

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Odlišnosti ve způsobech trávení volného času
u dospělých osob s ADHD

Vedoucí práce: Mgr. Martina Dobosiová

Autor práce: Michal Urban

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3.

2017

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Odlišnosti ve způsobech trávení volného času u dospělých osob s ADHD“ jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě 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.

Datum

Michal Urban

Poděkování

Děkuji tímto Mgr. Martině Dobosiové za vedení mé bakalářské práce, odbornou pomoc, cenné rady a připomínky, které mi poskytla během zpracovávání bakalářské práce.

Dále děkuji rodičům za podporu při studiu.

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod..... | 6 |
| I. Souhrn současného poznání k dané problematice | 7 |
| 1 Vymezení ADHD jako bio-psycho-sociální poruchy..... | 7 |
| 1.1 Vymezení pojmu..... | 7 |
| 1.2 Příčiny vzniku | 7 |
| 1.2.1 Evoluční a biologická vysvětlení ADHD | 7 |
| 1.2.2 Teorie lovců a zemědělců..... | 8 |
| 1.3 Vědecky podložené příčiny | 9 |
| 1.3.1 Genetické faktory | 9 |
| 1.3.2 Neuroanatomické faktory | 9 |
| 1.3.3 Neurochemie..... | 9 |
| 1.3.4 Problémy v těhotenství | 10 |
| 1.4 Projevy | 10 |
| 1.4.1 Hyperaktivita | 10 |
| 1.4.2 Soustředění a udržení pozornosti..... | 11 |
| 1.4.3 Impulzivita..... | 11 |
| 1.4.4 Další přidružené projevy | 12 |
| 1.5 ADHD u dospělých..... | 12 |
| 2 Vymezení dospělosti dle vývojové psychologie | 15 |
| 2.1 Dospělost | 15 |
| 2.2 Mladší dospělost | 15 |
| 3 Volný čas z hlediska Pedagogiky volného času. | 17 |
| 3.1 Volný čas | 17 |
| 3.2 Předmět a cíle pedagogiky volného času | 18 |
| 3.3 Funkce výchovy ve volném čase | 18 |
| 3.4 Aspekty prožívání volného času | 19 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.5 | Možnosti trávení volného času | 20 |
| 3.5.1 | Střediska pro volný čas..... | 20 |
| 3.5.2 | Domovy mládeže..... | 22 |
| 3.6 | Vzdělávání dospělých | 22 |
| 3.6.1 | Zájmové vzdělávání..... | 23 |
| 3.6.2 | Charakteristiky zájmového vzdělávání dospělých | 23 |
| 3.6.3 | Cíle a funkce zájmového vzdělávání | 24 |
| 3.6.4 | Formy zájmového vzdělávání..... | 24 |
| 3.6.5 | Typy zájmového vzdělávání dospělých..... | 24 |
| 4 | Metodologická část a výsledky výzkumu..... | 26 |
| 4.1 | Cíl a výzkumné otázky | 26 |
| 4.2 | Metodika výzkumu | 26 |
| 4.3 | Výzkumný vzorek..... | 27 |
| 5 | Výsledky..... | 28 |
| 5.1 | Obsahová analýza | 28 |
| 5.2 | Kódovací tabulka | 35 |
| | Závěr | 38 |
| | Seznam použitých zdrojů..... | 40 |
| | Seznam příloh | 43 |
| | Přílohy..... | 44 |

Úvod

Tato bakalářská práce se zaměřuje na to, jak ADHD ovlivňuje volný čas dospělých. ADHD je příkladem bio-psycho-sociální poruchy a v této práci chci zjistit odlišnosti ve způsobech trávení volného času u dospělých osob s ADHD. V dnešní době převládá názor, že ADHD je onemocněním postihující pouze děti a mladistvé a člověk z toho v dospělosti vyroste. Tato hypotéza je mylná. Považuji za důležité, aby každý, kdo pracuje s dospělými lidmi s ADHD věděl, jaké problémy tato porucha přináší. Každému, který se o práci s dospělými zajímá, by tato práce měla poskytnout vhled do problematiky a poskytnout základní odpovědi, jak ADHD ovlivňuje volný čas dospělého. Zjištění vypovídají o některých specifických ve způsobech trávení volného času a uvádí několik zálib typických pro tuto cílovou skupinu.

V teoretické části vysvětluji, jaký má pojem ADHD význam, jaké jsou jeho příčiny a projevy, a pojmy dospělost a volný čas.

Dále v teoretické části popisuji cíle, funkce a aspekty volného času. Tyto znalosti slouží k uvědomění, jaké možnosti dospělý člověk má a jaký je rozdíl mezi trávením volného času žen a mužů s ADHD a bez něj. Má práce pojednává především o tom, jak ADHD ovlivňuje volný čas dospělých. V praktické části analyzuji na základě těchto znalostí, jak dospělý tráví svůj volný čas, a to jak s ADHD, tak bez něj. Hlavním cílem práce je zjistit, jaké jsou odlišnosti v trávení volného času u dospělých osob s ADHD.

Toto téma jsem si vybral, protože mi bylo diagnostikováno ADHD a chtěl jsem zjistit, jak tento fakt ovlivňuje můj život. Dalším důvodem byla snaha o poskytnutí vhledu do dané problematiky dospělým, kterým bylo toto onemocnění diagnostikováno. Mou motivací bylo také zjistit odlišnosti trávení volného času oproti běžné populaci.

Téma považuji za aktuální, protože v dnešní době narůstá počet dospělých s touto diagnózou. Důvodem může být, že dospělí s ADHD byli v dětském věku označeni za zlobivé a dále se s nimi nepracovalo. V současnosti se dostalo většího pochopení společnosti tomuto onemocnění, a tak nacházíme čím dál více dospělých s ADHD, kteří přesně nevědí, co všechno jim způsobuje. Ti by mohli v této práci nalézt některé odpovědi na otázky, které je v životě provázejí.

I. Souhrn současného poznání k dané problematice

1 Vymezení ADHD jako bio-psycho-sociální poruchy

1.1 Vymezení pojmu

ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) je vývojové onemocnění, které se projevuje sníženou pozorností spojenou s nepřiměřenou hyperaktivitou a impulzivitou. Jednou z hlavních příčin je dědičnost, další příčinou může být poškození vzniklé ještě v těhotenství nebo během porodu¹. Jsou i další faktory, které mohou ovlivňovat původ vzniku ADHD. Musíme vzít v potaz vliv biologie, fungování chemie mozku, funkce mozku apod. Samotné obtíže se projevují neschopností dodržovat určitá pravidla nebo vykonávat jednu činnost delší dobu. Tyto obtíže komplikují jedinci interakci se společnostmi, školou a rodinou.²

1.2 Příčiny vzniku

1.2.1 Evoluční a biologická vysvětlení ADHD

Jak už bylo řečeno, ADHD je porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou. Je sdružena se syndromem, který u postižených vyvolává určité symptomy. Ty jsou u každého dítěte i dospělého jiné a jsou ovlivněny mnoha faktory. Postižení je příkladem bio-psycho-sociální poruchy. Člověka ovlivňuje na všech těchto úrovních. Výskyt symptomů je ovlivněn tím, jakým způsobem byl jedinec vychováván, v jakém prostředí žil a čím vším v životě prošel. Existuje mnoho antropologických teorií, které umožňují pochopit ADHD z uvedeného hlediska a díky nim můžeme pochopit projevy jeho příznaků ve společnosti.³

¹ Srov. ČERMÁKOVÁ, Markéta, PAPEŽOVÁ, Hana a Petra UHLÍKOVÁ. CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRAHA – PRAŽSKÉ CENTRUM PRIMÁRNÍ PREVENCE. Poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADHD/ADD): příručka pro dospělé.: Portál prevence rizikového chování [online]. [Praha, 2013] [cit. 17.3.2017]. Dostupný na WWW:<<http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/17/ADHD-ADD-Web1.pdf>>, s.6.

² Srov. ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie*, s. 196.

³ Srov. MUNDEN, Alison a ARCELUS Jon. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*, s. 47.

1.2.2 Teorie lovců a zemědělců

Dle doktora Hartmana byly projevy ADHD ještě před 200 000 lety považovány za evoluční výhodu. Lovec, který tehdy žil, potřeboval zajistit svému kmenu jídlo, prohledávat své okolí a při spatření kořisti ihned zanechat všeho a začít kořist pronásledovat. Proto lovci hyperaktivita a impulzivita přinášela značnou výhodu oproti jedinci bez ADHD. Teorie byla dále rozvíjena a diskutována na poli antropologie, neurologie, psychologie a sociálních věd.⁴

Byla dále rozvíjena panem Peterem Jensonem a dalšími kolegy z Národního institutu pro duševní zdraví. Věnovali se vlivu ADHD na okolní prostředí, v němž se dítě či dospělý vyskytuje. Zjistili, že se ADHD vyskytuje u 3–5 % populace. Tato četnost je příliš vysoká na to, aby se ADHD dalo označovat za onemocnění, které je pro člověka nevýhodou. Naopak se jedná o druh evoluční výhody, byť nedokonalé, projevující se pouze za určitých podmínek. Jedinec s ADHD se označuje jako neakceschopný jedinec, který se vyznačuje následujícími charakteristikami: „*nadměrná ostražitost (vysoká bdělost), schopnost přijmout a zpracovat informace prostřednictvím všech smyslů najednou, rychlá orientace v prostoru, připravenost rychle zaútočit nebo utéct a nadmíra aktivity*“⁵. V dnešní době se ADHD začalo považovat za poruchu, protože se společnost stala bezpečnější a máme dostatek potravy. Oceněn je přesný opak, tedy potlačení impulzivity a hyperaktivity. Důraz je spíše kladen na analýzu a řešení problémů. Z tohoto důvodu je pro člověka s ADHD obtížnější v dnešním světě běžně fungovat (např. ve škole, v práci) než pro člověka bez ADHD.⁶ „*Pokud si však tyto jedinci s ADHD zvolí správné povolání a životní styl, je pro ně ADHD výhodou. Jedná se o povolání, která vyžadují schopnost okamžitého reagování a jednání podle měnící se situace, často bez jakéhokoli zaběhnutého postupu*“.⁷

⁴ Srov. MUNDEN, Alison a ARCELUS Jon. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*, s. 52.

⁵ MUNDEN, Alison a ARCELUS Jon. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*, s. 48.

⁶ Srov. MUNDEN, Alison a ARCELUS Jon. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*, s. 47.

⁷ Tamtéž, s. 47-50.

1.3 Vědecky podložené příčiny

1.3.1 Genetické faktory

Bylo prokázáno, že ADHD patří mezi genetické poruchy. Dle studie provedené doktorem Biedermanem bylo zjištěno, že 25 % příbuzných prvního stupně trpí tímto onemocněním také. V další studii byla porovnávána jednovaječná dvojčata, která mají úplně stejnou genetickou výbavu a životní podmínky. Tato studie uvádí, že pokud trpí první dítě ADHD, je 90 % pravděpodobnost, že jím trpí i dítě druhé. U dvojvaječných dvojčat je tato pravděpodobnost 32 %. Z uvedeného plyne, že onemocněním trpí 6-10× více příbuzných dětí, než je běžné u dětí nepříbuzných. Výsledky podporovaly hypotézu, že je ADHD z větší části dědičné. Na příčinu vzniku nemá takový podíl výchova a životní podmínky.⁸

1.3.2 Neuroanatomické faktory

Další teorie, která se pojí k příčinám ADHD, tvrdí, že je způsobeno abnormální strukturou mozku. Při pokusech s použitím magnetické rezonance, která nám umožňuje zjistit objem jednotlivých mozkových struktur, bylo zjištěno, že u jedinců s ADHD je objekt Nucleus caudatus, jinak řečeno ocasovité jádro mozku, menší oproti jedincům bez ADHD. Nucleus caudatus zajišťuje zahájení a provedení uvědomělého pohybu. Skládá se ze svazků zvaných striatum, které zajišťují útlum chování a udržení pozornosti. Má důležité spojení s limbickým systémem, které zajišťuje různé funkce, řízení emocí, motivaci a paměť. Po vysvětlení fungování těchto strukturálních abnormalit se ukazuje, že mají významný vliv na vznik ADHD u člověka.⁹

1.3.3 Neurochemie

Je důležité zmínit souvislost dopaminu a noradrenalinu s ADHD. Jedná se o látky, které přenášejí zprávy mezi mozkovými buňkami při duševní činnosti.¹⁰ „Dopamin je neurotransmitter regulující aktivitu neuronů mozku zodpovědných za emoce, motorickou aktivitu a desinhibici (neuměřená až extrémní a nežádoucí ztráta zábran)“.¹¹ Noradrenalin ovlivňuje mozkové funkce na bázi verbální paměti, behaviorální inhibici a schopnost plánování. Odborníci se domnívají, že tyto chemické látky se velkou měrou

⁸ Srov. MUNDEN, Alison a ARCELUS Jon. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]* s. 52.

⁹ Srov. Tamtéž, s. 52-53.

¹⁰ Srov. Tamtéž, s. 54.

¹¹ DRTÍLKOVÁ, Ivana a ŠERÝ Omar. *Hyperkinetická porucha / ADHD*, s. 48.

podílejí na symptomech ADHD, které vysvětlují u každého jinou míru postižení tímto onemocněním.¹²

1.3.4 Problémy v těhotenství

Některé úrazy způsobené při dopravních nehodách či problémy v prenatálním nebo v perinatálním období mohou zapříčinit vznik ADHD. Dochází k tomu především z důvodu, že mozkové struktury, které jsou spjaty s ADHD, jsou velice náchylné na poškození způsobené nedostatkem kyslíku v některých částech mozku. To má za následek, že stratum je nedostatečně prokrveno a tím dochází k jeho poškození a špatné funkci, následně k ADHD.¹³

1.4 Projevy

Základními znaky onemocnění jsou hyperaktivita, impulzivita a neudržení pozornosti. U každého jedince jsou rozděleny nerovnoměrně. Onemocnění se projevuje subjektivně a jsou u něj jednotlivé projevy zastoupeny v různé míře. První příznaky se začínají projevovat zejména v dětství, většinou při začátku školní docházky. Člověk je vystaven náročným situacím, které oproti ostatním nedokáže správně zpracovávat. „*Dle Iva Paclta se jedná především o situace, kde je potřeba utlumení impulzů nebo udržení pozornosti školní, nutnost přizpůsobení se normám nebo pravidlům*“.¹⁴

1.4.1 Hyperaktivita

„*Základním rysem, kterým se ADHD projevuje, je nadměrná nebo vývojově nepřiměřená úroveň motorické či hlasové aktivity*“¹⁵.

Ta u všech dětí kolem 3 let věku roste, proto se všechny malé děti zdají být hyperaktivními. Největším rozdílem mezi těmito dětmi a dětmi s ADHD je, že děti s ADHD byly velice aktivní už před narozením. Výchova takového dítěte bývá pro rodiče velice náročná, ale problémy se začínají nejvíce projevovat při nástupu do školy. Na děti jsou kladeny vyšší nároky, například sedět v lavici, zapojovat se do činností a zdárně je dokončovat. Právě v tomto období se dítě začíná lišit.¹⁶

¹² Srov. MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*, s. 55-56.

¹³ Srov. Tamtéž s. 56-57.

¹⁴ PACLT, Ivo. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 13.

¹⁵ Tamtéž, s. 14.

¹⁶ Srov. MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*, s. 21-22.

Při výuce je dítě často mimo lavici a pobíhá po třídě bez souhlasu vyučujícího. Při činnostech nepřiměřeně pohybuje všemi částmi těla. Často ruší své spolužáky, povídá si s nimi, skáče ostatním do řeči.¹⁷ Oproti ostatním vrstevníkům se nechá snáze vyprovokovat. Dostává se častěji do konfliktů, špatně navazuje přátelství a může být na okraji zájmu skupiny. V dospělosti se hyperaktivita projevuje v nečinnosti, častými pocity neklidu a špatnou náladou.¹⁸

1.4.2 Soustředění a udržení pozornosti

Nejvíce problémů jedincům s ADHD přinášejí hyperaktivita a impulzivita. Jedinec buď vůbec nedokáže udržet pozornost, nebo ji nedokáže udržet po dostatečně dlouhou dobu. Udržet pozornost je pro jedince s ADHD mnohem těžší než pro normální děti ve stejném věku. Má problémy zejména v učení, ale i v praktických a motorických dovednostech. Tato neschopnost ho znevýhodňuje v oblasti komunikačních dovedností a projevuje se neschopností postřehnout jemné nuance v komunikaci. Má potíže se zapojením se do skupinové konverzace a skupinových aktivit. Řada těchto problémů vzniká z nedostatku schopnosti soustředit se po dostatečně dlouhou dobu. Jedinec se pak není schopen plně zapojit do řešení problému a kooperovat s ostatními vrstevníky. Tyto schopnosti jsou pro všechny lidi přirozené. Pokud se jedinci nedostane pomoci v této oblasti, může to vést k problémům nejen ve škole, ale i ve schopnostech vést šťastný a normální život bez omezení.¹⁹

1.4.3 Impulzivita

Impulzivní chování je takové, kdy jedinec nedokáže správně zamezit reakci na podnět. Jedná se o nevhodné reakce na situační požadavky, tzv. nebrzděnost. Nedokáže tlumit své chování oproti svým vrstevníkům. Reaguje moc brzy, nečeká na instrukce, neposoudí situaci, nedomyslí, co je po něm přesně vyžadováno. Z této nepozornosti pramení omyly. Dotyčný může mít potíže s domýšlením všech důsledků při potenciálně negativních, destruktivních nebo život ohrožujících činnostech. Uchyluje se častěji k riskantním činnostem, které mají za následek více úrazů, než je běžné. Další charakteristikou

¹⁷ Srov. PACLT, Ivo. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*, s. 14.

¹⁸ Srov. DRTÍLKOVÁ, Ivana a ŠERÝ Omar. *Hyperkinetická porucha / ADHD*, s. 74.

¹⁹ Srov. MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*., s. 23-24.

je problém s čekáním a zejména s činnostmi, ve kterých je potřeba dodržovat nějaký řád (sport). Tyto aktivity ho nebaví. I když dostane zadanou úlohu, která vyžaduje dlouhodobější spolupráci za větší odměnu, zvolí si raději tu činnost, která trvá kratší dobu a vyžaduje méně spolupráce, ačkoliv je za ni menší odměna. Vzhledem k těmto informacím lze konstatovat, že věnuje minimální množství úsilí i času úkolům, které ho nebaví nebo k nim mají odpor.²⁰

1.4.4 Další přidružené projevy

Dítě s ADHD se vyznačuje vysokou variabilitou úkolové a pracovní výkonnosti. Počet správně dokončených činností a vyřešených problémů se stejně jako přesnost jeho výkonů podstatně mění ze dne na den nebo i z pokusu k pokusu. Výsledky jsou co do přesnosti a kvality vysoce variabilní.²¹ K projevům ADHD se pojí i další zdravotní nebo psychické problémy, které jsou s ním pevně spjaty. Pokud jedinec trpí ADHD, je vyšší pravděpodobnost, že trpí i další poruchou. Až 52 % jich má zhoršenou motorickou koordinaci, což při zhoršení jemné motorické funkce znamená problémy s krasopisem a rukopisem. Až 44 % jich trpí astmatem, opakovanými infekcemi cest dýchacích a alergiemi oproti 25 % dětí, které ADHD netrpí. Dále je lze nazvat většími „nehodaři“ oproti zdravým dětem, a to až ve 46 %.²²

K tomuto onemocnění se ve většině případů pojí i další psychická porucha. Až 44 % jedinců s ADHD trpí jednou psychickou poruchou, 32 % dvěma a 11 % třemi i více. O dětech s ADHD lze říci, že mají nižší sebevědomí, větší tendenci k úzkosti a depresím oproti zdravým dětem. Také se u nich projevuje více poruch učení, poruch chování, opozičního chování nebo agresivity. Všechny tyto informace mohou pomoci, aby nedošlo k negativnímu ovlivnění příznaků jiných onemocnění při léčbě ADHD.

1.5 ADHD u dospělých

Dříve byla prosazována teorie, že se ADHD projevuje v dětském věku a do dospělosti nepokračuje. Že z toho dítě vyroste. Tato hypotéza se ukázala jako mylná. Část příznaků přetrvává i do dospělosti a člověka dále ovlivňuje, i když v pozměněné podobě. Hlavním příčinou, proč se ADHD považovalo za odeznlé, bylo úplné vymizení hyperaktivity, která byla největším projevem. Hyperaktivní chování se mění a projevuje se pocity

²⁰ Srov. PACLT, Ivo. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování.*, s. 14-15.

²¹ Srov. Tamtéž, s. 19.

²² Srov. Tamtéž, s. 19-20.

vnitřního neklidu, nebo nudou. Práce jedince s ADHD bývá nesouvislá, nesoustředěná, má potíže se držet nějakého řádu nebo akceptovat autority. Má snížené sebehodnocení a větší tendenci k impulzivnímu chování s negativními důsledky (abúzus alkoholu, dopravní nehody a neuvážené sexuální kontakty).²³

V dospělosti mu jeho nepozornost, která je výrazným projevem, komplikuje život. Je nepozorný v komunikaci, v pravopise, počítání, při řízení vozidla a při dalších běžných činnostech. Má vyšší nehodovost oproti člověku bez ADHD. K nepozornosti se ještě objevuje impulzivita. Nechává se též často odvést od činnosti, kterou se zabývá, a proto mu všechny tyto potíže znemožňují naplnit svůj potenciál. Může být omezen v oblasti vztahů, protože se ztrácí v hovoru, nesoustředí se plně na druhého, a to může vést až k rozpadu vztahu. Má potíže s plánováním a strukturováním vlastního času.²⁴

Z důvodu potřeby častého opakování může být označen za nespolehlivého nebo líného. Další problémy pramení z častého zapomínání věcí nebo termínů. Hyperaktivita se buď projeví v omezené míře, nebo se vůbec neprojeví. Hlavním projevem je, že se nedokáže zastavit, vyčkat v koloně nebo vydržet na přednášce. Tato roztěkanost je hlavním důvodem problémů v osobním i partnerském životě.²⁵

Emoční labilita a hyperaktivita se projevují častými změnami nálad, rozrušením a nespokojeností se svým životem. Na stres, který je běžnou součástí života, reaguje člověk s ADHD přehnaně, zmatkem, depresí, nejistotou nebo úzkostí. Má tendenci k náhlým výbuchům citů, po nichž následuje rychlé uklidnění, podrážděnosti nebo potřebě provokovat.²⁶

Některé studie prokázaly nižší stabilitu v partnerských nebo pracovních vztazích. Dospělý jedinec s ADHD má nepřetržité problémy se svými partnery, které jsou převážně způsobeny projevy jeho onemocnění. Pokud je druhý partner nepřijme, nebo nedojde k vzájemné spolupráci na vznikajících problémech, dochází k rozpadu vztahu. Tyto problémy vypadají úplně běžně, neliší se od problémů lidí bez onemocnění, ale v případě člověka s ADHD bývají příčinou právě projevy tohoto onemocnění. Jedinec může mít snížené sebehodnocení, nechce se bavit o pocitech, nesoustředí se na komunikaci s partnerem, může působit depresivním dojmem. Pomoc nepotřebuje

²³ Srov. DRTÍLKOVÁ, Ivana a ŠERÝ Omar. *Hyperkinetická porucha / ADHD*. s. 217.

²⁴ Srov. Tamtéž, s.217-221.

²⁵ Srov. MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*., s. 108.

²⁶ Srov. DRTÍLKOVÁ, Ivana a ŠERÝ Omar. *Hyperkinetická porucha / ADHD*. s 217-218

jen ten, kdo symptomy ADHD trpí, ale i jeho partner. Ten se snaží problémy zvládnout, vyřešit situaci, je však časem velice přetížený. Možným řešením je přesná znalost diagnózy, slabých stránek partnera a ochota k toleranci. Život s jedincem trpícím ADHD bývá těžký a vysilující, ale pokud oba budou pracovat na zlepšení, mají šanci na normální život bez nějakých větších problémů. Je potřeba z tohoto kruhu vystoupit nejen léčbou ADHD, ale také prací s pocity obou partnerů.²⁷

²⁷ Srov. HALLOWELL, Edward M. a John J. RATEY. *Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti: [poruchy pozornosti a hyperaktivita, rozpoznání, řešení, prevence]*.

2 Vymezení dospělosti dle vývojové psychologie

2.1 Dospělost

Definice dospělosti je komplikovaná. V dnešní době není dosažení dospělosti přesně určeno nějakým rituálem. Jediným neúplným znakem dospělého člověka je dosažení jeho právní zletilosti, tedy zralosti vázané na věk. Tato skutečnost však nestačí, aby byl jedinec chápán společností jako dospělý. Psychická dospělost může být opožděná oproti dospělosti právní. Další možností je spojení dospělosti s psychosociální zralostí. Tato skutečnost však není jednoznačná. Hlavním důvodem je, že není časově ohraničená, u každého člověka probíhá v jinou dobu a nemá v jednotlivých etapách života stejné tempo.²⁸

Dospělost můžeme vymežit jako období probíhající od 21 do 60 let. Dle profesora Nakonečného jde o „*období životního realismu a celkové stabilizace životního stylu*“.²⁹ Za dospělého lze považovat jedince, který vykazuje následující znaky: „*samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem se zodpovědností za svá rozhodnutí.*“³⁰

Když člověk dosáhne dospělosti, dojde k upevnění sociální role. Vědomí jeho soběstačnosti se projevuje vyrovnaností jedince. Důkazem dospělosti je také schopnost se lépe ovládat a schopnost omezení uspokojení svých potřeb ve prospěch druhých osob. Největším důkazem může být, že je jedinec ochotný přijmout veškerou zodpovědnost, která vyplývá právě z toho, že je dospělý.³¹

2.2 Mladší dospělost

Jedná se o období od 20 do 35 let, kdy je člověk již připraven zvládnout své vývojové úkoly spojené s dospělostí. Jedná se především o přijetí profesní role, započetí stabilního partnerství a rodičovství. Charakteristická je naděje a naplňování. Jedinec je připraven čelit všemu novému a uvědomuje si, že přijetí nových vývojových rolí mu přinese zkušenosti a sebepotvrzení.³²

²⁸Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 301.

²⁹ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů.*, s. 685.

³⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří.*, s. 301.

³¹Srov. KONČEKOVÁ, Luba. *Vývinová psychológia*, s. 264.

³² Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 305.

V této fázi převažuje pracovní činnost, která je chápána jako způsob, jak něčeho dosáhnout. Důvody jsou různé, například potřeba peněz, samostatnosti a nezávislosti, seberealizace, osobního rozvoje a otevřené budoucnosti. Výjimku tvoří jen studenti vysoké školy, u kterých převažuje učební činnost.³³

³³ Srov. KONČEKOVÁ, Euba. *Vývinová psychológia*, s. 264.

3 Volný čas z hlediska Pedagogiky volného času.

3.1 Volný čas

Volný čas (anglicky „leisure time”, francouzsky „le loisir“) je takový časový úsek, v němž jedinec nevykonává činnosti pod tlakem každodenních závazků pojících se k jeho roli, kterou zastává ve společnosti. Někdy bývá označován jako čas, který nám zbývá při splnění pracovních i nepracovních povinností.³⁴

V této práci se přikláníme k následující definici volného času. Jedná se o „čas, se kterým může člověk nakládat dle svého uvážení na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu, domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“³⁵

Stejný názor můžeme najít i u dalších autorů, kteří volný čas označují jako „opak doby nutné od práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil“.³⁶ V tomto čase si aktivity můžeme svobodně vybrat, nejsme ničím omezováni. Jsou založeny na dobrovolnosti, vykonávány s entuziasmem a přináší nám pocity uvolnění. Také můžeme říci, že člověk do této činnosti vstupuje s nějakým očekáváním, přináší mu uspokojení a odpočinek.³⁷

Pokud chceme definovat volný čas, musíme čas samotný vnímat jako časové úseky, které člověk v životě prožívá a pojí k nim slovo „volný“. Můžeme jej chápat buď negativně (mám volno od práce), nebo pozitivně (mám čas, se kterým můžu nakládat dle vlastní vůle).

Kaplánek ve své knize píše, že definice volného času vychází z teorie pedagogiky volného času. V pedagogice volného času se prosazuje pozitivní chápání volného času, nicméně obě varianty nelze od sebe oddělit. V moderních dějinách došlo k velikým společenským změnám, v jejichž důsledku se změnil poměr práce a volného času, čímž negativní chápání volného času tzv. posílilo.³⁸

Dále lze rozlišit volný čas v širším a užším smyslu. V širším smyslu zahrnuje veškerý čas mimo pracovní dobu, tedy i spánek, jídlo, cestu z práce. Čas v užším smyslu zahrnuje

³⁴ Srov. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

³⁵ PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru.*, s. 274.

³⁶ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*, s. 13.

³⁷ Srov. Tamtéž.

³⁸ Srov. KAPLÁNEK, Michal. *Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*, s. 23-26.

jen časové úseky, které nejsou spojené s prací. Je vyloučena cesta do práce, spánek apod. Nepatří do něj též činnosti, které má jedinec ve svém každodenním režimu.³⁹

3.2 Předmět a cíle pedagogiky volného času

Obecným cílem výchovy je mnohostranný a harmonický rozvoj osobnosti. Cíl volného času je z této definice odvozen a reaguje na potřeby společnosti. Výchova i pedagogika ve volném čase kladou důraz nejen na rozvíjení kladných a charakterových vlastností jedince, ale také na získávání a rozšiřování všeobecných vědomostí a dovedností. Důraz je kladen také na schopnost odolávat nástrahám, se kterými se lidé v dnešní společnosti mohou setkat. Pedagogika volného času je chápána jako určitá forma primární prevence sociálně patologických jevů.⁴⁰

Cílem výchovy ve volném čase je stav, kdy jedinec kvalitně a smysluplně využívá svůj volný čas a rozumí jeho hodnotě, kterou mu jeho správné využití přináší. Dalším cílem je, aby si jedinec vědomě uvědomoval a rozšiřoval svůj kulturní prostor, v němž si bude plnit své přání a touhy. Pedagogika volného času se zaměřuje i na zapojení jedince do společenských činností tak, aby se zajímal o své okolí, životní prostředí a také racionálně přemýšlel o využití svého volného času⁴¹

Hofbauer označil pedagogiku volného času za poslání analyzovat výše uvedené oblasti, a tím docílit, aby se do nich vnášela nová iniciativa a docházelo k nárůstu nových podnětů. Dalším posláním je uschopňovat mladé lidi, aby se za pomoci starších naučili volit správné aktivity a realizační způsoby, čímž by rozvíjeli nejen sebe, ale i své sociální okolí, společnost a přírodu.⁴²

I díky znalostem z pedagogiky volného času můžeme se lépe zaměřit na jednotlivé aspekty volného času a jeho důležitosti v životě dospělých osob s ADHD.

3.3 Funkce výchovy ve volném čase

Prvním autorem, který se ve větším měřítku věnoval rozdělení funkcí volného času, byl Michel Damay. Vydal jednu z prvních souborných prací, v níž definoval biologickou, sociální a pedagogickou funkci volného času. Dalším autorem, který především v poválečném období vytvořil většinu pojednání o volném čase, byl Jofree Dumazidier.

³⁹ Srov. KAPLÁNEK, Michal. *Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*, s. 23-26.

⁴⁰ Srov. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*, s. 28-29.

⁴¹ Srov. KAPLÁNEK, Michal. *Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*, s. 88-89.

⁴² Srov. Tamtéž.

Dle jeho teorie je hlavní funkcí volného času částečné vyrovnání vlivu práce. Jeho součástí je očekávání a naděje.⁴³ „Zahrnuje očekávání a naději, osvobození od požadavků pracovního procesu a dalších zátěží života, zábavu a rozptýlení, které přináší například hra, divadlo nebo kino.“⁴⁴

Horst W. Opachovsky se v některých bodech shoduje s ostatními autory. Funkce volného času, které považuje za základní, jsou:

- rekreace (nabírání sil atd.),
- kompenzace (rozptýlení, bezstarostnost),
- výchova
- kontemplace (klid, rozjímání),
- komunikace (kontakt, vyhledávání sociálního kontaktu),
- participace (vlastní iniciativa, kooperace, spoluodpovědnost),
- integrace (rituály, tradice, pocit sounáležitosti),
- enkulturace (začleňování jedince do společnosti).⁴⁵

Česká autorka Pávková ve své knize Pedagogika volného času rozlišuje čtyři funkce volného času. Výchovně vzdělávací, preventivní, zdravotní a sociální. V každém zařízení, kde je plněna výchovná funkce, jsou zastoupeny v různé míře.

3.4 Aspekty prožívání volného času

Jak již bylo zmíněno, volný čas je takový, který člověk využívá dle svého uvážení. Způsob, jakým bude trávit volný čas, ovlivňují ekonomické, sociální i politické faktory. Mohou je podporovat, či omezovat. Dalšími aspekty, které ovlivňují trávení volného času, jsou typ osobnosti, způsob výchovy, vzory z dětství. Mezi další faktory patří věk, bydliště, profese a vzdělání.⁴⁶ Nejaktivnější jedinci ve využívání volného času jsou mladí lidé. V dalších letech jejich života jim přibývají rodinné a pracovní povinnosti, a tím dochází ke snižování počtu volnočasových aktivit.⁴⁷

Je veliký rozdíl mezi trávením volného času žen a mužů. Ženy se více soustředí na domov, chodí do divadel a galerií. Jsou soustředěné a v jejich aktivitách převažují

⁴³ Srov. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*, s. 14.

⁴⁴ Tamtéž.

⁴⁵ Tamtéž, s. 14–15.

⁴⁶ Srov. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 38–42.

⁴⁷ Srov. Tamtéž.

především emoční či racionální aktivity. U mužů převažují kolektivní sporty, sběratelství a sebevzdělávání, což je jedna z forem trávení volného času u dospělých.⁴⁸

Při trávení volného času je také rozdíl, v jaké sociální skupině se jedinec nachází. Každá skupina má svoje vlastní hodnoty a normy, které ve značné míře ovlivňují, jak členové využívají svůj volný čas. Nejvýznamnějším faktorem je však rodina. Členové rodiny se vzájemně podporují v žádoucích způsobech trávení volného času.⁴⁹

Na vesnici bývá trávení volného času chápáno jako zahálka. Oproti tomu ve městech mívá volný čas vysokou hodnotu. Hlavním důvodem je mnohem větší nabídka činností ve městech, zatímco na vesnicích se kulturní akce nekonají vůbec, nebo zřídka. Čím vyšší má jedinec vzdělání, tím méně se věnuje pasivní nečinnosti (sledování televize). Oproti tomu se zvyšuje tendence ke sportu, četbě a návštěvě kulturních programů. Vzdělaní lidé se zaměřují na svůj osobní rozvoj a mají vyspělejší a bohatší zájmy.⁵⁰

3.5 Možnosti trávení volného času

Dle Hofbauera jsou nejdůležitější součástí výchovného zhodnocování prostory a zařízení mimo školu. Na jednu stranu jsou v České republice vytvořena specializovaná zařízení, ale volnočasové aktivity se uskutečňují v prostorech, které pro tuto funkci nejsou vhodné⁵¹. „*Volnočasové aktivity se tak uskutečňují v původním nebo přizpůsobeném přírodním či městském prostředí a současně v národních mezinárodním měřítku podněcují vznik nových činností i typů zařízení*“.⁵²

K uskutečňování zájmových činností slouží systém „*školských zařízení pro výchovu mimo vyučování a zájmové vzdělávání ve volném čase*“.⁵³

3.5.1 Střediska pro volný čas

Jako střediska pro volný čas se označují domy dětí a mládeže (dále DDM) a stanice zájmových činností. Jejich cílem je uskutečňovat rekreační a výchovně-vzdělávací funkci svojí širokou nabídkou aktivit. Stanice zájmových činností se liší od DDM tím, že jsou

⁴⁸ Srov. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 38-42.

⁴⁹ Srov. Tamtéž.

⁵⁰ Srov. Tamtéž.

⁵¹ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*, s. 79.

⁵² Tamtéž.

⁵³ PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*, s. 93.

více specializované, zaměřené na konkrétní věc. Tyto zařízení umožňují trávení volného času dospělých.⁵⁴

Střediska také rozvíjí svojí činností u jedinců zájem o umění, techniku, vědy o přírodě a společnosti. „*O sporty a turistiku, zábavu a oddech. Podporují zájem o veřejnou práci ve prospěch druhých dětí, seniorů nebo ochrana životního a přírodního prostředí. Rozvíjí zájem o mezinárodní aktivity (zájezdy, pobyty ze zahraničí apod.*“⁵⁵

Prvním pojmem, který zahrnuje **pravidelná činnost**, je *kroužek*. Jedná se menší zájmový útvar, zaměřený především na obohacení svých členů poznatky v daném oboru (kroužek karate, rybářský kroužek). Dalším útvarem je *soubor*. Ten se zaměřuje zejména na veřejnou reprodukci svých schopností (pěvecký, divadelní apod.). Od kroužku se liší tím, že má více členů a závaznější strukturu. Oproti tomu je *kurz* útvarem, který má jen vymezenou dobu konání. Jeho cílem je osvojit si určité množství schopností a dovedností (počítačový kurz, kurz první pomoci). Na konci obvykle účastník získá osvědčení o absolvování kurzu.⁵⁶

Zájmová činnost příležitostná „*zahrnuje nabídku organizovaných příležitostných nebo cyklických akcí výchovně-vzdělávacího nebo rekreačního charakteru.*“⁵⁷ Má nějaké časové ohraničení a je vedena pedagogem. I když se činnost může cyklicky opakovat, nejedná se o pravidelnou činnost. Rozdíl mezi *cyklem* a kurzem spočívá v rozdílu délky trvání, frekvencí opakování a svojí otevřeností. Oproti kurzu je cyklus volnější, zájemci nemusí být předem zapsáni a je také otevřený pro další zájemce, kteří chtějí vstoupit v průběhu.⁵⁸

Druhým pojmem je **spontánní činnost** a liší se od ostatních zejména tím, že je ovlivňována nepřímo. Nemá začátek ani konec. Jediné, co jí ohraničuje, je otevírací doba zařízení, ve kterém je praktikována. Může být využívána jednotlivcem či skupinami, které mají zájem. Je otevřena všem bez rozdílů, a proto se doporučuje ji ničím neomezovat například povinným členstvím.⁵⁹

Zařízení mají různou podobu, od posiloven a hřišť po čítárny. Prací pedagoga je především zajišťovat bezpečnost a jeho role jsou také jako rádce nebo konzultant.⁶⁰

⁵⁴ Srov. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*, s. 121.

⁵⁵ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*, s. 86-87.

⁵⁶ Srov. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*, s. 123.

⁵⁷ Tamtéž, s. 123.

⁵⁸ Srov. Tamtéž.

⁵⁹ Srov. Tamtéž.

⁶⁰ Srov. Tamtéž.

3.5.2 Domovy mládeže

Jedná se o školská zařízení, která poskytují studentům středních a vyšších odborných škol ubytování, stravování a výchovné působení. Úkolem vychovatele je si pomocí empatie a vlastních dovedností vybudovat přirozenou autoritu. Vychovatel totiž plní i funkci pedagoga, při které zastává funkci rodiče, staršího kamaráda nebo rádce. Proto je základem, aby vychovatel navázal s žáky i neformální vztah. V domově mládeže mohou pobývat lidé až do věku 26 let.⁶¹

3.6 Vzdělávání dospělých

V dnešní době se hovoří o vzdělávání dospělých především jako o odborném, podnikovém a rekvalifikačním. Jedná se o aktivity, které jsou zaměřeny odborně a prakticky. Problémem je, že se většina jedinců zaměřuje na kvalifikační vzdělávání a na ostatní aktivity už nezbyvá čas. Je to způsobeno zrovnoprávnění poptávky po kvalifikaci té vzdělávací. Plyne z toho obava, že škola bude chápána jen jako místo, které bude vytvářet pouze kvalifikované jedince, kteří budou použiti jako pracovní síla.⁶²

Vzdělávání dospělých je zařazeno do neformálního vzdělávání. Je zaměřeno na různé povahy lidí a provozují ho různé typy zařízení (instituce vzdělávání dospělých, kluby). Neformální vzdělávání je ve vztahu k zájmovému vzdělávání záměrné. Je vedeno lektorem, který může být profesionálem, ale i dobrovolníkem bez zkušenosti v pedagogické oblasti. Dokáže se přizpůsobit v oblasti použitých metod i z pozice organizace⁶³.

Ostatní typy vzdělání nejsou ničím omezovány. Nabízí je mnoho zařízení a organizace soukromého i neziskového sektoru. I když se tyto oblasti podílí na formálním i neformálním vzdělávání nejvíce, je o nich k dispozici velice málo informací. V České republice se zapojuje do nějaké formy vzdělávání asi jen 29 % jedinců mezi 25 a 60 lety. Do této kategorie jsou zahrnuty i organizace, které neslouží ke vzdělávání, ale k prohlubování a rozšiřování znalostí.⁶⁴

⁶¹ Srov. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*, s. 127–131.

⁶² Srov. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 21.

⁶³ Srov. KNOTOVÁ, Dana. *Neformální vzdělávání dospělých ve volném čase*, s. 68–70.

⁶⁴ Srov. VYHNÁNKOVÁ, Kateřina. *Vzdělávání dospělých v České republice a Evropské unii*, s. 87–88.

3.6.1 *Zájemové vzdělávání*

Je to soubor krátkodobých i dlouhodobých činností, ve kterých dochází k edukační i organizační volnočasové aktivitě účastníků, aby došlo k naplnění jejich potřeb. Vzdělávání dospělých obsahuje nejen individuální, ale i organizovanou edukaci. Naplňuje se především sebevzděláváním a pomocí formální či neformální organizace. Nejvíce však pomocí kombinace obou uvedených typů.⁶⁵

Zájemové vzdělávání dospělých je považováno za důležitou součást edukace, ale teoreticky není příliš ukotveno. Problém je v nejasné hranici mezi edukačními aktivitami a aktivitami zájemového vzdělávání. Na tuto problematiku je především nahlíženo z pedagogiky volného času. Oproti tomu andragogika zájemové vzdělání dospělých chápe a řeší jako samostatnou disciplínu.

3.6.2 *Charakteristiky zájemového vzdělávání dospělých*

Hlavní charakteristikou je dobrovolnost (u dětí a mládeže může dojít k jeho omezení) a neformálnost. Zájemové vzdělávání, které není součástí edukace, umožňuje dospělému se účastnit jen aktivit, o které má zájem. Může si zvolit metody, cíle i dobu edukace podle sebe. Výsledkem zde není nějaký certifikát. V této oblasti se nesetkáme s nějakým hodnocením nebo absolvováním. Úspěchy a neúspěchy se nijak neměří. Pokud se setkáme s nějakým formálním hodnocením, slouží většinou k osobní motivaci.⁶⁶

Další charakteristikou je orientace ke sféře volného času. Jedinec, který se rozhodne pro zájemové vzdělávání, tímto rozhodnutím mění svůj volný čas, se kterým nakládá. Zájemové vzdělávání pro dospělé je nejméně rozmanité v oblasti pestrosti rozsahu. Není také odpovězena otázka, které druhy aktivit se mohou začlenit. Další typickou charakteristikou je svoboda výběru. Zaměření a vůbec vůle vstoupit do zájemového vzdělávání závisí hlavně na vnitřní motivaci účastníka. Většina jedinců, kteří do zájemového vzdělávání vstupují, již mají určitý minimální základ v oblasti, které se chtějí věnovat. Často využívají služeb specializovaných institucí.⁶⁷

⁶⁵ Srov. ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*, s. 50-53.

⁶⁶ Srov. Tamtéž.

⁶⁷ Srov. Tamtéž, s. 53.

3.6.3 Cíle a funkce zájmového vzdělávání

Jak již bylo zmíněno, cílem výchovy a vzdělávání je všestranně rozvinutá osobnost. Stejně tak je tomu u trávení volného času a zájmového vzdělávání. Rozlišujeme cíle poznávací, dovednostní a hodnotové. Zájmové vzdělávání se často pojí s výchovou ve volném čase. Společným základem je smysluplně naplnit tuto dobu. Podle tzv. Bílé knihy plní zájmové vzdělávání „funkci výchovnou, vzdělávací, kulturní, zdravotní (regenerační a relaxační), sociální a preventivní.“⁶⁸

3.6.4 Formy zájmového vzdělávání

Nejrozšířenější a základní formou zájmového vzdělávání je prezenční forma studia. Skládá se z přednášek, kurzů nebo seminářů. Další formy jsou distanční a kombinované. Je to jedno z mnoha pojetí, se kterými se můžeme setkat. Jeho hlavní výhodou a důvodem, proč se považuje za výchozí způsob, jak definovat formy zájmového vzdělávání, je, že je uveden ve vysokoškolském zákoně. Další způsoby dělení je individuální, skupinové, frontální a smíšené.⁶⁹

Nejvíce rozšířenou formou zájmového vzdělávání je kroužek. Jedná se o skupinu lidí, kteří se dobrovolně zdržují se stejným zájmem. Tyto kroužky mohou být naučné, technické, společenské, sběratelské, umělecké, sportovní a tělovýchovné.⁷⁰

3.6.5 Typy zájmového vzdělávání dospělých

Jedná se o nejvíce rozšířenou oblast zájmového vzdělávání. Je rozděleno do několika kategorií podle typu.

- *Kulturní a estetická výchova*

Kultura je základním činitelem, který rozvíjí intelektuální a emocionální schopnosti každého jedince. A proto má kultura výchovně vzdělávací funkci. Kulturní i estetická výchova vytváří základ pro rozvoj morální stránky osobnosti.⁷¹

⁶⁸ Srov. Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha, s. 54.

⁶⁹ Srov. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 77-79.

⁷⁰ Srov. Tamtéž.

⁷¹ Srov. Tamtéž, s.138-145.

- *Pohybová a sportovní výchova + cestování a turistika*

Jedná se o oblast v životě člověka, která zahrnuje fyzický stav člověka. Sport je chápán jako aktivita zahrnující všechny formy fyzické činnosti, které mají za cíl celkový rozvoj tělesné i psychické kondice.⁷²

- *Zdravotní výchova*

Hlavním cílem zdravotní výchovy je, aby jedinec dosáhl co největšího rozvoje znalostí základních principů fyzické a duševní hygieny. Snaží se ho naučit základní principy zdravotního stylu a díky těmto aktivitám vytvářet u jedince základní znalost, která povede k zachování zdraví nejen jeho, ale i skupiny. Zahrnuje zdraví fyzické, psychické, společenské atd.⁷³

- *Environmentální výchova*

Prostřednictvím environmentální výchovy se snažíme poskytnout a předat základní informace o vztazích člověka, společnosti a přírody. Cílem pochopení tohoto vztahu je, že každý člověk si musí uvědomit svou odpovědnost vůči společnosti a přírodě. Měl by si být vědom, že jeho jednání ovlivňuje stav přírodního prostředí. Edukace má různé podoby. Vzdělávání o životním prostředí se zabývá především porozuměním. Vzdělávání pro životní prostředí v sobě zahrnuje aktivní zájem. Vzdělávání v životním prostředí umožňuje setkání s přímou zkušeností.⁷⁴

⁷² Srov. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 148-155.

⁷³ Srov. Tamtéž, s. 160-161.

⁷⁴ Srov. Tamtéž s. 162-165.

4 Metodologická část a výsledky výzkumu

4.1 Cíl a výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak ADHD ovlivňuje volný čas dospělých. Výběr výzkumné metody a techniky byl zvolen dle stanoveného cíle.

Znalosti z teoretického rámce předchozí části byly využity k vytvoření dílčích otázek. Odpovědi budou formulovány na základě výsledků výzkumu. Byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Jak dotazovaní tráví nejčastěji svůj volný čas?
2. Věnují se dospělí svým volnočasovým aktivitám dlouhodobě či krátkodobě?
3. Jsou zde odlišnosti ve způsobech trávení volného času mezi dvěma dotázanými skupinami respondentů?

Jednotlivé výzkumné otázky sloužily jako tematické okruhy pro polostrukturovaný rozhovor. Otázky k rozhovoru jsou uvedeny v P1.

4.2 Metodika výzkumu

Ve svém výzkumu jsem se zaměřil na podstatu problému, a proto Byly zvoleny metodologické postupy kvalitativního výzkumu. Formu kvalitativního výzkumu jsem zvolil především proto, že umožňuje problémy zkoumat do hloubky a zjistit o nich mnoho informací. Tyto informace však výzkum získává pouze o malém počtu jednotek, a to je jistá nevýhoda. Zkoumání má proto nízkou reliabilitu a vysokou validitu.⁷⁵

Cílem kvalitativního výzkumu je plně pochopit podstatu problému, popsat ho a tím si odpovědět na výzkumné otázky. Další výhodou tohoto výzkumu oproti kvantitativnímu je možnost neomezeného získávání dat, možnost se doptat a vysoká návratnost.

Výzkumu se zúčastní menší skupina lidí, ale bude získáno velké množství informací. Jako výzkumnou techniku jsem zvolil polostrukturovaný rozhovor. Tento typ rozhovoru se skládá z otevřených otázek. Respondent není omezen výběrem možností odpovědi, má možnost poskytnout rozsáhlé informace o dané problematice a mým úkolem je v jeho výpovědích najít relevantní odpovědi na výzkumné otázky.

⁷⁵ Srov. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvant. výzkumu*, s. 37-39.

4.3 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek je tvořen dvěma skupinami respondentů. První skupina je tvořena z respondentů bez ADHD. Tato skupina byla zvolena na základě teorie typického příkladu. Pro tento výzkum tedy představuje první skupina normu, průměr a dle ní budou porovnávány odlišnosti další skupiny respondentů.

Bude zjištěno, co je normální nebo průměrně, a získaný vzorek bude použit k získání normy, podle které budou definovány odlišnosti dle kritérií. Vhodné respondenty jsem získal na základě soukromých známostí a přes přátele. Druhou skupinu jsem získal pomocí facebookové stránky „ADHD v dospělosti“, a tím kontaktoval další jedince a získal více respondentů.

Všichni respondenti pocházejí z Jihočeského kraje. Jedná se o heterogenní skupinu 10 účastníků. Nejmladšímu účastníkovi bylo 19 let a nejstaršímu 33. Skupina je tvořena převážně ženami, a to v počtu 7 účastníků, zbytek skupiny v počtu 3 tvoří muži.

5 Výsledky

5.1 Obsahová analýza

Respondent 1

Rok narození: 1987; Pohlaví: muž; Diagnostikováno ADHD

Na otázku, kolik má volného času, odpověděl, že záleží na tom, jestli je víkend nebo pracovní den. V běžném dnu má přibližně čtyři hodiny volného času. O víkendu má času více, obvykle celý den. Když jsem se ho zeptal, zda si myslí, jestli je to podle něj hodně, nebo naopak málo volného času, odpověděl mi, že hodně. Častým problémem dotazovaného je, že svůj volný čas nedokáže plně využít, ale paradoxně se mu zase stává, že nic nestíhá. Nejraději by trávil čas stavěním modelů nebo Geocachingem.

Nejdéle se věnuje stavění modelů. Stavba různých prototypů ho naplňuje už 20 let. Stavět začal již v dětství, kdy se nejdříve díval se na svého bratra. Jeho prvotní motivací bylo, že vytváření modelů přináší neustále něco nového. Ustavičně se dají stavět nové a nové věci a neomrzí. S Geocachingem začal, protože se nudil a potřeboval využít svou nadměrnou energii. Postupem času se mu aktivita zalíbila, protože opět každá keška je jiná a rovněž neomrzí. Vyhledává možnosti výletů po okolí. Typické pro něj je neschopnost setrvat bez aktivity, např. se válet na pláži. Aktivity se nemění v závislosti na ročním období, ale spíše dle nálady, kdy buď tvoří modely, nebo se raději věnuje Geocachingu.

Na otázku, zda tráví svůj volný čas v nějakém zařízení poskytující zájmové vzdělávání dospělých, odpověděl, že ne. Spíše tráví svůj volný čas se zřetelem na sebe. Když byl dotázán, jestli se u něj v průběhu dvou let změnilo trávení volného času, odpověděl, že ne, protože není kapitol se věnovat něčemu aktivněji.

Respondent 2

Rok narození: 1992; Pohlaví: muž; Diagnostikováno ADHD

Na otázku, kolik volného času mu zbývá při splnění všech pracovních povinností, odpověděl, že málo. Protože i když má volný čas, pořád musí komunikovat s klienty, vyřizovat objednávky, apod. Takže čistého volného času mu zbývají tak 2 hodiny denně. O víkendech ho má sice více, ale pořád to není tolik, kolik by chtěl. Pokud by ho měl více, věnoval by se především hraní počítačových her, „šťourání se“ v elektronice, nebo

turistice. Nejvíce ho vystihuje věta, že by nejraději ve svém volném čase něco vytvářel. Někdy má problém, že by chtěl dělat více věcí najednou, než dokáže reálně stihnout. Na druhou stranu některé dny nemá náladu dělat nic a pouze by relaxoval. Důvodem uvedeného jednání je jeho náročná práce, ve které spotřebuje spoustu energie. Současně je práce jeho způsobem vybití energie.

V současnosti by nejraději trávil čas relaxací, hraním počítačových her, ale pořád je tam sklon něco dělat, vytvářet a pohybovat se. Čas dovolené tráví s partnerkou. Činnosti se střídají dle zájmu partnerů. Prožívají ji především relaxačně, i když respondent pocíťuje potřebu prozkoumávat a prozkoumávat.

Aktivita se u dotazovaného liší podle toho, jestli je zima nebo léto. V zimě převažuje hraní počítačových her, a technické činnosti. V létě převládá turistika, sport, atd. Respondent tráví svůj volný čas dle sebe, nevyužívá služeb nějakého zařízení. Když byl dotázán, jestli se v rámci dvou let u něj něco změnilo, odpověděl, že ano. Dříve měl volného času více a trávil svůj čas na výletech a cestoval. V této chvíli je důvodem omezení využití volného času jeho pracovní vytíženost a končící studium partnerky. Proto netráví volný čas, jak by si úplně představoval.

Respondent 3

Rok narození: 1984; Pohlaví: žena; Diagnostikováno ADHD

V současné době je na mateřské dovolené a její veškerý čas věnuje péči o děti. Z tohoto důvodu uvedla, že jí zbývají 3 hodiny denně. Dle jejího názoru je to dostatečné množství volného času. Pokud by ho měla více, věnovala by se četbě, studiu, atd.

Nejčastěji svůj volný čas tráví četbou na tabletu. Pro respondentku je to způsob, jak zaměstnat mozek. Má rozečteno kolem 15 knih z různých oblastí a žánrů. Má tendenci „cpát“ se informacemi a znalostmi, ale fyzické nepohodlí ji dohání k nepřičetnosti. V současnosti se zabývá genetikou, ekonomikou, psychopatologií, pedagogikou, matematikou, poruchami chování, úchytkami a odchylkami. Přeskakuje z jednoho vědního oboru do druhého. Všemmu se věnuje najednou, ale jen na povrchní úrovni. Uvedla, že nestíhá vše poznat do hloubky, ale nemůže si pomoci. Má potřebu toho dělat více v různých oblastech. Nedokáže vydržet u jednoho, a tak shromažďuje různé informace.

Dovolenou tráví s dětmi. Veškeré aktivity jsou jim podřízeny, ale respondentka je tím akčním článkem, který aktivity pro ostatní vymýšlí. Činnosti jsou specifické tím, že nejsou fyzické, ale jsou přizpůsobené životnímu stylu celé rodiny.

Jediným jejím koníčkem je čtení. Už od útlého dětství zaměstnává mozek učením. Problémem byly spíše fyzické aktivity, kdy respondentka nezvládá fyzické nepohodlí, které jí přináší veliký stres. Respondentka chodí aktivně na přednášky pořádané místní městskou knihovnou. Tímto způsobem také získává nové informace o nových poznatcích.

Respondent 4

Rok narození: 1988; Pohlaví: žena; Diagnostikováno ADHD

Na otázku, jak tráví svůj volný čas, odpověděla, že nemá skoro žádný volný čas z důvodu péče o děti, ale každý večer si najde aspoň čas na cvičení. Ale dle jejího názoru je to velice málo. Kdyby ho měla více, věnovala by se sportu, malování, čtení a procházkám do přírody. Když tedy nějaký volný čas má, věnuje ho cvičení, saunování a jednou za čas veřejně prospěšným a charitativním akcím.

Sport je pro respondentku způsobem relaxace a meditace. Jinak, než sportem se neuklidní, tzv. nevypne mozek. Každý den se sportu věnuje aspoň hodinu. Respondentka si nedokáže představit, že by trávila svůj volný čas pasivně. Přestože ráda čte, nevydrží u toho dlouho, poté se značně věnovat nějaké aktivní volnočasové aktivitě.

Dovolenou tráví většinou pasivně, protože s sebou berou nemocnou babičku a má malé děti, takže moc aktivně čas trávit nejde. Pokud je to ale možné, tak se ho v rámci mezí snaží trávit co nejaktivněji. Sama respondentka je tím akčním článkem, který vymýšlí aktivity (plavání, vodní a plážové sporty, fitness, běhání).

U respondentky je rozdíl mezi trávením volného času v zimě a v létě. V zimě tráví více času v domě a v teplém období je více venku, více sportuje, atd.

Jedinou zálibou, které se věnuje už od dětství, je malování, tvoření a četba, ale na nic z toho nemá čas ani klid. Maluje jen občas něco s dětmi v rámci jejich rozvoje nebo domácích úkolů, tvoří masky, dorty atd.

V současnosti studuje druhým rokem navazující magisterské studium. Tímto způsobem tráví svůj volný čas v instituci poskytující zájmové vzdělávání dospělých.

Za poslední dva roky došlo ke změně trávení volného času jen v tom rozsahu, že dříve ho měla více, ale trávila ho víceméně stejně. Změna nastala, že má více školy a musí dojíždět 3× týdně 100 km do školy, což jí vzalo hodně času, který dříve věnovala svým koníčkům nebo dětem.

Respondent 5

Rok narození: 1984; Pohlaví: žena; Diagnostikováno ADHD

Na otázku, kolik má volného času, odpověděla, že ho má hodně. Její manžel má firmu a respondentka se může věnovat výchově dětí, svým koníčkům a občasné výpomoci v rodinné firmě. Problémem je, že respondentka si nedokáže uspořádat a zorganizovat svůj volný čas a také má velké problémy s prokrastinací. Nemá v ničem systém, čímž je její volný čas rozdělen na krátké úseky. Její pracovní a volnočasové aktivity se různě prolínají. Například přes den se věnuje relaxačním aktivitám, ale práci dodělává po nocích.

Ve volném čase, který ji zbyde po splnění všech povinností, se nejčastěji věnuje relaxaci, četbě, surfování po internetu, pěstování zeleniny a jízdě na kole.

Dovolenou a prázdniny tráví s dětmi, podniká různé výlety, stanování, sjíždění řeky, koupání se v rybníku, procházky, jízdu na kole, návštěvy aquaparků, koupání v bazénu, návštěvy skanzenů, řemeslných trhů, ZOO atd.

Od dětství se věnuje ručním pracím, ale v současnosti na tuto aktivitu nemá čas.

V žádné instituci volný čas netráví, jen nedávno navštěvovala kurzy výchovy teenagerů v rodinném centru, kurzy managementu a kurz němčiny. Volný čas se v průběhu posledních dvou let nezměnil.

Respondent 6

Rok narození: 1994; Pohlaví: žena; Není diagnostikováno ADHD

Na otázku, kolik má volného času, odpověděla, že tak 3-4 hodiny denně. Dle jejího názoru je to hodně volného času, i když by ho chtěla víc. Pokud by ho měla více, nejraději by ho trávila chozením na procházky a sportem. V současné době se věnuje čtení, sledování videí, filmů a ručním pracím.

Nejdéle se věnuje čtení, které je významnou částí jejího volného času. Číst začala už v předškolním věku, kdy záviděla své starší sestře četbu Rychlých šípů, a tak se svépomocí naučila číst. Zálibu v ručních pracích našla také v dětském věku, kdy jí babička naučila vše, co potřebovala, a respondentka se této aktivitě věnuje dodnes. Například si ušila svůj vlastní kroj. Respondentka vyrůstala v zemědělském prostředí, a tak práce na zahradě a na poli se staly každodenní aktivitou, kterou musela vykonávat. Sama respondentka ale uvedla, že tyto aktivity nepovažuje za práci. Je to její forma trávení volného času. Dále se několik let věnovala běhu a sportu celkově. Aktuálně jí

brání pracovní závazky a škola, aby sport mohla dělat aktivněji. Další velkou zálibou v jejím životě je zpěv.

Na otázku, jak tráví dovolenou, odpověděla, že nejvíce se věnuje práci na zahradě a na poli, kolem domu a prací s hospodářskými zvířaty. Jak již bylo výše zmíněno, někdo by tyto činnosti mohl považovat za práci, ale pro respondentku je to odpočinková forma trávení volného času. O prázdninách se také věnuje aktivitám s přáteli nebo sleduje filmy, atd.

V létě tráví více volného času venku a také se více věnuje sportu, když je venku teplo. V zimě se více věnuje ručním pracím, relaci a sledování seriálů. Respondentka nenavštěvuje žádnou organizaci, která se zabývá zájmovým vzděláváním dospělých, svůj volný čas si určuje sama. Její aktivity se za poslední dva roky nijak zásadně nezměnily. Jediným nepatrným rozdílem je, že respondentka více času věnuje četbě.

Respondent 7

Rok narození: 1994; Pohlaví: žena; Není diagnostikováno ADHD

Na otázku, jestli má hodně volného času, odpověděla, že jí zbývají tak 2 hodiny denně, což je podle jejího názoru málo. Pokud by měla více volného času, věnovala by ho především sportu (cyklistika, běh) a více by chodila ven na procházky, atd. Z důvodu, že ho má málo, se v současnosti věnuje především sledování filmů, relaxaci, apod. Dlouhodobě se nevěnuje žádné aktivitě, protože veškerý svůj čas věnuje studiu.

Dovolenou tráví většinou pracovně, ale po práci jezdí často na výlety. Více chodí do přírody a podniká skvělé aktivity s přáteli. Hlavní náplní je relaxace a nabývání sil.

Na otázku, jestli se její aktivity mění v závislosti na roční době, uvedla, že ano. V létě, kdy netráví tolik času ve škole, má mnohem více volného času než ve zbytku roku. A tak se věnuje turistice, koupání, apod. V zimě naopak je školy více, tak se věnuje většinou sledování seriálů a malování. Její aktivity se v průběhu roku změnily především z důvodu, že v současnosti studuje třetí roční vysoké školy, a tak veškerý svůj volný čas věnuje studiu. Dříve více chodila ven, sportovala a podnikala různé aktivity s přáteli atd.

Respondent 8

Rok narození: 1992; Pohlaví: muž; Není diagnostikováno ADHD

Po splnění všech pracovních povinností mu zůstává většinou 1-3 hodiny denně volného času. Dle jeho názoru je to málo. Pokud by ho měl více, věnoval by se seberealizaci, sportu, četbě, hraní her, trávil by více času s rodinou a s přáteli. V současnosti tráví čas většinou čtením článků, sledování seriálů, posloucháním audioknih a relaxací. Dlouhodobé aktivity žádné nemá. Věnuje se jen výše uvedeným. Pokud shrne, jaké aktivity dělá o prázdninách či dovolené, tak se to odvíjí dle jeho studia. Dovolenu si bere jen v případě, že potřebuje dělat nějaké projekty do školy, a to mu vezme všechnen volný čas. Když jsou prázdniny, tak má času o něco více, ale ne tolik, kolik by chtěl. Když se nějaký ten volný čas najde, tráví ho turistikou, relaxací a s přáteli.

Na otázku, jestli se jeho aktivity mění dle roční doby, odpověděl, že v létě se více věnuje sportu a pobytu venku. Aktivitami, kterým se věnuje už od dětství až do současnosti, jsou různé druhy sportu. Před dvěma lety trávil více času sebevzděláváním a profesním vývojem. Získal zaměstnání, která mu tyto aktivity umožňují dělat v práci, a tak volný čas, který byl dříve určen právě pro seberealizaci, může věnovat jiným činnostem. Především těm, které už byly zmíněny.

Respondent 9

Rok narození: 1994; Pohlaví: žena; Není diagnostikováno ADHD

Za svůj volný čas považuje například i dobu jízdy v dopravních prostředcích, kdy může provozovat svůj koníček, a to je četba.

Jelikož studuje vysokou školu, odvíjí se její volný čas hlavně od momentálního rozvrhu ve škole (zda je zkouškové, kolik úkolů musí zvládnout, nebo zda jde do práce...). Je to během roku velmi rozdílné. I přesto má každý den alespoň chvíli volného času, kdy se může svobodně rozhodnout, k čemu ho využije. Na otázku, jestli je to málo, nebo hodně, odpověděla, že má dostatek volného času na to, aby mohla rozvíjet své zájmy, ale chtěla by ho více. Jak již bylo uvedeno, nejvíce se věnuje seberozvoji, čtení knih a hraní na hudební nástroj. Tyto aktivity začala praktikovat už v útlém dětství a vydrželo jí to až do současnosti.

Dovolenu tráví turistikou nebo aktivitami s přítelem a přáteli. Činnosti jsou odlišné dle toho, jestli je léto nebo zima. V létě tráví svůj volný čas většinou venku v přírodě.

Nelze odlišit, zda tráví v současnosti svůj volný čas jinak než před dvěma lety. Dle jejího názoru ho tráví podobně, jen s rozdíly, že jednotlivé aktivity se v něm mohou lišit, protože ráda zkusí nové věci. Podstata jejího trávení volného času však zůstává stejná.

Respondent 10

Rok narození: 1995; Pohlaví: žena; Není diagnostikováno ADHD

Respondentka má, jak uvedla, velice málo volného času. Občas se jí stává, že některé dny nemá volný čas vůbec. Pokud by ho měla více, věnovala by se odpočinkovými aktivitám a trávila by více času s rodinou.

Pokud má nějaký volný čas, věnuje se především sportu, zejména jízdě na kolečkových bruslích, hře na klavír a nakupování. Projížděce na kolečkových bruslích se věnuje už od dětství, kdy ji k této aktivitě přivedla její starší sestra. Této aktivitě se věnuje až dodnes.

Další důležitou součástí jejího volného času je hra na klavír. Této aktivitě se začala věnovat na střední škole, kdy bylo motivací nepřijetí na střední školu, kde byla potřeba hrát na nějaký hudební nástroj. Při studiu střední školy docházela do základní umělecké školy, kde si tuto schopnost osvojila.

Dovolenou tráví většinou z části aktivně a z části pasivně. První dny tráví relaxací, odpočinkem, atd. Postupem času se začne nudit a vyhledává aktivnější formy trávení volného času, adrenalinové sporty, výlety, atd. V zimě se její aktivity nemění, jen v zimě vymění letní brusle za zimní. V současnosti netráví svůj volný čas v zařízení, které poskytuje zájmové vzdělávání dospělým a ani o tom neuvažuje.

Na otázku, jestli se její čas změnil v průběhu posledních dvou let, uvedla, že před dvěma lety trávila volný čas mnohem aktivněji. Hlavně z důvodu, že před dvěma lety byla ještě na internátu a měla jen jednu brigádu. Mohla se tedy každý den věnovat jinému sportu. V současnosti z důvodu přechodu na vysokou školu si musela najít další práci a tyto aktivity omezit na výše uvedené.

5.2 Kódovací tabulka

A = ano; N = ne

| Respondent uvedl, že: | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R10 | Celkem |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------|
| Chtěl by více volného času. | N | A | A | A | N | A | A | A | A | A | 8 |
| Věnuje se výtvarným a seberozvojovým aktivitám. | A | A | A | A | A | A | N | N | A | A | 8 |
| Věnuje se nějaké aktivitě už od dětství. | A | N | A | A | A | A | N | A | A | A | 8 |
| Dovolenou tráví aktivně (např. výlety, sport) | A | A | N | A | A | N | A | A | A | A | 8 |
| Věnuje se sportovním aktivitám. | A | N | N | A | A | A | A | A | N | A | 7 |
| Věnuje se relaxačním aktivitám. | N | A | A | A | A | A | A | N | N | A | 7 |
| Aktivity se liší dle roční doby. | N | A | N | A | A | A | A | N | A | N | 6 |
| Není schopen zůstat v nečinnosti. | A | A | A | A | A | N | N | N | N | N | 5 |
| Vyhledává stále nové podněty pro rozvoj své volnočasové činnosti. | A | A | A | A | A | N | N | N | N | N | 5 |
| Má dostatek volného času. | A | N | A | N | N | A | N | N | A | N | 4 |
| Má dlouhodobé záliby. | N | N | N | N | A | A | N | N | A | A | 4 |
| Věnuje se nějaké aktivitě dlouhodobě. | A | N | N | N | N | A | N | N | A | A | 4 |
| Chce dělat více věcí najednou. | A | A | A | A | N | N | N | N | N | N | 4 |
| Nedokáže vydržet u jedné aktivity a neustále je mění. | A | N | A | A | A | N | N | N | N | N | 4 |
| Sport je pro něj způsob vybití energie. | A | A | N | A | N | N | N | N | N | N | 3 |
| Nedokáže dle svých představ využít svůj volný čas. | A | N | A | N | A | N | N | N | N | N | 3 |
| Více volného času má o víkendech. | A | A | N | N | N | N | N | N | N | N | 2 |
| Tráví volný čas v zařízení pro zájmové vzdělávání dospělých. | N | N | A | N | A | N | N | N | N | N | 2 |
| Dovolenou tráví pasivně (relaxace na slunci). | N | N | A | N | N | A | N | N | N | N | 2 |

Jak dotazovaní tráví nejčastěji svůj volný čas?

Převažoval názor, že respondenti mají nedostatek volného času a uvítali by jeho větší množství. Tento poznatek vychází především z faktu, že respondenti byli studenti, ženy na mateřské a pracující. Většinu času trávili samostudiem a péčí o děti. Ve volném čase by se nejraději věnovali relaxačním aktivitám, například sledování filmů, seriálů, televize či relaxování s knihou. Respondent R1 a R2 uvedl, že o víkendu mají více volného času, ale většina výzkumného vzorku uvedla, že není rozdíl v trávení volného času o víkendu a v běžný den.

Dále se respondenti věnují sportovním, výtvarným a seberozvojovým aktivitám. Především sport je pro ně způsobem, jak relaxovat, získat fyzickou kondici nebo žít zdravějším životním stylem. Mezi aktivitami převažuje turistika, jízda na kole nebo bruslích, cvičení a jóga. Většina respondentů uvedla, že se věnuje mechanickým, výtvarným a seberozvojovým činnostem. Jedná se o stavbu modelů, opravy elektroniky, malbu a četbu. Tyto aktivity jsou pro respondenty způsobem, jak zdokonalit sebe sama, nebo v případě četby relaxace.

Dovolenou tráví více aktivně, s rodinou, přáteli. Věnují se především turistice, koupání, skupinovým sportům. Další způsobem je relaxace u vody, pláži nebo doma. Respondenti uvedli, že na dovolenou jezdí se svými příbuznými, rodiči, a nelze vždy trávit čas tak, jak by chtěli, a snaží se najít nějaký kompromis. Značný rozdíl je mezi trávením volného času v zimě a v létě. Když je teplo, tráví více času venku nebo sportují. Je to způsobeno především tím, že v létě mají lidé více energie a chuti chodit ven. V zimě se také věnují sportovním aktivitám, jen v menší míře. Převažují aktivity v krytém prostoru.

Volný čas je ovlivněn především životní situací člověka, zda má děti, či studuje vysokou školu. Většina respondentů tráví svůj volný čas aktivně, až na dva případy, kdy respondenti nevyhledávají fyzické aktivity, ale spíše se věnují relaxaci a studiu. Které aktivity přesně respondenti dělají, nelze napsat, protože každý respondent byl jiný. Obecně však lze říci, že se věnují více druhům aktivit v různé míře.

Věnují se dospělí svým volnočasovým aktivitám dlouhodobě či krátkodobě?

Z rozhovorů vyplynulo, že většina účastníků se věnovala nějaké aktivitě už od útlého dětství, ale do současnosti jim nevydržela. Je to způsobeno především nedostatkem volného času z důvodu studia nebo výchovy dětí. Respondenti R1, R3, R4 a R5 se dlouhodobě věnují nějaké volnočasové aktivitě, ale s různě dlouhými přestávkami.

Většinou se jedná o aktivity, které nevyžadují každodenní opakování a lze je dělat kdekoliv a jakoukoliv dobu. Příkladem je četba a stavba modelů.

Jsou zde odlišnosti ve způsobech trávení volného času mezi dvěma dotázanými skupinami respondentů?

Velikým rozdílem mezi oběma skupinami bylo, že respondenti, kteří mají diagnostikováno ADHD, mění ve svém volném čase nahodile aktivity. Chvíli se věnují jedné a po chvíli druhé. Je tam patrný rozdíl oproti respondentům bez ADHD, kteří spíše vydrží u jedné aktivity. Dalším rozdílem je, že respondenti s ADHD by se neustále věnovali něčemu novému. Mají tendenci stále hledat nové podněty, kterým by se mohli věnovat. Oproti tomu respondenti bez ADHD se věnují aktivitám více do hloubky a nekladou takový důraz na vyhledávání nových aktivit.

U respondentů R1, R3 a R5 se oproti zbytku projevil problém, že si neumí uspořádat svůj volný čas. Buď si ho špatně naplánují, nebo se nějaké aktivitě věnují na úkor práce a pak ji musí dodělávat po nocích. Dalším specifikem skupiny s ADHD je, že pro ně sport představuje způsob vybití přebytečné energie.

Z výzkumu vyplynulo, že jedinci s diagnózou ADHD tráví více času venku, věnují se fyzickým aktivitám, sportu a seberozvoji. Specifikem je také problém věnovat se nějaké aktivitě do hloubky. Potíže jim činí setrvání u jedné aktivity. Místo toho se věnují více činnostem najednou, a to povrchně. Mají problém trávit svůj volný čas pasivně, stále hledají nějaké nové podněty.

Závěr

Tato práce si kladla za cíl poukázat na odlišnosti v trávení volného času u osob s ADHD a bez něj. První část práce obsahuje teoretický základ, pojednává o fenoménu ADHD, dospělosti a volného času. Nejprve bylo na základě teoretických znalostí vymezeno, jak dospělí jedinci tráví svůj volný čas. Druhá část práce popisuje kvalitativní výzkum provedený pro účely bakalářské práce. Jeho cílem bylo nalezení rozdílů ve způsobech trávení volného času, a to pomocí techniky polostrukturovaného rozhovoru. Tyto rozhovory jsem vedl se dvěma skupinami respondentů. První tvořily osoby s diagnostikovaným ADHD, druhou pak osoby bez této diagnózy. Následně jsem provedl analýzu všech rozhovorů a zjišťoval rozdíly mezi těmito dvěma skupinami.

Výsledky výsledku bych rád uvedl do souvislosti se zjištěnými poznatky z teoretické části. V té cituji Iva Paclta, který uvádí, že jedinci s ADHD nedokáží správně zamezit reakci na podnět a tím ani zamezit touze stále dělat něco nového. Toto zjištění se potvrdilo mým výzkumem, z něhož vyplynulo, že dotazovaní jedinci s ADHD nahodile mění své volnočasové aktivity. Mohu se domnívat, že příčinou nahodilých změn aktivit by mohla být právě zmiňovaná touha dělat stále něco nového.

Dalším zjištěným projevem je neschopnost zůstat v nečinnosti. Omar Šedý hovoří o tom, že pro jedince s ADHD je typická hyperaktivita, která v sobě zahrnuje i tyto problémy. Zajímavým zjištěním, které se ale ve výzkumu neprojevovalo, je fakt, že u dospělých s ADHD bývá popisována častá špatná nálada, pokud je jedinec v nečinnosti. S hyperaktivitou souvisí i to, že pro respondenty s ADHD je sport způsobem vybití energie. To samé píše ve své knize autoři Alison Munden a Jon Arcelus.

Zajímavým zjištěním bylo, že respondent 4 netráví volný čas jako delší časový úsek, ale jeho pracovní činnosti a jeho volný čas se prolínají. Často prokrastinuje a chybějící pracovní činnosti dodělává po nocích. I toto zjištění má oporu v teorii. Alison Munden a Jon Arcelus ve své knize píše, že se jedinci s ADHD často nechávají odvést od jedné činnosti k jiné, čímž ostatní zanedbávají.

Dále byla potvrzena teorie Horsta Opachowského, který píše o rekreaci jako funkci volného času. Respondenti se ve svém volném čase věnují relaxačním aktivitám. Dále byla potvrzena teorie kontemplace, tedy, respondenti se ve svém volném čase věnují aktivitám, díky kterým nabírají nové síly. (Sledování televize, poslech hudby atd.)

Nikdo z dotazovaných netráví svůj volný čas v zařízení poskytující zájmové vzdělávání dospělých.

Bakalářská práce se zabývala způsobem trávení volného času dospělých v Jihočeském kraji. Nelze tedy říci, že tato tvrzení platí pro celou Českou republiku.

Výsledky mého výzkumu mi poskytly lepší vhled do této problematiky. Díky získaným poznatkům můžu lépe připravovat programy na míru lidem s ADHD a tím minimalizovat jejich potíže a usnadňovat jim provádění aktivit. Tyto znalosti využiji ve své budoucí práci, v níž bych se chtěl více věnovat vzdělávání dospělých. Výsledky této práce mi pomohou zlepšit kvalitu mé interakce s nimi.

Myslím, že má práce poskytla základní teoretické znalosti této problematiky, avšak získané poznatky by se měly v budoucnu více prohloubit. Budoucí výzkumy by se měly zabývat rozdíly mezi jedincem s medikací a bez ní. Dalším tématem výzkumu by mělo být zkoumání odlišností mezi jednotlivými vlivy ADHD a také rozdíly mezi jedinci z různých sociálních poměrů.

Tomuto tématu se dále chci věnovat ve své budoucí diplomové práci a zjistit hlubší souvislosti v trávení volného času u osob s ADHD. Zajímá mě vliv ADHD ve všech fázích dospělosti a jak se v průběhu stárnutí jeho vliv mění. Chtěl bych se v této souvislosti zaměřit na fenomén stáří.

Seznam použitých zdrojů

DRTÍLKOVÁ, Ivana a Omar ŠERÝ. *Hyperkinetická porucha: ADHD*. Praha: Galén, c2007. ISBN 9788072624195.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2003. Texty pro distanční studium. ISBN 8072901281.

HALLOWELL, Edward M. a John J. RATEY. *Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti: [poruchy pozornosti a hyperaktivita, rozpoznání, řešení, prevence]*. Praha: Návrat domů, 2007. Trendy. ISBN 9788072551545.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071789275.9

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

KAPLÁNEK, Michal. *Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788026204503.

KNOTOVÁ, Dana. *Neformální vzdělávání dospělých ve volném čase*. Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity. 2006.

KONČEKOVÁ, Ľuba. *Vývinová psychológia*. 3. Prešov: Michal Vašek, 2010. ISBN 9788071658115.

MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 807178625x.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011. ISBN 9788073874438.

Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha. Praha: Tauris, 2001. ISBN 80-s211-0372-8.

PACLT, Ivo. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 9788024714264.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071787116.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675677.

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

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783080.

VYHNÁNKOVÁ, Kateřina. *Vzdělávání dospělých v České republice a Evropské unii*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007. ISBN 9788086723464.

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: specifické vývojové poruchy čtení, psaní a dalších školních dovedností*. 10., zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071788007.8071

Elektronické zdroje:

ČERMÁKOVÁ, Markéta, PAPEŽOVÁ, Hana a Petra UHLÍKOVÁ. CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRAHA – PRAŽSKÉ CENTRUM PRIMÁRNÍ PREVENCE. Poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADHD/ADD): příručka pro dospělé.: Portál prevence rizikového chování [online]. [Praha, 2013] [cit. 17.3.2017]. Dostupný na WWW:<<http://www.prevence-praha.cz/attachments/article/17/ADHD-ADD-Web1.pdf>>

Seznam příloh

Příloha 1: Otázky polostrukturovaného rozhovoru

Přílohy

Příloha 1: Otázky polostrukturovaného rozhovoru

Pohlaví Muž Žena

Rok narození

Po splnění všech pracovních povinností, kolik máte volného času?

Máte podle Vašeho názoru dost nebo málo VČ?

Pokud málo, čemu by se nejraději věnoval, kdyby ten čas měl?

Jak nejčastěji tento čas trávíte?

Jak dlouho se této aktivitě věnujete?

Jak jste se k této aktivitě dostal?

Jak trávíte dovolenou/prázdniny?

Mění se Vaše VČ aktivity v průběhu roku v závislosti na roční době?

Máte nějakou zálibu, které se věnujete už od dětství?

Trávíte svůj VČ v instituci poskytující zájmové vzdělávání dospělým?

Vzpomenete si, jak jste nejčastěji trávil VČ za poslední dva roky? Změnilo se něco?

Pokud ano, jak se to změnilo, čím to je, proč?

Abstrakt

URBAN, M. *Odlišnosti ve způsobech trávení volného času u dospělých osob s ADHD*. České Budějovice 2017. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Martina Dobosiová.

Klíčová slova: ADHD, dospělost, volný čas.

Cílem práce je analyzovat rozdíly způsobu trávení volného času u lidí s ADHD a lidí bez ADHD a jeho projevy vzhledem k této problematice. Teoretická část bakalářské práce se věnuje příčinám a podmínkám vzniku ADHD a jeho projevy. V práci je také vysvětlen pojem volný čas. V praktické části byly provedeny a vyhodnoceny rozhovory s pěti respondenty s ADHD a pěti respondenty bez ADHD. Na základě poznatých odlišností dotazovaných a dle teoretických východisek byla formulována závěrečná zjištění. Práce poukazuje na fakt, že jedinci s ADHD si neumí uspořádat svůj volný čas, nahodile mění své volnočasové aktivity a sport je pro ně způsob vybití energie.

Abstract

The difference in leisure time activities among the adult people with ADHD

Key words: ADHD, adulthood, leisure time.

The aim of the thesis is to analyse and compare the free time activities of people with ADHD and people without ADHD, as well as analysing manifestations related to the topic. The theoretical section of my thesis is dedicated to the causes of ADHD, as well as its manifestations. The idea of free time is also explained. In the practical part of my thesis, I interviewed five respondents with ADHD and five respondents without ADHD; these interviews were evaluated. The final results were formulated based on the differences between the answers of interviewed respondents and on the theoretical thinking. The thesis points out the fact, that individuals with ADHD have problems managing their free time, they tend to change their free time activities at random and sport seems like a wasted energy to them.