedy míněn fakt, že jedinec přestává lpět na svém „já" a touží přinést něco pozitivního světu a lidem kolem něj. Jeho pozornost tak není věnována jemu samému, jeho potřebám a přáním, nýbrž potřebám a přáním druhých lidí.

[147] KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*, s. 43.
[148] Srov. KŘIVOHLAVÝ, *J. Psychologie smysluplnosti existence*, s. 158–159.
[149] Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*, s. 44.
[150] Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, s. 11.
[151] Lukasová zjistila, že např. návštěvníci vídeňského zábavního parku jsou existenciálně nadprůměrně frustrováni – srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, s. 12.
[152] FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, s. 12.
[153] Tamtéž, s. 21.
[154] Tamtéž, s. 21.

V kontrastu k takto pojatému sebepřekračování poukazuje G. Lipovetsky na fakt, že veškerá společenská existence je dnes spíše prostoupena ideologií sebepřekonávání, která ovšem po vzoru produktivní práce sleduje logiku napínání sil k intenzivnímu využití prostoru veškerého volného času a stejně jako podnikání či sport nás staví před imperativ výkonnosti.[155]

Jedinec zaměřený na výkon i ve svém volném čase je pak natolik zaneprázdněn sám sebou, že není sebepřekročení schopen. V postmoderní společnosti je důraz kladen především na sebe sama, ale protože je člověk tvor společenský, může se plně realizovat teprve ve vztahu k druhým lidem. Faktem je, že osamocený jedinec soustředěný pouze na svůj výkon a zahleděný jen do svých problémů, žijící uprostřed dalších osamocených jedinců tak nevidí potřeby druhých a zároveň nejsou viděny ani potřeby jeho. Člověk by se měl stále učit vidět a reagovat na problémy i potřeby druhých, aby mohl jeho život být naplněný, radostný a smysluplný, což pak logicky ovlivní i společnost, ve které žije.

Existuje jedna stará chasidská historka o rabim, který mluvil s Bohem o nebi a pekle. „Ukážu ti peklo“, řekl Bůh, a vedl rabiho do pokoje, ve kterém byla skupina vyhladovělých a zoufalých lidí sedících okolo velkého kulatého stolu. Uprostřed stolu stál obrovský hrnec guláše, ve kterém bylo dost pro každého. Vůně guláše byla báječná a rabimu se sbíhaly sliny. Nikdo však nejedl. Každý z lidí držel velmi dlouhou lžíci, dost dlouhou na to, aby dosáhla do hrnce a nabrala guláš, ale příliš dlouhou na to, aby s ní mohli dát sousto do úst. Rabi viděl, že jejich utrpení je vskutku strašné a sklonil soucitně hlavu. „A nyní ti ukážu nebe,“ řekl Bůh a vstoupili do další místnosti, stejné jako byla ta první – stejný velký kulatý stůl, také zde obrovský hrnec guláše, stejně dlouhé lžíce. Byla tam radostná atmosféra, všichni vypadali sytě. Rabi tomu nerozuměl a pohlédl na Boha. „To je jednoduché,“ řekl Bůh, „vyžaduje to ale určitou dovednost. Pohleď – tito lidé se naučili nakrmit jeden druhého!“[156]

[155] LIPOVETSKI,G. *Paradoxní štěstí* s. 307.
[156] YALOM, I., D. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie,* s. 33.

3.3.1 Vztah jako základní podmínka sebepřekročení aneb exkurz do filosofie dialogu M. Bubera a E. Lévinase

Martin Buber - Já a Ty

Sebepřekročení jako vyjití ze sebe sama se děje ve vztahu. Ve vztahu k druhým lidem, k přírodě, k Bohu, jak odhaluje M. Buber ve svém díle Já a Ty.

Podle Bubera má svět pro člověka dvě dimenze – svět Ty a svět Ono, ke kterým zaujímá dvojí postoj. Ten je vyjádřen dvěma základními slovy (resp. slovním spojením) Já-Ty a Já-Ono (On, Ona). Tato základní slova neoznačují věci, nýbrž postoje. Já je vždy součástí Já-Ty nebo Já-Ono.[157] Říši slova Ono, jak ji Buber nazývá, tvoří činnosti, jejichž předmětem je nějaké *něco,* resp. *chci něco,* např. vnímám, pociťuji, představuji si, myslím na něco.[158] Svět se všemi bytostmi, věcmi i událostmi se zde stává pouhým předmětem.[159] Do světa Ono patří také zkušenosti. Zkušenostmi člověk poznává jednotlivá ohraničená Ono, ovšem tato zkušenost zůstává uzavřená v jeho vlastním vnitřním světě.[160]

Naproti tomu říše slova Ty je založena na principu setkání s Ty, kdy druhého chápu jako bytost, k níž nemám žádný předmětný vztah založený na zkušenosti.[161] Já-Ty lze říkat pouze celou svou bytostí, ale Já-Ono nikdy.[162] Ve světě Ty není žádné něco, protože Ty s ničím nehraničí. Kdo říká Ty, nemá nic, ale ocitá se ve vztahu.[163] Vztah k Ty je bezprostřední, mezi Já-Ty není žádný účel, chtivost a žádné předjímání. Všechen skutečný život je podle Bubera setkáním. Ve skutečném setkání je přítomna láska, kterou Buber vnímá jako něco, co není v nás, ale mezi námi, není pouhým citem, ale odpovědností jednoho za druhého.[164]

Hranice mezi slovy Ty a Ono je tenká a mění se. „V tom však spočívá vznešená melancholie našeho údělu, že každé *Ty* se v našem světě musí stát pouhým *Ono*."[165] V případě, že vztah pomine, stává se z Ty zkušenost, respektive předmět, který mohu popsat, zařadit, kategorizovat – z Ty se stává Ono.

---

[157] Srov. BUBER, M. *Já a Ty*, s. 7.
[158] Srov. Tamtéž, s. 8.
[159] Srov. Tamtéž, s. 27.
[160] Srov. Tamtéž, s. 8.
[161] Srov. Tamtéž, s. 11.
[162] Srov. Tamtéž, s. 7.
[163] Srov. Tamtéž, s. 8.
[164] Srov. Tamtéž, s. 16.
[165] Tamtéž, s. 17.

Podle Bubera existují také dva póly lidství – osoba a individualita, přičemž člověk nemůže být pouze čistou osobou nebo čistou individualitou. Osobou je označeno Já ze základního slova Já-Ty, individualitou pak Já ze základního slova Já-Ono. Osoba vstupuje do vztahu a je si plně vědoma toho, že se účastní bytí, je sice vědoma své odlišnosti, ovšem neklade na ni důraz. Naproti tomu individualita si uvědomuje sama sebe právě ve své odlišnosti, ve které si libuje. Opravdové bytí nevidí a zabývá se tím, co může označovat jako „moje". Její dynamika spočívá v odlišování se a přivlastňování. Žádný člověk není výlučně osobou, nebo výlučně individualitou, avšak jeden z těchto pólů převažuje. Člověk je tím víc osobou, čím je u něj silnější Já ze základního spojení Já-Ty.[166]

Během života může člověk vstoupit prostřednictvím setkání do různých vztahů s Ty, ovšem tento vztah dříve či později pomine a z Ty se stane Ono. V této horizontální rovině se vrozená schopnost zažívat vztah s Ty nemůže zcela naplnit. Buber ovšem nezůstává jen na rovině horizontální, ale zaměřuje se i na rovinu vertikální, když říká: „Prodloužené linie vztahů se protínají ve věčném Ty. Každé jednotlivé Ty je průhledem k němu."[167] Všechny vztahy k Ty tedy vedou k věčnému Ty, k Bohu, ve kterém dochází naplnění. Věčné Ty se ze své podstaty nikdy nemůže stát Ono.[168]

Svět Ono nepokládá Buber za špatný, dává věcem řád i historickou kontinuitu. Bez něj by člověk nemohl žít, avšak také pokud by člověk žil pouze v něm, nemohl by být člověkem.[169]

K tomu, aby se stal člověk skutečným člověkem, potřebuje vykročit z uzavřeného světa Ono do světa vztahů a setkání, do světa Ty, který nezná předsudky, kde vztah Já-Ty je naplňován láskou, jež je odpovědností za druhého.

Emmanuel Lévinas – Být pro druhého

Podle E. Lévinase se s druhým člověkem setkáváme v jeho tváři, ta mluví dříve, než řeč. Ve tváři, která se odhaluje, se zří bezbrannost i smrtelnost. Ve tváři volající po naplnění příkazu nenechat člověka zemřít o samotě a zákazu jej zabít. Tvář druhého volá po odpovědnosti a člověk se stává za druhého odpovědným, i když jej nemá ve své moci. Stává se jakýmsi rukojmím pro druhého, což je podle Lévinase snad jen tvrdší

[166] Srov. BUBER, M. *Já a Ty*, s. 51–53.
[167] Tamtéž, s. 61.
[168] Srov. Tamtéž, s. 61.
[169] Srov. Tamtéž, s. 29.

označení pro lásku.[170] Tato podřízenost ovšem není otroctvím, nýbrž vyvolením k dobrotě,[171] a zároveň i svobodou vycházející ze vztahu k druhému.[172] Zatímco u Bubera je odpovědnost reciproční odpovědností jednoho za druhého, u Lévinase zavazuje již jen pouhá přítomnost druhého. Přítomnost druhého je jiná než přítomnost ostatních věcí. Věci totiž člověk sám odhaluje, poznává, zkoumá svým zpředmětňujícím rozumem. Druhý se ale sám odhaluje, či spíše zjevuje jakožto bytost se svou jinakostí a vstupuje do naší existence v nahotě své tváře. Druhý nemůže být zpředmětněn, nýbrž uznán jako bytost potřebná, ohrožená, smrtelná, tj. jako *někdo*, ne jako *něco*. Existence druhého musí být uznána v jeho odlišnosti.[173] Ve vztahu s druhým se pak zjevuje *ten absolutně Druhý a zcela jiný, tj. Bůh.*[174]

Posláním člověka tedy nemůže být uzavření se do sebe sama, nýbrž vykročení do vztahu směrem ke druhému, jemuž je dávána přednost před sebou samým. Odpovědnost k druhému pak vybízí k iniciativě a angažovanosti ve službě druhým.

3.3.2 Seberealizace a sebepřekročení u H. Rottera

Závěrem lze ještě připojit pohled na seberealizaci a sebepřekročení, jak na ně nahlíží morální teolog Hans Rotter ve své knize *Osoba a etika,* kde se prolíná jak Lévinasovo, tak Buberovo pojetí. Rotter zdůrazňuje, že k uskutečnění člověka nemůže dojít v jeho individualistické izolaci, nýbrž pouze ve vztahu k Ty, přičemž ten neznamená splynutí Já a Ty do jednoho celku, ale naopak je udržován napětím mezi osobami, kterým náleží jejich neodvolatelná jedinečnost. Pokud člověk miluje, pak také přijímá odlišnost druhého.[175] „Potom Já nachází sebe sama právě v tom, že je jiné než Ty. Sebe nalézá tím, že přesahuje sebe sama směrem ke druhému. Vlastní bytí nesmí být zadržováno v užším slova smyslu, nýbrž musí vyzrávat v překračování směrem ke druhému.“[176] K seberealizaci tak může dojít pouze v případě, že se člověk otevře bližnímu a nebude sloužit jen sám sobě, ale bude pomáhat ve službě realizace svého bližního. Tento postoj zaměřenosti na druhé pak může vést k tomu, že bude nutné přinést i vlastní oběť v tom smyslu, že se člověk sám omezí a vzdá se možnosti realizace některých svých vlastních

[170] Srov. LÉVINAS, E. *Být pro druhého*, s. 17–20.
[171] Srov. Tamtéž, s. 19.
[172] Srov. VRÁNA, Karel. Úvod. In: LÉVINAS, Emmanuel. *Být pro druhého*, s. 14.
[173] Srov. Tamtéž, s. 13.
[174] Srov. Tamtéž, s. 14.
[175] Srov. ROTTER, H. *Osoba a etika: k základům morální teologie*, s. 26.
[176] Tamtéž, s. 26.

zájmů.[177] „Přesto může jednotlivec pouze tímto způsobem, totiž prohloubením svého vztahu k ostatním, v hlubším smyslu najít sám sebe a realizovat se.“[178] Rotter dále poznamenává, že podmínkou pro službu druhému je zároveň sebeúcta a sebeuplatnění.[179] „Avšak sebeláska a láska k bližnímu se navzájem podmiňují a nemohou být řazeny za sebe, jako by nejprve bylo třeba uskutečnit jedno a pak to druhé.“[180]

Shrnutí teoretické části

Volný čas je fenomén starý jako lidstvo samo, jen způsoby nazírání na něj se v průběhu doby měnily, což šlo vždy ruku v ruce se změnou společnosti, potažmo její hodnotovou orientací. V antice a středověku byl volný čas především určitým usebráním se s odstupem od každodenních starostí, což ovšem neznamenalo nicnedělání, ale např. filosofování, vzdělávání, kontemplaci. V novověku, kdy se stala cílovou hodnotou práce, pak sloužil volný čas pracujícímu člověku jen k regeneraci sil, aby mohl znovu pracovat. Novověcí utopičtí autoři přicházeli s myšlenkami na zkrácení pracovní doby a tím získání volného času pro všechny, jenž by se využíval zvláště ke vzdělávání i dalšímu rozvoji osobnosti. S příchodem společnosti založené na tržních vztazích se však doba práce neúnosně prodlužuje a volný čas prakticky neexistuje. Změna nastává až po uzákonění osmihodinové pracovní doby na začátku 20. století. Po 2. světové válce ovšem došlo i k podstatným změnám v celé společnosti, které se promítly do sféry volného času v podobě konzumního životního stylu typického pro jedince v moderní společnosti. Moderní společnost se postupně transformovala ve společnost postmoderní, mezi jejíž znaky se řadí vyhraněný individualismus (narcismus), povrchnost a lhostejnost.

Jedinec v období střední dospělosti nemá v dnešní společnosti jednoduchou úlohu. Prochází krizí životního středu vyžadující zastavení, hlubší ponor do nitra sebe sama a zároveň i zhodnocení své dosavadní životní cesty se zaměřením na to, kam zacílit svůj další životní úsek, k čemuž mu právě volný čas může poskytnout prostor. Je však také

[177] Srov. ROTTER, H. *Osoba a etika: k základům morální teologie*, s. 27.
[178] Tamtéž, s. 27.
[179] Srov. Tamtéž, s. 27.
[180] Tamtéž, s. 27.

obklopen společností stojící na platformě konzumu, jejíž povrchnost je prostoupena téměř všemi oblastmi společenského života, a zasahující jedince i v jeho soukromí. Tento fakt je pak ještě umocněn orientací společnosti na výkon, jenž nezůstává „uvězněn“ pouze v pracovní sféře, nýbrž proniká zároveň i do sféry volného času. Aby nezůstával pozadu, je člověk poháněn zvláštní touhou stihnout ve svém volném čase co nejvíce, a to povětšinou s co nejmenším vynaloženým úsilím. To je mu umožňováno zvláště prostřednictvím expandující invaze trhu velmi sofistikovaně pronikající ke každému jedinci v podobě nabídky šité na míru k uspokojení individuálních potřeb a požadavků. Volný čas se tak ocitá pod tlakem neustálého obléhání nabídky modelů životních stylů konstruovaných filosofií spotřeby a individualismu a může se z něj vytrácet jeho nejpodstatnější význam ve smyslu zastavení se a plného rozvoje osobnosti. Záleží na každém jedinci do jisté míry ovlivněném stupněm jeho psychosociálního a morálního vývoje, zda podlehne tlaku společnosti a svůj čas bude věnovat aktivitám zaměřeným spíše konzumně nebo aktivitám, které povedou k jeho mnohostrannému rozvoji.

V souvislosti s rozvojem osobnosti by měl volný čas být prostorem pro aktivní seberealizaci, která může přinášet pocit uspokojení a smysluplnosti především jedincům samým, avšak pouze dočasně. Seberealizace je pro jedince sice důležitá, ale lidem je bytostně vlastní něco víc, než realizace sebe sama. Je to žití pro někoho nebo něco, co je přesahuje. Ve sféře volného času to jsou aktivity dotýkající se smyslu, který jedince překračuje, nemající materiální ani hédonistickou či výkonnostní povahu a odměnou často zůstává „pouze“ spokojenost a štěstí bližních.

4 VÝZKUMNÁ ŠETŘENÍ VOLNOČASOVÝCH PREFERENCÍ

V následující části práce bude zjišťováno, jaké aktivity by jedinec v produktivním věku, resp. v období střední dospělosti, upřednostnil a které aktivity se ocitnou na konci tohoto pomyslného žebříčku. Jednotlivé aktivity jsou seskupeny do čtyř orientací,[181] z nichž je dále pomocí statistické metody zjišťována významnost dominantního zaměření určité kategorie respondentů, přičemž je hlavním cílem zjistit, jaké místo zaujímají aktivity orientované na seberealizaci a sebepřekročení. Do této kategorie aktivit byly vybrány ty činnosti, ve kterých se jedinec nejen může sám realizovat, nýbrž mají i přesah směrem k druhým.[182]

Aktivity, které byly vybrány a následně segmentovány do jednotlivých orientací pro účely tohoto šetření, nejsou vyčerpávajícím výčtem veškerých možností trávení volného času. Je možné souhlasit s R. Bačuvčíkem,[183] že takovýto pohled je do jisté míry schematizující a zasazuje lidské chování do určitých kategorií. Tento postup je samozřejmě vždy problematický, ale zároveň také jediný možný. Pokud jsou hledány souvislosti mezi tím, jaké aktivity určité skupiny populace preferují, podobným zjednodušením nemůže být zcela zabráněno.

[181] Orientace sportovní, kulturní, společenská; orientace na relaxační aktivity a odpočinek; orientace konzumní; orientace na seberealizaci a sebepřekročení.
[182] Aktivity zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení v rámci této práce jsou: vzdělávat se z vlastního zájmu; věnovat se charitě, dobrovolnictví; být aktivní v občanském životě, politice, ekologii; vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí); zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická).
[183] Srov. BAČUVČÍK, R. *Kultura jako faktor volného času: nákupní chování na trzích vybraných volnočasových aktivit,* s. 7.

4.1 Cíle šetření

Hlavní cíl výzkumného šetření:

Zjistit, jaká je preference jednotlivých volnočasových aktivit a celková volnočasová orientace s důrazem na seberealizaci a sebepřekročení jedinců střední dospělosti v závislosti na věku, vzdělání, typu zaměstnání, náboženském vyznání, s dětmi/bez dětí.

Vedlejší cíle výzkumného šetření:

1. Zjistit, jaký význam v preferencích v rámci volnočasových aktivit zaujímají aktivity zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení u jedinců středního věku v závislosti na tom, zda se těmto aktivitám skutečně věnují nebo nevěnují.
2. Zjistit, v jakém počtu jsou zastoupeny vybrané aktivity zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení u jedinců středního věku, kteří se těmto aktivitám skutečně věnují.
3. Zjistit, jaké jsou nejčastěji udávané důvody v případě, že se jedinci středního věku aktivitám zaměřeným na seberealizaci a sebepřekrokročení nevěnují.

4.2 Stanovení hypotéz

V souladu s hlavním a prvním vedlejším cílem šetření byly pro zjištění odlišností volnočasových preferencí jednotlivých skupin respondentů stanoveny níže uvedené nulové $1H_0$–$7H_0$ a alternativní hypotézy $1H_A$–$7H_A$. V případě zamítnutí nulové hypotézy H_0 statistickým testem (t-test, chí-kvadrát) je prokázán její opak, pak je možné přijmout hypotézu alternativní H_A.[184] Jestliže však testovaná hypotéza H_0 zamítnuta není, neznamená to ještě její důkaz (že platí), ale pouze tvrzení, že výsledky pozorované na základě kriteria výběru zatím nedovolují hypotézu H_0 zamítnout. [185]

V souladu s 2. a 3. vedlejším cílem šetření byly stanoveny níže uvedené hypotézy 8H a 9H.

[184] Srov. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*
[185] Srov. MEILI, R., ROHRACHER, H., a kol. *Učebnice experimentální psychologie,* s. 325.

1. Hypotézy vztahující se k hlavnímu cíli výzkumného šetření

$1H_0$ Mezi jedinci ve věku 30 až 40 let a jedinci od 41 do 50 let není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$1H_A$ Mezi jedinci ve věku 30 až 40 let a jedinci od 41 do 50 let je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$2H_0$ Mezi muži a ženami střední dospělosti není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$2H_A$ Mezi muži a ženami střední dospělosti je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$3H_0$ Mezi jedinci v období střední dospělosti se středním a jedinci vysokoškolským vzděláním není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$3H_A$ Mezi jedinci v období střední dospělosti se středním a jedinci vysokoškolským vzděláním je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$4H_0$ Mezi jedinci v období střední dospělosti s křesťanským nebo jiným náboženským vyznáním a jedinci bez vyznání není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$4H_A$ Mezi jedinci v období střední dospělosti s křesťanským nebo jiným náboženským vyznáním a jedinci bez vyznání je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$5H_0$ Mezi jedinci v období střední dospělosti s tvořivým zaměstnáním a jedinci s rutinním zaměstnáním není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$5H_A$ Mezi jedinci v období střední dospělosti s tvořivým zaměstnáním a jedinci s rutinním zaměstnáním je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$6H_0$ Mezi jedinci v období střední dospělosti s nezaopatřenými dětmi a jedinci bez dětí není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

$6H_A$ Mezi jedinci v období střední dospělosti s nezaopatřenými dětmi a jedinci bez dětí je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

Hypotéza vztahující se k 1. vedlejšímu cíli výzkumného šetření

$7H_0$ Mezi jedinci ve střední dospělosti, kteří uvedli, že se seberealizačními a sebepřekračujícími aktivitami opravdu zabývají, a jedinci, kteří tyto aktivity nevykonávají, není rozdíl v preferenci seberealizace a sebepřekročení.

$7H_A$ Mezi jedinci ve střední dospělosti, kteří uvedli, že se seberealizačními a sebepřekračujícími aktivitami opravdu zabývají, a jedinci, kteří tyto aktivity nevykonávají, je rozdíl v preferenci seberealizace a sebepřekročení.

Hypotéza vztahující se ke 2. vedlejšímu cíli výzkumného šetření

8H Jedinci středního věku, kteří se věnují vybraným aktivitám týkající se seberealizace a sebepřekročení, preferují vzdělávání z vlastního zájmu.

Hypotéza vztahující se k 3. vedlejšímu cíli výzkumného šetření

9H Jedinci ve věku 30–50 let se nevěnují volnočasovým aktivitám se zaměřením na seberealizaci a sebepřekročení z důvodu nedostatku času.

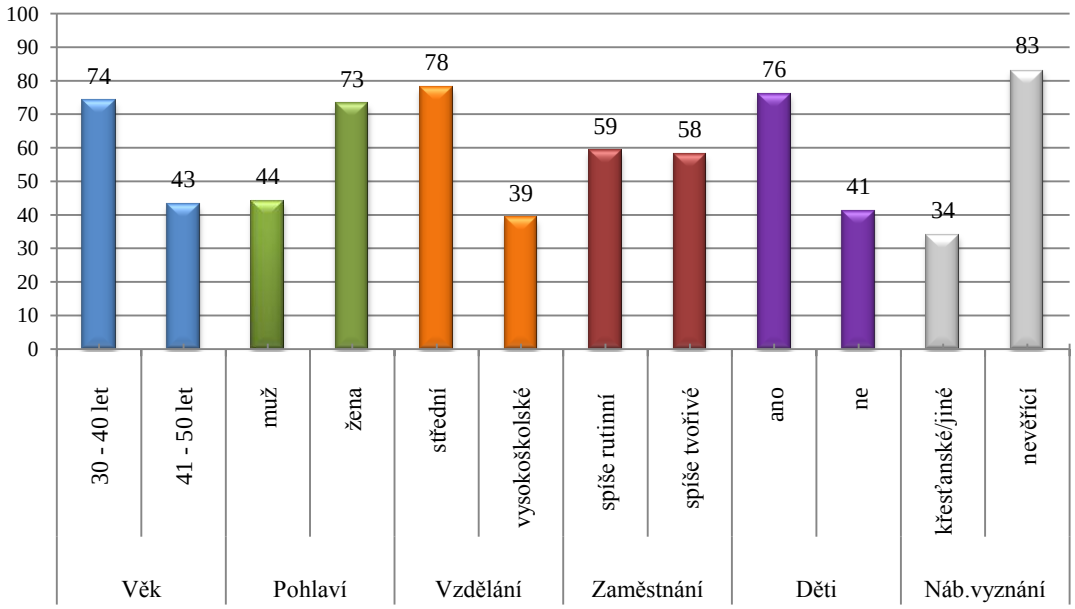
4.3 Charakteristika šetřeného souboru

Pro vlastní realizaci výzkumného šetření byl zvolen vzorek zaměstnaných jedinců obou pohlaví ve vývojovém období střední dospělosti, respektive jedinců produktivního věku od 30 do 50 let. Věkové rozmezí bylo zvoleno dle rozdělení Říčana,[186] který toto období nazývá obdobím *Životního poledne* (30–40 let) a *Druhého dechu* (40–50 let). Zkoumaný soubor byl dále strukturován do skupin dle segmentů pro následné porovnání z hlediska cílů šetření.

[186] ŘÍČAN, P. *Cesta životem,* s. 229–313.

Rozložení kategorií sledovaného vzorku

Graf č. 1 (Zdroj: vlastní výzkum)



4.4 Použité metody

K realizaci výzkumného šetření byla použita kvantitativní metoda formou dotazníku (viz Příloha I). Byly zjišťovány anamnestické údaje konstruované s ohledem na sledované kategorie, dále následovalo párové srovnávání jednotlivých volnočasových aktivit a poslední část se formou výčtových otázek dotazovala, jakým aktivitám zaměřeným na seberealizaci a sebepřekročení se respondenti skutečně věnují, a v případě, že se nevěnují, co je důvodem.

4.4.1 Metoda párového srovnávání do pořadí

Ke zjištění volnočasových preferencí byla zvolena metoda párového srovnávání vybraných volnočasových aktivit s použitím vlastní modifikace dotazníku testu hierarchie zájmů.[187] Respondentům byl předložen záznamový arch obsahující celkem

[187] ČERNÝ, V., SMÉKAL, V. *Test hierarchie zájmů*, 1992.

17 aktivit, které byly seřazeny do 136 po sobě jdoucích párů. Jednalo se o kombinaci jednotlivých aktivit se všemi ostatními. Jednotlivé aktivity byly následně seřazeny do pořadí dle četností respondenty přiřazeného významu. Instrukce pro administraci zněla: Vyberte tu činnost z každé dvojice, které byste se ve volném čase raději věnovali. Jednotlivé aktivity byly rozděleny do kategorií podle následujících volnočasových orientací:

Orientace na relaxaci a odpočinek

- Nic nedělat, odpočívat
- Číst odpočinkovou literaturu, časopisy
- Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)
- Chodit na procházky do přírody

Orientace na seberealizaci a sebepřekročení

- Vzdělávat se z vlastního zájmu
- Věnovat se charitě, dobrovolnictví
- Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii
- Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)
- Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)

Orientace sportovní, kulturní, společenská

- Navštěvovat galerie, divadlo, koncerty
- Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)
- Zasportovat si
- Setkávat se s přáteli

Orientace konzumní

- Sledovat televizi
- Navštěvovat nákupní centra
- Surfovat na internetu, hrát hry na PC
- Chodit do restaurace, diskotéku, zábavu ples

Poté následovalo vyhodnocení spočívající v součtu jednotlivých preferencí přidělených každé jednotlivé aktivitě. Součtem pak byla zjištěna jejich celková hierarchie. Dále byl realizován součet bodů přidělených volnočasovým orientacím dle výše uvedených kategorií. Tímto způsobem lze určit základní volnočasovou orientaci respondentů. Preference a orientace aktivit byla zjišťována za celý šetřený soubor,

a poté i dle jednotlivých skupin respondentů segmentovaných dle znaků uvedených v popisu šetřeného souboru.

4.4.2 Metoda sběru dat

Před samotnou distribucí dotazníku byl proveden pilotní výzkum pro zjištění srozumitelnosti kladených otázek. Pro tento účel bylo vybráno 5 jedinců z okruhu přátel a kolegů, kteří dotazník vyplnili a deklarovali jeho srozumitelnost.

Vzhledem k tomu, že základní soubor je příliš rozsáhlý a má určitá specifika (věk, zaměstnání), byl zvolen nereprezentativní vzorek respondentů. K distribuci dotazníku byla použita metoda nabalování spočívající ve výběru pěti respondentů splňujících daná kritéria (věk, zaměstnání), kteří buďto sami dotazník distribuovali dalším jedincům s danými kritérii nebo poskytli jejich kontaktní údaje (e-mail, telefon, adresu), tito pak byli také kontaktováni za účelem vyplnění dotazníku a požádáni o další kontakty ze svého okolí. Dotazování proběhlo od srpna 2013 do listopadu 2013 a celkem bylo vybráno 243 dotazníků, z nichž 9 bylo vyřazeno pro neúplnost. Aby bylo splněno kritérium náhodného výběru, bylo každému dotazníku přiděleno pořadové číslo dle doručení a z takto vytvořeného seznamu 234 dotazníků byl losováním proveden náhodný výběr 117 dotazníků.

4.4.3 Metoda verifikace hypotéz

K ověřování předem stanovených nulových hypotéz byla použita jedna ze statistických metod testů významnosti tzv. test nezávislosti chí kvadrát. Tohoto testu významnosti je možno použít v případech rozhodování, zda existuje souvislost mezi pozorovanými jevy, které byly zachyceny pomocí nominálního měření. Výsledky z dotazníkového šetření se nejprve zapíší do tzv. kontingenční tabulky. Test nezávislosti chí-kvadrát začíná formulací nulové a alternativní hypotézy. Testová hypotéza H_0 předpokládá, že vyšetřovaná proměnná je rozložena stejným způsobem a rozdíly mezi proměnnými jsou vysvětlitelné náhodně. Alternativní hypotéza tvrdí opak, tzn., že rozdíl mezi proměnnými existuje.

Ze součtu preferencí volnočasových aktivit byl vygenerován součet všech zaznamenaných odpovědí zaměřených na seberealizaci a sebepřekročení (orientace na

seberealizaci a sebepřekročení), ten byl zaznamenán se součtem všech ostatních preferencí do kontingenční tabulky. Nulové hypotéze by tedy měly odpovídat teoretické (očekávané) četnosti odpovědí potvrzující orientaci na seberealizaci a sebepřekročení a alternativní hypotéza odpovídá pozorovaným (naměřeným) četnostem.

Pozorované četnosti „o“ jsou porovnávány s četnostmi očekávanými „e“ dle vzorce: $x^2 = \frac{\sum (o-e)^2}{e}$

Pro výpočet je nutné zjistit očekávané četnosti „e“ pomocí vzorce:

$e = \frac{\sum r . \sum s}{n}$

$\sum r$ - součet sloupků tabulky

$\sum s$ - součet řádků tabulky

n - součet součtů sloupců a řádků

Rozložení χ^2 závisí na počtu stupňů volnosti „f“, který znamená počet pozorovaných četností volně volitelných při pevně daných okrajových součtech.

Vypočte se ze vzorce:

f = (r-1) (s-1), kde „r“ znamená počet základních řádků a „s“ počet základních znaků.

Kritické rozložení x^2:

a/f	1	2	3	4	5
5%	3,84	5,99	7,81	9,49	11,07
1%	6,63	9,21	11,34	13,28	15,09

a- hladina významnosti, f- stupeň volnosti.[188]

[188] Srov. MEILI, R., ROHRACHER, H., a kol. *Učebnice experimentální psychologie,* s. 328–329.

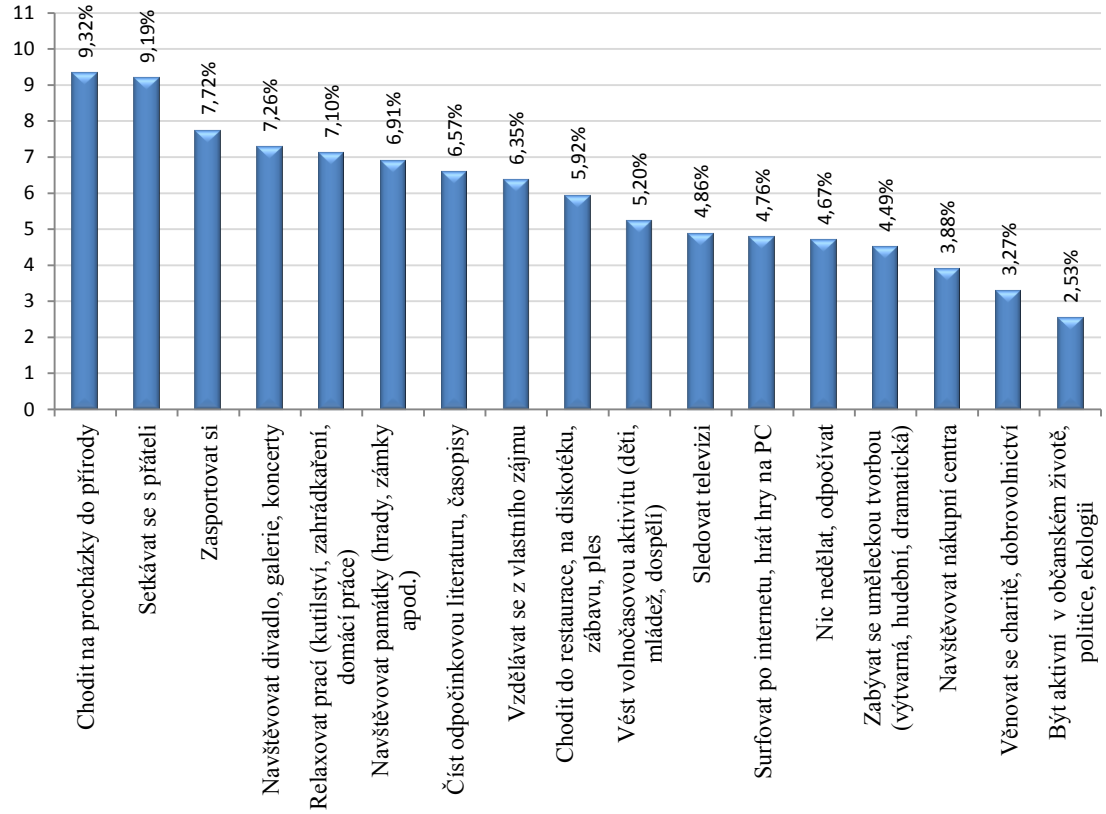
4.4.4 Metoda dotazníkového šetření formou výčtových otázek

Druhou část dotazníku tvořily výčtové otázky zaměřené na zjištění, zda se respondenti skutečně věnují vybraným aktivitám orientovaným na seberealizaci a sebepřekročení, a v případě, že se žádné z těchto aktivit nevěnují, co je nejčastěji uváděným důvodem. Tato část dotazníku byla zpracována a vyhodnocena pomocí grafů se součty jednotlivých odpovědí.

4.5 Prezentace výsledků výzkumného šetření

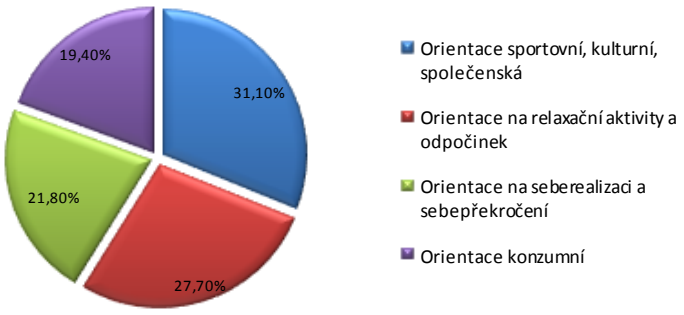
Výsledky preferencí volnočasových aktivit celkového sledovaného vzorku

Graf č. 2 (Zdroj: vlastní výzkum)



Výsledky preferencí jednotlivých orientací

Graf č. 3 (Zdroj: vlastní výzkum)



Počet preferencí aktivit celkového sledovaného vzorku respondentů

Tabulka č. 1 (Zdroj: vlastní výzkum)

Celkový vzorek		Počet respondentů 117
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	1483
2.	Setkávat se s přáteli	1462
3.	Zasportovat si	1229
4.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	1155
5.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	1129
6.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	1099
7.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	1046
8.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	1011
9.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	942
10.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	828
11.	Sledovat televizi	774
12.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	757
13.	Nic nedělat, odpočívat	743
14.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)	715
15.	Navštěvovat nákupní centra	617
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	520
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	402

Z výsledků šetření celého zkoumaného souboru vyplynuly následující údaje:
Volnočasová orientace společenská, sportovní, kulturní je u většiny respondentů postavena na nejvyšší úroveň (31,1 %). Je však nutné připomenout, že preference nejsou vyjádřením skutečně realizovaných aktivit, ale byly respondenty vybrány jako možnost volby mezi dvěma nabízenými aktivitami. V tomto pojetí se jeví tato volba jako nejdůležitější součást volného času. Následují orientace na relaxaci a odpočinek (27,7 %), po té orientace na seberealizaci a sebepřekročení (21,8 %) a na posledním místě orientace konzumní (19,4 %).

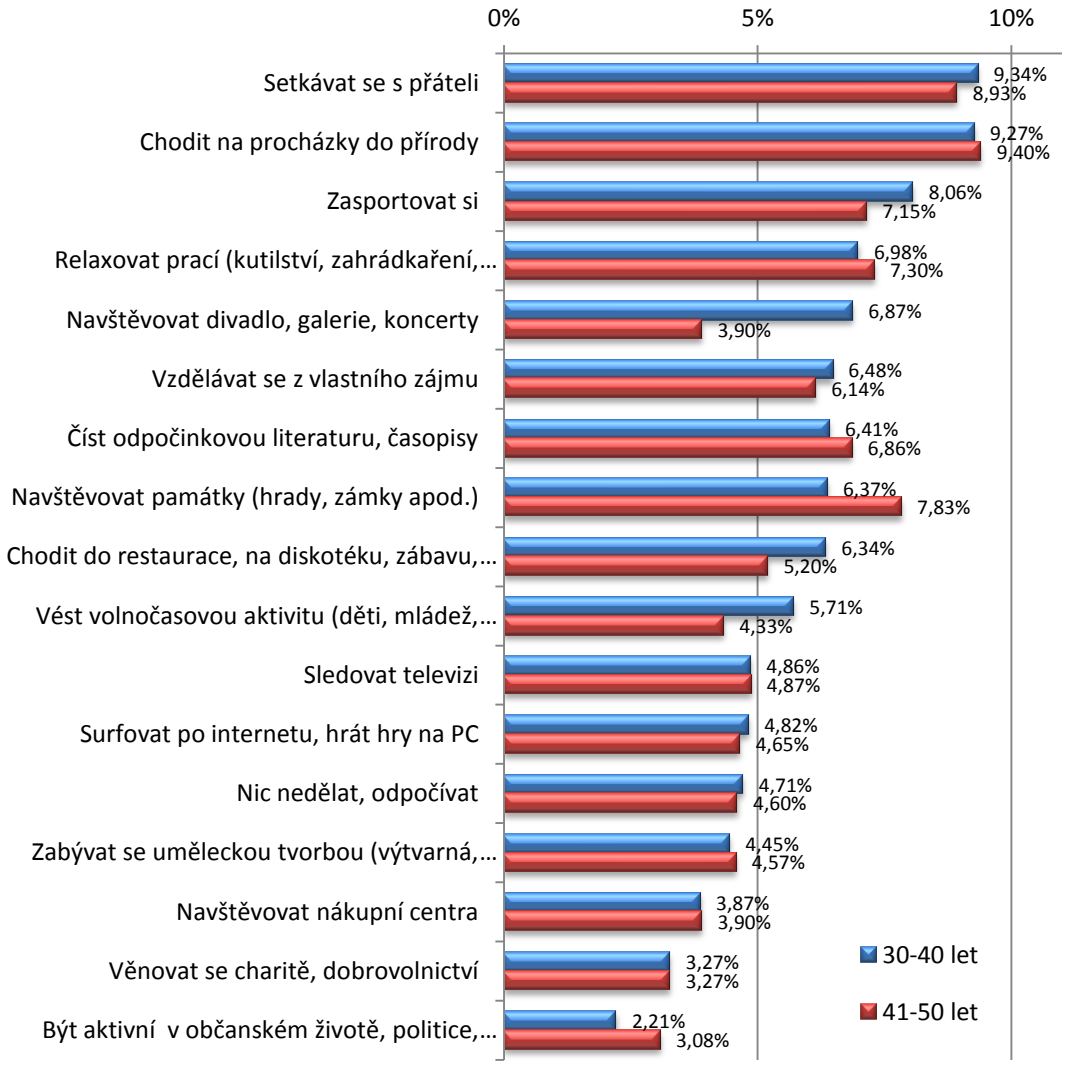
Z pohledu jednotlivých aktivit mají respondenti sledovaného vzorku následující představu o trávení svého volného času: nejraději by chodili na procházky, setkávali se s přáteli, sportovali a navštěvovali kulturní a společenské akce. Pokud je tato volba

srovnána s výzkumy aktivit, kterými lidé skutečně naplňují svůj volný čas, uvidíme podstatné rozdíly. Sledování televize, poslech hudby, surfování po internetu a nakupování vyplňuje největší část volného času současné evropské populace.[189] Tyto aktivity jsou aktivity spíše pasivního charakteru a konzumně orientované. I když není vzorek respondentů reprezentativní, lze (podle získaných výsledků v počtu preferenčních voleb přiřazených jednotlivým aktivitám) poukázat na tendenci upozadit pasivní a konzumní formy využívání volného času, pokud je možnost volby.

[189] Srov. ŠAFR, J., PATOČKOVÁ, V. *Trávení volného času v ČR ve srovnání s evropskými zeměmi*. [online], s. 25.

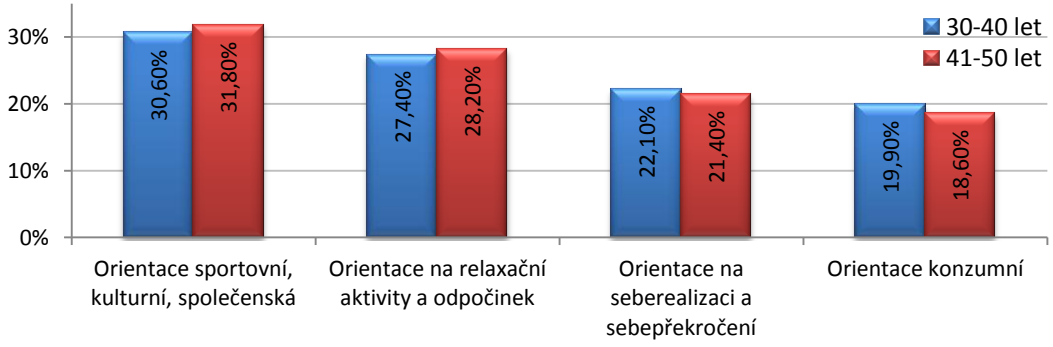
Srovnání preferencí jednotlivých volnočasových aktivit kategorie: 30–40 x 41–50 let

Graf č. 4 (Zdroj: vlastní výzkum)



Srovnání volnočasových orientací kategorie: 30–40 let x 41–50 let

Graf č. 5 (Zdroj: vlastní výzkum)



Porovnání preferencí: věk 30–40 let x 41–50 let

Tabulka č. 2 (Zdroj: vlastní výzkum)

Věk 30 - 40 let	Počet respondentů 74	
poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Setkávat se s přáteli	940
2.	Chodit na procházky do přírody	933
3.	Zasportovat si	811
4.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí prác	702
5.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	691
6.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	652
7.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	645
8.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	641
9.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	638
10.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	575
11.	Sledovat televizi	489
12.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	485
13.	Nic nedělat, odpočívat	474
14.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, d	448
15.	Navštěvovat nákupní centra	389
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	329
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	222

Tabulka č. 3 (Zdroj: vlastní výzkum)

Věk 41 - 50 let	Počet respondentů 43	
poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	550
2.	Setkávat se s přáteli	522
3.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	464
4.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	458
5.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí prác	427
6.	Zasportovat si	418
7.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	401
8.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	359
9.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	304
10.	Sledovat televizi	285
11.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	272
12.	Nic nedělat, odpočívat	269
13.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, d	267
14.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	253
15.	Navštěvovat nákupní centra	228
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	191
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	180

Výpočet testu nezávislosti

Pozorované četnosti – „o“

H01	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
30 - 40 let	2226	7838	$\sum s_1$ 10064
41 - 50 let	1250	4598	$\sum s_2$ 5848
ČETNOST	$\sum r_1$ 3476	$\sum r_2$ 12436	15912

$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_1}{n} = 2198{,}5$ $\quad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_2}{n} = 7865{,}5$

$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_2}{n} = 1277{,}5$ $\quad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_1}{n} = 4570{,}5$

Očekávané četnosti – „e“

H01	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
30 - 40 let	2198,5	7865,5	10064
41 - 50 let	1277,5	4570,5	5848
ČETNOST	3476	12436	15912

$$x^2 = \frac{\sum (o - e)^2}{e}$$

$$x^2 = \frac{(2226-2198{,}5)^2}{2198{,}5} + \frac{(1250-1277{,}5)^2}{1277{,}5} + \frac{(7838-7865{,}5)^2}{7865{,}5} + \frac{(4598-4570{,}5)^2}{4570{,}5} = 1{,}198$$

$$x^2 = 1{,}198$$

Interpretace výsledků (věk 30–40 x 41–50 let):

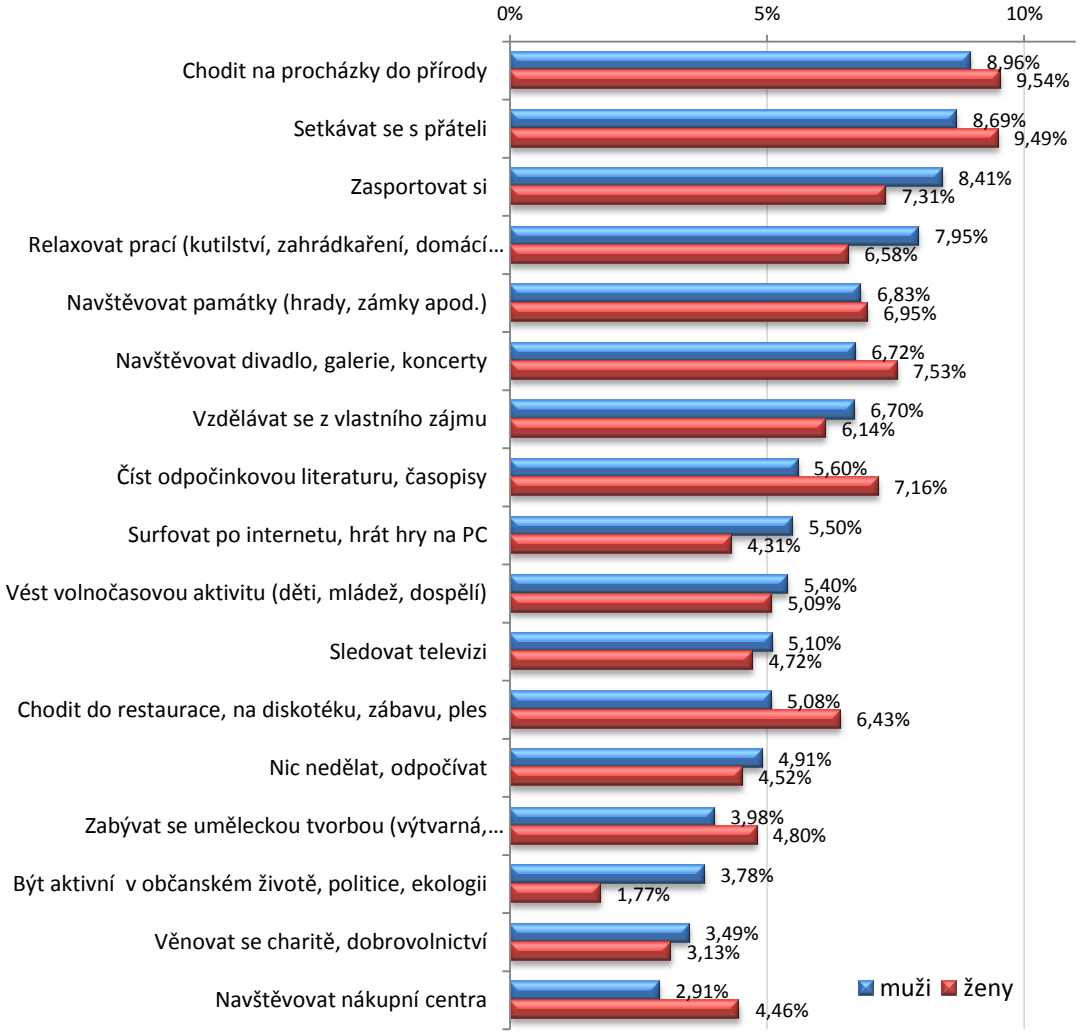
Porovnání kategorií respondentů podle věku může naznačovat, zda dochází v průběhu dvaceti let produktivního věku ke změnám v preferenci volnočasových aktivit a zda stoupá význam seberealizace a sebepřekročení. Pohledem na preferenci jednotlivých aktivit lze pozorovat u starší generace pokles zájmu o sportovní aktivity a vzdělávání z vlastního zájmu, naopak stoupá zájem o kulturní vyžití a navštěvování památek. Pro posouzení toho, jak se vlivem věku prosazují seberealizační a sebepřekračující aktivity, se použitím kontingenční tabulky dostáváme k následujícím výsledkům: $\chi^2 = 1{,}198$

Naměřená hodnota je pod sledovanou pětiprocentní hladinou významnosti, a to znamená, že není dostatek podkladů pro zamítnutí hypotézy $1H_0$ – **„Mezi jedinci ve věku 30 až 40 let a jedinci od 40 do 50 let není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.“** Platí tedy, že rozložení zájmu o seberealizační a sebepřekračující aktivity je v obou věkových kategoriích přibližně na stejné úrovni a volba těchto aktivit je nezávislá na věku respondentů. Hypotéza $1H_0$ může být přijata.

Pro sledovaný vzorek jedinců v produktivním věku 30–40 a 41–50 let jsou aktivity zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení stále stejně významné a udržují si jejich preferenci na stejné úrovni. Zaznamenán byl větší nárůst preference vedení volnočasových aktivit u jedinců ve věku 30–40 let a pouze nepatrný rozdíl v zájmu o uměleckou tvorbu jedinců starší generace (41–50 let). Určitý rozdíl se ukazuje i v zájmu o věci veřejné (být aktivní v politice a občanském životě), kdy větší preferenci této aktivitě přisuzují jedinci ve věku 41–50 let.

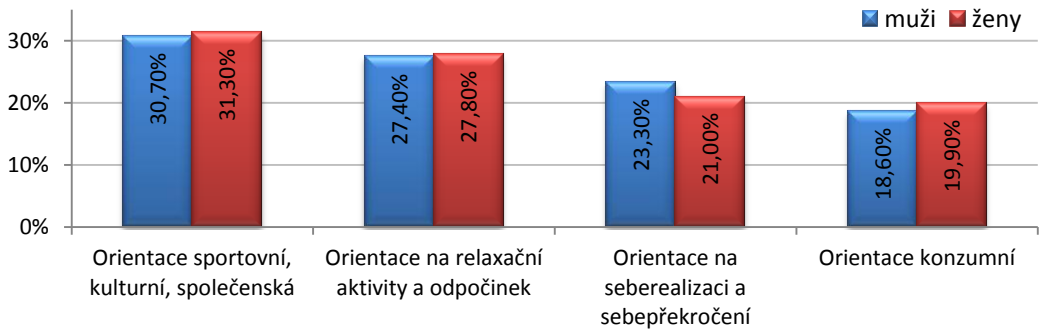
Srovnání preferencí jednotlivých volnočasových aktivit kategorie: muži x ženy

Graf č. 6 (Zdroj: vlastní výzkum)



Srovnání volnočasových orientací kategorie: muži x ženy

Graf č. 7 (Zdroj: vlastní výzkum)



Porovnání preferencí: muži x ženy

Tabulka č. 4 (Zdroj: vlastní výzkum)

Muži	Počet respondentů 44	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	536
2.	Setkávat se s přáteli	520
3.	Zasportovat si	503
4.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	476
5.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	409
6.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	402
7.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	401
8.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	335
9.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	329
10.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	323
11.	Sledovat televizi	305
12.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	304
13.	Nic nedělat, odpočívat	294
14.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	238
15.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	226
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	209
17.	Navštěvovat nákupní centra	174

Tabulka č. 5 (Zdroj: vlastní výzkum)

Žena	Počet respondentů 73	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	947
2.	Setkávat se s přáteli	942
3.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	753
4.	Zasportovat si	726
5.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	711
6.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	690
7.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	653
8.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	638
9.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	610
10.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	505
11.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	477
12.	Sledovat televizi	469
13.	Nic nedělat, odpočívat	449
14.	Navštěvovat nákupní centra	443
15.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	428
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	311
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	176

Výpočet testu nezávislosti

Pozorované četnosti – „o“

H02	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
muži	1397	4587	$\sum s_1$ 5984
ženy	2079	7849	$\sum s_2$ 9928
ČETNOST	$\sum r_1$ 3476	$\sum r_2$ 12436	15912

$$e = \frac{\sum r_1 . \sum s_1}{n} = 1307{,}2 \qquad e = \frac{\sum r_2 . \sum s_2}{n} = 4676{,}8$$

$$e = \frac{\sum r_1 . \sum s_2}{n} = 2168{,}8 \qquad e = \frac{\sum r_2 . \sum s_1}{n} = 7759{,}2$$

Očekávané četnosti – „e“

H02	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
muži	1307,2	4676,8	5984
ženy	2168,8	7759,2	9928
ČETNOST	3476	12436	15912

$$x^2 = \frac{\sum (o - e)^2}{e}$$

$$x^2 = \frac{(1397-1307{,}2)^2}{1307{,}2} + \frac{(2079-2168{,}8)^2}{2168{,}8} + \frac{(4587-4676{,}8)^2}{4676{,}8} + \frac{(7849-7759{,}2)^2}{7759{,}2} = 12{,}647$$

$$x^2 = 12{,}647$$

Interpretace výsledků (muži x ženy):

Předmětem další části šetření bylo zjištění, zda má na preferenci seberealizace a sebepřekročení vliv pohlaví.

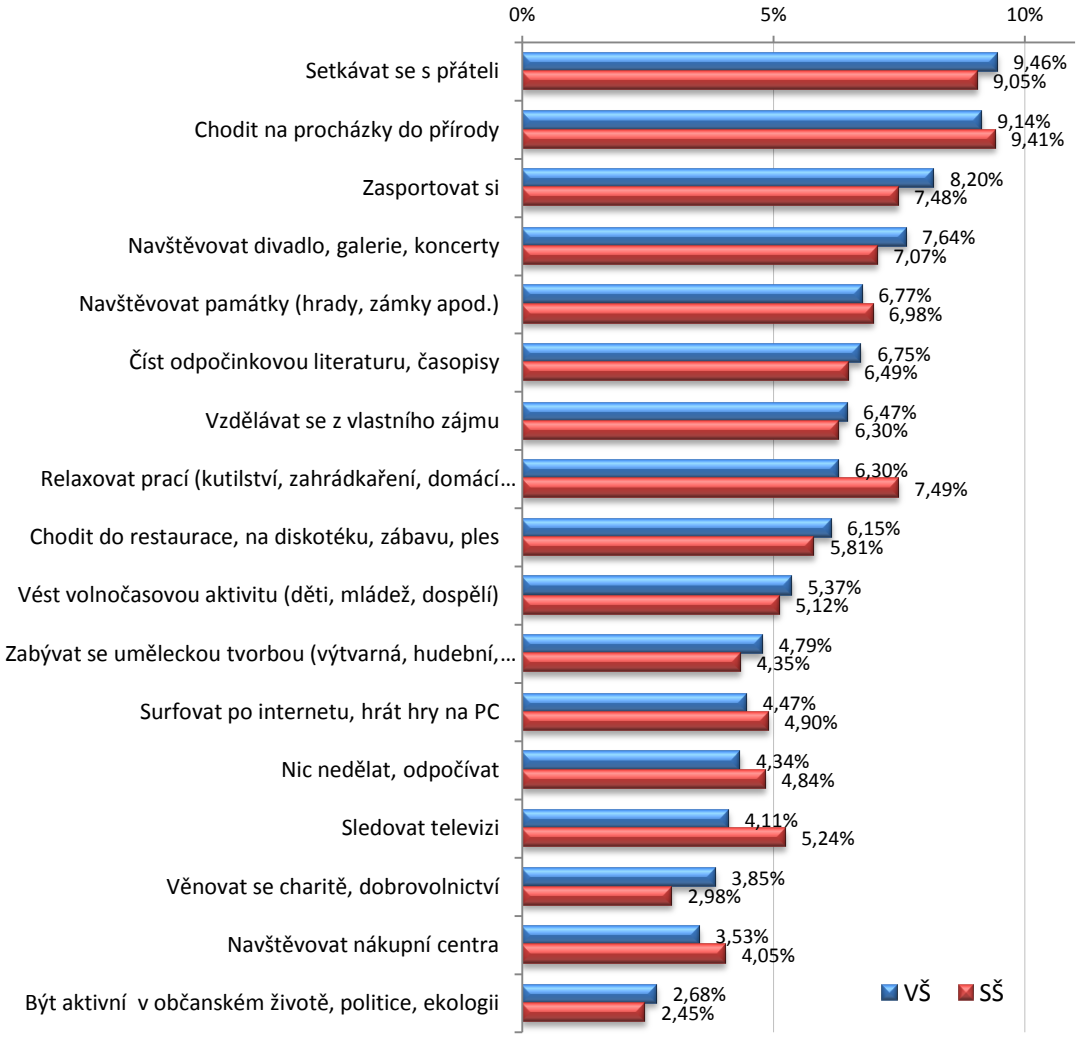
Základní tabulky hierarchie preferencí volnočasových aktivit u mužů a u žen vykazují určité rozdíly. Aktivity na prvních dvou místech – chodit na procházky a setkávat se s přáteli – jsou totožné u obou pohlaví. Muži chtějí častěji sportovat, relaxovat manuální prací, vzdělávat se z vlastního zájmu, surfovat po internetu. Ženy by se více než muži věnovaly kultuře, více by četly, chodily se bavit, zabývaly by se uměleckou činností a nakupovaly. Preference těchto aktivit celkem jasně ukazují přirozený rozdíl v zájmech mezi muži a ženami. Pořadí preferencí celkových volnočasových orientací je stejné u obou pohlaví, ovšem u mužů je patrná větší preference aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.

Následující prověření seberealizace a sebepřekročení v souvislosti s ostatními volnočasovými orientacemi testem chí-kvadrát potvrzuje tento významnější rozdíl prostřednictvím naměřené hodnoty $\chi^2 = 12{,}647$. Tato hodnota je statistickým zjištěním na 1% hladině významnosti. Tzn., že nulová hypotéza: $2H_0$ „Mezi muži a ženami střední dospělosti není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení“ nebyla potvrzena. Je tedy možné přijmout alternativní hypotézu $2H_A$: **„Mezi muži a ženami střední dospělosti je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.“**

V orientaci zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení dominují muži nad ženami ve čtyřech z pěti aktivit. Nejmarkantnější rozdíl je u aktivity být aktivní v politice, občanském životě, ekologii, což bývá také častěji doménou mužů. Odlišnost v preferencích může vysvětlovat touha mužů orientovat se ve volném čase na aktivity mimo domov a větší tendence chápat volný čas jako čas, který mají především pro sebe (viz kap. 1.3.3). Také lze předpokládat, že na tyto aktivity ve volném čase mají častěji ženy pro starost o domácnost a děti méně prostoru, a tak s tímto vědomím zodpovědnosti jsou při svém výběru skromnější.

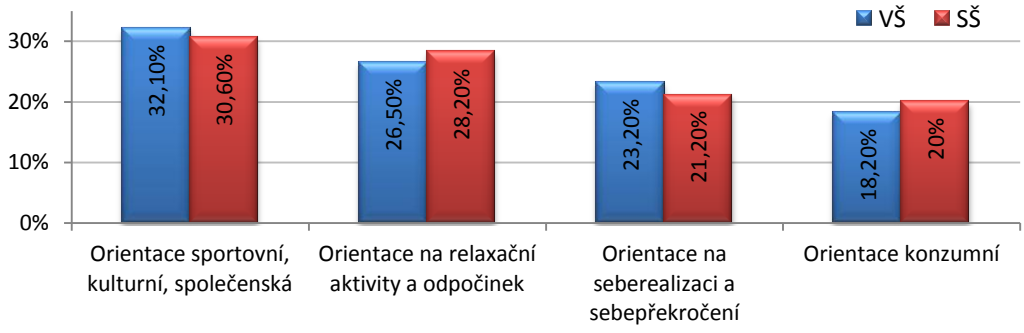
Srovnání preferencí jednotlivých volnočasových aktivit kategorie: VŠ x SŠ vzdělání

Graf č. 8 (Zdroj: vlastní výzkum)



Srovnání volnočasových orientací kategorie: VŠ x SŠ vzdělání

Graf č. 9 (Zdroj: vlastní výzkum)



Porovnání preferencí: VŠ x SŠ vzdělání

Tabulka č. 6 (Zdroj: vlastní výzkum)

VŠ vzdělání	Počet respondentů 39	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Setkávat se s přáteli	502
2.	Chodit na procházky do přírody	485
3.	Zasportovat si	435
4.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	405
5.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	359
6.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	358
7.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	343
8.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	334
9.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	326
10.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	285
11.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	254
12.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	237
13.	Nic nedělat, odpočívat	230
14.	Sledovat televizi	218
15.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	204
16.	Navštěvovat nákupní centra	187
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	142

Tabulka č. 7 (Zdroj: vlastní výzkum)

SŠ vzdělání	Počet respondentů 78	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	998
2.	Setkávat se s přáteli	960
3.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	795
4.	Zasportovat si	794
5.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	750
6.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	740
7.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	688
8.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	668
9.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	616
10.	Sledovat televizi	556
11.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	543
12.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	520
13.	Nic nedělat, odpočívat	513
14.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	461
15.	Navštěvovat nákupní centra	430
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	316
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	260

Výpočet testu nezávislosti

Pozorované četnosti – „o“

H03	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
VŠ	1228	4076	$\sum s_1$ 5304
SŠ	2248	8360	$\sum s_2$ 10608
ČETNOST	$\sum r_1$ 3476	$\sum r_2$ 12436	15912

$e = \frac{\sum r_1 . \sum s_1}{n} = 1158,7$ $\quad e = \frac{\sum r_2 . \sum s_2}{n} = 4145,3$

$e = \frac{\sum r_1 . \sum s_2}{n} = 2317,3$ $\quad e = \frac{\sum r_2 . \sum s_1}{n} = 8290,7$

Očekávané četnosti – „e“

H03	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
VŠ	1158,7	4145,3	10064
SŠ	2317,3	8290,7	5848
ČETNOST	3476	12436	15912

$$x^2 = \frac{\sum (o - e)^2}{e}$$

$$x^2 = \frac{(1228-1158,7)^2}{1158,7} + \frac{(2248-2317,3)^2}{2317,3} + \frac{(4076-4145,3)^2}{4145,3} + \frac{(8360-8290,7)^2}{8290,7} = 7,963$$

$$x^2 = 7,963$$

Interpretace výsledků (VŠ x SŠ vzdělání):

Vzdělání respondentů v rámci tohoto šetření bylo zastoupeno středním bez maturity, středním s maturitou, vyšším odborným a vysokoškolským. Vzhledem k tomu, že střední vzdělání bez maturity mělo pouze 12 respondentů z celkového počtu, byli tito respondenti přiřazeni ke středoškolsky vzdělaným s maturitou. Rovněž 2 respondenti zastupující vyšší odborné vzdělání byli přiřazeni k vysokoškolsky vzdělaným.

V případě kategorií respondentů s vysokoškolským a středoškolským vzděláním nejsou na první pohled patrné příliš velké rozdíly v hierarchii a preferencích volnočasových aktivit. Největší zaznamenané rozdíly vystupují u aktivit relaxovat prací a sledování televize, kdy u středoškoláků jsou tyto aktivity více preferované než u vysokoškoláků. Umělecká činnost je významněji upřednostňována u vysokoškoláků, kteří mají v pořadí aktivit o jeden stupeň výše i vzdělávání, vedení volnočasové aktivity, charitu a dobrovolnictví. Celkové volnočasové orientace jsou ve stejném pořadí u obou porovnávaných kategorií.

Aplikace statistického testování chí-kvadrát na tyto kategorie vykazuje hodnotu: $\chi^2 = 7{,}963$. Není tedy dostatek podkladů pro přijetí nulové hypotézy $3H_0$: „Mezi jedinci v období střední dospělosti se středním a jedinci s vysokoškolským vzděláním není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.“ Tento výsledek je statistickým zjištěním na 1% hladině významnosti, což opravňuje k přijetí hypotézy alternativní $3H_A$: **„Mezi jedinci v období střední dospělosti s vysokoškolským vzděláním a jedinci se středoškolským vzděláním je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.“**

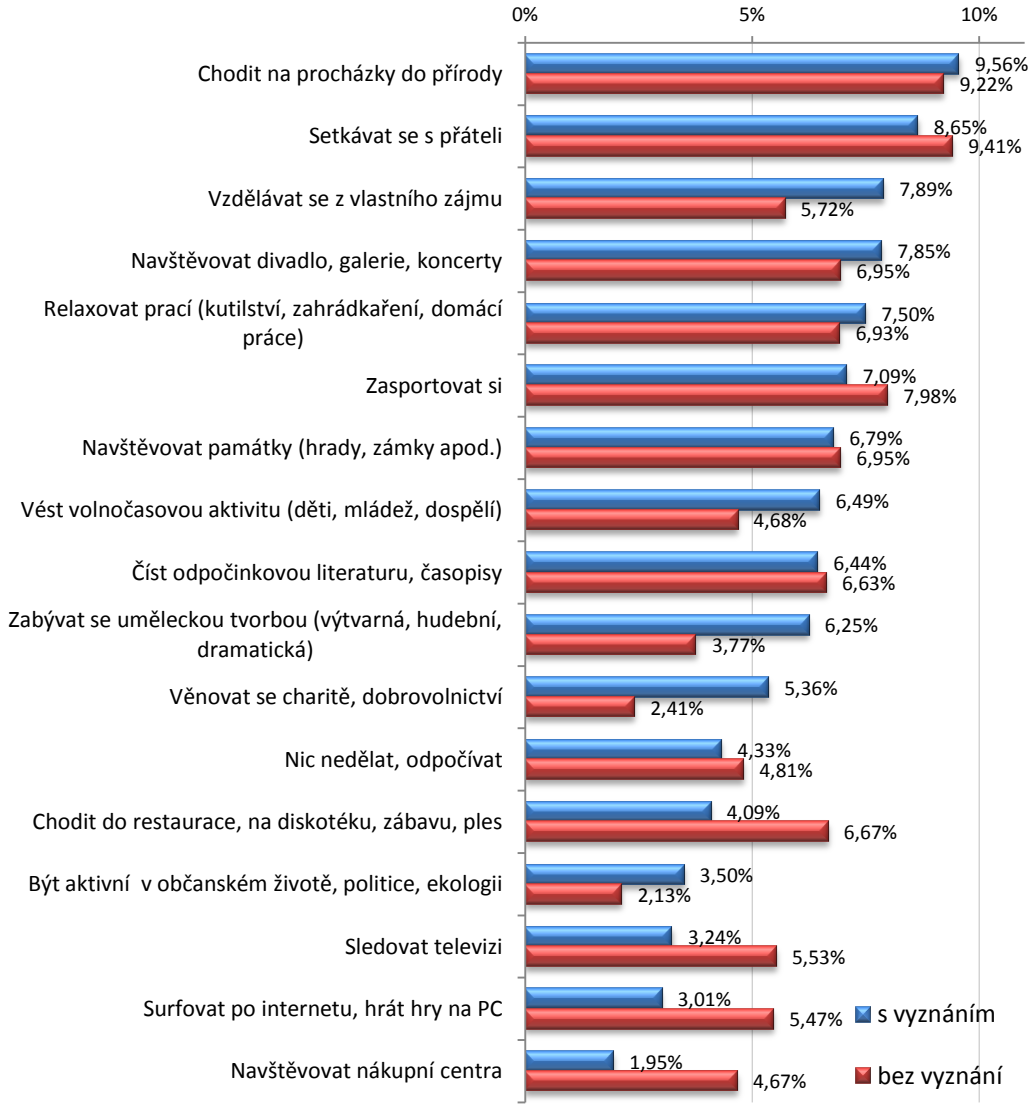
Jak již bylo zjištěno prostým součtem preferencí, u vysokoškolsky vzdělaných vystupuje ze seberealizačních aktivit významněji do popředí umělecká činnost, která stojí o 4 příčky výše než u středoškoláků. Toto zjištění může být vysvětleno ve shodě s Šerákem,[190] který poukazuje mimo jiné i na fakt, že vzdělanější člověk usiluje o všestranný rozvoj osobnosti, což může tvořivá umělecká činnost také poskytovat. Rovněž u ostatních seberealizačních a sebepřekračujících aktivit je zaznamenán rozdíl ve prospěch vysokoškoláků. I když není již tak patrná, za zmínku stojí i vyšší přiřazená

[190] Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 40–41.

preference charitě a dobrovolnictví. Středoškoláci jsou v celkových orientacích o něco více orientováni na pasivnější trávení volného času.

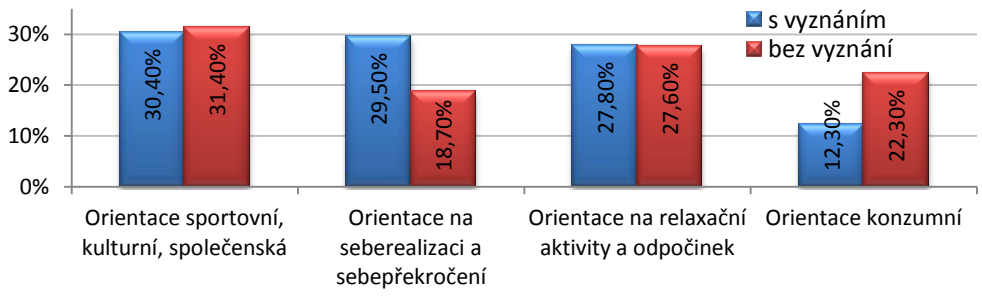
Srovnání preferencí volnočasových aktivit kategorie: s vyznáním x bez vyznání

Graf č. 10 (Zdroj: vlastní výzkum)



Srovnání volnočasových orientací kategorie: s vyznáním x bez vyznání

Graf č. 11 (Zdroj: vlastní výzkum)



Porovnání preferencí:s vyznáním x bez vyznání

Tabulka č. 8 (Zdroj: vlastní výzkum)

S vyznáním	Počet respondentů 34	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	442
2.	Setkávat se s přáteli	400
3.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	365
4.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	363
5.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	347
6.	Zasportovat si	328
7.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	314
8.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	300
9.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	298
10.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	289
11.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	248
12.	Nic nedělat, odpočívat	200
13.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	189
14.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	162
15.	Sledovat televizi	150
16.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	139
17.	Navštěvovat nákupní centra	90

Tabulka č. 9 (Zdroj: vlastní výzkum)

Bez vyznání	Počet respondentů 83	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Setkávat se s přáteli	1062
2.	Chodit na procházky do přírody	1041
3.	Zasportovat si	901
4.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	792
5.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	785
6.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	782
7.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	753
8.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	748
9.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	646
10.	Sledovat televizi	624
11.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	618
12.	Nic nedělat, odpočívat	543
13.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	528
14.	Navštěvovat nákupní centra	527
15.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	426
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	272
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	240

Výpočet testu nezávislosti

Pozorované četnosti – „o“

H04	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
S vyznáním	1364	3260	$\sum s_1$ 4624
Bez vyznání	2112	9176	$\sum s_2$ 11288
ČETNOST	$\sum r_1$ 3476	$\sum r_2$ 12436	15912

$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_1}{n} = 1010,1$ $\quad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_2}{n} = 3613,9$

$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_2}{n} = 2465,9$ $\quad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_1}{n} = 8822,1$

Očekávané četnosti – „e“

H04	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
S vzznáním	1010,1	3613,9	4624
Bez vyznání	2465,9	8822,1	11288
ČETNOST	3476	12436	15912

$$x^2 = \frac{\sum (o - e)^2}{e}$$

$$x^2 = \frac{(1364-1010,1)^2}{1010,1} + \frac{(2112-2465,9)^2}{2465,9} + \frac{(3260-3613,9)^2}{3613,9} + \frac{(9176-8822,1)^2}{8822,1} = 223,61$$

$$x^2 = 223,61$$

Interpretace výsledků (s vyznáním x bez vyznání):

Další kategorií jsou respondenti s náboženským vyznáním a bez vyznání. Zaznamenané rozdíly u některých aktivit byly ze všech posuzovaných kategorií největší. Zatímco u orientace sportovní, kulturní, společenské a orientace na relaxaci a odpočinek je zájem přibližně na stejné úrovni, u orientací na seberealizaci a sebepřekročení a u orientace konzumní se velice výrazně liší.

Respondenti s náboženským vyznáním preferují znatelně více než respondenti bez vyznání všechny seberealizačně orientované aktivity, přičemž svými preferencemi přiřadili těmto aktivitám následující pořadí: vzdělávat se z vlastního zájmu, zabývat se uměleckou tvorbou, vést volnočasové aktivity, věnovat se charitě a dobrovolnictví a být aktivní ve veřejném životě. Nejmarkantnější rozdíl v preferencích u těchto aktivit byl zaznamenán u charity a dobrovolnictví. Respondenti bez náboženského vyznání znatelně více preferují aktivity směřující více do konzumu – chodit do restaurace, na diskotéku, sledovat televizi, surfovat po internetu a navštěvovat nákupní centra. Rozdíl mezi těmito kategoriemi je tak významný, že se projevil i ve změně hierarchie celkových volnočasových orientací. U respondentů s náboženským vyznáním se orientace na seberealizaci a sebepřekročení vyjímá na druhém místě. Z grafu č. 11 je také patrné, že první tři orientace u těchto respondentů mají v poměru velmi vyvážené hodnoty a orientace konzumní za nimi výrazně pokulhává. U respondentů bez vyznání dokonce orientace konzumní předhonila orientaci na seberealizaci a sebepřekročení.

Po aplikaci zvolené statistické metody je výsledek následující: $\chi^2 = 223{,}61$. Tento výsledek je vysoce statisticky významný na 1% hladině významnosti. Četnost zájmu o seberealizační a sebepřekračující aktivity je mezi ostatními aktivitami významně infiltrována ve skupině respondentů s náboženským vyznáním (kritická hodnota 6,63 při 1% hladině významnosti). Na tomto základě se tedy hypotéza $4H_{0:}$ „Mezi jedinci v období střední dospělosti s křesťanským nebo jiným náboženským vyznáním a jedinci bez vyznání není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení“ nepřijímá a přijímá se alternativní hypotéza: $4H_{A:}$ **„Mezi jedinci v období střední dospělosti s křesťanským nebo jiným náboženským vyznáním a jedinci bez vyznání je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení.“**

U respondentů s náboženským vyznáním je možné pozorovat vyváženost mezi všemi volnočasovými orientacemi, vyjma orientace konzumní. To může být ukazatelem

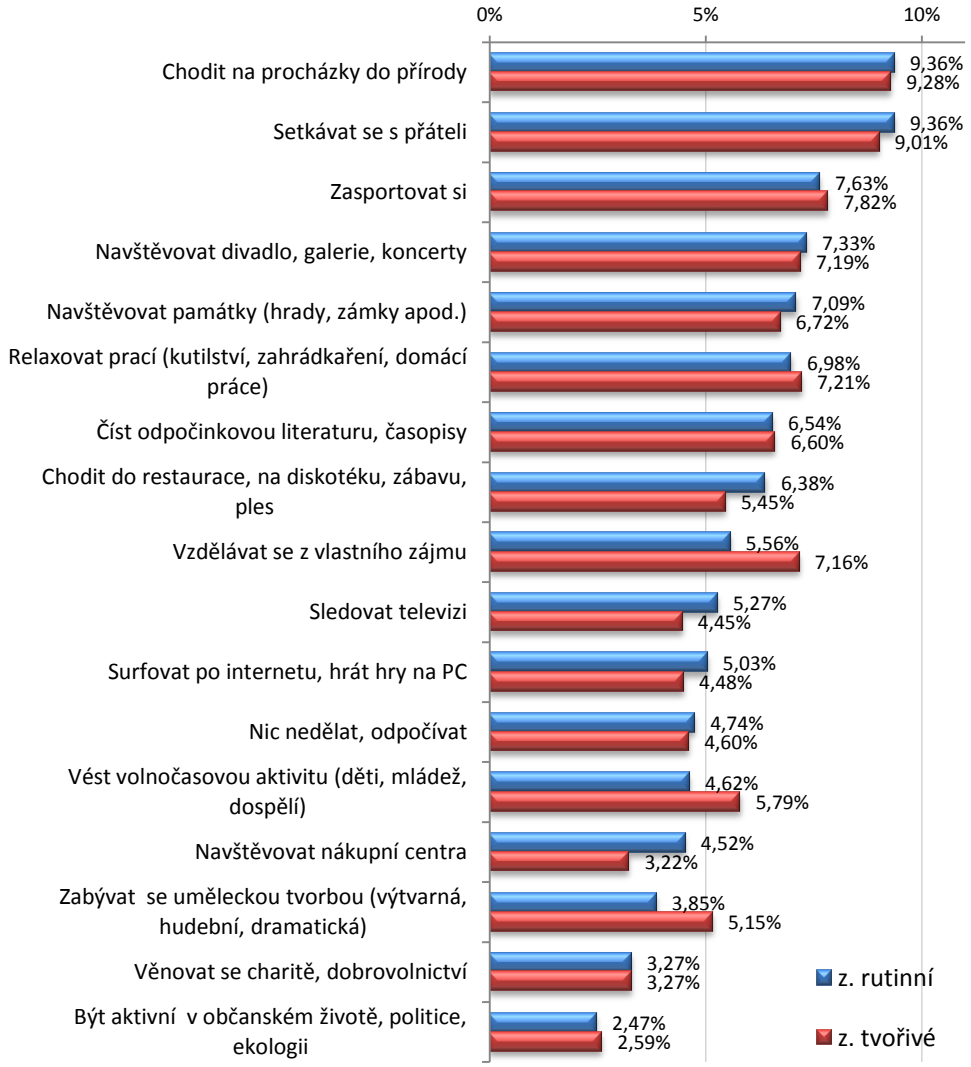
určité způsobilosti ke smysluplnému využívání volného času týkající se jak seberealizace a sebepřekročení, ale také odpočinku, relaxace, sportu, sociálních kontaktů nebo kultivace osobnosti skrze kulturní aktivity. Naopak u respondentů bez vyznání je na první pohled vidět mezi volnočasovými orientacemi určitou diskrepanci a nevyváženost. Orientace na seberealizaci je odsunuta na konec a na její místo se prosazují konzumně zaměřené aktivity. Místo, které u lidí s vyznáním vyplňuje seberealizace a sebepřekročení, zřejmě vytlačuje životní styl více poznamenaný filosofií konzumu, která má vytrvalou snahu pasovat jedince do role pasivních spotřebitelů všech jejích produktů. U respondentů bez vyznání a zřejmě bez pevného ukotvení v hodnotách, které je překračují, se to znatelně daří.[191]

.

[191] Vzhledem k velkému rozdílu u této kategorie byla pro zajímavost rovněž aplikována testová metoda chí-kvadrát, a prověřeno také zastoupení četnosti výběru aktivit konzumně orientovaných. Vypočtená hodnota testového kritéria 63,074 významně překračuje hodnotu kritického rozdělení, takže v případě formulace nulové a alternativní hypotézy by byla volba více než jasná.

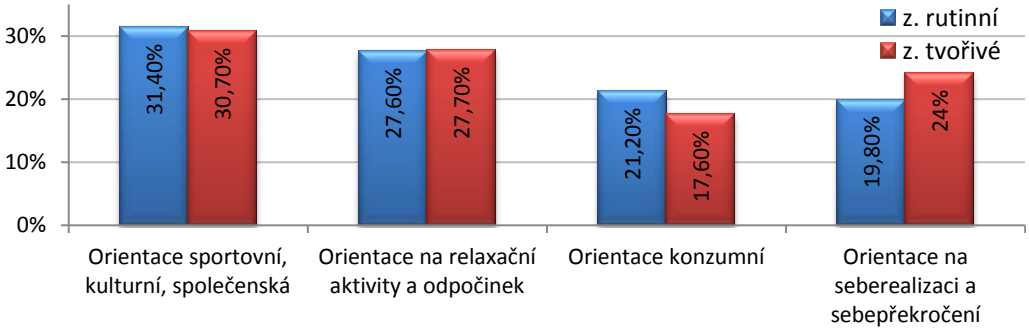
Srovnání preferencí volnočasových aktivit kategorie: zaměstnání rutinní x tvořivé

Graf č. 12 (Zdroj: vlastní výzkum)



Srovnání volnočasových orientací kategorie: zaměstnání rutinní x tvořivé

Graf č. 13 (Zdroj: vlastní výzkum)



Porovnání preferencí: rutinní x tvořivé zaměstnání

Tabulka č. 10 (Zdroj: vlastní výzkum)

Zaměstnání rutinní	Počet respondentů 59	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	751
2.	Setkávat se s přáteli	751
3.	Zasportovat si	612
4.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	588
5.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	569
6.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	560
7.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	525
8.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	512
9.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	446
10.	Sledovat televizi	423
11.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	404
12.	Nic nedělat, odpočívat	380
13.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	371
14.	Navštěvovat nákupní centra	363
15.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	309
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	262
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	198

Tabulka č. 11 (Zdroj: vlastní výzkum)

Zaměstnání tvořivé	Počet respondentů 58	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	732
2.	Setkávat se s přáteli	711
3.	Zasportovat si	617
4.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	569
5.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	567
6.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	565
7.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	530
8.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	521
9.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	457
10.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	430
11.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	406
12.	Nic nedělat, odpočívat	363
13.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	353
14.	Sledovat televizi	351
15.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	258
16.	Navštěvovat nákupní centra	254
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	204

Pozorované četnosti – „o“

H05	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
rutinní	1586	6438	$\sum s_1$ 8024
tvořivé	1890	5998	$\sum s_2$ 7888
ČETNOST	$\sum r_1$ 3476	$\sum r_2$ 12436	15912

$$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_1}{n} = 1752{,}9 \qquad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_2}{n} = 6271{,}1$$

$$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_2}{n} = 1723{,}1 \qquad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_1}{n} = 6164{,}9$$

Očekávané četnosti – „e“

H05	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
rutinní	1752,9	6271,1	8024
tvořivé	1723,1	6164,9	7888
ČETNOST	3476	12436	15912

$$x^2 = \frac{\sum (o - e)^2}{e}$$

$$x^2 = \frac{(1586-1752{,}9)^2}{1752{,}9} + \frac{(1890-1723{,}1)^2}{1723{,}1} + \frac{(6438-6271{,}2)^2}{6271{,}2} + \frac{(5998-6164{,}9)^2}{6164{,}9} = 40{,}995$$

$$x^2 = 40{,}995$$

Interpretace (rutinní x tvořivé zaměstnání):

Další sledovanou kategorií jsou respondenti s převažujícím charakterem pracovní náplně v zaměstnání, který se blíží více či méně rutinní nebo tvořivé činnosti. Pokud se podíváme na jednotlivé aktivity, největší rozdíly vykazují právě činnosti, pro které je potřeba mít vyšší potenciál tvořivosti – vzdělávat se z vlastního zájmu, vést volnočasovou aktivitu a zabývat se uměleckou tvorbou, které jsou na vyšší úrovni u respondentů s tvořivým zaměstnáním. Tyto výsledky mají tak významný vliv na preference, že zahýbaly i s pořadím celkových volnočasových orientací. Respondenti s tvořivým zaměstnáním jsou o poznání více orientováni na seberealizaci a sebepřekročení než respondenti s rutinním zaměstnáním. Respondenti s rutinním zaměstnáním chtějí častěji chodit do restaurací, na zábavy, do nákupních center, surfovat na internetu a sledovat televizi.

Pomocí kontingenční tabulky bylo otestováno, zda je rozdíl mezi uvedenými kategoriemi statisticky významný. Výsledek je následující: χ^2 **=40,995**. Tento výsledek je vysoce statisticky významný na 1% hladině významnosti, proto hypotéza $5H_0$: „Mezi jedinci v období střední dospělosti s tvořivým zaměstnáním a jedinci s rutinním zaměstnáním není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení“ nebude přijata. Pro dostatek podkladů může být přijata alternativní hypotéza $5H_A$: „**Mezi jedinci v období střední dospělosti s tvořivým zaměstnáním a jedinci s rutinním zaměstnáním je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení**.“

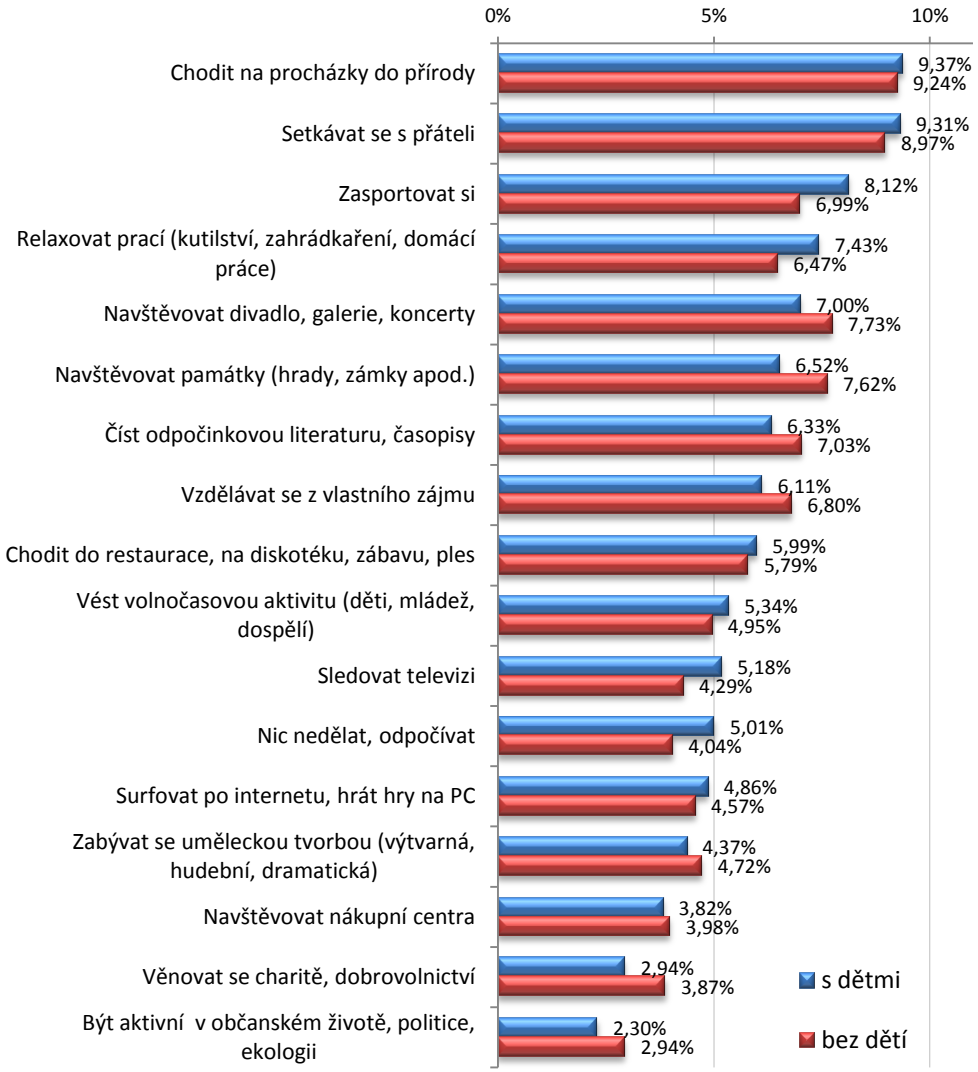
Ve shodě s Kučerovou[192] je i z těchto výsledků patrné, že lidé mají tendenci ve svém volném čase pokračovat v činnostech, na které jsou v zaměstnání zvyklí, a nedokážou se tak od své práce úplně oprostit, což mohou částečně naznačovat i tyto výsledky. Lidé s rutinním zaměstnáním vyhledávají ve volném čase takové činnosti, u kterých není potřeba tolik přemýšlet, a příliš nekompenzují jednostrannost své práce. Naopak lidé s tvořivým zaměstnáním mají potřebu se i ve volném čase zaměstnávat tvůrčími a na přemýšlení náročnějšími činnostmi.

[192] Srov. KUČEROVÁ, S. Volný čas jako hodnota. In: Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, s. 16.

U jedinců s rutinním zaměstnáním jsou všechny seberealizační a sebepřekračující aktivity mimo vzdělávání na posledních příčkách. Ovšem i vzdělávání je přikládána znatelně menší hodnota u respondentů s rutinním zaměstnáním.

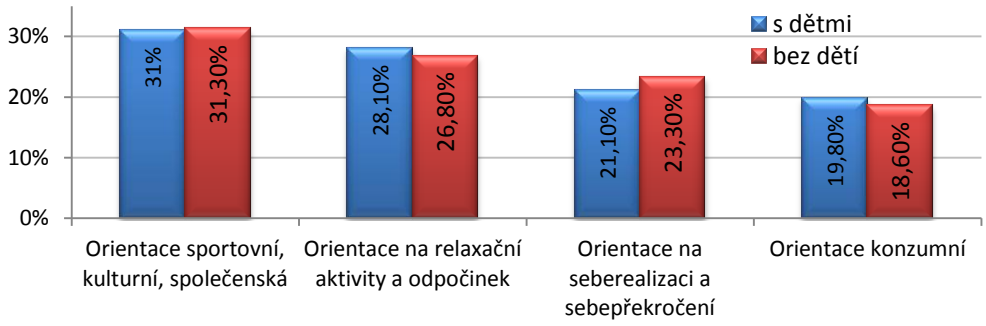
Srovnání preferencí volnočasových aktivit kategorie: s dětmi x bez dětí

Graf č. 14 (Zdroj: vlastní výzkum)



Srovnání volnočasových orientací kategorie: s dětmi x bez dětí

Graf č. 15 (Zdroj: vlastní výzkum)



Porovnání preferencí: s dětmi x bez dětí

Tabulka č.12 (Zdroj: vlastní výzkum)

S dětmi	Počet respondentů 76	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	968
2.	Setkávat se s přáteli	962
3.	Zasportovat si	839
4.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	768
5.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	724
6.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	674
7.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	654
8.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	632
9.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	619
10.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	552
11.	Sledovat televizi	535
12.	Nic nedělat, odpočívat	518
13.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	502
14.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	452
15.	Navštěvovat nákupní centra	395
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	304
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	238

Tabulka č.13 (Zdroj: vlastní výzkum)

Bezdětní	Počet respondentů 41	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	515
2.	Setkávat se s přáteli	500
3.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	431
4.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	425
5.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	392
6.	Zasportovat si	390
7.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	379
8.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	361
9.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	323
10.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	276
11.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	263
12.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	255
13.	Sledovat televizi	239
14.	Nic nedělat, odpočívat	225
15.	Navštěvovat nákupní centra	222
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	216
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	164

Výpočet testu nezávislosti

Pozorované četnosti – „o“

H06	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
S dětmi	2178	8158	$\sum s_1$ 10336
Bez dětí	1298	4278	$\sum s_2$ 5576
ČETNOST	$\sum r_1$ 3476	$\sum r_2$ 12436	15912

$$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_1}{n} = 2257{,}9 \qquad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_2}{n} = 8078{,}1$$

$$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_2}{n} = 1218{,}1 \qquad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_1}{n} = 4357{,}9$$

Očekávané četnosti – „e“

H06	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
S dětmi	2257,9	8078,1	10336
Bez dětí	1218,1	4357,9	5576
ČETNOST	3476	12436	15912

$$x^2 = \frac{\sum (o - e)^2}{e}$$

$$x^2 = \frac{(2178-2257{,}9)^2}{2257{,}9} + \frac{(1298-1218{,}1)^2}{1218{,}1} + \frac{(8158-8078{,}1)^2}{8078{,}1} + \frac{(4278-4357{,}9)^2}{4357{,}9} = 10{,}32$$

$$x^2 = 10{,}32$$

Interpretace (s dětmi x bez dětí):

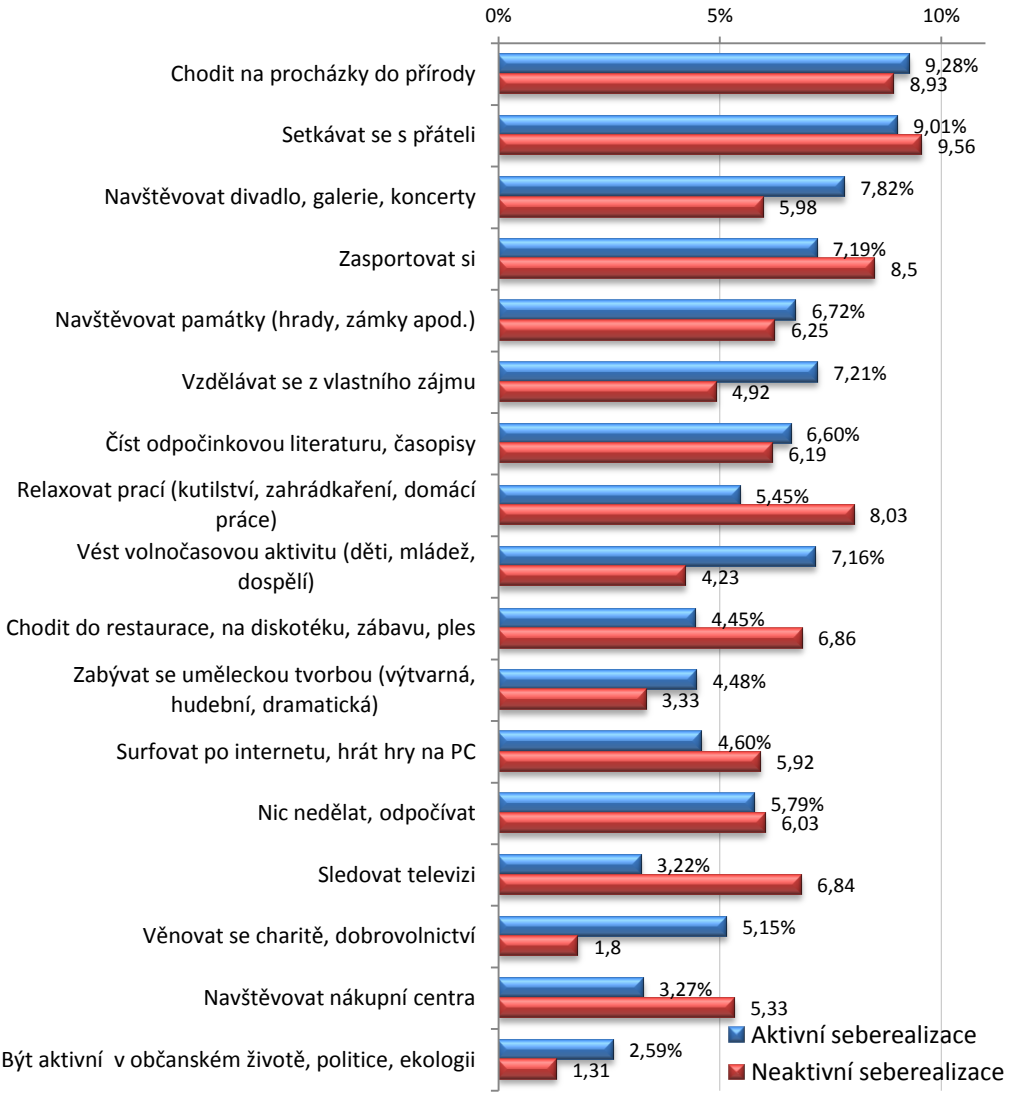
Další sledovanou kategorií jsou respondenti, kteří buďto žijí v domácnosti s nezletilými dětmi, nebo bez dětí. V rámci porovnání jednotlivých sledovaných aktivit obou kategorií by preferovali respondenti s dětmi více aktivity zaměřené na sport, relaxaci prací, sledování televize, surfování po internetu, nic nedělání. Respondenti bez dětí mají zvýšený zájem o navštěvování kulturních akcí, hradů a památek, čtení, charitativní práci a aktivitu ve veřejném životě. Rozdíl mezi ostatními aktivitami není tak viditelný. Ve srovnání celkové volnočasové orientace je znatelný rozdíl pouze v konzumní orientaci, která o něco více vystupuje u respondentů s dětmi.

Použitím testové metody chí-kvadrát byla zjištěna hodnota $\chi^2 = 10{,}32$. Hodnota testového kritéria převyšuje hodnotu kritickou na 1% hladině významnosti, je tedy dostatek podkladů pro nepřijetí nulové hypotézy $6H_0$: „Mezi jedinci v období střední dospělosti s nezaopatřenými dětmi a jedinci bez dětí není rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení“ a dostatek podkladů pro přijetí alternativní hypotézy $6H_A$: **„Mezi jedinci v období střední dospělosti s nezaopatřenými dětmi a jedinci bez dětí je rozdíl v preferenci volnočasových aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení“**

Na první pohled je hierarchie volnočasových orientací jak v pořadí, tak v porovnání mezi oběma kategoriemi velmi podobná. Po aplikaci testu chí-kvadrát je však patrná statistická významnost rozdílu mezi oběma kategoriemi. Respondenti, kteří nepečují o děti, jsou o něco více zaměřeni na seberealizaci a sebepřekročení v aktivitách prospěšných veřejnosti. Je možné předpokládat, že mají více času a prostoru na rozdíl od respondentů s dětmi, a smysluplnost pro trávení volného času jim dodávají místo starostí o děti takto zaměřené aktivity. Respondenti, kteří pečují o děti, zřejmě mají méně času sami pro sebe a realizovat se mohou ve společném trávení volného času s dětmi, což pak může ukazovat i na (o něco) vyšší preferenci vedení volnočasové aktivity (patrno z grafu č. 14). Čas, který zbývá respondentům pro sebe, slouží ale zřejmě především k „nabití baterek“ (zvýšený zájem o sport a o relaxaci prací).

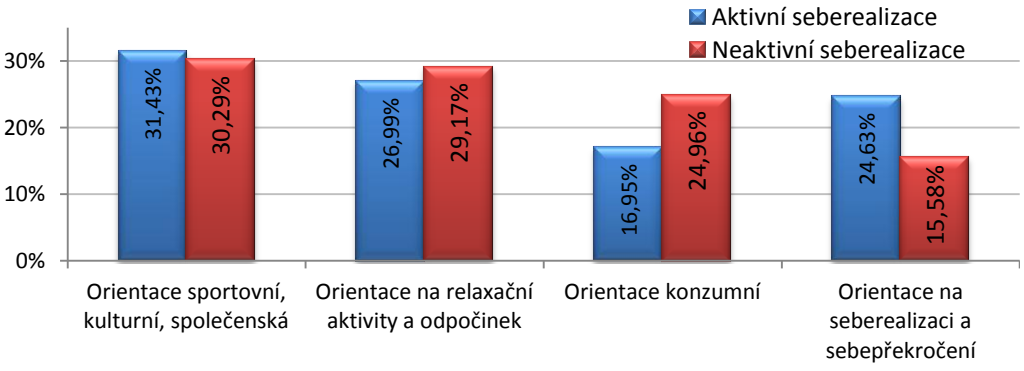
Srovnání preferencí jednotlivých volnočasových aktivit kategorie: aktivní seberealizace a neaktivní seberealizace

Graf č. 16 (Zdroj: vlastní výzkum)



Srovnání volnočasových orientací kategorie: aktivní x neaktivní seberealizace

Graf č. 17 (Zdroj: vlastní výzkum)



Porovnání preferencí: aktivní a neaktivní seberealizace

Tabulka č. 14 (Zdroj: vlastní výzkum)

Aktivní seberealizace	Počet respondentů 81	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Chodit na procházky do přírody	1046
2.	Setkávat se s přáteli	994
3.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	862
4.	Zasportovat si	813
5.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	793
6.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	770
7.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	743
8.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	736
9.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	621
10.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	606
11.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	552
12.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	467
13.	Nic nedělat, odpočívat	448
14.	Sledovat televizi	439
15.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	432
16.	Navštěvovat nákupní centra	356
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	338

Tabulka č. 15 (Zdroj: vlastní výzkum)

Neaktivní seberealizace	Počet respondentů 36	
Poř.	Volnočasové aktivity	pref.
1.	Setkávat se s přáteli	468
2.	Chodit na procházky do přírody	437
3.	Zasportovat si	416
4.	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	393
5.	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	336
6.	Sledovat televizi	335
7.	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	306
8.	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	303
9.	Nic nedělat, odpočívat	295
10.	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	293
11.	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	290
12.	Navštěvovat nákupní centra	261
13.	Vzdělávat se z vlastního zájmu	241
14.	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	207
15.	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická	163
16.	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	88
17.	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	64

Výpočet testu nezávislosti

Pozorované četnosti – „o“

H05	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
rutinní	2713	8303	$\sum s_1$ 11016
tvořivé	763	4133	$\sum s_2$ 4896
ČETNOST	$\sum r_1$ 3476	$\sum r_2$ 12436	15912

$$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_1}{n} = 2406{,}5 \qquad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_2}{n} = 8609{,}5$$

$$e = \frac{\sum r_1 \cdot \sum s_2}{n} = 1069{,}5 \qquad e = \frac{\sum r_2 \cdot \sum s_1}{n} = 3826{,}5$$

Očekávané četnosti – „e“

H05	∑ orientace na seberealizaci	∑ Ostatní	ČETNOST
rutinní	2406,5	8609,5	8024
tvořivé	1069,5	3826,5	7888
ČETNOST	3476	12436	15912

$$x^2 = \frac{\sum (o - e)^2}{e}$$

$$x^2 = \frac{(2713-2406{,}5)^2}{2406{,}5} + \frac{(763-1069{,}5)^2}{1069{,}5} + \frac{(8303-8609{,}5)^2}{8609{,}5} + \frac{(4133-3826{,}5)^2}{3826{,}5} = 162{,}375$$

$$x^2 = 162{,}375$$

Interpretace (aktivní x neaktivní seberealizace):

Poslední kategorií, která se vyprofilovala z celkového sledovaného vzorku, jsou respondenti, kteří aktivně vykonávají alespoň jednu z vybraných aktivit v rámci orientace na seberealizaci a sebepřekročení, a respondenti, kteří žádnou z těchto aktivit nevykonávají. Důvodem ke srovnání těchto dvou kategorií byla otázka, zda existuje rozdíl mezi teoretickou volbou a skutečným provozováním aktivity u tohoto sledovaného vzorku.

V jednotlivých aktivitách respondenti s aktivní seberealizací znatelněji preferují navštěvování divadla, galerií, koncertů, vzdělání z vlastního zájmu, vedení volnočasové aktivity a zabývání se uměleckou tvorbou. Naopak respondenti s neaktivní seberealizací preferují více relaxaci prací, chození do restaurací a na zábavy, sledování televize, nicnedělání a odpočívání, navštěvování nákupních center.

Otestováním metodou chí-kvadrát byla získána hodnota testového kritéria χ^2 **= 162,375**, která převyšuje hodnotu kritickou. Četnost výběru seberealizačních a sebepřekračujících aktivit je vysoce statisticky významná na 1% hladině významnosti, a proto není přijata hypotéza $7H_0$: „Mezi jedinci ve střední dospělosti, kteří uvedli, že se seberealizačními a sebepřekračujícími aktivitami opravdu zabývají, a jedinci, kteří tyto aktivity nevykonávají, není rozdíl v preferenci seberealizace a sebepřekročení“ a zároveň je dostatek podkladů pro přijetí alternativní hypotézy **$7H_A$**: „**Mezi jedinci ve střední dospělosti, kteří uvedli, že se seberealizačními a sebepřekračujícími aktivitami opravdu zabývají, a jedinci, kteří tyto aktivity nevykonávají, je rozdíl v preferenci seberealizace a sebepřekročení.“**

Vysoká statistická významnost tohoto srovnání ukazuje, že podstatná část respondentů, kteří upřednostňovali v rámci teoretického výběru preferencí aktivity zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení, také některé z těchto aktivit skutečně provozují. Z dosažených výsledků je možné vysledovat, že respondenti, kteří se nevěnují žádné z uvedených seberealizačních a sebepřekračujících aktivit, se těmto aktivitám pravděpodobně věnovat ani nechtějí. Velmi výrazný je u nich nárůst aktivit konzumně orientovaných, z čehož je možné usuzovat na výše popisovaný vliv filosofie spotřeby dnešní společnosti na úkor vlastní aktivní seberealizace ve volném čase.

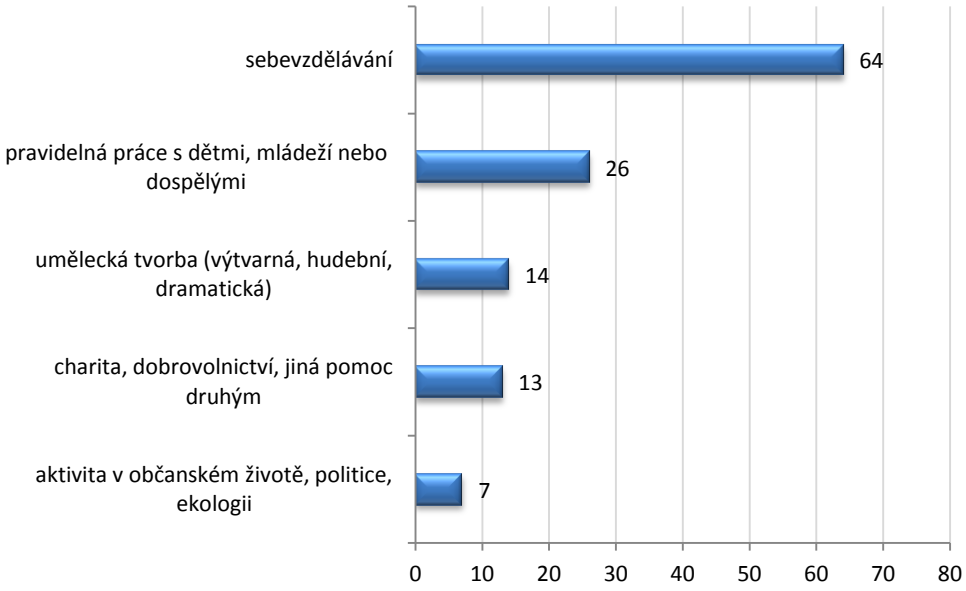
Aktivity zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení respondenty skutečně provozované

Tabulka č. 16 (Zdroj: vlastní výzkum)

Provozují některou z těchto aktivit	81	69%
Neprovozují žádnou z těchto aktivit	36	31%
Celkem respondentů	117	100%

Četnost voleb respondentů s aktivní seberalizací

Graf č. 18 (Zdroj: vlastní výzkum)

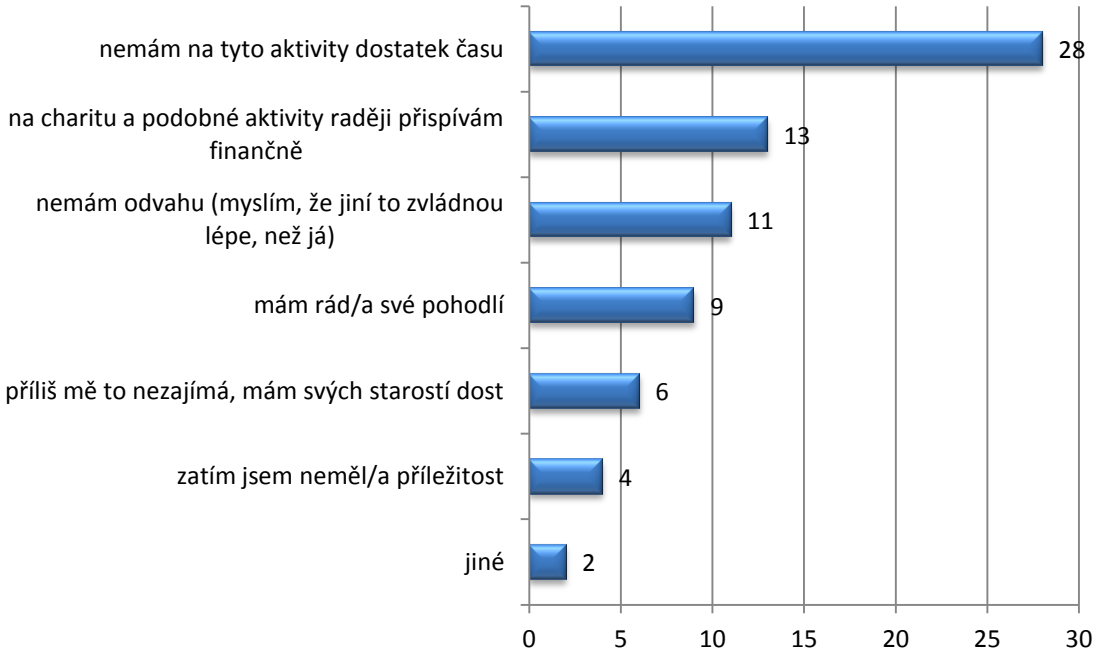


Graf č. 18 potvrzuje hypotézu **8H: „Jedinci středního věku, kteří se věnují vybraným aktivitám týkajícím se seberealizace a sebepřekročení, preferují vzdělávání z vlastního zájmu“**, která souvisí s druhým vedlejším cílem tohoto výzkumného šetření. Vzdělávání z vlastního zájmu jako aktivitu, kterou skutečně provozují, označilo 64 respondentů, což je 54 % z celkového vzorku. Velký zájem o sebevzdělávání v rámci volného času je povzbudivým zjištěním. Vzdělávání z vlastního zájmu ve volném čase významně přispívá nejen k vlastnímu rozvoji, ale

i k rozvoji celé společnosti. Jak je uvedeno v kapitole 3.2 této práce, člověk je eticky spoluodpovědný za utváření intelektuálních a duchovních schopností v míře odpovídající rozvoji jeho osobnosti. V tomto šetření však také není úplně jisté, zdali je opravdu zájem dobrovolný a nesouvisí s nutností doplnit si vzdělání pro svého zaměstnavatele. K vedení volnočasové aktivity se přihlásilo 26 respondentů (22 %), to je významné a pozitivní zjištění, také vzhledem k tomu, že si někteří lidé v produktivním věku dokážou najít čas a věnovat jej pro druhé. Umělecké tvorbě se věnuje necelých 12 % všech respondentů, 11 % respondentů se věnuje charitě a dobrovolnictví a pouze necelých 6 % respondentů je aktivních v občanském životě, politice, ekologii.

Důvody k neprovozování žádné z pěti nabízených aktivit

Graf č. 19 (Zdroj: vlastní výzkum)



Stanovená hypotéza 9H **„Jedinci ve věku 30–50 let se nevěnují volnočasovým aktivitám se zaměřením na seberealizaci a sebepřekročení z důvodu nedostatku času“** může být na základě výzkumného šetření přijata. Položku „*Nemám na tyto aktivity dostatek času“* označilo 77 % respondentů (28 voleb z celkového počtu 36 respondentů, kteří žádnou z uvedených aktivit zaměřených na seberealizaci a sebeřekročení neprovozují) jako důvod k neprovozování žádné z nabízených aktivit zaměřených na seberealizaci a sebepřekročení. Výrazně menší četnost voleb byla zaznamenána u dalších možností. „*Na charitu a podobné aktivity přispívám raději finančně“* (36 % - 13 voleb z 36), „*Nemám odvahu / myslím, že jiní to zvládnou lépe, než já“* (30 % - 11 voleb z 36), „*Mám rád své pohodlí“* (25 % - 9 voleb z 36), „*Příliš mě to nezajímá“* (16 % - 6 voleb z 36), „*Zatím jsem neměl příležitost“* (11 % - 4 volby z 36). Položku „jiné“ využili dva respondenti (jeden se stará o své hospodářství a druhý uvedl, že je psychicky vyčerpán).

4.5.1 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaká je preference jednotlivých volnočasových aktivit a celková volnočasová orientace s důrazem na seberealizaci a sebepřekročení jedinců střední dospělosti v závislosti na věku, vzdělání, typu zaměstnání, náboženském vyznání a s dětmi/bez dětí.

Z výsledků této práce vyplývá, že podíl preferovaných aktivit zaměřených na seberealizaci a sebepřekročení v rámci celkového sledovaného vzorku je **21,8 %**, přičemž největší zastoupení má volnočasová orientace sportovní, kulturní a společenská (31,1 %), za ní následuje orientace na relaxační aktivity a odpočinek (27,7 %). Na posledním čtvrtém místě se v preferencích umístila konzumní orientace (19,4 %).

Ve srovnání s dostupnými výzkumy volného času, kde jsou často v popředí aktivity pasivní, konzumně orientované a individuálně prožívané, se jeví výsledek tohoto výzkumného šetření jako poněkud jiný.

Např. výzkumy prováděné Sociologickým ústavem v České republice v letech 1991 až 2009 měřící množství času, který je věnován určité aktivitě, ukazují na nejfrekventovanější aktivity provozované ve volném čase. Největší prostor ve volném čase zabírá sledování televize, následuje poslech hudby, internet / PC, nakupování, čtení knih. Méně času je věnováno fyzickým aktivitám (sportu, procházkám) a nejméně času návštěvám sportovních událostí, chozením do kina a návštěvám kulturních akcí (koncerty, divadla, výstavy).[193] Další výzkum volného času populace ČR z let 2001 až 2009[194] uvádí jako nejfrekventovanější aktivity: 1) sledování televize, 2) sport, 3) čtení knih, 4) setkávání s přáteli.

Je nutné poznamenat, že uvedené výzkumy a většina dalších se převážně zabývají dospělou populací od 18 let, některé dokonce již od 15 let nebo jsou to výzkumy zabývající se volným časem pouze mládeže. Aktivity, vést volnočasovou aktivitu a zabývat se charitou a dobrovolnictvím, které jsou součástí aktivit orientovaných na seberealizaci a sebepřekročení, nebývají v těchto výzkumech zahrnuty, a tak mohou být uvedené výzkumy jen částečným vodítkem pro srovnání s výsledky této práce.

Přehled jednotlivých aktivit (tab. č. 1) ukazuje volené priority všech respondentů. Pro respondenty v rámci tohoto šetření byly nejpreferovanějšími aktivitami chození na

[193] Srov. ŠAFR J., PATOČKOVÁ V. *Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi* [online], s. 25.
[194] Srov. ŠAMANOVÁ, G. *Volný čas* [online].

procházky a setkávání se s přáteli, což může být do jisté míry i potvrzením Červenkova výzkumu *Co děláme ve svém volném čase?*,[195] který dospěl ke zjištění, že právě tyto aktivity nejsou závislé na socioekonomických podmínkách jedince. O něco méně byl preferován sport, navštěvování kulturních akcí a relaxování prací. Sledování televize se objevilo až na 11. místě a těsně za ním surfování po internetu a hraní her na PC, což je značný rozdíl oproti výsledkům výzkumu volného času. Tento rozdíl lze vysvětlit také způsobem, kterým byly zadávány otázky prostřednictvím dotazníku. Otázka byla položena jako teoretická volba mezi dvěma nabízenými aktivitami, což nevypovídá o skutečném trávení volného času, ale o tom, co by respondent upřednostnil, kdyby měl možnost si vybrat. Tento způsob zjišťování tedy přináší výsledky v podobě preference, která je zároveň hodnotou, jež respondent přikládá k té či oné aktivitě. Tento poznatek koreluje s Červenkovým výzkumem[196] hodnotové orientace naší společnosti, ve které se v rámci preferencí jednotlivých životních oblastí za první rodinou objevuje oblast přátelé a známí. Další Červenkova hodnotová orientace *veřejná angažovanost a politika* je stejně jako v tomto šetření na chvostu všech preferencí.

Srovnání jednotlivých kategorií respondentů a vyhodnocení stanovených hypotéz v rámci **hlavního cíle šetření** určilo následující pořadí míry významnosti faktorů ovlivňujících preferenci volnočasové orientace na seberealizaci a sebepřekročení:

1. vyznání – *s vyznáním* ($\chi^2 = 223{,}61$)
2. zaměstnání – *tvořivé* ($\chi^2 = 40{,}995$)
3. pohlaví – *muž* ($\chi^2 = 12{,}647$)
4. s dětmi/bez dětí – *bez dětí* ($\chi^2 = 10{,}32$)
5. vzdělání – *vysokoškolské* ($\chi^2 = 7{,}963$)

Statisticky významný rozdíl nebyl pozorován v kategorii věk 30–40 a 41–50 let ($\chi^2 = 1{,}198$).

Zvláštní kategorií vyprofilovanou teprve na základě výzkumného šetření byli respondenti s aktivní a neaktivní seberealizací. Toto rozdělení mělo ambici odhalit, zda ti, kteří označili některou ze seberealizačních a sebepřekračujících aktivit za skutečně provozovanou, toto stvrdili rovněž svými preferencemi. A zároveň ti, kteří potvrdili absenci skutečně provozovaných seberealizačních a sebepřekračujících aktivit, by v preferencích vyjádřili určitou touhu po provozování těchto aktivit.

[195] Červenka, J. *Co děláme ve svém volném čase?* [online], s. 3.
[196] Červenka, J. Hodnotové orientace naší společnosti, s. 6–8.

Výsledkem **1. vedlejšího cíle šetření** je vysoce statisticky významný rozdíl mezi jedinci ve střední dospělosti, kteří uvedli, že se seberealizačními a sebepřekračujícími aktivitami skutečně zabývají a jedinci, kteří tyto aktivity nevykonávají. Výsledky jasně ukazují, že respondenti, kteří tyto aktivity „provozují", je zároveň „preferují" a naopak ti, kteří je „neprovozují", je ani „nepreferují."

2. vedlejším cílem výzkumného šetření bylo zjistit, v jakém počtu jsou zastoupeny vybrané aktivity zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení u jedinců středního věku, kteří se těmto aktivitám skutečně věnují. Pro tento cíl byla formulována hypotéza: „Jedinci středního věku, kteří se věnují vybraným aktivitám týkající se seberealizace a sebepřekročení, preferují vzdělávání z vlastního zájmu." Výsledkem je potvrzení této hypotézy v rámci sledovaného vzorku. Toto zjištění je řešeno níže v rámci rozboru významu jednotlivých seberealizačních a sebepřekračujících aktivit.

3. vedlejším cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké jsou nejčastěji udávané důvody v případě, že se jedinci středního věku aktivitám zaměřeným na seberealizaci a sebepřekročení nevěnují. Pro tento cíl byla formulována hypotéza: „Jedinci ve věku 30 až 50 let se nevěnují volnočasovým aktivitám se zaměřením na seberealizaci a sebepřekročení z důvodu nedostatku času." Výsledek šetření v rámci této práce tuto hypotézu potvrzuje.

Úsudek o tom, zda lidé opravdu nemají čas, je možné si udělat např. podle výzkumu G. Šamanové[197], která zjišťovala množství volného času ve všední dny a o víkendu. Dle jejího výzkumu má nejvíce Čechů ve všední dny 3–4 hodiny volného času, v sobotu 5–6 hodin a v neděli 10–14 hodin.

Příčin nedostatku času na aktivity zaměřené na seberealizaci a sebepřekročení může být více – např. zaneprázdněnost díky velkému pracovnímu vytížení z důvodu pohlcení konzumní „horečkou" postmaterialstické společnosti nebo z důvodu nedostatku financí na základní lidské potřeby (drahé bydlení, potraviny atd.), či převažující zájem o jiný druh volnočasových aktivit.

[197] Srov. ŠAMANOVÁ, G. *Volný čas* [online].

Z výsledků šetření je patrné, že dominantní seberealizační a sebepřekračující aktivitou je **vzdělávání z vlastního zájmu**. 54 % respondentů dokonce označilo v rámci dotazníkového šetření této práce vzdělávání z vlastního zájmu jako aktivitu skutečně provozovanou. Největší prostor této aktivitě dávají respondenti s náboženským vyznáním, dále s tvořivým zaměstnáním a respondenti ve věku 30 až 40 let. U respondentů s náboženským vyznáním zaujalo vzdělávání z vlastního zájmu v preferencích volnočasových aktivit dokonce 3. místo, což ukazuje na vysoký zájem o seberealizaci v této oblasti.

Neformálnímu vzdělávání dospělých se věnuje řada výzkumů. Např. rozsáhlý výzkum *Vzdělávání dospělých v různých fázích životního cyklu: priority, příležitosti a možnosti rozvoje* (2004-2008)[198] dospěl ke zjištění, že účast české populace v neformálním vzdělávání je téměř na srovnatelné úrovni s jinými zeměmi. Převážná část vzdělávacích kurzů ve volném čase, kterých se dospělí zúčastňují, se týká zaměstnání, případně počítačů nebo cizích jazyků. Vzdělávání v oblasti volného času, rodiny či veřejného života je silně poddimenzováno. Deklarovaná účast v zájmovém vzdělávání v rámci tohoto výzkumu vykazuje naprosto marginální počty (asi 5 % dospělých), z toho 3,5 % v občanském vzdělávání a 2 % ve vzdělávacích aktivitách týkajících se rodičovství, partnerských vztahů nebo výchovy dítěte, převážná část aktivit byla zaměřena na činnosti, u nichž je patrná využitelnost v rámci profese. Významnou roli zřejmě hraje také tzv. informální učení, jemuž se věnuje 59 % české populace, tj. samovzdělávání prostřednictvím svobodně zvolených zdrojů (časopisy, odborná literatura apod.).

J. Kalenda prováděl v roce 2013 výzkum s názvem *Aktuální stav vzdělávání ve volném čase*, což byl výzkum zaměřený na dospělé jedince v ČR nad 18 let, ve kterém bylo zjištěno, že tomuto vzdělávání se věnuje pouhých 16 % dospělé populace. Zároveň ale poukazuje na fakt, že vzdělávání ve volném čase je právě největší doménou lidí ve středním věku a vysokoškolsky vzdělaných. [199]

Vysoké procento respondentů, kteří se dle šetření v této práci ve svém volném čase vzdělávají, může být dáno tím, že se práce zaměřuje právě na střední věk a mezi

[198] Srov. RABUŠICOVÁ, M., RABUŠIC, L. *Vzdělávání dospělých v různých fázích životního cyklu: priority, příležitosti a možnosti rozvoje*. [online].
[199] Srov. KALENDA, J. *Aktuální stav vzdělávání ve volném čase.* [online], s. 4.

respondenty je i celkem vysoké procento vysokoškoláků, a dále se může u respondentů jednat i o zmíněné informální učení.

Vzhledem k vysokým hodnotám aktivity *vzdělávání z vlastního zájmu* je nutné vzít v potaz, že tato položka má výraznou zásluhu na „důstojném“ postavení celkové volnočasové orientace na seberealizaci a sebepřekročení mezi ostatními volnočasovými orientacemi.

Vést volnočasovou aktivitu preferují dle tohoto šetření více respondenti s náboženským vyznáním, dále s tvořivým zaměstnáním, respondenti ve věku 30–40 let a vysokoškolsky vzdělaní (o jeden stupeň výše než středoškoláci). Vliv na preference této aktivity nemělo pohlaví a mezi respondenty s dětmi či bez dětí nebyl zaznamenán také žádný rozdíl. Tato zjištění mohou naznačovat nejfrekventovanější profil osobnosti vedoucího volnočasových aktivit v rámci vzorku respondentů. Z celkového počtu, jak je již uvedeno, se této aktivitě věnuje 22 %. Tento výsledek do jisté míry zřejmě ovlivňuje zastoupení většího počtu respondentů s vyznáním, než je běžné v české populaci. U nich byla také zaznamenána nejvyšší preference této aktivity ze všech porovnávaných kategorií, což ukazuje na jejich zájem věnovat se druhým lidem v rámci svého volného času.

Umělecká tvorba (výtvarná, hudební, dramatická), pokud není samozřejmě deformována imperativem výkonu, současným konzumem a narcismem, podněcuje člověka k přemýšlení o hlubších souvislostech, smyslu svého snažení a zabarvuje černobílé vidění světa. Takto pojaté umění je výzvou ke schopnosti vidět problémy společnosti i svých bližních z více úhlů a stran, což může vést k rozvoji nejen samotných autorů. Tuto aktivitu více upřednostňovali respondenti následujících kategorií: s náboženským vyznáním, s tvořivým zaměstnáním, ženy, vysokoškolsky vzdělaní, 41–50 let (pouze o jeden stupeň výše než kategorie 30–40 let). Stoupající příklon k umělecké tvorbě může reflektovat u lidí kolem 40. roku věku vnitřní prožitkovou sféru v rámci krize životního středu (viz kap. 2.2.4). Poměrně velká převaha žen nad muži v preferenci umělecké tvorby může být určitým druhem „ženské kultury“ charakterizované větší potřebou žen se esteticky vyjadřovat. Mezi vysokoškoláky a středoškoláky již není tak patrný rozdíl v preferenci umělecké tvorby. Další výsledek ukazuje na vyšší preference jedinců s tvořivým zaměstnáním, kteří uplatňují své vlohy i v rámci volného času a zřejmě nekompenzují svou tvůrčí práci

pasivním odpočinkem. Respondenti bez dětí zase mají zřejmě větší časový prostor k případné umělecké tvorbě než respondenti s dětmi.

V preferencích celkového vzorku skončila umělecká tvorba na 14. místě (ze 17), přičemž pouze 14 respondentů (ze 117) ji označilo za aktivitu, kterou skutečně provozují. Samotnou uměleckou tvorbu zřejmě nahrazuje spíše návštěva kulturních akcí (divadlo, galerie, koncerty), která v preferenci všech porovnávaných aktivit skončila na 4. místě. K tomuto lze připomenout poznatek z Bačuvčíkova výzkumu[200], z něhož je patrné, že u převážné části populace věnující se kulturním aktivitám je umělecká složka velmi potlačena a toto „umění" souvisí spíše s relaxací a odpočinkem.

J. Sokol výstižně poznamenává: „Na rozdíl od ‚zábavy', která čas jen zabíjí, kultura jej zhodnocuje - zejména tehdy, když není jen pasivním diváctvím. Ostatně i hudba, zpěv, malování nebo divadlo by se měly vzpamatovat z toho nesmyslně výkonového, soutěživého pojetí, kdy se jimi živí pár virtuosů a všichni ostatní se od nich nechávají obsluhovat. Obecný úpadek uměleckého vkusu i umění jako takového plyne mimo jiné i z toho, že k nim většina přistupuje jako ke ‚službám', místo aby v nich poznala lidské možnosti, a tedy to s nimi zkoušela sama. I špatný amatérský básník, hudebník, malíř nebo herec má k umění blíž než sebevíce školený konzument. Jak bude vypadat profesionální sport, až se všichni ostatní přesunou z hřišť k obrazovkám?"[201]

Věnování se charitě a dobrovolnictví je u téměř všech kategorií aktivitou spíše na okraji zájmu. O to více vyčnívá větší preference této položky u respondentů s náboženským vyznáním, u nichž lze tento rozdíl předpokládat právě pro jejich přesvědčení. Respondenti s náboženským vyznáním[202] charitu a dobrovolnictví nadřadili všem činnostem vyjadřujícím konzumní volnočasovou orientaci. Nepatrně vyšší preferenci této aktivitě přiřadili vysokoškolsky vzdělaní, respondenti s tvořivým zaměstnáním, u kterých tato aktivita přeskočila pouze jednu z konzumních aktivit, a to navštěvování nákupních center. U ostatních respondentů charita a dobrovolnictví spolu s věnováním se politice zaujímá v tabulce s počtem přiřazených preferencí poslední dvě místa.

[200] Srov. BAČUVČÍK, R. *Kultura jako faktor volného času: nákupní chování na trzích vybraných volnočasových aktivit*, s. 107.
[201] Sokol, J. *Volný čas jako rizikový faktor*, [online].
[202] Respondenti hlásící se k náboženskému vyznání označili, kromě 1 respondenta (ten doplnil, že má vlastní náboženství), své vyznání za křesťanské.

Skutečnost, že se charitativní a dobrovolnické práci věnují ve svém volném čase, označilo 13 z celkového počtu 117 respondentů. Z respondentů, kteří se ve volném čase nevěnují žádné z vybraných seberealizačních a sebepřekračujících aktivit, jich 13 (z celkového počtu 36) uvedlo, že na charitu přispívají raději finančně.

Nepříliš lichotivé výsledky šetření v oblasti charitativní a dobrovolnické práce odpovídají Lipovetského zmínce o výzkumu, který dochází k závěru, že jen 15 % Evropanů si při vybírání pěti ctností, jež by chtěli vštípit svým dětem, vzpomnělo na altruismus.[203] I tento výsledek může dokreslovat obraz „postmorální" společnosti, kdy lidé sice úplně neodmítají pomoc druhým, ale pouze za předpokladu, že je to nebude stát zvláštní úsilí, potažmo zabírat čas v neomezených možnostech své individuální seberealizace.

Pro porovnání lze nahlédnout např. do výsledků výzkumu[204] z roku 2011 v rámci české populace, který ukazuje, že Češi jsou ochotni pomáhat v neziskových nebo veřejně prospěšných organizacích bez nároku na honorář, ale musí je to bavit. Skutečně se dobrovolnictví alespoň 1x v roce věnuje 12 % Čechů. Z toho většina pomáhá v oblasti ochrany životního prostředí (52 %), další se angažují v podpoře místního sportu či kultury (40 %) a 28 % pomáhá znevýhodněným dětem. Dvě třetiny Čechů podporují neziskový sektor finančně (nejčastěji částkou v rozmezí 251–500 Kč ročně).

Být aktivní v politice, v občanském životě, ekologii ve volném čase, byla položka preferovaná ze všech nejméně. Pouze u mužů skončila na 15. místě a u respondentů s náboženským vyznáním na 14. místě. Srovnáme-li výsledky této práce např. s Červenkovým výzkumem prováděným v letech 2004–2008, je angažovanost ve veřejném životě rovněž mezi posledními preferovanými oblastmi, což je dokladem celkové apolitičnosti a ideologické nezakotvenosti naprosté většiny české veřejnosti, jak dále Červenka interpretuje.[205] Závěrům jeho výzkumu odpovídají i výsledky této práce. Vyšší preference, které se objevily u mužů, dosvědčují jejich všeobecně známou větší angažovanost v politickém a veřejném životě než u žen. U respondentů s náboženským vyznáním může tento zájem potvrzovat nelhostejnost k životu ve společnosti, což

[203] Srov. LIPOVETSKI, G. *Soumrak povinnosti, s.* 147–148.
[204] Výzkum probíhal v dubnu 2011 na internetovém panelu společnosti Data Collect, dotazovanými byli zaměstnaní lidé ve věku 18 až 60 let. Dobrovolnictvím byla chápána veřejně prospěšná činnost nebo pomoc neziskové organizaci, kterou člověk vykonával dobrovolně bez nároku na honorář. – Srov. *Pravidelně dobrovolničí jen každý osmý Čech a hledá při tom zábavu*. Tisková zpráva. [online].
[205] Srov. Červenka, J. Hodnotové orientace naší společnosti, s. 6–8.

koresponduje i s celkově značně vyšší úrovní orientace na seberealizaci a sebepřekročení než u respondentů bez vyznání.

ZÁVĚR

Teoretická část práce se snaží nastínit problematiku volného času, způsobů jeho nazírání od antiky po současnost včetně charakteristiky postmoderní společnosti a jejího vlivu na volný čas jedince. Dále popisuje vývoj jedince vybraného období produktivního věku z hlediska vývojové psychologie a nakonec se věnuje uchopení pojmu seberealizace a sebepřekročení a jeho důležitosti v prostoru volného času jedince střední dospělosti v dnešní společnosti. Ve společnosti, která má v rámci tohoto prostoru nebývalé možnosti k jeho naplňování, která již tolik neřeší základní materiální potřeby, která opouští veškeré ideologie a adoruje osobní úspěch a rozvoj jedince. Volný čas je dnes chápán především jako prostor pro vyjádření individuální svobody jedince, jako prostor pro seberealizaci především v oblasti vlastních zájmů a v neposlední řadě jako prostor pro konzumaci. Není již prostorem pro „nevšední pohledy kolem sebe, na sebe sama a nad sebe“, usebráním se a filosofováním jako v antice, ani kontemplací jako ve středověku, pro transcendenci, jež člověku připomínala, že není „pánem tvorstva“. V tomto volném prostoru chce člověk svobodně a bez tlaku povinností realizovat svůj potenciál často pouze pro prezentaci svých dovedností, schopností a ideálů. To kontrastuje s uchopením pojmu seberealizace a sebepřekročení v rámci této práce, která se snaží ukázat na seberealizaci jako na legitimní potřebu jedince, jež však nemůže být naplněna pouhou orientací na sebe sama, nýbrž právě překročením sebe sama ke službě druhému v bytostném setkávání člověka s člověkem.

Praktická část zjišťuje zájem o aktivity spojené se seberealizací a sebepřekročením prostřednictvím pěti typů aktivit (vzdělání, charita/dobrovolnictví, vedení volnočasové aktivity, umělecká činnost, aktivita v občanském životě). Spojením těchto pěti základních činností vznikla pro potřeby této práce tzv. volnočasová orientace na seberealizaci a sebepřekročení, jejíž prosazení mezi ostatními volnočasovými orientacemi (orientace sportovní, kulturní a společenská, orientace na relaxaci a odpočinek, orientace konzumní) bylo prověřeno v rámci jednotlivých kategorií (pohlaví, věk, zaměstnání, vzdělání, vyznání, s/bez dětí). Z vyhodnocení získaných výsledků šetření lze vysledovat, že respondenti určitou preferenci těmto aktivitám v rámci teoretické volby dávají, a dokonce si určitý prostor ze svého volného času pro seberealizaci a sebepřekročení vyhrazují. Nejvýznamnějšími faktory, které mají vliv na

preferenci této orientace, jsou náboženské vyznání (v tomto případě křesťanské), kde byl rozdíl nejmarkantnější, a tvořivé zaměstnání. Křesťané mají tedy největší zájem ve volném čase realizovat se prostřednictvím uvedených seberealizačních a sebepřekračujících aktivit a zřejmě také tyto aktivity vykonávají. Lidé s tvořivým zaměstnáním mají rovněž vyšší preference aktivit seberealizace a sebepřekračování než se zaměstnáním rutinním. Většina respondentů se ve volném čase věnuje vzdělávání a ti, kteří se nevěnují žádné z nabízených seberealizačních a sebepřekračujících aktivit, jako důvod většinou uvádějí, že nemají čas. Cenným poznatkem je také fakt, že rozdíl mezi teoretickou volbou a praktickým uskutečňováním aktivit zaměřených na seberealizaci a sebepřekročení u respondentů v rámci tohoto šetření není téměř žádný.

Vzhledem k uvedeným zjištěním se lze domnívat, že pro oslovení a zapojení jedinců středního věku do intenzivnější seberealizace a sebepřekračování je potřebné, aby se angažovanost církevních společenství zaměřila na oblast neformálního vzdělávání v rámci volného času a uzpůsobila nabídku svých aktivit pro veřejnost. Potřeby, starosti a hodnotové priority lidí v produktivním věku mají svá specifika a mohou být inspirací v tomto snažení. Např. kurzy rodinného poradenství, zážitkové akce pro celé rodiny se zaměřením na etické hodnoty, různé formy společné spolupráce věřících a nevěřících v pomoci potřebným, nabídka jazykových kurzů, založení nějaké formy společenské angažovanosti apod. Velmi důležitým momentem a společným jmenovatelem všech těchto aktivit je lidské setkání v nezprostředkovaném prožívání opravdového vztahu.

Volný čas je tedy možné pojmout jako výzvu k celkové revizi dosavadních historických zkušeností, ze kterých lze čerpat inspiraci pro smysluplné a vyrovnané naplňování volného času s přesahem k hodnotám lásky, dobra a lidského porozumění. Je důležité nenechat se strhávat proudem vyhraněného individualismu, filosofií prázdného konzumu a důrazem na neustálý ekonomický růst, jako by to byla „jediná spása světa.“ I v této době mají lidé touhu překračovat hranice každodenní zkušenosti, i když často vyjadřovanou útěkem od reality stereotypních povinností a vynalézáním mnoha způsobů nových a nových zážitků a zábavy, které sice naplní volný čas, ale nenasytí opravdovou potřebu seberealizace a sebetranscendence. Právě lidé v období střední dospělosti jsou již schopni adekvátní reflexe a přehodnocení těchto zkušeností a zároveň mají potenciál být dobrými vzory a stabilními nositeli hodnot, které mohou uplatňovat prostřednictvím aktivit ve volném čase pro mladší generaci.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ARISTOTELÉS. *Politika*. Praha: J. Laichter 1939. ISBN neuvedeno.

BAČUVČÍK, R. *Kultura jako faktor volného času: nákupní chování na trzích vybraných volnočasových aktivit 2010*. Zlín: Verbum, 2011. ISBN 978-808-7500-118.

BUBER, M. *Já a Ty.* Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-7198-042-1.

ČERNÝ, V., SMÉKAL, V. *Test hierarchie zájmů;T-200*. Praha: Psychodiagnostika, 1992.

ČERVENKA, J. *Co děláme ve svém volném čase?* Tisková zpráva. [online]. Centrum pro výzkum veřejného mínění Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2004. [cit. 2014-02-07]. Dostupné z: http://cvvm.soc.cas.cz/zdravi-volny-cas/co-delame-ve-svem-volnem-case

ČERVENKA, J. Hodnotové orientace v naší společnosti. *Naše společnost*, Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2005, č. 2. ISSN 1214-438X.

DOHNAL, T. Volný čas a komunální rekreace. In *Volný čas a jeho současné problémy: Sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci.* Olomouc: Hanex, 2002. ISBN 80-85783-37-1.

ERIKSON, E. H. *Childhood and Society*. London: Paladin, 1977. ISBN 0-586-08356-1.

FOWLER, W. J. Stages of Faith. *The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. San Francisko: Harper, 1995. ISBN 978-0-06-06286-6.

FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. 2.vyd. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-853-1929-2.

FROMM, E. *Mít nebo být?* 2.vyd. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0469-3.

FURGER, F. *Etika seberealizace osobních vztahů a politiky*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1061-0.

HEIDBRINK, H. *Psychologie morálního vývoje.* Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-154-1.

HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-85783-48-7.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOLLAND, S. Preparation and determination: three vignettes of gendered leisure. *Journal of Gender Studies*. 2009, vol. 18, issue 1, s. 35-45. DOI: 10.1080/09589230802584246.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. 978-80-247-1369-4.

JUNG, C. G. *Duše moderního člověka.* Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-087-X.

KALENDA, J. *Aktuální stav vzdělávání ve volném čase.* [online]. Zlín. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií [cit. 2013-12-27]. Dostupné z: http://www.zkola.cz/sofia/potreby/pruzkumy-v-oblasti-dalsiho-vzdelavani/Stranky/Pruzkumy-v-oblasti-dalsiho-vzdelavani.aspx

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol. *Geriatrie a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, ISBN 80-247-0548-6.

KAPLÁNEK, M. *Rekreace a volný čas z hlediska teologie.* [online]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Teologická fakulta [cit. 2013-01-28]. Dostupné z: http://www.tf.jcu.cz/katedry/pednov/osoby/kaplanek/vyuka

KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase.* [online]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Teologická fakulta [cit. 2013-01-17]. Dostupné z: http://www.tf.jcu.cz/getfile/5e7b64ea47c571e2

KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času.* Brno: Paido.2011. ISBN 978-80-7315-223-9.

KOHLBERG, L. The Claim to Moral Adequacy of Highest Stage of Moral Judgment. *The Journal of Philosophy*, 70, 630-646. 1973.

KOHOUTEK, R. *Úvod do vývojové psychologie.* [online]. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta [cit. 2013-12-27]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/wpsy/old/stud_materialy/koh_vyv_ps.htm

KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít.* Praha: Návrat domů, 1994. ISBN: 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

KUČEROVÁ, S. Volný čas jako hodnota. In: Spousta, V. a kol., *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

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

LÉVINAS, E. *Být pro druhého*. Praha: Zvon, 1997. ISBN 80-7113-217-9.

MEILI, R., ROHRACHER, H. a kol. *Učebnice experimentální psychologie.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689 3.

NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času.* Brno: Paido, 2002. ISBN 80-73-15-012-3.

OPASCHOWSKI, H. W. *Psychologie und Soziologie der Freizeit*. Opladen: Leske Budrich, 1988. ISBN 38-100-0657-2.

PÁCL, P. Vlastní sociologie volného času. In SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

PALOUŠ, R. *Světověk a časování.* 2. vyd. Praha: Nakladatelství Vyšehrad, 2000. ISBN 80-7021-411-2.

PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

POLÁKOVÁ, J. Morální vývoj osobnosti. *Teologické texty*: *Časopis pro teoretické a praktické otázky teologie* [online]. 1994, 3, s. 104-105 [cit. 2014-02-17]. Dostupné z: http://www.teologicketexty.cz/

Pravidelně dobrovolničí jen každý osmý Čech a hledá při tom zábavu. Tisková zpráva. [online]. Copyright © 2014, Praha: Vodafone, 2011. [cit. 2014-03-15]. Dostupné z: http://www.vodafone.cz/o-vodafonu/o-spolecnosti/pro-media/tiskove-zpravy/detail/pravidelne-dobrovolnici-jen-kazdy-osmy-cech-a-hled/

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*; 3., rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

RABUŠIC, L. Je česká společnost „postmaterialistická“?. *Sociologický časopis*, Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2000, 36 (1), s. 3-22. ISSN 0038-0288.

RABUŠICOVÁ, M., RABUŠIC, L. *Vzdělávání dospělých v různých fázích životního cyklu: priority, příležitosti a možnosti rozvoje*. [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, poslední změna: 31. 03. 2010 [cit. 2014-03-07]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/3909/Proj_017.pdf

RIESMAN, D. *Osamělý dav.* Praha: Kalich, 2007. ISBN 978-80-7017-062-5.

ROTTER, H. *Osoba a etika: k základům morální teologie.* Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), 1997. ISBN 80-85959-18-6.

RYBÁŘ, R. a kol. *Člověk-společnost a výchova k hodnotám*. Brno: Masarykova universita, 2011. ISBN 978-80-210-5713-5

ŘEHULKA, E. Psychologické aspekty volného času. In Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase.* Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

ŘÍČAN, P. Cesta životem. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas.* 2 vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

SOKOL, J. Volný čas jako rizikový faktor. In: *Jan Sokol* [online]. [cit. 2013-12-27] Dostupné z: http://www.jansokol.cz/cs/n-v-volny-cas.php

SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase.* Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

ŠAFR, J., PATOČKOVÁ, V. Trávení volného času v ČR ve srovnání s evropskými zeměmi. *Naše společnost: Časopis Centra pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu AV ČR* [online]. 2010. roč. 8, č. 2. [cit. 2013-10-12]. Dostupné z: http://cvvm.soc.cas.cz/2010-2/traveni-volneho-casu-v-ceske-republice-ve-srovnani-s-evropskymi-zememi

ŠAMANOVÁ, G. *Volný čas.* Tisková zpráva. [online]. Centrum pro výzkum veřejného mínění Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2009. [cit. 2014-02-18]. Dostupné z: http://cvvm.soc.cas.cz/zdravi-volny-cas/volny-cas

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

ŠMAHEL, I. Osobnost a volný čas. In Spousta, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase.* Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

VACEK, P. *Průhledy do psychologie morálky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006. ISBN 80-7041-188-0.

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

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901-1737-9-9.

Velký sociologický slovník: I. svazek A-O. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-718-4164-1.

VRÁNA, K. Úvod. In: LÉVINAS, E. *Být pro druhého*. Praha: Zvon, 1997. ISBN 80-7113-217-9.

WEST, K. G. *Dobrodružství psychického vývoje: kapitoly z vývojové psychologie*, Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-684-5.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA I **DOTAZNÍK ke zjištění důležitosti seberealizace i sebepřekročení v rámci volného času** (str. 108–112)

PŘÍLOHA I

Dotazník ke zjištění důležitosti seberealizace i sebepřekročení v rámci volného času

Prosím o vyplnění dotazníku, který je určen věkové skupině zaměstnaných osob od 30 do 50 let a bude použit výhradně pro účel mé diplomové práce. Čas potřebný k vyplnění dotazníku je cca **20 minut**. Předem děkuji za spolupráci.

ČÁST A

Zakroužkujte jednu z uvedených možností

1. **Věk:** a) 30 - 40 let
   b) 41 - 50 let

2. **Pohlaví:** a) muž
   b) žena

3. **Vzdělání:** a) základní
   b) střední bez maturity
   c) střední s maturitou
   d) vyšší odborné
   e) vysokoškolské

4. **Zaměstnání:** Vaše zaměstnání je: a) spíše rutinní
   b) spíše tvořivé

5. **Máte nezaopatřené děti žijící s Vámi ve společné domácnosti?** a) ano
   b) ne

6. **Náboženské vyznání:** a) křesťanské
   b) jiné …….. (uveďte)
   c) bez náboženského vyznání

ČÁST B

V seznamu uvedeném níže je v každém řádku vždy dvojice činností. Vyberte tu, které dáváte v dané dvojici přednost, a zřetelně zakroužkujte písmeno, které je před ní. Vyberte prosím jen jednu činnost z každé dvojice. Budou - li se vám zdát v některé dvojici obě činnosti pro vás stejně cenné, pak dejte přednost té, které byste se raději věnovali, kdybyste se mohli věnovat jen jedné z nich. Jedná se o činnosti v rámci volného času.

Ze dvou nabízených činností bych raději chtěl/a:

H	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež dospělí)	**L**	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)
K	**Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty**	**A**	**Nic nedělat, odpočívat**
O	Sledovat televizi	**F**	Věnovat se charitě, dobrovolnictví
G	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**	**I**	**Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)**
L	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	**C**	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)
A	**Nic nedělat, odpočívat**	**G**	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**
H	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	**K**	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty
L	**Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)**	**B**	**Číst odpočinkovou literaturu, časopisy**
C	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	**K**	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty
O	**Sledovat televizi**	**G**	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**
G	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	**R**	Surfovat po internetu, hrát hry na PC
M	**Sportovat**	**F**	**Věnovat se charitě, dobrovolnictví**
E	Vzdělávat se z vlastního zájmu	**M**	Sportovat
B	**Číst odpočinkovou literaturu, časopisy**	**E**	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**
H	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	**M**	Sportovat
F	**Věnovat se charitě, dobrovolnictví**	**R**	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**
I	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)	**D**	Chodit na procházky do přírody
R	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**	**A**	**Nic nedělat, odpočívat**
B	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	**K**	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty
R	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**	**C**	**Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)**
F	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	**L**	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)
M	**Sportovat**	**D**	**Chodit na procházky do přírody**
D	Chodit na procházky do přírody	**K**	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty
N	**Setkávat se s přáteli**	**B**	**Číst odpočinkovou literaturu, časopisy**
C	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	**I**	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)
A	**Nic nedělat, odpočívat**	**N**	**Setkávat se s přáteli**
F	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	**H**	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)
M	**Sportovat**	**R**	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**
D	Chodit na procházky do přírody	**H**	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)
K	**Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty**	**N**	**Setkávat se s přáteli**
S	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	**E**	Vzdělávat se z vlastního zájmu
H	**Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)**	**O**	**Sledovat televizi**
D	Chodit na procházky do přírody	**F**	Věnovat se charitě, dobrovolnictví
B	**Číst odpočinkovou literaturu, časopisy**	**M**	**Sportovat**

A	Nic nedělat, odpočívat	**I**	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)
G	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**	**M**	**Sportovat**
S	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	**A**	Nic nedělat, odpočívat
A	**Nic nedělat, odpočívat**	**H**	**Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)**
B	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	**D**	Chodit na procházky do přírody
S	**Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples**	**D**	**Chodit na procházky do přírody**
H	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	**N**	Setkávat se s přáteli
B	**Číst odpočinkovou literaturu, časopisy**	**O**	**Sledovat televizi**
A	Nic nedělat, odpočívat	**L**	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)
F	**Věnovat se charitě, dobrovolnictví**	**N**	**Setkávat se s přáteli**
B	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	**I**	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)
D	**Chodit na procházky do přírody**	**G**	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**
F	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	**K**	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty
C	**Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)**	**G**	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**
K	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	**E**	Vzdělávat se z vlastního zájmu
S	**Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples**	**H**	**Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)**
H	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	**I**	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)
S	**Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples**	**F**	**Věnovat se charitě, dobrovolnictví**
F	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	**I**	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)
C	**Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)**	**E**	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**
M	Sportovat	**A**	Nic nedělat, odpočívat
P	**Navštěvovat nákupní centra**	**F**	**Věnovat se charitě, dobrovolnictví**
G	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	**K**	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty
E	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**	**N**	**Setkávat se s přáteli**
B	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy	**C**	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)
G	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**	**H**	**Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)**
F	Věnovat se charitě, dobrovolnictví	**G**	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii
P	**Navštěvovat nákupní centra**	**C**	**Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)**
L	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	**O**	Sledovat televizi
G	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**	**S**	**Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples**
S	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	**C**	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)
H	**Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)**	**E**	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**
K	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	**S**	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples
N	**Setkávat se s přáteli**	**P**	**Navštěvovat nákupní centra**
C	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	**N**	Setkávat se s přáteli
L	**Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)**	**M**	**Sportovat**
E	Vzdělávat se z vlastního zájmu	**F**	Věnovat se charitě, dobrovolnictví
G	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**	**E**	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**
M	Sportovat	**O**	Sledovat televizi
B	**Číst odpočinkovou literaturu, časopisy**	**R**	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**
G	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	**L**	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)
C	**Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)**	**O**	**Sledovat televizi**

A	Nic nedělat, odpočívat	**B**	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy
O	**Sledovat televizi**	**A**	**Nic nedělat, odpočívat**
H	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	**R**	Surfovat po internetu, hrát hry na PC
G	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**	**P**	**Navštěvovat nákupní centra**
P	Navštěvovat nákupní centra	**B**	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy
C	**Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)**	**D**	**Chodit na procházky do přírody**
S	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	**B**	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy
B	**Číst odpočinkovou literaturu, časopisy**	**H**	**Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)**
A	Nic nedělat, odpočívat	**C**	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)
K	**Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty**	**O**	**Sledovat televizi**
P	Navštěvovat nákupní centra	**K**	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty
E	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**	**L**	**Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)**
O	Sledovat televizi	**E**	Vzdělávat se z vlastního zájmu
M	**Sportovat**	**P**	**Navštěvovat nákupní centra**
C	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	**M**	Sportovat
D	**Chodit na procházky do přírody**	**L**	**Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)**
L	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)	**N**	Setkávat se s přáteli
D	**Chodit na procházky do přírody**	**E**	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**
N	Setkávat se s přáteli	**S**	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples
D	**Chodit na procházky do přírody**	**N**	**Setkávat se s přáteli**
C	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)	**F**	Věnovat se charitě, dobrovolnictví
R	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**	**I**	**Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)**
I	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)	**K**	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty
G	**Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii**	**N**	**Setkávat se s přáteli**
K	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	**M**	Sportovat
A	**Nic nedělat, odpočívat**	**F**	**Věnovat se charitě, dobrovolnictví**
H	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	**C**	Relaxovat prací (kutilství, zahrádkaření, domácí práce)
I	**Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)**	**O**	**Sledovat televizi**
O	Sledovat televizi	**R**	Surfovat po internetu, hrát hry na PC
A	**Nic nedělat, odpočívat**	**D**	**Chodit na procházky do přírody**
I	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)	**N**	Setkávat se s přáteli
A	**Nic nedělat, odpočívat**	**E**	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**
O	Sledovat televizi	**S**	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples
D	**Chodit na procházky do přírody**	**R**	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**
A	Nic nedělat, odpočívat	**P**	Navštěvovat nákupní centra
B	**Číst odpočinkovou literaturu, časopisy**	**F**	**Věnovat se charitě, dobrovolnictví**
E	Vzdělávat se z vlastního zájmu	**P**	Navštěvovat nákupní centra
L	**Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)**	**K**	**Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty**
H	Vést volnočasovou aktivitu (děti, mládež, dospělí)	**P**	Navštěvovat nákupní centra
P	**Navštěvovat nákupní centra**	**D**	**Chodit na procházky do přírody**
I	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)	**L**	Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)

M	**Sportovat**	**S**	**Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples**
P	Navštěvovat nákupní centra	**R**	Surfovat po internetu, hrát hry na PC
L	**Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)**	**S**	**Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples**
I	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)	**M**	Sportovat
E	**Vzdělávat se z vlastního zájmu**	**I**	**Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)**
G	Být aktivní v občanském životě, politice, ekologii	**B**	Číst odpočinkovou literaturu, časopisy
R	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**	**S**	**Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples**
I	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)	**P**	Navštěvovat nákupní centra
N	**Setkávat se s přáteli**	**R**	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**
S	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples	**I**	Zabývat se uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)
O	**Sledovat televizi**	**P**	**Navštěvovat nákupní centra**
K	Navštěvovat divadlo, galerie, koncerty	**R**	Surfovat po internetu, hrát hry na PC
L	**Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)**	**P**	**Navštěvovat nákupní centra**
P	Navštěvovat nákupní centra	**S**	Chodit do restaurace, na diskotéku, zábavu, ples
R	**Surfovat po internetu, hrát hry na PC**	**L**	**Navštěvovat památky (hrady, zámky apod.)**
N	Setkávat se s přáteli	**O**	Sledovat televizi
M	**Sportovat**	**N**	**Setkávat se s přáteli**
R	Surfovat po internetu, hrát hry na PC	**E**	Vzdělávat se z vlastního zájmu
O	**Sledovat televizi**	**D**	**Chodit na procházky do přírody**

ČÁST C

1. Zakroužkujte aktivity, které ve svém volném čase skutečně provozujete:

(můžete označit více možností)

a) Vzdělávám se dobrovolně z vlastního zájmu

b) Věnuji se charitě, dobrovolnictví nebo jiné pravidelné pomoci druhým

c) Jsem aktivní v občanském životě, politice, ekologii

d) Pravidelně se věnuji dobrovolné práci s dětmi, mládeží nebo dospělými (např. vedu volnočasové aktivity)

e) Aktivně se zabývám uměleckou tvorbou (výtvarná, hudební, dramatická)

2. Pokud žádnou z výše uvedených aktivit neděláte, označte křížkem, co je důvodem

(můžete označit více možností)

a) Příliš mě to nezajímá, mám svých starostí dost.

b) Nemám na tyto aktivity dostatek času.

c) Nemám odvahu.(Myslím, že jiní to zvládnou lépe než já)

d) Mám rád/a své pohodlí.

e) Zatím jsem neměl/a příležitost.

f) Na charitu a podobné aktivity raději přispívám finančně

g) Jiný důvod …… (napište jaký)

SRDEČNĚ DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS A SPOLUPRÁCI!

ABSTRAKT

ŠTĚPÁNKOVÁ, V. *Volný čas jako prostor seberealizace i sebepřekročení jedinců v produktivním věku*. České Budějovice 2014. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Z. Svobodová.

Klíčová slova: seberealizace, sebepřekročení, volný čas, produktivní věk, střední dospělost, postmoderní společnost, výzkumné šetření, preference, volnočasové aktivity

Tato diplomová práce se zabývá seberealizací a sebepřekračováním jedinců vybraného období produktivního věku v prostoru jejich volného času. Teoretická část na základě odborné literatury popisuje funkce i faktory volného času a jeho proměnu od antiky po současnost, charakterizuje střední věk a jeho specifika z hlediska vývojové psychologie a dále se snaží o uchopení klíčových pojmů seberealizace a sebepřekročení.

Praktická část práce se zabývá výzkumným šetřením preferencí volnočasových aktivit zaměstnaných jedinců ve střední dospělosti se zaměřením na seberealizaci a sebepřekročení. Popisuje použité metody v provedeném šetření, vyhodnocuje získaná data a na závěr výsledky výzkumu shrnuje.

ABSTRACT

Free time as an opportunity for self-realization as well as self-surpassing of individuals at the productive age

Keyword: self-realization, self-surpassing, free time, productive age, middle age, postmodern society, research, preference, leisure-time activities

This dissertation deals with self-realization and self-surpassing of individuals during the selected period of their productive age within their free time. The academic part, based on specialized literature, describes function as well as factors of free time and its evolution from ancient time to the present. It describes middle age and its specifics from a development psychology point of view, it further aims to grasp the self-realization and self-surpassing keywords.

The practical part addresses the research of the leisure time activities preferences of working middle aged persons, focusing on self reaization and self-surpassing. It describes methods used in a performed research, evaluates obtained data and at the conclusion summarizes the results of the research.